

**Emociones y Lenguajes Expresivos en los niños grado primero de la I.E.D Arborizadora  
Alta Ciudad Bolívar**



Blanca Patricia Gómez Arcos

Sonia Yamile Posada Acosta

Universidad Santo Tomás  
División de Ciencias Sociales y de la Educación  
Facultad de Educación Maestría en Infancias  
Diciembre, 2024



**Emociones y Lenguajes Expresivos en los niños grado primero de la I.E.D Arborizadora**  
**Alta Ciudad Bolívar**

Blanca Patricia Gómez Arcos

Sonia Yamile Posada Acosta

Mg. Leidy Cristina Sáchica Cepeda

Director

Universidad Santo Tomás

División de Ciencias Sociales y de la Educación

Facultad de Educación Maestría en Infancias

Diciembre, 2024

## Tabla de Contenido

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| Resumen.....                                                                   | 8  |
| Abstract .....                                                                 | 9  |
| Introducción .....                                                             | 10 |
| Capítulo 1. Descripción General del Proyecto.....                              | 14 |
| Problema de Investigación .....                                                | 14 |
| <i>Pregunta de Investigación</i> .....                                         | 15 |
| Objetivos .....                                                                | 17 |
| Objetivo General .....                                                         | 17 |
| Objetivos Específicos.....                                                     | 17 |
| Justificación .....                                                            | 18 |
| Capítulo 2. Fundamento De La Investigación .....                               | 20 |
| Antecedentes .....                                                             | 20 |
| A nivel Internacional.....                                                     | 20 |
| A nivel Nacional .....                                                         | 22 |
| A nivel Local.....                                                             | 24 |
| Marco Teórico-conceptual .....                                                 | 26 |
| Categoría 1: El desarrollo Emocional .....                                     | 26 |
| Subcategoría 1.1: Teorías Del Desarrollo Emocional En La Infancia. ....        | 28 |
| Subcategoría 1.1.1: Desarrollo emocional en la Infancia. Entorno Social .....  | 30 |
| Categoría 2: Gestión de emociones.....                                         | 32 |
| Subcategoría 1.2.1: Dialogo interno .....                                      | 35 |
| Categoría 3: Lenguaje Expresivo.....                                           | 36 |
| Marco Legal y/o Normativo.....                                                 | 39 |
| Constitución Política de Colombia de 1991.....                                 | 39 |
| Código de Infancia y Adolescencia (Ley 1098 de 2006).....                      | 39 |
| Política Nacional de Primera Infancia: De Cero a Siempre.....                  | 40 |
| Programa de Educación para la Paz y la Convivencia (Decreto 1860 de 1994)..... | 40 |
| Referentes Legales Internacionales.....                                        | 40 |
| Convención sobre los Derechos del Niño (CDN).....                              | 40 |
| Capítulo 3. Marco Metodológico.....                                            | 41 |
| 3.1 Tipo de estudio.....                                                       | 41 |
| 3.3 Procedimientos.....                                                        | 43 |
| 3.3.1. Fase 1: Identificación del problema.....                                | 43 |

|                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.3.2. Fase 2: Planificación de la acción .....                                                 | 43 |
| 3.3.3. Fase 3: Implementación .....                                                             | 48 |
| Fase 4: Observación y recopilación de datos .....                                               | 49 |
| 3.3.4. Fase 5: Análisis y evaluación de resultados .....                                        | 49 |
| 3.4 Técnicas para la recolección de datos .....                                                 | 50 |
| 3.4.1. Métodos e Instrumentos de Recolección de Datos .....                                     | 50 |
| 3.5 Técnicas para el análisis de datos .....                                                    | 52 |
| 3.6 Consideraciones éticas y de integridad científica .....                                     | 53 |
| Capítulo 4 –Resultados .....                                                                    | 54 |
| 4.1 Análisis descriptivo e interpretativo.....                                                  | 54 |
| 4.1.1 Análisis Descriptivo e Interpretativo Observación/Diario de campo .....                   | 55 |
| 4.1.3. Análisis Descriptivo e Interpretativo Revisión Documental.....                           | 57 |
| 4.1.3.1. “Ausencia de un proyecto emocional” .....                                              | 57 |
| 4.1.3.2. Impacto De La Ausencia Del Pproyecto .....                                             | 58 |
| 4.2. Proceso de Revisión Documental del PEI y Manual de Convivencia .....                       | 59 |
| 4.2.1. Hallazgos de la Revisión Documental .....                                                | 59 |
| 4.2.2. Articulación de los Hallazgos con la Propuesta .....                                     | 60 |
| 4.2.3. Análisis Descriptivo e Interpretativo: Entrevistas a Niños (a) y Padres De Familia ..... | 61 |
| Desarrollo de la Habilidad para Reconocer Emociones .....                                       | 61 |
| Falta de Conversaciones Sobre Emociones en Casa.....                                            | 62 |
| El Impacto De Las Emociones En El Desarrollo Emocional Durante Los Conflictos<br>Familiars..... | 64 |
| 4.2.4. Análisis Descriptivo e Interpretativo Entrevistas a padres .....                         | 65 |
| La Dinámica De Los Conflictos Familiares y La Comunicación .....                                | 65 |
| La Promoción De La Empatía En El Entorno Familiar .....                                         | 66 |
| Sobre El Uso Del Arte Como Medio De Expresión Emocional En El Hogar .....                       | 67 |
| 4.2.5. Análisis Descriptivo e Interpretativo de las Actividades Emocionales.....                | 68 |
| 4.6 Síntesis de Limitaciones e Innovación Del Estudio En Contexto.....                          | 73 |
| 4.7. Implicaciones, Sugerencias y/o Recomendaciones.....                                        | 74 |
| Capítulo 5 – Conclusiones .....                                                                 | 83 |
| 5.1. Recomendaciones .....                                                                      | 86 |
| Referencias.....                                                                                | 88 |
| Anexos .....                                                                                    | 90 |
| Categoría: Desarrollo emocional .....                                                           | 93 |
| Categoría: Gestión emocional.....                                                               | 93 |



UNIVERSIDAD  
**SANTOTOMÁS**  
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—

5

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Categoría: Lenguajes expresivos ..... | 93 |
|---------------------------------------|----|

## Lista de Tablas

|                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Tabla 1. Matriz de Análisis</b>                                                  | 76  |
| <b>Tabla 2. Instrumento Diario De Campo</b>                                         | 90  |
| <b>Tabla 3. Instrumento Matriz De Análisis</b>                                      | 91  |
| <b>Tabla 4. Entrevista Dirigida A Padres De Familia</b>                             | 92  |
| <b>Tabla 5. Entrevista Dirigida A Los Estudiantes del Colegio Del Grado Primero</b> | 93  |
| <b>Tabla 6. Diario De Campo. Las Aventuras De Las Emociones</b>                     | 94  |
| <b>Tabla 7. Diario De Campo Actividad Globitos de Felicidad</b>                     | 95  |
| <b>Tabla 8. Diario De Campo Actividad El Mostruo De Los Colores y Sus Secretos</b>  | 96  |
| <b>Tabla 9. Diario De Campo De La Actividad Caritas Que Hablan</b>                  | 97  |
| <b>Tabla 10. Diario De Campo Actividad Botellas De Paz Interior</b>                 | 98  |
| <b>Tabla 11. Diario De Campo Actividad Dado De Emociones.</b>                       | 99  |
| <b>Tabla 12. Diario De Campo Actividad El Semáforo De Los Sentimientos</b>          | 100 |
| <b>Tabla 13. Diario De Campo Actividad La Tortuga Zen</b>                           | 102 |
| <b>Tabla 14. Diario De Campo Actividad Masajes De Estrellas Exfoliantes.</b>        | 103 |
| <b>Tabla 15. Diario De Campo Actividad Bombas Mágicas de Serenidad</b>              | 104 |

**Emociones y Lenguajes Expresivos en los niños grado primero de la I.E.D Arborizadora  
Alta Ciudad Bolívar.**

Gómez-Arcos, Blanca Patricia/ Universidad Santo Tomas De Aquino / Maestría En Infancias,  
Bogotá, Colombia.

[blanca.gomez@usantotomas.edu.co](mailto:blanca.gomez@usantotomas.edu.co) <sup>1</sup>

Posada-Acosta, Sonia Yamile Universidad Santo Tomas De Aquino / Maestría En Infancias,  
Bogotá, Colombia.

[soniaposada@usantotomas.edu.co](mailto:soniaposada@usantotomas.edu.co) <sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Gómez-Arcos, Blanca Patricia/ Universidad Santo Tomas De Aquino / Maestría En Infancias,  
Bogotá, Colombia.

[blanca.gomez@usantotomas.edu.co](mailto:blanca.gomez@usantotomas.edu.co) <sup>1</sup>

Posada-Acosta, Sonia Yamile Universidad Santo Tomas De Aquino / Maestría En Infancias,  
Bogotá, Colombia.

[soniaposada@usantotomas.edu.co](mailto:soniaposada@usantotomas.edu.co)

## Resumen

Esta investigación promueve el manejo adecuado de las emociones en niños de primer grado en la I.E.D. Arborizadora Alta, mediante la implementación de estrategias lúdico-pedagógicas que mejoren la regulación emocional. Así mismo, investigación se centra en reconocer las emociones comunes en el contexto escolar y en proporcionar a los docentes herramientas para identificar las necesidades emocionales de cada niño, lo que les permitirá crear un ambiente más empático y favorable para el aprendizaje.

Se diseñaron diversas actividades que buscan ayudar a los niños y niñas a identificar, gestionar sus emociones de manera efectiva. Utilizando juegos y actividades creativas, se busca fomentar un aprendizaje significativo dentro de un entorno seguro. Además, se abordó la expresión emocional de los niños a través de gestos, lenguaje corporal y cambios de comportamiento, lo que permitió a los educadores personalizar sus intervenciones y atender situaciones de estrés o ansiedad de manera adecuada. El proyecto también se enfoca en que los niños se sientan cómodos explorando y expresando sus emociones, contribuyendo de esta manera a su desarrollo emocional saludable. Se espera que, como resultado de estas estrategias, los niños no solo mejoren su rendimiento académico, sino que también fortalezcan sus relaciones interpersonales, equipándolos con herramientas emocionales valiosas para su vida futura.

En conclusión, la investigación busca fortalecer la salud emocional de los niños, promoviendo un bienestar integral que tenga un impacto positivo en su desarrollo personal y académico, y proporcionando a los educadores recursos para apoyar la regulación emocional de los niños en su proceso de aprendizaje.

**Palabras claves:** bienestar integral, emociones, regulación y gestión de emociones, lúdico – pedagógicas.

## Abstract

This research promotes the proper management of emotions in first grade children at the I.E.D. Arborizadora Alta, through the implementation of playful-pedagogical strategies that encourage emotional regulation. The research focuses on recognizing common emotions in the school context and providing teachers with tools to identify the emotional needs of each child, which will allow them to create a more empathetic and favorable environment for learning.

Various activities were designed that seek to help children identify and manage their emotions effectively. Using games and creative activities, the aim is to promote meaningful learning within a safe environment. In addition, children's emotional expression was addressed through gestures, body language, and behavioral changes, which allowed educators to personalize their interventions and address stressful or anxiety situations appropriately. The project also focuses on making children feel comfortable exploring and expressing their emotions, thus contributing to their healthy emotional development. It is expected that as a result of these strategies, children will not only improve their academic performance, but also strengthen their interpersonal relationships, equipping them with valuable emotional tools for their future life.

In conclusion, the research seeks to strengthen children's emotional health, promoting comprehensive well-being that has a positive impact on their personal and academic development, and providing educators with resources to support children's emotional regulation in their learning process.

**Keywords:** comprehensive well-being, emotions, regulation and management of emotions, playful-pedagogical.

## Introducción

Involucrar a los niños en ambientes donde sea primordial la regulación de las emociones conlleva a la adquisición de diversas habilidades cognitivas, lingüísticas, afectivas y sociales. Estas habilidades no solo permiten tener un dominio a través del autoconocimiento, sino que también se convierte en un apoyo para construir relaciones interpersonales e intrapersonales sanas y duraderas. Allí, las emociones desempeñan un papel fundamental en la cotidianidad de los niños y niñas, ya que actúan como un medio a través del cual expresan su mundo interno, interactuando con su entorno y estableciendo vínculos significativos con sus pares y adultos. Este proceso influye en su desarrollo afectivo, aprendizaje y socialización, siendo las emociones un puente esencial para comprender sus necesidades, intereses y experiencias. (Hattie, 2009) Por lo tanto, el apoyo en el desarrollo de la regulación emocional durante esta etapa no solo fortalece su bienestar presente, sino que contribuye a la formación de habilidades socioemocionales necesarias para enfrentar los retos de la vida.

La gestión de emociones en la infancia es significativa tanto a nivel académico como práctico, puesto que aborda una dimensión esencial en el desarrollo integral de los niños y niñas. En el académico, se apoya en un marco teórico amplio que conecta la psicología del desarrollo, la educación y la neurociencia. Este campo de estudio ha demostrado que la capacidad para identificar, comprender y regular las emociones no solo impacta en el bienestar emocional, sino que está estrechamente vinculada con el desempeño académico y la formación de habilidades sociales.

Desde una perspectiva práctica, responde a una necesidad urgente en los entornos educativos contemporáneos. En la etapa inicial de la vida, el desarrollo emocional es particularmente crítico, ya que sienta las bases para la resiliencia, la resolución de conflictos y la convivencia armónica. Sin embargo, las dificultades emocionales observadas, como las mencionadas en el grupo de estudiantes del grado 101 de la I.E.D. Arborizadora Alta, resaltan la importancia de abordar este aspecto de manera intencionada. Manifestaciones como la frustración, intolerancia y dificultad para manejar situaciones cotidianas afectan la dinámica escolar y las oportunidades de los niños para alcanzar su máximo potencial.

En este escenario, el incorporar la educación emocional en el currículo escolar no solo se presenta como una solución práctica, sino como una inversión a largo plazo en el bienestar y



desarrollo integral de los estudiantes. Al centrarse en estrategias que promuevan la regulación emocional, se busca crear entornos de aprendizaje más inclusivos y efectivos, fomentando en los niños y niñas habilidades que serán esenciales en su vida futura tanto personal como profesional. Este enfoque integral refleja el compromiso de transformar la educación en un espacio que instruya, y al mismo tiempo forme individuos emocionalmente competentes.

La escuela se presenta como un espacio idóneo para la enseñanza de la regulación emocional, especialmente a través de estrategias lúdicas. El juego, más allá de ser una actividad recreativa, actúa como un canal natural de expresión emocional para los niños. Su carácter espontáneo y creativo les permite explorar y regular sus emociones de forma segura. (Segura, 2010), "el juego es un derecho y una necesidad básica e intrínseca de los niños. En la educación infantil debe concebirse como un instrumento metodológico indispensable e insustituible, ya que favorece y potencia el desarrollo integral de los niños". Así, implementar el juego como herramienta pedagógica no solo atiende las necesidades emocionales de los estudiantes, sino que al mismo tiempo enriquece su experiencia educativa, transformando el aula en un espacio de crecimiento emocional y aprendizaje significativo.

En el aula, la implementación de juegos simbólicos, cooperativos y expresivos facilita la identificación y comprensión de las emociones, (Rogoff, 1990) fomentando habilidades claves como la empatía, la tolerancia y el manejo adecuado del enfado y el estrés. Estos juegos brindan a los niños la oportunidad de explorar y practicar estrategias emocionales de manera segura y creativa, mientras desarrollan su capacidad para interactuar de forma positiva con los demás. Esto resulta especialmente relevante en la infancia, una etapa crucial de maduración emocional en la que los niños aún dependen de los adultos para modelar y aprender formas efectivas de regular sus emociones.

Con esta investigación, se espera lograr una mejora significativa en la regulación emocional de los estudiantes de primer grado de la Institución Educativa Distrital Arborizadora Alta. A través de la implementación de estrategias lúdico-pedagógicas, se busca promover un desarrollo emocional más saludable en los niños, permitiéndoles reconocer, expresar y manejar adecuadamente sus emociones en situaciones cotidianas tanto dentro como fuera del aula.

El diagnóstico inicial permitirá identificar las principales dificultades emocionales que enfrentan los estudiantes, y de esta manera, se podrá diseñar un conjunto de estrategias específicas que respondan a las necesidades emocionales detectadas. A través de actividades lúdicas basadas



en teorías del desarrollo emocional, los estudiantes aprenderán herramientas para gestionar sus emociones, lo cual contribuirá a su bienestar emocional general.

La evaluación continua de las estrategias permitirá monitorear su impacto y efectividad, haciendo los ajustes necesarios para optimizar los resultados. Así, se espera que los estudiantes no solo mejoren su capacidad para regular sus emociones, sino también fortalezcan su rendimiento académico y sus relaciones interpersonales. En última instancia, esta investigación busca crear un entorno escolar más empático y emocionalmente saludable, donde los estudiantes se sientan seguros y apoyados en su desarrollo emocional.

Este estudio tiene el potencial de contribuir significativamente al campo de las infancias al proporcionar estrategias prácticas y fundamentadas para fomentar la regulación emocional desde edades tempranas. Además, busca visibilizar la importancia de integrar la educación emocional en los entornos escolares, como un complemento y un eje esencial en la formación de los niños y niñas. La relevancia de esta investigación radica en ofrecer herramientas a los docentes, quienes al ser figuras clave en el proceso de aprendizaje y socialización, podrán actuar como facilitadores en la construcción de competencias emocionales, los educadores no solo beneficiarán a los niños al mejorar su capacidad para manejar emociones y afrontar situaciones cotidianas, sino que también contribuirá a la creación de ambientes educativos más inclusivos y positivos, favoreciendo una experiencia de aprendizaje integral que impactará tanto a nivel personal como académico.

La metodología de esta investigación se basará en un enfoque cualitativo y participativo, orientado a comprender las dinámicas emocionales de los estudiantes de primer grado de la Institución Educativa Distrital Arborizadora Alta, y a implementar estrategias lúdico-pedagógicas que favorezcan la regulación emocional. En resumen, la metodología combinará la observación, el análisis cualitativo de los datos obtenidos y la implementación de estrategias prácticas para fortalecer la regulación emocional de los estudiantes, con una evaluación constante para ajustar las intervenciones según las necesidades observadas.

Por último, el documento se estructura en cinco capítulos principales: el primero describe del contexto y las características del problema de investigado, el segundo presenta los antecedentes, fundamentos teóricos, conceptuales que ayuda a entender mejor este tema y un marco normativo; el tercero hace una descripción de la metodología que se empleó para presentar un análisis de los resultados en el cuarto capítulo. Por último, se expone las conclusiones incluyendo aprendizajes, aportes y recomendaciones para futuras implementaciones. Esta



organización permite una comprensión de como la regulación de emociones pueden sostener una formación integral.

## **Capítulo 1. Descripción General del Proyecto**

En este capítulo, se presenta el proyecto de investigación centrado en la regulación emocional en niños y niñas, abordando un problema crítico en el desarrollo infantil. Evidenciando la capacidad para gestionar adecuadamente las emociones, representando un desafío que va más allá del bienestar integral. Esta investigación busca comprender y proponer estrategias que favorezcan el desarrollo de habilidades de regulación emocional, con el fin de potenciar su adaptación en diversos contextos sociales y educativos.

### **Problema de Investigación**

En la Institución Educativa Distrital Arborizadora Alta, ubicada en la localidad de Ciudad Bolívar de Bogotá, se ha identificado una problemática significativa en los estudiantes de grado primero: la manifestación de comportamientos agresivos e impulsivos. Estas conductas se evidencian tanto en interacciones sociales como en situaciones individuales, reflejando una notable falta de control emocional. Este panorama representa un desafío para los docentes y la comunidad educativa, ya que puede tener repercusiones negativas en el desarrollo integral de los niños y niñas dentro del ambiente escolar.

Ante esta situación, surge la necesidad de desarrollar la inteligencia emocional en los niños, incluyendo habilidades clave como el reconocimiento de emociones, el autocontrol y la autorregulación. Sin estas capacidades, los estudiantes enfrentan dificultades para expresar sus emociones de forma adecuada, lo que puede agravar problemas como el bajo rendimiento académico, conflictos en el aula y una limitada capacidad para establecer relaciones positivas con sus pares y docentes. Como señala (Díaz Mendoza, A. C., & González Tinoco, S. L. , 2023), la capacidad de reconocer y gestionar las emociones permite dominar nuestras motivaciones, tomar decisiones acertadas y adoptar comportamientos apropiados que favorecen el bienestar personal.

A pesar de su relevancia, los docentes no siempre están preparados para abordar la regulación emocional de los estudiantes. Aunque su formación incluye habilidades pedagógicas, a menudo carecen de estrategias específicas para ayudar a los niños a identificar y expresar sus emociones de forma adecuada. Esto puede dar lugar a un ambiente de aula en el que las emociones



no se gestionan correctamente, afectando tanto el clima escolar como el aprendizaje de todos los alumnos.

De manera complementaria, muchos niños crecen en hogares donde las emociones son ignoradas o malinterpretadas, debido a la falta de herramientas educativas de los padres para abordar la gestión emocional. Según **Orozco Vargas, A. E., Aguilera Reyes, U., García López, G. I., y Venebra Muñoz, A. (2022)**, el funcionamiento familiar influye significativamente tanto en la autoeficacia académica como en la regulación emocional de los estudiantes, reforzando la necesidad de un enfoque integral que vincule el entorno familiar con la escuela.

La falta de conocimiento para identificar y gestionar las emociones genera un manejo emocional inadecuado, lo que podría desencadenar problemas más serios en el futuro. Sin una intervención adecuada, los niños que no aprenden a regular sus emociones durante la infancia pueden enfrentar desafíos en la adolescencia y la adultez, incluyendo dificultades en la toma de decisiones, la resolución de conflictos y la construcción de relaciones saludables. Por ello, es urgente promover la regulación emocional desde una edad temprana.

### ***Pregunta de Investigación***

¿Cómo implementar estrategias lúdico-pedagógicas para mejorar el desarrollo de la regulación emocional en los estudiantes de grado primero de la Institución Educativa Distrital Arborizadora Alta, en Bogotá?

Este proyecto de grado busca responder esta pregunta mediante la implementación de estrategias lúdico-pedagógicas diseñadas para fomentar el reconocimiento, expresión y manejo adecuado de las emociones en los estudiantes. Las actividades propuestas se basarán en teorías sobre el desarrollo emocional infantil y en experiencias previas de intervención en contextos educativos similares, garantizando su pertinencia y aplicabilidad.

El enfoque lúdico-pedagógico se presenta como una solución concreta para conectar teoría y práctica, permitiendo a los niños aprender habilidades de regulación emocional en un entorno dinámico y seguro. Las estrategias propuestas no solo abordan el problema de la falta de regulación emocional, sino que también buscan fortalecer el ambiente escolar y la relación entre estudiantes y docentes.

Asimismo, el proyecto propone involucrar a los padres en este proceso, proporcionándoles herramientas para fomentar la educación emocional en el hogar. Esta intervención conjunta entre



la escuela y la familia pretende generar un impacto positivo tanto a corto como a largo plazo, mejorando el desempeño académico, las relaciones interpersonales y el bienestar general de los estudiantes. Se enfatiza la importancia de abordar este problema desde una perspectiva inmediata y preventiva, aunque las dificultades de regulación emocional pueden tener implicaciones graves en la adolescencia y adultez, también afectan significativamente el entorno escolar en el presente, generando conflictos que obstaculizan el aprendizaje y la convivencia. Por ello, este proyecto busca no solo mitigar los efectos negativos de estas dificultades, sino también establecer bases sólidas para el desarrollo integral de los estudiantes en el futuro.

## Objetivos

### Objetivo General

Mejorar el desarrollo de la regulación emocional en los estudiantes de grado primero de la I.E.D Arborizadora Alta, en Bogotá, a través de la implementación de estrategias lúdico-pedagógicas.

### Objetivos Específicos

- Identificar las dificultades emocionales presentes en los estudiantes de grado primero de la I.E.D Arborizadora Alta, así como sus necesidades específicas en regulación emocional y las dinámicas que afectan su desarrollo.
- Desarrollar estrategias lúdico-pedagógicas basadas en teorías del desarrollo emocional y en las necesidades identificadas, orientadas a promover el reconocimiento, la expresión y el manejo adecuado de las emociones en los estudiantes.
- Evaluar el impacto de las estrategias lúdico-pedagógicas implementadas en el aula, analizando su influencia en la mejora de la regulación emocional de los estudiantes.

## Justificación

La regulación emocional es una habilidad fundamental para el desarrollo integral de los niños, impactando de manera significativa su bienestar psicológico, social y académico. Durante los primeros años de vida escolar, los niños experimentan una amplia variedad de emociones y desafíos relacionados con su comprensión y manejo. En este contexto, se hace evidente la necesidad de implementar estrategias educativas que fomenten la autorregulación emocional desde una edad temprana, facilitando así la adquisición de competencias claves para su formación.

El manejo de la autorregulación emocional está intrínsecamente vinculado a las prácticas de crianza, como señalan **Ruvalcaba et al. (2012)** y **de Ramírez et al. (2015, citados en Saya, 2017)**. Estas prácticas influyen directamente en la forma en que los niños asimilan y manifiestan sus emociones. Además, este enfoque guarda relación con los lineamientos establecidos por la Ley 1620 del Congreso de Colombia (**MEN, 2013**), que promueve la educación en derechos humanos, la sana convivencia escolar y el desarrollo de competencias ciudadanas. Estas competencias engloban conocimientos y habilidades comunicativas, cognitivas y emocionales, esenciales para la formación de individuos socialmente responsables.

Asimismo, el entorno de los estudiantes juega un papel relevante en el desarrollo de la regulación emocional. Las interacciones con sus familias, la comunidad y cotidianas influyen en el significado que los niños atribuyen a sus emociones, así como en los valores y conocimientos que adquieren en su proceso educativo. Dentro de la institución, se reconoce que las emociones son un componente esencial del desarrollo cognitivo, la toma de decisiones y la resolución de conflictos.

La disciplina y el desarrollo emocional están profundamente relacionados. La autorregulación de las emociones permite a los niños desarrollar competencias emocionales como la gratitud, la empatía, el perdón, la alegría y el manejo adecuado de la ira o la tristeza. Este proceso se sustenta en el reconocimiento y el significado atribuido a cada emoción según el contexto, a través de un enfoque que integra los niveles afectivo y cognitivo.

Este proyecto de grado busca no solo contribuir al desarrollo de competencias emocionales en los estudiantes de la I.E.D. Arborizadora Alta, sino también aportar al campo de la investigación en infancias y diversidad, así como a la formación docente. Al vincular las estrategias lúdico-pedagógicas con referentes teóricos sólidos, como los planteados por Ruvalcaba et al. y el MEN, se establece un marco que respalda el diseño e implementación de las propuestas educativas.



Se espera que este proyecto facilite la implementación de herramientas prácticas y efectivas que promuevan la autorregulación emocional en niños de grado primero. Estas herramientas podrán replicarse en otros contextos educativos, generando un impacto positivo más allá de la institución específica. Además, se pretende enriquecer las discusiones teóricas y prácticas sobre la importancia de la regulación emocional en la educación infantil, fortaleciendo el vínculo entre teoría, práctica y resultados medibles en el ámbito educativo.

## Capítulo 2. Fundamento De La Investigación

En el segundo capítulo, se recopila, sintetiza y analiza información sobre la relevancia de la regulación emocional, lo que permite contextualizar el problema de estudio. Se presenta cómo se ha abordado el tema en investigaciones previas, las metodologías empleadas y los principales hallazgos obtenidos.

### **Antecedentes**

Con el objetivo de fortalecer este trabajo, se llevó a cabo una exhaustiva revisión bibliográfica que incluye investigaciones a nivel internacional, nacional y local. Este proceso permitió identificar estudios relevantes que abordan diversas perspectivas y enfoques relacionados con el tema central. Las investigaciones no solo sustentan teóricamente los argumentos planteados, sino que también enriquecen el análisis al aportar datos, experiencias y conclusiones significativas que añaden profundidad y rigor al contenido desarrollado.

### ***A nivel Internacional***

A continuación, se presenta un análisis de diversos estudios relevantes en el ámbito de la regulación emocional en niños. (Veliz 2021), de la Universidad Católica Los Ángeles Chimbote, Perú, en su tesis titulada "Nivel de Regulación Emocional en los niños de 5 años de la institución educativa particular Pamer de Satipo", plantea como objetivo desarrollar una propuesta lúdica para fortalecer las competencias emocionales en niños de esta edad. Su diseño metodológico es cuantitativo, utilizando herramientas informáticas, estadísticas y matemáticas para obtener resultados precisos. Este enfoque resulta adecuado para cuantificar el problema y evaluar su impacto de manera objetiva.

A través de la aplicación de técnicas de evaluación, Veliz propuso una estrategia denominada “Gestionando mis emociones”, la cual consiste en actividades lúdicas dirigidas a los docentes, con el fin de aplicarlas de manera práctica y divertida. Los resultados obtenidos demostraron que la implementación de la estrategia contribuyó a la reducción de comportamientos disruptivos, lo que a su vez mejoró el rendimiento escolar de los estudiantes, favoreciendo un ambiente educativo más saludable en el aula. El autor concluyó que la propuesta lúdica fortalece el desarrollo de habilidades emocionales en los niños, ayudándoles a gestionar sus emociones,



modificar comportamientos y mejorar su rendimiento escolar. Este antecedente resulta clave para la presente investigación, ya que ilustra cómo la estrategia de autorregulación emocional puede influir positivamente en el ambiente escolar y en el aprendizaje de los estudiantes.

Por otro lado, (Falcon 2022), de la Universidad César Vallejo de Lima, Perú, en su tesis "Estrategias psicomotrices para identificar zonas de regulación que afecten al desarrollo psicomotor y emocional en niños del nivel inicial", aporta otro enfoque valioso. Los resultados de cuestionarios aplicados a padres del grupo control y experimental revelan que la edad es un factor determinante para la aplicación de actividades psicomotrices, con diferencias significativas entre niños de 3 y 4 años. La diferencia porcentual en la psicomotricidad emocional fue del 22,22% en 3 años y del 27,12% en 4 años.

La autora concluyó que las actividades psicomotrices ayudan a los estudiantes a controlar sus emociones, promoviendo una mayor tolerancia y reduciendo la impulsividad. Este estudio es relevante para la investigación en curso, puesto que demuestra cómo las estrategias psicomotrices pueden contribuir al desarrollo de la autorregulación emocional y al avance cognitivo, social y emocional de los estudiantes. Además, sugiere que una estrategia pedagógica enfocada en la autorregulación emocional puede mejorar el rendimiento escolar de los niños.

(Fernández 2022), de la Universidad de Valladolid, en su investigación titulada "La regulación emocional en Educación Primaria a través del Mindfulness", propone un enfoque diferente al integrar el Mindfulness como herramienta para trabajar técnicas de gestión emocional. Su estudio, con un grupo de 5 alumnos, adoptó un enfoque metodológico mixto, combinando observaciones directas y entrevistas a los niños. Los resultados revelaron que el control consciente de la respiración permitió a los niños gestionar mejor sus emociones, lo que es un hallazgo significativo en la práctica educativa.

La conclusión de Fernández destaca la importancia de la práctica regular y sólida del Mindfulness, debido a que facilitó a los niños tomar conciencia de su respiración y aprender a controlarla, contribuyendo así a su regulación emocional. Este enfoque aporta una dimensión relevante al proyecto actual, al demostrar que el Mindfulness puede ser una herramienta efectiva para ayudar a los estudiantes a comprender y regular sus emociones, favoreciendo el desarrollo de relaciones sociales y colaborativas.

Si bien estos estudios ofrecen valiosas estrategias para trabajar la regulación emocional, es importante señalar algunas limitaciones metodológicas que podrían enriquecer la investigación.



En el caso de (Veliz 2021), aunque la metodología cuantitativa permite una medición precisa de los resultados, sería beneficioso complementarla con un enfoque cualitativo para profundizar en las experiencias de los estudiantes y docentes. En cuanto a (Falcon 2022), a pesar de mostrar diferencias significativas en la edad, no aborda en profundidad cómo otras variables (como el entorno familiar o escolar) podrían influir en los resultados. Además, los estudios se centran en muestras pequeñas, lo que limita la generalización de los hallazgos a contextos más amplios. Por último, el trabajo de (Fernández 2022) es interesante, pero sería útil explorar si la técnica de Mindfulness es aplicable en diversos contextos educativos con distintos grupos de estudiantes.

En resumen, estos antecedentes proporcionan un panorama útil para el proyecto en curso, aun así, cada uno presenta áreas que podrían ser mejoradas, especialmente en términos de la ampliación del alcance de las muestras, la inclusión de enfoques cualitativos y el análisis de factores contextuales que puedan influir en la autorregulación emocional. La presente investigación aportará un enfoque innovador al integrar estas estrategias con un diseño metodológico más amplio y contextualizado.

### ***A nivel Nacional***

Entre tanto, (Cardona Maldonado, B. E., & Manchola Horta, D. P, 2022), de la Universidad Pontificia Bolivariana, en su investigación titulada *“Conectando mis emociones: estrategia psicopedagógica para analizar el desarrollo de las competencias emocionales de los niños del grado transición de la Institución Educativa La Sierra de la ciudad de Medellín”*, plantean como objetivo analizar el nivel de desarrollo de las competencias emocionales, específicamente la conciencia y la regulación emocional, en niños del grado transición. El estudio se basa en un enfoque cualitativo orientado a comprender situaciones, relaciones o fenómenos. La investigación se centró en un grupo de seis estudiantes del grado transición de la Institución Educativa La Sierra. Los resultados reflejan el análisis de la información recolectada mediante instrumentos como la guía de observación participante y la guía de entrevista estructurada, los cuales permitieron evaluar el nivel de desarrollo de las competencias emocionales mencionadas.

Las conclusiones del estudio indican que, en términos de conciencia emocional, los niños demuestran capacidad para reconocer sus emociones y utilizan un vocabulario amplio para describirlas. Este desarrollo se ve favorecido al relacionar sus experiencias y vivencias con las de



personajes de cuentos, lo que les permite identificar y expresar emociones básicas mediante el lenguaje verbal y no verbal.

En consecuencia, este referente resulta valioso para la presente investigación, ya que subraya la importancia de una intervención psicopedagógica que permita un manejo adecuado de las emociones en los estudiantes. Es crucial proporcionar apoyo y acompañamiento que favorezca la expresión y manifestación de emociones, tanto negativas como positivas, ayudando así a los niños a liberar el estrés y mejorar su capacidad para regular sus emociones.

Por otro lado, es importante destacar la investigación de (Ramírez, 2022), de la Universidad de Manizales, titulada *“Estrategias de regulación emocional de los niños entre 7 y 12 años diagnosticados con TDAH en el proceso de escritura”*. Su objetivo fue identificar las estrategias de regulación emocional empleadas por niños de entre 7 y 12 años con TDAH durante el proceso de escritura, en grados de primero a quinto de primaria. El diseño metodológico, de tipo cualitativo, se centró en estudiar un fenómeno observado a través de la experiencia del investigador en prácticas pedagógicas en colegios de inclusión con población de niños diagnosticados con TDAH. Mediante la observación directa en el contexto y la interacción con los participantes, se analizaron las acciones y manifestaciones relacionadas con la regulación emocional.

Los resultados mostraron que, en edades tempranas, las experiencias emocionales son altamente significativas, tanto positivas como negativas, mediadas por las relaciones con pares, adultos y grupos sociales. Al lado de ello, se observó que actividades como la escritura facilitan espacios para conectar experiencias previas con nuevas vivencias, otorgando un mayor sentido a las situaciones experimentadas. Las conclusiones destacan la importancia de crear espacios y herramientas, como la escritura, que permitan a los niños expresarse libremente, enfrentar situaciones emocionales, narrar experiencias y otorgar significado a eventos y relaciones importantes. Estas iniciativas requieren intencionalidad para motivar a los niños y fomentar su regulación emocional.

Este estudio es relevante para la investigación actual, dado que enfatiza la necesidad de estrategias que favorezcan el cambio en los estudiantes, especialmente en términos de tolerancia y la empatía hacia los demás. Una intervención adecuada puede establecer una base de diálogo que permita reducir el estrés emocional, común en la población estudiantil por diversos factores.

Finalmente, (Martínez 2022), de la Universidad Autónoma de Manizales, en su trabajo titulado *“Fortalecimiento de la convivencia escolar a partir de la regulación emocional”*, se



planteó como objetivo determinar estrategias de regulación emocional para fortalecer la convivencia escolar en estudiantes de grado quinto de primaria de la Institución Educativa El Águila, en Puerto Rico, Caquetá. El diseño metodológico se estructuró en tres fases e incluyó instrumentos para la recolección de datos que permitieron desarrollar un atlas de emociones. Los resultados evidenciaron que emociones como la vergüenza y el asco, poco consideradas en el ámbito educativo, son relevantes para comprender a los estudiantes.

Las conclusiones subrayaron que, mediante actividades mediadas desde el aula y el uso de técnicas e instrumentos específicos, fue posible caracterizar las reacciones de los estudiantes ante situaciones que alteran la convivencia escolar. Este enfoque permitió profundizar en el conocimiento de las emociones y su importancia en el desarrollo afectivo y social, destacando las particularidades de cada estudiante según su historia y vivencias. Este antecedente resulta clave para la presente investigación, al resaltar el valor de la etapa de la primera infancia en el establecimiento de los fundamentos del comportamiento a lo largo de la vida. Identificar y comprender los distintos comportamientos en diversos contextos permite plantear propuestas didácticas que fortalezcan la capacidad de los niños para regular sus emociones, ayudándolos a enfrentar de manera adecuada las situaciones que se les presentan.

### ***A nivel Local***

En primer lugar, es necesario mencionar a (Arteaga 2023) de la Fundación Universitaria Los Libertadores de Bogotá, quien en su investigación titulada *“Manejo, control y regulación emocional: un reto escolar”*, propone una estrategia pedagógica de regulación emocional que permita mejorar el manejo y control de las emociones. Este estudio está dirigido a los estudiantes de grado décimo de bachillerato de la Institución Educativa Liceo Los Ángeles, ubicada en Soacha, Cundinamarca. El diseño metodológico se basa en un enfoque cualitativo que organiza de manera eficiente las distintas fases del estudio, recurriendo a la recopilación y análisis de datos pertinentes para alcanzar los objetivos planteados. Los resultados obtenidos a través de entrevistas semiestructuradas se organizan en torno a cinco categorías: conciencia emocional, regulación emocional, empatía, habilidades sociales y autoconciencia. Las conclusiones a las que llegan los autores destacan que la educación emocional es una estrategia clave para fortalecer habilidades fundamentales en los estudiantes, habilidades que son esenciales para su desarrollo integral y les serán útiles en su vida futura.



Este antecedente enriquece las intenciones de la presente investigación, al abordar aspectos importantes y pertinentes relacionados con el tema central. La aplicación de esta estrategia se perfila como una herramienta para que los estudiantes mejoren en el reconocimiento e identificación de sus emociones, así como en la comprensión de los eventos que los rodean, promoviendo la construcción de relaciones sociales y actitudes cooperativas entre los estudiantes.

En otro sentido, (Peñaranda 2021), también de la Fundación Universitaria Los Libertadores, realizó una investigación titulada *“Propuesta pedagógica para fortalecer la competencia de regulación emocional de los estudiantes de grado cuarto del IED República de Colombia”*. El objetivo de este estudio fue fortalecer la competencia de regulación emocional en los estudiantes de los grados 401, 402 y 403. La población estudiada incluyó a 63 estudiantes, de los cuales el 46% eran niños y el 54% niñas. El diseño metodológico se basó en un enfoque mixto. En una primera fase, se recopilaban datos a través de un cuestionario de selección múltiple, cuyos resultados fueron analizados con estadística descriptiva para obtener información cuantitativa. Los resultados permitieron caracterizar las competencias socioemocionales predominantes en las situaciones de convivencia de los estudiantes.

Los resultados revelaron que, aunque la mayoría de los niños encuestados (entre 8 y 11 años) son conscientes de sus estados emocionales, un 17,4% carece de esta competencia. Este segmento requiere una intervención pedagógica, dado que la falta de reconocimiento de sus propias emociones dificulta la empatía hacia sus compañeros y genera problemas de convivencia por falta de asertividad.

Los autores concluyen que es fundamental que las escuelas asuman un compromiso con la educación emocional de los estudiantes. No obstante, este esfuerzo no debería ser aislado, sino que debe implicar una reestructuración del sistema educativo a nivel nacional, ajustando el currículo para incluir espacios dedicados a la educación emocional desde las primeras etapas de formación escolar. Este antecedente resulta relevante para la presente investigación, ya que subraya la necesidad de comprender las realidades de los estudiantes para abordar su educación emocional de manera integral, desarrollando capacidades, actitudes y habilidades que les permitan ser conscientes de las consecuencias de sus actos.

Finalmente, (Mantilla y Brito 2022), también de la Fundación Universitaria Los Libertadores, en su investigación titulada *“Características de las prácticas de crianza y su relación con la inteligencia emocional y el desempeño académico”*, plantean como objetivo



identificar las características de las prácticas de crianza de los padres de niños de primer grado y su relación con los índices de inteligencia emocional y el desempeño académico. La muestra incluyó a diez niñas del Liceo Femenino Mercedes Nariño y doce niños de la I.E. Clemente Manuel Zabala.

La metodología empleada fue de enfoque mixto, utilizando entrevistas a profundidad para analizar las prácticas de crianza y el cuestionario TMMS-24 adaptado para niños de 6 a 8 años. Los resultados destacaron que la cultura influye significativamente en las prácticas de crianza y, por ende, en las actitudes de los padres hacia sus hijos, lo que a su vez repercute en el desempeño académico de los menores. Los autores concluyen que el comportamiento de los adultos está condicionado por la crianza que recibieron durante su infancia. En muchos casos, los padres no tienen un adecuado manejo de sus emociones, lo que dificulta que enseñen a sus hijos algo que ellos mismos no dominan. Este hallazgo resalta la importancia de romper ciclos de crianza violenta para sanar heridas del pasado, mejorar el presente y transformar el futuro de los niños.

En este sentido, este antecedente aporta significativamente a la presente investigación, al subrayar la necesidad de trabajar tanto con los estudiantes como con sus familias, promoviendo una educación emocional que permita desarrollar integralmente las capacidades de los menores y generar un cambio positivo en sus vidas y comunidades.

### **Marco Teórico-conceptual**

En esta investigación, se abordará el tema de regulación de emociones, considerando su relevancia en los contextos donde se encuentran inmersas las infancias. Para ello, se analizarán los aportes de diferentes enfoques teóricos y autores clave que han examinado este fenómeno, así como los conceptos fundamentales que estructuran su estudio.

#### ***Categoría 1: El desarrollo Emocional***

El desarrollo emocional es una habilidad primordial en los primeros años de vida, ya que permite a los niños sentir, expresar y regular sus emociones de manera adecuada, así como aprender a gestionar sus propias emociones. Esta capacidad influye en su bienestar emocional y en sus relaciones interpersonales, al facilitar la formación de vínculos saludables con los demás, no verbal.



Según López, Salovey, Coté y Beers (2005), la regulación emocional se define como la habilidad para modular la experiencia emocional con el fin de alcanzar estados emocionales deseados y obtener los resultados esperados por el individuo. Este concepto acentúa la importancia de que los niños no solo reconozcan sus emociones, sino que también logren manejarlas de forma adaptativa según el contexto en el que se encuentren.

Por ende, el desarrollo emocional desempeña un papel esencial en la capacidad de los niños para enfrentar y adaptarse a los desafíos de su entorno. (Guananga, 2023) argumenta que la inteligencia emocional, en el contexto de la educación inicial, favorece tanto el reconocimiento como la regulación de las emociones, permitiendo a los niños gestionar sus estados emocionales de manera efectiva, tanto en el ámbito escolar como en el entorno familiar. Esta habilidad resulta crucial para que los niños se adapten de manera flexible y constructiva a las diversas situaciones que enfrentan en su vida cotidiana.

Por su parte, Daniel Goleman, en su artículo para la revista Iberdrola, destaca que la inteligencia emocional implica la capacidad de reconocer los propios sentimientos y los de los demás, así como motivarse y manejar adecuadamente las relaciones interpersonales. Esta definición pone de relieve la importancia de la empatía, la autoconciencia y la gestión emocional, factores que influyen directamente en el desarrollo de habilidades sociales y el fortalecimiento de la resiliencia emocional.

En la actualidad, se reconoce cada vez más la necesidad de incluir la educación emocional en los entornos familiares y escolares. Dotar a los niños las herramientas necesarias para ser conscientes de sus sentimientos y aprender a gestionarlos no solo mejora su bienestar a corto plazo, sino que también favorece su desarrollo integral a largo plazo. **Gómez (2017)** sostiene que el desarrollo emocional contribuye a la formación de la personalidad, el autoconocimiento, el control emocional, la empatía, la resolución de conflictos y la colaboración con los demás. Estos aspectos son fundamentales para garantizar el bienestar personal y social durante la infancia.

Asimismo, (Palou, 2023) enfatiza la importancia de la colaboración entre las familias y las escuelas para ofrecer un apoyo integral al desarrollo emocional desde las primeras etapas de la vida. En su libro *Sentir y crecer*, propone diversas estrategias educativas, como el juego simbólico, la expresión artística, la música, los sonidos y las técnicas de relajación, que conectan lo emocional con lo cognitivo, promoviendo un crecimiento emocional saludable y equilibrado.



Para fortalecer este análisis, resulta fundamental explorar las teorías clásicas del desarrollo emocional, entre las que destacan los aportes de Erik Erikson y John Bowlby. (Erickson, 1950), en su teoría del desarrollo psicosocial, señala que el proceso de formación de la identidad está estrechamente relacionado con la resolución de las crisis emocionales propias de cada etapa de la vida. En la infancia, por ejemplo, la etapa de "confianza frente a desconfianza" es crucial, ya que permite a los niños desarrollar una sensación de seguridad básica cuando experimentan cuidado y afecto constante, lo que sienta las bases para una identidad sólida.

Por otro lado, (Bowlby, 1969) plantea la teoría del apego, destacando que las relaciones tempranas, especialmente con los cuidadores principales, desempeñan un papel determinante en el desarrollo emocional. Según el autor, un apego seguro no solo favorece la estabilidad emocional, sino que también facilita la capacidad de los niños para formar vínculos afectivos saludables a lo largo de su vida. Bowlby argumenta que estas relaciones iniciales proporcionan una base de confianza y resiliencia, elementos esenciales para enfrentar los desafíos del entorno.

Integrar estas perspectivas teóricas permite comprender cómo la resolución de crisis psicosociales y la calidad del apego influyen directamente en la capacidad de los niños para establecer relaciones interpersonales significativas y adaptarse a los retos cotidianos. En este sentido, Erikson y Bowlby coinciden en resaltar la importancia de un entorno emocionalmente seguro durante las primeras etapas de vida, tanto para la formación de la identidad como para la estabilidad afectiva.

En conclusión, el desarrollo emocional es un proceso esencial que afecta múltiples dimensiones de la vida de los niños. Al vincularlo con estrategias educativas, el entorno familiar, escolar y comunitario, y las teorías del desarrollo, se puede garantizar un crecimiento integral que fomente la autorregulación, la resiliencia y las habilidades sociales necesarias para vivir en armonía con su entorno.

### ***Subcategoría 1.1: Teorías Del Desarrollo Emocional En La Infancia.***

El desarrollo emocional es un aspecto esencial del crecimiento infantil que influye profundamente en el bienestar y el éxito de los niños a lo largo de sus vidas. Este proceso implica aprender a entender, expresar y gestionar emociones, así como reconocer y responder a las emociones de los demás. La capacidad emocional impacta en la forma en que los niños manejan el estrés, resuelven conflictos y establecen relaciones saludables. Por lo tanto, resulta crucial



comprender y apoyar este desarrollo para proporcionar a los niños herramientas que les permitan afrontar los desafíos de la vida y alcanzar su máximo potencial.

## **2. La inteligencia Emocional.**

Según Daniel Goleman (Goleman, 1995), reconocido por su trabajo en inteligencia emocional, enfatiza en su libro *Inteligencia Emocional* la importancia de desarrollar habilidades como el autocontrol, la empatía y la gestión de relaciones. Estas competencias son fundamentales para el bienestar, el rendimiento académico y el desarrollo social. Goleman destaca el papel de los padres, cuidadores y educadores en la enseñanza de estrategias de regulación emocional desde una edad temprana, fomentando un entorno de apoyo que permita a los niños adquirir dichas habilidades. Según él, el contexto familiar desempeña un papel crucial en el desarrollo de la capacidad autorregulatoria de las emociones.

## **3. El Impacto Del Entorno Familiar.**

El estilo de crianza influye notablemente en la manera en que los niños regulan sus emociones. Una investigación realizada por López et al. (2009) señala que un estilo parental equilibrado y caracterizado por supervisión, exigencia, cercanía y empatía promoviendo conductas adaptativas en situaciones de estrés y favorece el reconocimiento de estados emocionales propios y ajenos.

John Gottman, psicólogo especializado en relaciones interpersonales, ha investigado cómo las interacciones familiares moldean el desarrollo emocional. Gottman resalta que los niños aprenden a regular sus emociones observando cómo los adultos enfrentan conflictos y gestionan el estrés. Además, resalta el valor del vínculo emocional entre padres e hijos para fomentar un desarrollo saludable.

Erik Erikson, en su teoría psicosocial, analiza cómo los niños enfrentan conflictos emocionales durante etapas específicas de su desarrollo. Por ejemplo, en la niñez temprana (1-3 años), el conflicto "confianza vs. desconfianza" permite que los niños desarrollen seguridad en sí mismos y en los demás a través del cuidado parental. En la etapa de niñez (3-6 años), el conflicto "autonomía vs. vergüenza y duda" subraya la importancia de permitirles explorar y desarrollar independencia en un entorno seguro y de apoyo.

#### **4. La Visión de Humberto Maturana.**

Humberto Maturana, reconocido por su enfoque en la biología del amor, sostiene que las emociones son fundamentales en la construcción de la realidad y el aprendizaje humano. Según él, los niños no regulan sus emociones de manera aislada, sino en interacción con figuras de apego como padres, maestros o cuidadores. Maturana enfatiza que un entorno de aceptación y validación emocional es clave para que los niños aprendan a regular sus emociones y establecer vínculos afectivos sólidos.

(Maturana, 1992) también destaca el papel del lenguaje en la expresión emocional. Aunque los niños inicialmente comunican sus emociones a través de formas no verbales como gestos y expresiones faciales, el lenguaje verbal les permite dar sentido a sus experiencias emocionales, regularlas y compartirlas con los demás.

#### **5. Regulación Emocional Según Silvia Palou Vincens.**

Silvia Palou Vincens, experta en desarrollo infantil, aborda la regulación emocional como un proceso gradual que comienza con la co-regulación; es decir, donde los adultos guían a los niños en la gestión de sus emociones. A medida que los niños crecen, adquieren mayor autonomía emocional, siempre y cuando su entorno les proporcione seguridad afectiva.

(Palou, 2023) argumenta que identificar, comprender y nombrar las emociones es un paso previo esencial para regularlas. Este aprendizaje requiere tiempo, paciencia y un acompañamiento constante por parte de los adultos. Asimismo, resalta la importancia de crear entornos afectivos y seguros donde los niños puedan expresar sus emociones sin temor a ser juzgados, lo que resulta crucial para su desarrollo social y emocional.

##### ***Subcategoría 1.1.1: Desarrollo emocional en la Infancia. Entorno Social***

El entorno social en el que se desenvuelven los niños desempeña un papel crucial en el desarrollo de sus habilidades para gestionar las emociones. Las interacciones con miembros de la familia, compañeros de grado, docentes y la comunidad en general ofrecen múltiples oportunidades para que los niños identifiquen, expresen y regulen sus sentimientos. Un entorno social adecuado, caracterizado por relaciones de apoyo, empatía y comunicación abierta, fomenta el desarrollo de una inteligencia emocional saludable. En contraste un entorno social conflictivo o



negativo, marcado por violencia, discriminación o desajustes familiares, puede dificultar la capacidad de los niños para manejar sus emociones de forma adecuada.

Las dinámicas sociales dentro de la escuela o el grupo de pares son igualmente determinantes, ya que en estos contextos los niños aprenden a resolver conflictos, compartir, colaborar y desarrollar la empatía. Un entorno social seguro no solo contribuye al bienestar emocional de los niños, sino que también les proporciona herramientas esenciales para enfrentar desafíos emocionales con resiliencia y de manera constructiva.

### **Subcategoría 1.1.2: Desarrollo Emocional En La Infancia. Entorno Familiar**

La familia es el primer y más influyente entorno social en la vida de un niño. Es en este espacio donde los niños experimentan sus primeras interacciones emocionales y aprenden a regular sus sentimientos. La calidad de las relaciones familiares tiene un impacto profundo en el desarrollo emocional. Relacionarse con padres, cuidadores o familiares cercanos en un entorno afectivo y de apoyo emocional promueve que los niños aprendan a expresar y manejar sus emociones de manera adecuada.

Como señala (Goleman, 1995) "la familia es la primera escuela de aprendizaje emocional", y este aprendizaje temprano tiene un impacto profundo debido a la plasticidad cerebral en los primeros años de vida. A través de la observación, los niños adquieren patrones de manejo emocional al ver cómo sus padres gestionan sus emociones, resuelven conflictos y enfrentan el estrés. Además, el estilo de crianza es un factor clave: un enfoque basado en el respeto y el diálogo fomenta un manejo emocional saludable en los niños.

### **Subcategoría 1.1.3: Desarrollo emocional en la Infancia. Entorno Escolar**

El colegio constituye otro entorno social clave en el desarrollo emocional de los niños, dado que representa el espacio donde empiezan a interactuar socialmente fuera del núcleo familiar. Las relaciones con compañeros, tanto en situaciones de juego como en actividades académicas, les permiten aprender a gestionar sus emociones en contextos sociales. Habilidades como resolver conflictos, compartir, colaborar y negociar se desarrollan en este entorno.

Asimismo, los docentes juegan un papel significativo en el bienestar emocional de los niños. Al igual que los padres, son figuras de autoridad que modelan comportamientos



emocionales y brindan apoyo para fortalecer la capacidad de autorregulación. Según Bisquerra et al. (2012), una educación emocional adecuada debe estar acompañada de principios éticos que la sustenten. Además, (Aramendi, 2016) destaca que el estado emocional de los docentes se transmite inconscientemente a través de su actitud y comportamiento, lo que subraya la importancia de un entorno escolar seguro y respetuoso. Por el contrario, ambientes escolares marcados por bullying, exclusión social o violencia pueden generar un impacto negativo en la gestión emocional de los niños.

#### **Subcategoría 1.1.4: Desarrollo emocional en la Infancia. Entorno Comunitario**

La comunidad también influye en el desarrollo emocional de los niños. Espacios como el barrio, grupos religiosos o actividades extracurriculares les permiten interactuar con diversas personas y experimentar diversas formas de apoyo y afecto. Una comunidad que ofrece relaciones confiables y afectuosas complementa el respaldo proporcionado por la familiar y la escuela, contribuyendo a que los niños se sientan emocionalmente seguros.

Un entorno comunitario positivo puede enriquecer el desarrollo emocional de los niños al enseñarles a compartir, colaborar y recibir apoyo. Esto refuerza la importancia de contar con una red comunitaria sólida que fomente su bienestar emocional y les ayude a construir habilidades resilientes frente a los retos de la vida diaria.

#### ***Categoría 2: Gestión de emociones***

La gestión emocional es un proceso esencial en el desarrollo humano que abarca un conjunto de habilidades psicológicas necesarias para reconocer, comprender y regular las emociones de manera adecuada. Este proceso no solo implica identificar las emociones en un momento dado, sino también analizar sus causas, seleccionar las respuestas más apropiadas y emplear estrategias eficaces para expresarlas o moderarlas según las circunstancias. En este sentido, la gestión emocional es crucial para el bienestar personal, ya que permite que las emociones no nos controlen, sino que las utilicemos como herramientas para enfrentar los retos cotidianos de manera equilibrada.

Como señala (Restrepo, 2022), la manera en que los niños gestionan sus emociones puede influir significativamente en su éxito escolar, sus relaciones interpersonales y su bienestar general.



Una adecuada gestión emocional durante la infancia favorece un desarrollo emocional saludable y facilita la integración exitosa en el entorno social.

La capacidad de gestionar las emociones permite a los niños responder de manera consciente y controlada ante las dificultades diarias, evitando reacciones impulsivas que podrían resultar perjudiciales. Al desarrollar estas habilidades, los niños no solo construyen relaciones interpersonales más saludables, sino que también promueven su propio bienestar emocional, utilizando sus emociones como un recurso valioso para tomar decisiones y adaptarse a nuevas situaciones. Es importante destacar que la gestión emocional no busca eliminar las emociones, sino aprender a manejarlas adecuadamente para que no afecten negativamente la calidad de vida o el proceso de toma de decisiones.

La gestión emocional es un pilar esencial en el desarrollo de la inteligencia emocional, puesto que fomenta la resiliencia frente a situaciones difíciles y mejora la efectividad en las relaciones interpersonales. Desde la perspectiva de Daniel Goleman, esta habilidad es clave para que los niños se desenvuelvan exitosamente en un mundo complejo, aprendiendo a identificar, comprender y regular tanto sus propias emociones como las de los demás. Según Goleman (1995), la inteligencia emocional implica reconocer los propios sentimientos y los de los demás, motivarse y manejar adecuadamente las relaciones. De igual modo, enfatiza que los niños desarrollan estas competencias mediante interacciones cotidianas en entornos sociales reales, donde la familia, los amigos y los educadores desempeñan un papel crucial.

En este contexto, Goleman destaca que la gestión emocional en la infancia no solo se limita con el manejo de emociones negativas; también abarca la comprensión de cómo estas emociones afectan los pensamientos y comportamientos. Esta comprensión permite a los niños responder de manera más adecuada a situaciones complejas y desarrollar la capacidad de autorregulación emocional, un componente clave de la inteligencia emocional que constituye una base sólida para el éxito personal, académico y social.

Por lo tanto, enseñar a los niños a gestionar sus emociones va más allá de simplemente ayudarles a manejarlas; implica proporcionarles herramientas para reconocerlas, comprenderlas y utilizarlas constructivamente. Este enfoque contribuye a su desarrollo integral y los prepara para enfrentar los desafíos de la vida de forma saludable y efectiva.

### Subcategoría 1.2: Autorregulación emocional

La autorregulación emocional es un componente esencial en el desarrollo emocional de los niños, que implica la capacidad de reconocer, controlar y modificar sus respuestas emocionales de manera adecuada según las circunstancias. Esta habilidad no solo permite a los niños gestionar sus emociones en momentos de tensión, frustración o alegría, sino que también les brinda herramientas para mantener un equilibrio emocional en situaciones sociales y académicas complejas.

El desarrollo de la autorregulación emocional es un proceso gradual que se lleva a cabo a lo largo de la infancia, comenzando con la capacidad de los niños para calmarse después de experimentar una emoción intensa, como la ira o el miedo. A medida que crecen, aprenden a aplicar estrategias más complejas para gestionar sus emociones, como la respiración profunda, la reestructuración cognitiva o el uso de autodiálogos positivos. Estas herramientas les permiten ejercer un control más consciente sobre sus reacciones emocionales, lo cual es fundamental para su bienestar y éxito en diversos contextos, como la escuela y las interacciones sociales.

En el ámbito escolar, la autorregulación emocional desempeña un papel crucial en el rendimiento académico y las relaciones interpersonales. Los niños que desarrollan esta habilidad son capaces de enfrentar desafíos académicos sin sentirse abrumados, manejar el estrés asociado con las evaluaciones o las dificultades en el aula, y colaborar eficazmente con sus compañeros. Así, la autorregulación emocional les permite adaptarse mejor a las expectativas y normas sociales dentro del entorno escolar, como el respeto hacia los demás, la resolución de conflictos y la cooperación en actividades grupales.

Por ejemplo, en un contexto como el de la **I.E.D. Arborizadora Alta, en Ciudad Bolívar**, enseñar a los estudiantes estrategias de autorregulación emocional podría mejorar tanto su rendimiento académico como la calidad de las interacciones sociales dentro del aula. Actividades como talleres sobre mindfulness, técnicas de relajación o espacios para la reflexión personal ayudarían a los estudiantes a gestionar mejor sus emociones. Además, enseñar a los niños a reconocer las señales tempranas de tensión o frustración y a aplicar estrategias para calmarlas podría prevenir comportamientos disruptivos y fomentar un ambiente escolar más positivo y productivo.

El fortalecimiento de la autorregulación emocional no solo favorece el bienestar de los niños, sino que también contribuye al desarrollo de su inteligencia emocional, habilidad clave que influye



en su capacidad para tomar decisiones, resolver problemas y establecer relaciones saludables a lo largo de su vida.

### ***Subcategoría 1.2.1: Diálogo interno***

Uno de los aspectos más relevantes en el desarrollo de la regulación emocional es el diálogo interno, se refiere como una persona reflexiona y se habla a sí misma sobre sus pensamientos y sentimientos. Este diálogo comienza a desarrollarse desde la infancia y tiene un impacto directo en cómo los niños gestionan sus emociones, especialmente en momentos de estrés, frustración, ansiedad o alegría.

Cuando un niño enfrenta un desafío emocional, como un conflicto con un compañero o un fracaso en una tarea escolar, su diálogo interno puede ser determinante para manejar la situación de forma adecuada. Un diálogo interno positivo y constructivo, que fomente el amor propio, la resiliencia y la tolerancia a la frustración, ayuda a los niños a enfrentar las adversidades con una mentalidad abierta y optimista. Por ejemplo, un niño que se dice a sí mismo: “Puedo intentarlo otra vez” o “Es solo un error; todos nos equivocamos”, está desarrollando una actitud saludable ante las dificultades y aprendiendo a regular sus emociones sin dejarse llevar por pensamientos negativos.

Al contrario, un diálogo interno negativo, como “No soy capaz”, “Esto siempre me pasa” o “Nadie me entiende”, puede aumentar la ansiedad, la frustración y la inseguridad, limitando la capacidad del niño para encontrar soluciones o expresar sus emociones de manera adecuada. Por esta razón, enseñar a los niños a reconocer y transformar su diálogo interno es crucial para su desarrollo emocional. A través de la autoobservación y el autoconocimiento, pueden identificar patrones de pensamiento negativos y sustituirlos por pensamientos más positivos y realistas.

Un diálogo interno saludable no solo contribuye a gestionar mejor las emociones en momentos de dificultad, sino que también fortalece la autoestima y fomenta una mayor confianza en sí mismos y en sus habilidades para afrontar los retos de la vida. En un entorno escolar como el de la **I.E.D. Arborizadora Alta, en Ciudad Bolívar**, promover un diálogo interno positivo en los estudiantes podría ser clave para mejorar su adaptación a desafíos académicos y sociales. Estrategias como talleres de reflexión personal y actividades grupales que reconozcan logros y habilidades pueden integrarse como herramientas prácticas dentro del currículo.

### **Subcategoría 1.2.2: Proximidad y Distancia**

La proximidad y la distancia emocional son habilidades esenciales que permite a los niños gestionar de manera efectiva sus emociones en relación con las personas o situaciones que las generan. En el contexto de la regulación emocional, aprender a establecer una distancia emocional adecuada puede evitar que los niños se dejen llevar por reacciones impulsivas o desbordadas, mientras que, una proximidad emocional bien gestionada les permite conectar empáticamente con los demás sin perder el control de sus propios sentimientos.

Por ejemplo, si un niño está enojado o frustrado, aprender a distanciarse emocionalmente de la situación, como tomarse un respiro o alejarse temporalmente de un conflicto, le permitirá calmarse antes de reaccionar. Por otro lado, contar con una proximidad emocional apropiada, como el apoyo cercano de un adulto o un amigo, puede ser fundamental para que el niño se sienta comprendido y respaldado, facilitando una mejor regulación de sus emociones. realistas.

Enseñar a los niños a equilibrar la proximidad y la distancia emocional es clave para su desarrollo emocional. Dotarlos de herramientas que les permitan acercarse o distanciarse según lo necesiten contribuye a desarrollar una mayor autoconsciencia emocional y a autorregularse de manera efectiva. De este modo, no solo manejan sus propias emociones de forma adecuada, sino que también aprenden a interactuar con los demás de manera saludable, evitando excesos emocionales o desconexión afectiva.

En el contexto de la **I.E.D. Arborizadora Alta, en Ciudad Bolívar**, esta habilidad podría tener un impacto significativo en la convivencia escolar. Por ejemplo, la implementación de programas de mediación de conflictos que incluyan técnicas para tomar distancia emocional antes de una discusión, así como actividades que promuevan el trabajo en equipo desde una perspectiva empática podrían favorecer una mejor interacción entre los estudiantes. Además, estas estrategias contribuirían a construir un entorno educativo más armonioso y emocionalmente equilibrado.

### ***Categoría 3: Lenguaje Expresivo***

La capacidad de una persona para transmitir pensamientos, emociones, ideas y experiencias de manera efectiva a través de diversas formas de comunicación, como el habla, los gestos, la escritura y otros medios no verbales. Esta habilidad es fundamental para la interacción, ya que facilita el compartir con los demás, promoviendo la comprensión mutua y las relaciones sociales. El lenguaje expresivo no solo abarca la palabra hablada; también incluye cómo utilizamos los



gestos, las posturas, las expresiones faciales y otros elementos no verbales para complementar o enriquecer el mensaje.

En el entorno de desarrollo emocional de los niños, especialmente en el primer grado, el lenguaje expresivo desempeña un papel crucial al comunicar y gestionar sus emociones. A esta edad, los niños experimentan un notable desarrollo en su vocabulario y en la complejidad de sus frases, lo que les permite describir sus emociones con mayor claridad y precisión. Antes de este período, los niños pequeños a menudo tienen dificultades para expresar verbalmente lo que sienten, lo que a menudo puede generar frustraciones o conductas inadecuadas. Sin embargo, a medida que adquieren nuevas palabras, se presentan diferentes oportunidades para compartir sus pensamientos y emociones de manera más efectiva. Este proceso facilita la identificación de sus sentimientos y, por ende, la posibilidad de gestionarlos adecuadamente. Cuando un niño puede articular lo que siente, tiene una mayor capacidad para buscar apoyo de manera apropiada, favoreciendo su bienestar emocional.

Además de ser esencial para la expresión de emociones, el desarrollo del lenguaje expresivo tiene un impacto directo en la competencia emocional. Los niños que logran comunicar sus sentimientos con mayor precisión tienen más probabilidades de regular sus emociones de manera adecuada. Esta habilidad les permite manejar situaciones complejas o estresantes con mayor resiliencia, ya que pueden identificar y nombrar sus emociones antes de reaccionar impulsivamente. Así, el uso del lenguaje para expresar emociones está relacionado con el desarrollo de habilidades sociales. Los niños capaces de verbalizar lo que sienten tienen más facilidad para comprender y responder a las emociones de los demás, lo que favorece la construcción de relaciones interpersonales saludables.

Según (Maturana, 1992), “Lo humano existe en el conversar y todo quehacer humano ocurre como una red de conversaciones. Los símbolos son secundarios al lenguaje, ya que se requiere de lenguaje para que se restablezcan”. Esta afirmación subraya la importancia de la comunicación no solo como un medio para intercambiar información, sino como un espacio fundamental para la creación de significado y el establecimiento de relaciones con sus pares. En este sentido, el desarrollo del lenguaje expresivo en los niños es un proceso que va más allá de la mera adquisición de palabras; es un proceso en el que aprenden a coordinarse con los demás, a compartir experiencias, emociones y pensamientos de manera que contribuyan a la convivencia y al desarrollo emocional en el contexto familiar y social.



De igual forma, (Palou, 2023), destaca la importancia de los lenguajes expresivos en el desarrollo integral de los niños, especialmente en lo que respecta a la expresión y regulación emocional. Según Palou, los lenguajes expresivos son necesarios para la comunicación de las emociones, el desarrollo de la creatividad, la empatía y la capacidad de los niños para comprender y gestionar sus propios sentimientos. Además del lenguaje verbal, los lenguajes expresivos incluyen formas de comunicación como el arte, la música, la danza, el teatro y el juego simbólico. Estos medios permiten que el niño exprese sus emociones y pensamientos de una manera que trasciende las limitaciones del lenguaje verbal. Al integrar diversas formas de expresión, los niños pueden conectar con sus emociones de manera más profunda y desarrollar habilidades para comunicarse de forma efectiva en el entorno social. A través de los lenguajes expresivos, los niños aprenden a reconocer y nombrar sus emociones, lo que les permite no solo comunicar sus estados internos, sino también comprenderlos y gestionarlos.

### **Subcategoría 1.2: Sensibilidad estética**

Uno de los aspectos más importantes del lenguaje expresivo es la capacidad para fomentar la **sensibilidad estética**, la cual es la habilidad de percibir y valorar lo bello, lo armonioso y lo emocionalmente evocador en diversas formas de expresión. Esta sensibilidad estética enriquece la experiencia emocional y ofrece a los niños medios creativos para expresar lo que sienten, facilitando su regulación emocional. Cuando un niño pinta un cuadro, compone una canción o interpreta una danza, puede estar procesando emociones complejas, como la tristeza, la ira o la alegría, de una manera simbólica y no verbal. Este proceso les permite organizar sus emociones, ayudándoles a comprenderlas y manejarlas adecuadamente.

La sensibilidad estética les permite conectarse de manera más profunda con sus propios sentimientos, al tiempo que desarrollan una apreciación por las emociones que surgen en el arte y en la naturaleza, lo cual puede ser terapéutico. Al involucrarse en actividades expresivas, los niños aprenden que sus emociones, por intensas que sean, pueden ser canalizadas de manera constructiva. Esto les proporciona herramientas valiosas para regular sus estados emocionales y afrontar situaciones difíciles con mayor equilibrio y creatividad.

## Marco Legal y/o Normativo

En el contexto educativo colombiano, existen diversos marcos legales que buscan garantizar el bienestar emocional de los niños y adolescentes. Sin embargo, su implementación enfrenta desafíos significativos en instituciones como la I.E.D. Arborizadora Alta, en Ciudad Bolívar. A continuación, se presentan las principales normativas junto con un análisis de su impacto en la práctica educativa.

### *Constitución Política de Colombia de 1991*

La Constitución establece en el **Artículo 44** que los derechos de los niños prevalecen sobre los de los demás, garantizando su protección frente a cualquier forma de violencia, maltrato o abandono. En el **Artículo 45**, se asegura la formación integral y la participación de los adolescentes en los asuntos que les afecten. No obstante, en la práctica educativa, estas garantías constitucionales se enfrentan a barreras significativas en contextos vulnerables como Ciudad Bolívar, donde la violencia y el maltrato pueden formar parte de la cotidianidad de muchos estudiantes. Los maestros desempeñan un papel clave al implementar estrategias pedagógicas que promuevan espacios seguros y respetuosos. Sin embargo, la falta de recursos y la sobrecarga laboral dificultan que estas normativas se cumplan plenamente en el aula.

### *Código de Infancia y Adolescencia (Ley 1098 de 2006)*

El Código establece derechos fundamentales como el **derecho al desarrollo integral (Artículo 7)**, el **derecho a la integridad personal (Artículo 15)** y el **derecho a la protección contra el maltrato (Artículo 29)**. También incluye el **derecho a la participación (Artículo 18)**, que fomenta la expresión de opiniones y el bienestar emocional de los estudiantes. En el contexto de la I.E.D. Arborizadora Alta, implementar estas disposiciones puede ser un desafío debido a la falta de personal capacitado en manejo emocional y el limitado acceso a programas de apoyo psicológico. A pesar de ello, algunos maestros se esfuerzan por integrar dinámicas participativas en sus clases, lo que fortalece la autoestima y la expresión emocional de los estudiantes. Empero, estas iniciativas suelen depender del compromiso individual de los docentes, más que de un sistema estructurado y apoyado por políticas institucionales.

### ***Política Nacional de Primera Infancia: De Cero a Siempre***

Esta política busca garantizar el desarrollo integral de los niños desde la gestación hasta los seis años, reconociendo la importancia del desarrollo emocional temprano. Aunque su enfoque es principalmente en la primera infancia, su impacto puede extenderse a los primeros años de escolaridad si se implementan programas adecuados. En la institución, los beneficios de esta política son limitados debido a la insuficiencia de recursos para programas específicos en educación emocional. Sin embargo, las maestras de grado inicial han reportado mejoras significativas en la interacción emocional de los niños cuando se utilizan herramientas pedagógicas centradas en el juego y la narrativa.

### ***Programa de Educación para la Paz y la Convivencia (Decreto 1860 de 1994)***

Este programa promueve la cultura de paz, la convivencia pacífica y la educación emocional desde edades tempranas. En la I.E.D. Arborizadora Alta, este programa se enfrenta a un contexto complejo de violencia estructural y conflictos familiares. Aunque algunos maestros implementan talleres de resolución de conflictos y manejo de emociones, la falta de seguimiento y apoyo institucional limita su efectividad. A pesar de estas dificultades, los docentes han observado que los estudiantes que participan activamente en estas actividades tienden a desarrollar mayor resiliencia y habilidades sociales.

## **Referentes Legales Internacionales**

### ***Convención sobre los Derechos del Niño (CDN)***

Colombia ratificó la CDN en 1991, comprometiéndose a garantizar derechos como el **interés superior del niño (Artículo 3)**, el **derecho a la opinión (Artículo 12)**, y el **derecho a la protección contra la violencia (Artículo 19)**. La CDN representa un marco esencial para la implementación de políticas educativas centradas en el bienestar emocional. Sin embargo, su aplicación efectiva en la escuela enfrenta obstáculos derivados de la falta de infraestructura, programas de formación docente y recursos psicológicos.

## Capítulo 3. Marco Metodológico

En este capítulo se presentan los pasos metodológicos que orientarán la investigación sobre la regulación emocional en los niños. Se describe el tipo de estudio, enmarcado en un enfoque descriptivo y cualitativo, así como la población objeto de análisis, constituida por niños en un entorno escolar, lo que permitirá obtener una muestra representativa. Se detallan los procedimientos establecidos para garantizar la validez y la confiabilidad de los datos, junto con las técnicas de recolección empleadas. Este enfoque tiene como objetivo ofrecer una comprensión clara y precisa de cómo los niños gestionan sus emociones, facilitando la identificación de patrones y necesidades específicas.

### 3.1 Tipo de estudio

La investigación se llevará a cabo bajo el enfoque de Investigación-Acción, centrado en los niños de grado primero, busca mejorar la capacidad para reconocer, gestionar y expresar emociones de manera adecuada. Este planteamiento se justifica por su carácter participativo y reflexivo, lo que permite involucrar activamente a los niños, padres y educadores en cada etapa del proceso investigativo.

Como lo establece (Elliot, 1991), la investigación-acción se organiza en ciclos que incluyen cinco fases fundamentales: la **identificación del problema**, la **planificación de la acción**, la **implementación**, **observación y recopilación de datos**, **análisis y evaluación de resultados**. Este enfoque fue seleccionado debido a su capacidad para transformar prácticas educativas y familiares a través de la participación activa y la reflexión colectiva.

En este contexto, se busca que niños, padres y educadores no solo sean sujetos de observación o receptores de cambios, sino que participen activamente en la toma de decisiones y en las reflexiones que orienten cada acción. Inicialmente, la identificación del problema se llevará a cabo mediante observaciones directas y entrevistas estructuradas dirigidas tanto a niños como a padres. Este diagnóstico permitirá identificar las necesidades emocionales específicas y comprender el contexto en el que los niños interactúan. A partir de estos hallazgos, se planificarán actividades lúdico-pedagógicas y ejercicios de regulación emocional, diseñados según las características del grupo y adaptados a su edad.



La reflexión continua y el ajuste de actividades estarán presentes a lo largo de todo el proceso investigativo. Después de cada intervención, se realizarán reuniones periódicas con la participación de docentes, padres y otros agentes educativos, quienes analizarán los resultados, identificarán avances, dificultades y áreas de mejora, y propondrán ajustes a las estrategias implementadas. Estas reflexiones serán documentadas mediante registros escritos y audiovisuales, lo que garantizará un ciclo constante de retroalimentación y mejora. Se prevé que estas reuniones se realicen al menos una vez al mes, permitiendo un monitoreo sistemático y colaborativo del progreso.

La transformación de las prácticas educativas y familiares será evaluada a través de indicadores específicos diseñados para medir cambios en las capacidades emocionales de los niños, así como en las interacciones y dinámicas familiares. Para ello, se utilizarán herramientas como cuestionarios, escalas de observación y entrevistas de seguimiento, que permitan recoger datos cualitativos y cuantitativos de manera integrada. Los resultados obtenidos serán contrastados con los objetivos iniciales, proporcionando así evidencia de la efectividad del enfoque de investigación-acción en este contexto.

### **3.2 Población**

Para llevar a cabo la investigación sobre la regulación emocional en el I. E. D Arborizadora Alta, se trabajará con el grado primero J. T. Empleando métodos aleatorios o estratificados según sea pertinente para asegurar la diversidad y representatividad de los participantes en el estudio. El proyecto que se presenta a continuación está diseñado para realizarlo en el I.E.D Arborizadora Alta ubicada en la Carrera 43 #70a-50 Sur en el barrio Arborizadora Alta, dentro de la localidad de Ciudad Bolívar, de Bogotá D.C. Está localidad se ubica al sur del Distrito Capital de Bogotá, en las periferias de la ciudad y Limita al norte con la localidad de Bosa; al sur con la localidad de Usme; al oriente con la localidad de Tunjuelito y Usme y al occidente con el municipio de Soacha. La población a la que va dirigida esta propuesta son 13 niños y 11 niñas del grado primero J.T donde se encuentra gran diversidad de estudiantes. Este contexto presenta desafíos significativos en términos de bienestar emocional, donde la regulación y el manejo adecuado de las emociones son cruciales para el desarrollo integral de los estudiantes. Las propuestas lúdico pedagógicas se desarrollarán con el apoyo de la docente encargada, asegurando que las intervenciones sean pertinentes y efectivas para abordar las necesidades emocionales específicas del grupo.

### 3.3 Procedimientos

El procedimiento para el proyecto de investigación sobre la regulación de emociones en niños de primer grado se desarrolla en cinco fases, detalladas a continuación:

#### *3.3.1. Fase 1: Identificación del problema*

En esta fase se recolectará información para entender las dificultades emocionales a las que se enfrentan los niños, tales como la frustración, la tristeza, el enojo y la alegría. Para lograrlo se llevarán a cabo lo siguiente:

- **Entrevistas:** Se realizarán entrevistas semiestructuradas con los padres de familia y los niños. Estas entrevistas combinarán preguntas abiertas para explorar experiencias emocionales específicas y preguntas cerradas, facilitando la obtención de datos comparables entre participantes.
- **Observaciones directas:** Se observará la interacción de los niños en el entorno escolar y familiar, registrando comportamientos relevantes mediante listas de cotejo y notas de campo. Esta fase asegura que las voces de todos los involucrados sean escuchadas y que se reconozcan sus experiencias individuales, permitiendo una comprensión integral del contexto emocional de los niños.

#### *3.3.2. Fase 2: Planificación de la acción*

Se diseñará un plan de actividades lúdico-pedagógicas con objetivos específicos de regulación emocional, adaptadas a las necesidades individuales identificadas en la fase anterior. Las actividades incluirán:

- **Juegos cooperativos:** Fomentarán el compañerismo, el respeto y la empatía.
- **Dinámicas creativas:** Uso de cuentos, arte y música para promover la expresión emocional y el desarrollo de la imaginación.
- **Ejercicios de relajación y respiración:** Enseñarán a los niños estrategias prácticas para manejar emociones intensas.



Además, se garantizará que las actividades sean inclusivas, permitiendo la participación activa de todos los niños, independientemente de sus niveles emocionales iniciales. Esto se logrará mediante la personalización de las dinámicas y el apoyo adicional para aquellos que lo necesiten.

El objetivo principal de este conjunto de actividades es promover que los niños de primer grado reconozcan y gestionen sus emociones, favoreciendo su desarrollo emocional y social a través de la expresión y el diálogo. Cada actividad se adapta a las necesidades individuales de los niños, considerando sus diferentes formas de aprendizaje, y está diseñada para alcanzar objetivos emocionales y pedagógicos específicos. A continuación, se detallan las actividades propuestas:

### 1. Las Aventura de las Emociones

**Objetivo:** Facilitar que los niños reconozcan y comprendan sus emociones, promoviendo la expresión y el diálogo sobre sus sentimientos.

**Descripción:** Los niños identificarán diferentes situaciones cotidianas que provocan emociones, como la alegría, la tristeza o el miedo. A través de juegos y preguntas dirigidas, podrán asociar estos sentimientos con situaciones reales que experimentan en su vida diaria. La actividad fomentará la reflexión sobre cómo se sienten en diferentes contextos y cómo pueden expresar sus emociones de manera adecuada.

**Objetivos emocionales:** Reconocer y verbalizar las emociones.

**Objetivos pedagógicos:** Fomentar la capacidad de autorreflexión y expresión emocional. (Ver Anexo 6)

### 2. Globitos de Felicidad

**Objetivo:** Fomentar en los niños el manejo adecuado de la respiración, ayudándoles a calmarse en momentos de estrés o ansiedad.

**Descripción:** Los niños practicarán respiraciones profundas y controladas simulando que están inflando un globo. La actividad consistirá en inhalar profundamente para inflar un globo imaginario y luego exhalar lentamente para “desinflarlo”. Esto ayudará a los niños a aprender a calmarse y autorregularse en momentos de tensión o emoción intensa.

**Objetivos emocionales:** Desarrollar herramientas para el autocontrol y la relajación.



**Objetivos pedagógicos:** Enseñar técnicas de respiración para la autorregulación emocional. (Ver Anexo 7)

### 3. El Monstruo de Colores y sus Secretos

**Objetivo:** Fomentar la identificación y expresión de las emociones a través de la lectura del cuento "El Monstruo de los Colores".

**Descripción:** Se leerá el cuento *El Monstruo de los Colores*, que aborda de manera lúdica y colorida las diferentes emociones. A través de la historia, los niños podrán asociar emociones con colores específicos, facilitando la identificación y expresión de sus sentimientos. Después de la lectura, los niños podrán compartir sus propias experiencias relacionadas con las emociones descritas en el cuento.

**Objetivos emocionales:** Reconocer y diferenciar las emociones.

**Objetivos pedagógicos:** Desarrollar la capacidad de empatía y expresión emocional. (Ver Anexo 8)

### 4. Caritas Que Hablan

**Objetivo:** Facilitar el reconocimiento y la expresión de las emociones a través de la narración de experiencias personales.

**Descripción:** Los niños utilizarán caritas (dibujos de rostros con diferentes expresiones emocionales) para representar cómo se sienten en diferentes situaciones. Compartirán experiencias personales utilizando estas caritas para expresar sus emociones, lo que les ayudará a reflexionar sobre sus propios sentimientos y a conectarse con los demás. Esta actividad promueve la empatía y el intercambio de emociones entre compañeros.

**Objetivos emocionales:** Desarrollar la empatía y la expresión emocional.

**Objetivos pedagógicos:** Mejorar la comunicación interpersonal y la identificación de emociones. (Ver Anexo 9)

### 5. Botellas de Paz Interior

**Objetivo:** Proporcionar a los niños una herramienta efectiva para manejar sus emociones y fomentar la autorregulación.



**Descripción:** Los niños crearán su propia botella de relajación utilizando materiales como agua, brillantina y colorantes. La botella se utilizará como herramienta visual y táctil para ayudar a los niños a calmarse cuando se sientan alterados. Al agitar la botella, los niños observarán cómo la brillantina se mueve lentamente hacia el fondo, lo que simboliza el proceso de relajación y calma.

**Objetivos emocionales:** Promover la autorregulación emocional y el autocuidado.

**Objetivos pedagógicos:** Enseñar estrategias de autorregulación y fomentar el uso de herramientas para manejar el estrés. *(Ver Anexo 10)*

## 6. El Dado De Las Emociones

**Objetivo de la Actividad:** Promover en los niños el reconocimiento, la expresión y la comprensión de las emociones a través de una dinámica lúdica que fomente la empatía y la autorreflexión.

**Descripción de la Actividad.** La actividad consistió en utilizar un dado grande con caritas de diferentes emociones: alegría, enojo, asombro, rabia y tristeza. Cada niño tuvo la oportunidad de lanzar el dado, imitar la emoción mostrada y observarse en un espejo para identificar cómo se manifestaban físicamente esas emociones. Posteriormente, los niños compartieron recuerdos relacionados con las emociones trabajadas, fortaleciendo su capacidad de conectar sus experiencias con los sentimientos. *(Ver Anexo 11)*

## 7. El semáforo de los sentimientos

**Objetivo.** Facilitar el reconocimiento, la identificación y la gestión de emociones secundarias en niños y niñas, utilizando el semáforo como una herramienta visual y simbólica para reflexionar sobre sus estados emocionales y su respuesta ante diversas situaciones.

**Descripción.** Los niños y niñas, sentados en círculo, participaron en una dinámica que consistía en asociar sus emociones con los colores de un semáforo. El color rojo representaba la necesidad de detenerse y reflexionar sobre emociones intensas, como la rabia o la tristeza; el amarillo invitaba a pausar y pensar antes de actuar, y el verde simbolizaba la oportunidad de avanzar y compartir emociones positivas como la alegría. Durante la actividad, se incentivó la exploración de



emociones secundarias como el orgullo, los celos y la envidia, ayudando a los niños a reconocer su origen y manejo. (Ver Anexo 12)

## 8. La tortuga Zen

**Objetivo:** Fomentar en los niños el reconocimiento y manejo adecuado de emociones como la rabia y la frustración mediante el aprendizaje de estrategias prácticas de autorregulación emocional, como la respiración y la representación simbólica.

**Descripción:** La actividad "La Tortuga" se inicia con la lectura de un cuento que aborda las dificultades emocionales de una tortuga que se enfada fácilmente. A través de una narrativa reflexiva, los niños identifican situaciones personales en las que han experimentado emociones similares. Luego, se les guía para representar físicamente a la tortuga entrando en su caparazón, practicando técnicas de respiración para tranquilizarse. Finalmente, se introduce la palabra clave “caparazón” como una herramienta para aplicar esta técnica en momentos de tensión emocional. (Ver Anexo 13)

## 9. Masaje de estrellas exfoliantes

**Objetivo:** Fomentar el bienestar emocional, la empatía y la regulación emocional en los niños mediante una actividad sensorial de masajes que promueva el cuidado mutuo y el trabajo en equipo.

**Descripción:** La actividad "Masajes con Exfoliante" busca crear un espacio de relajación y conexión entre los niños. Se utiliza crema para masajes en manos y pies, promoviendo un ambiente de tranquilidad mediante texturas agradables y prácticas de respiración consciente. Los niños se turnan para dar y recibir masajes, fortaleciendo vínculos afectivos y desarrollando habilidades de empatía. Al finalizar, comparten sus experiencias y reflexionan sobre la importancia de relajarse y cuidar de sus emociones. (Ver Anexo 14)

## 10. Bombas mágicas de serenidad

**Objetivo:** La actividad "Bombas mágicas de serenidad" busca enseñar a los niños estrategias para regular sus emociones, manejar el estrés y practicar habilidades como la paciencia y el seguimiento de instrucciones, al tiempo que desarrollan un recurso tangible para su autorregulación emocional.

**Descripción:** Los niños fabrican bombas de relajación utilizando materiales como harina, arroz o arcilla. Durante la creación, se fomenta la experimentación sensorial y el trabajo manual. Al finalizar, los niños llevan consigo sus bombas como una herramienta para calmarse en momentos de alteración emocional, acompañadas de ejercicios de respiración guiada que complementan su uso. (Ver Anexo 15)

Estas actividades están diseñadas para ser accesibles y adaptadas a las necesidades individuales de los niños, proporcionando experiencias lúdicas que favorecen el desarrollo emocional y la expresión de las emociones de manera sana y efectiva. A través de estas dinámicas, se espera que los niños no solo aprendan a reconocer y manejar sus emociones, sino que también desarrollen habilidades para comprender y empatizar con los sentimientos de los demás, contribuyendo a un ambiente escolar positivo y emocionalmente saludable.

La planificación contará con la colaboración de los docentes, quienes participarán en talleres de capacitación enfocados en el manejo de emociones en el aula. Estos talleres incluirán estrategias para identificar, validar y gestionar las emociones de los niños de manera efectiva, además de reforzar el papel del juego como herramienta pedagógica.

### 3.3.3. Fase 3: Implementación

En esta fase se ejecutarán las actividades planificadas en el aula, garantizando un ambiente seguro y acogedor. Para ello:

- Se establecerán normas claras y rutinas consistentes que promuevan la confianza y el respeto mutuo.
- Los docentes desempeñarán un papel activo como guías empáticos, mostrando paciencia y validando las emociones de los niños.



- Se implementarán estrategias para manejar conflictos emocionales durante las actividades, como círculos de diálogo y técnicas de mediación.

#### *Fase 4: Observación y recopilación de datos*

Durante esta fase se recopilarán datos cualitativos para evaluar los progresos en la regulación emocional de los niños.

- **Herramientas de evaluación:**
  - Escalas de emociones: Para medir cambios en la intensidad y frecuencia de emociones como frustración o alegría.
  - Registros de comportamiento: Documentarán las reacciones de los niños frente a las actividades y sus interacciones con sus pares y docentes.
  - Diarios reflexivos: Padres y docentes registrarán observaciones clave sobre el comportamiento emocional de los niños fuera del aula.
- Las observaciones se realizarán de forma sistemática, asegurando que se capturen tanto los avances como los desafíos.

#### *3.3.4. Fase 5: Análisis y evaluación de resultados*

En esta fase se realizará una evaluación crítica de la intervención, utilizando los datos recopilados en la fase de observación.

- **Reflexión grupal:** Se organizarán reuniones con docentes, niños y padres para discutir los hallazgos. Los niños tendrán la oportunidad de compartir sus experiencias a través de narraciones, dibujos o actividades creativas que los ayuden a nombrar y dar sentido a sus emociones.
- **Instrumentos de análisis:** Se aplicarán métodos de análisis cualitativo y descriptivo para identificar patrones, medir el impacto de las actividades y determinar qué estrategias fueron más efectivas.

Finalmente, se extraerán aprendizajes clave que serán compartidos con todos los participantes. Además, se diseñarán estrategias para garantizar que los resultados sean aplicables y



generalizables a otros contextos educativos y familiares. Esto incluirá la elaboración de guías prácticas para la regulación emocional que puedan ser implementadas en diferentes situaciones.

### **3.4 Técnicas para la recolección de datos**

En la actualidad, la comprensión y promoción de la regulación emocional en los niños constituye un área de investigación fundamental para su desarrollo integral. La capacidad de gestionar eficazmente las emociones no solo influye en el bienestar psicológico, sino que también impacta el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y la salud mental a lo largo de la vida.

#### ***3.4.1. Métodos e Instrumentos de Recolección de Datos***

Con el propósito de alcanzar los objetivos planteados, se han seleccionado estrategias e instrumentos específicos que permitirán evaluar y comprender la regulación emocional en niños de grado primero.

#### **3.4.2. Observación Directa**

La observación directa se empleará como técnica esencial para obtener información precisa y suficiente. Se utilizará la observación participante, tal como la define Aguilar (2015), donde el investigador actúa como un observador externo interesado en participar activamente para comprender de manera integral las dinámicas grupales.

#### **3.4.3 Diario de Campo**

El diario de campo es un instrumento cualitativo que permitirá registrar de forma detallada las experiencias emocionales de los niños en contextos cotidianos. A través de este método, se busca explorar la naturaleza y frecuencia de las emociones, así como los desencadenantes y las estrategias de regulación emocional utilizadas. Montenegro y López (2006) lo describen como un registro diario basado en observaciones verbales y no verbales, documentando los hechos relevantes vividos. (*Ver Anexo 1. Formato Diario de Campo*)

#### **3.4.4 Entrevista a Padres y Grupos Focales**

La entrevista será una técnica clave para obtener información personalizada sobre las creencias, valores y opiniones de los participantes en relación con la regulación emocional. Savin-Baden y Major (2013), junto con King y Horrocks (2010), destacan que la entrevista cualitativa es más íntima, flexible y abierta, lo que permite una comunicación profunda y la construcción conjunta de significados.

Se optará por entrevistas abiertas para explorar las experiencias emocionales de los niños, adaptando las preguntas según las respuestas y el contexto, lo que facilitará una comprensión más rica y personalizada. (*Ver Anexo 3. Entrevista a Estudiantes*)

#### **3.4.5 Revisión Documental del PEI**

El análisis del Proyecto Educativo Institucional (PEI) de la institución educativa reveló una carencia notable de directrices sobre la regulación emocional en el desarrollo integral de los estudiantes. Este vacío destaca la necesidad de incluir este componente esencial en el currículo escolar.

#### **Contextualización e Implicaciones**

En los contextos escolares actuales, la regulación emocional es fundamental, especialmente en la infancia, cuando los estudiantes comienzan a desarrollar habilidades para gestionar sus emociones y enfrentar desafíos. La omisión de este enfoque en el PEI puede deberse a:

1. Un enfoque académico tradicional que relega las competencias socioemocionales a un segundo plano.
2. La falta de formación específica de los docentes en temas de regulación emocional.
3. La ausencia de políticas nacionales que promuevan la integración explícita de la educación emocional en los proyectos educativos.

Esta carencia de atención a la regulación emocional tiene repercusiones directas en el clima escolar, afectando el aprendizaje, la convivencia y el bienestar de los estudiantes.

## Propuesta de Gestión Emocional en el Currículo

Se propone incorporar la gestión emocional en el PEI, reconociendo su importancia para el desarrollo integral de los estudiantes. Las estrategias incluirán:

- **Reconocimiento emocional:** Enseñar a los niños a identificar y nombrar sus emociones, entendiendo su impacto en su comportamiento y relaciones.
- **Desarrollo de empatía:** Promover el respeto y la comprensión de las emociones de los demás, fomentando relaciones saludables y eliminando conductas como el bullying.
- **Resolución de conflictos:** Instruir en habilidades como el diálogo, la negociación y la búsqueda de acuerdos desde el respeto mutuo.
- **Ambiente escolar seguro:** Crear un entorno en el que los niños se sientan apoyados emocionalmente, fomentando la libre expresión sin temor a juicios.
- **Formación docente:** Capacitar a los maestros para que actúen como modelos de gestión emocional y brinden apoyo constante a los estudiantes.
- **Participación familiar:** Involucrar a las familias en talleres y actividades conjuntas para fortalecer la gestión emocional en el hogar.

## Conclusión

La incorporación de la gestión emocional en el PEI permitirá crear un entorno educativo que fomente el desarrollo integral de los estudiantes, preparando a los niños para enfrentar los desafíos emocionales de la vida de manera resiliente y empática.

## 3.5 Técnicas para el análisis de datos

El enfoque adoptado para este estudio es de carácter cualitativo, orientado a explorar e interpretar el comportamiento, las opiniones y las experiencias de los niños. Este tipo de investigación se caracteriza por emplear métodos flexibles y narrativos, como entrevistas, observaciones y actividades lúdicas. Los resultados obtenidos son provisionales y pueden modificarse a lo largo del proceso investigativo.

A través de los instrumentos de recolección de datos, se busca identificar y cualificar las áreas de mejora en las que se debe trabajar, orientando los juegos y actividades hacia dichas



necesidades. Al finalizar, se evaluará la eficacia de los métodos lúdicos empleados durante las intervenciones mediante la comparación e interpretación de los resultados obtenidos por los estudiantes.

La investigación se define como un conjunto de procesos de origen inductivo y recurrente que analizan múltiples realidades subjetivas sin seguir una secuencia lineal (Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

La importancia de utilizar este enfoque radica en la necesidad de ayudar a los niños y niñas a regular sus emociones, ser conscientes de ellas, describirlas y gestionarlas, en especial aquellas que se presentan con mayor frecuencia, como la ira, la tristeza, el miedo, el enojo y la alegría. Esto se aborda considerando el contexto familiar, social y educativo, permitiendo un análisis coherente de acuerdo con las situaciones cotidianas que viven los niños en su entorno.

El proyecto se enriquece con los aportes de diversos autores en el campo de las emociones, como señala Jaramillo Armijos, K. A. (2019), quien destaca que todas las personas experimentan procesos de evolución y desarrollo desde la infancia. En estos primeros años, los niños desarrollan habilidades y destrezas en diferentes ámbitos de la vida, incluyendo el cognitivo, motriz y social. Dentro de las destrezas sociales se encuentran los procesos emocionales, que deben trabajarse en los ambientes de aprendizaje para promover el bienestar personal y una convivencia adecuada en su entorno.

### **3.6 Consideraciones éticas y de integridad científica**

Esta sección aborda los aspectos éticos que sustentan el proceso de recolección de información y uso de datos de los niños, niñas y familias que participaron en la presente investigación. Desde un enfoque ético y responsable, se priorizó la protección de los derechos y la salvaguarda de la integridad de los participantes.

El equipo investigador expresa su agradecimiento a la comunidad de la I.E.D. Arborizadora Alta por su valiosa participación activa en el proceso de investigación. Asimismo, reconoce y valora los espacios de trabajo y reflexión brindados, que permitieron profundizar en el análisis del tema de las emociones. Estos aportes se configuraron como un insumo esencial para comprender el objeto de estudio y generaron nuevas perspectivas en torno al tema.

Es importante destacar que la participación en la investigación se desarrolló bajo el principio de voluntariedad. Los participantes colaboraron en las técnicas e instrumentos de



recolección de información con pleno conocimiento de los objetivos e implicaciones del proceso, siempre enmarcados en los fines académicos planteados.

Para garantizar la transparencia y el respeto hacia los participantes, se proporcionó información clara y explícita sobre el ejercicio investigativo. En este contexto, se elaboraron y firmaron los consentimientos informados, asegurando que todas las acciones fueran comprendidas y aceptadas de manera consciente por los involucrados.

## **Capítulo 4 –Resultados**

En este apartado se presentan los hallazgos, limitaciones y recomendaciones derivadas del proceso de investigación realizado con los niños de grado primero de la I.E.D. Arborizadora Alta, Ciudad Bolívar. Este análisis es imprescindible para la discusión sobre la educación emocional, ya que permite entender las condiciones y características de la cotidianidad de la institución y cómo los niños y niñas se relacionan con sus pares, con los maestros, así como el modo en que reconocen y expresan sus emociones.

### **4.1 Análisis descriptivo e interpretativo**

La relación entre las categorías identificadas y las teorías de Palou (2004) y Palou (1993) permite una comprensión más profunda de los procesos emocionales en los niños de grado primero. Ambas teorías aportan un entendimiento integral de los procesos emocionales: mientras que Palou resalta la influencia del entorno sociocultural en la configuración de las emociones, Palau se enfoca en los aspectos internos que permiten la adaptación y el desarrollo personal. Estas perspectivas se complementan, proporcionando un marco teórico útil para abordar las emociones desde un enfoque tanto individual como colectivo. El reconocimiento, la gestión y la expresión emocional no solo son esenciales para el desarrollo emocional de los niños, sino que también se alinean estrechamente con las teorías del desarrollo emocional propuestas por estos autores. De esta manera, la investigación no solo valida las teorías existentes, sino que también ofrece un enfoque práctico para la implementación de estrategias que favorezcan el desarrollo de la regulación emocional en los niños, a través de métodos lúdico-pedagógicos que respetan sus necesidades individuales y contextuales.



| Categorías           | Subcategorías (Criterios) |
|----------------------|---------------------------|
| Desarrollo emocional | Entorno social            |
| Gestión emocional    | Dialogo interno           |
|                      | Proximidad distancia      |
| Lenguajes expresivos | Sensibilidad estética     |

*Fuente: Adaptación Sentir y crecer: Capacidades emocionales en la infancia de Palou, S. 2004.*

#### **4.1.1 Análisis Descriptivo e Interpretativo Observación/Diario de campo**

A partir de la técnica de observación, se describieron situaciones reales propias del contexto educativo de la I.E.D Arborizadora Alta Ciudad Bolívar en grado primero, es así como desde la aplicación de diez (10) diarios de campo se pudo conocer e interpretar lo siguiente:

##### **Análisis Descriptivo e Interpretativo Categoría desarrollo emocional**

El entorno social de los niños tiene total relevancia, como se evidenció en los diarios de campo, donde se observó una acentuada vinculación con las familias, entendiéndose como aquella base reguladora y de confianza que les permite avanzar en su construcción personal, ahora desde la observación se logró determinar la expresión de felicidad asociada a la familia que demuestra la importancia de las relaciones afectivas en el bienestar emocional de los niños. Esta conexión positiva demuestra que, cuando se sienten seguros y apoyados por sus seres queridos, son más capaces de gestionar sus emociones de manera efectiva.

Estas situaciones observadas resaltan la necesidad de continuar trabajando en un entorno que fomente la confianza y el respeto, para que todos los niños se puedan sentir seguros al explorar y comunicar sus emociones de forma adecuada.

##### **Análisis Descriptivo e Interpretativo Categoría Gestión Emocional**

Durante las observaciones, se evidenció inadecuadas reacciones emocionales ante situaciones cotidianas, como llantos o enojos por frustraciones menores. Por ejemplo, algunos niños mostraron dificultades para manejar la frustración al no obtener el resultado esperado en una actividad, lo que llevó a reacciones como gritos o negativas a participar.



Desde el dialogo interno durante las actividades planteadas se invitó a los niños a cerrar los ojos durante la experiencia, ubicándose en situaciones emocionales de su diario vivir. A la luz de lo que plantea (Palou, 2023), el niño debe permitirse entenderse desde una evaluación a lo que ocurre a su alrededor, conllevándolo a asumir con cierta normalidad la respuesta emocional a situaciones en su contexto, es que donde la conversación con ellos mismo cobra fuerza, pues les ayuda a ser más compasivos cuando experimentan sensaciones y emociones como la frustración y la tristeza.

Por otro lado, en situaciones de conflicto, como en juegos compartidos, se observó en algunos niños reacciones con agresividad y en otro alejamiento, no querer participar. Aquellos que no se sentían incluidos en la actividad se relegaban a otro espacio del salón, manifestando su enojo o tristeza por ello. Este hallazgo se enmarca en la necesidad de promover la autonomía y un desarrollo emocional saludable, asumiendo la posibilidad que los niños reduzcan a la sensación de abandono al no sentirse acogido por otros (en este caso sus pares) y no dependen de la presencia física del maestro. Sin duda en una tarea desde la circulación de las emociones saludables desde sus propios espacios personales.

### **Análisis Descriptivo e Interpretativo Categoría Lenguajes Expresivos**

Desde la mirada de la sensibilidad estética, se observó en algunos casos que los niños tenían problemas para expresar sus emociones de manera adecuada, a menudo recurriendo a comportamientos impulsivos, como empujar a sus compañeros o interrumpir, en lugar de expresar lo que sentían. Esto permitió una lectura sobre la falta de prácticas y espacios e indica una falta de habilidades para comunicar sus necesidades emocionales no solo de forma verbal sino ampliando los canales desde otros lenguajes.

En ese sentido, se reafirma la postura de (Palou, 2023), cuando refiere que en la escuela y en todo escenario donde se relacione el niño, debe encontrar múltiples posibilidad de hacer visible lo que piensa y siente, se debe diversificar las formas de expresión para que cada niño pueda encontrar en entorno elementos positivos, agradables aun cuando este experimentando situaciones que le afecten, desde un autoconocimiento de la emociones le es posible regularse y apreciar las cosas positivas a su alrededor.

#### ***4.1.3. Análisis Descriptivo e Interpretativo Revisión Documental***

En el proceso de revisión documental del Proyecto Educativo Institucional (PEI) y el Manual de Convivencia de la I.E.D. Arborizadora Alta, ubicada en Ciudad Bolívar, se identificaron varios hallazgos relacionados con las tres categorías establecidas. Desde el análisis de estos documentos referenciales, se evidenció que la propuesta educativa del colegio carece de espacios circulares y proyectos explícitos que promuevan la gestión emocional de las infancias.

Este vacío pone de manifiesto que la institución no cuenta con un proyecto emocional formal, lo cual genera implicaciones desfavorables tanto para los docentes como para los estudiantes. La ausencia de planificación o estructura que oriente las prácticas de regulación emocional en el aula refleja una falta de atención hacia el desarrollo emocional como parte integral del proceso formativo.

##### **4.1.3.1. “Ausencia de un proyecto emocional”**

La falta de un proyecto emocional dentro de la institución educativa se refiere a la carencia de estrategias estructuradas para abordar el desarrollo emocional de los estudiantes de manera integral. A menudo, el enfoque académico no contempla la gestión y el reconocimiento de las emociones como un componente esencial del aprendizaje.

##### **Ejemplo de hallazgo:**

- **Falta de un enfoque pedagógico estructurado para la gestión emocional:** Los documentos revisados, como el Proyecto Educativo Institucional (PEI) y el Manual de Convivencia, no mencionan de manera explícita estrategias o programas enfocados en el desarrollo emocional de los estudiantes. Esta carencia puede contribuir a que los docentes como la comunidad educativa en general no cuenten con las herramientas necesarias para abordar las emociones de los niños de forma efectiva.

##### **Cita del PEI o Manual de Convivencia:**



- En el PEI de la institución, aunque se hacen referencias a valores como la tolerancia y el respeto, no se establecen medidas específicas o programas educativos orientados a fortalecer las competencias emocionales de los estudiantes. La mención de estos valores resulta insuficiente para abordar de manera integral las necesidades emocionales de los niños.

#### ***4.1.3.2. Impacto De La Ausencia Del Proyecto***

La falta de un proyecto emocional tiene un impacto directo en la capacidad de los estudiantes para gestionar sus emociones, lo que puede reflejarse en comportamientos disruptivos, dificultades en la interacción social y un bajo rendimiento académico.

#### **Ejemplo de hallazgo:**

- **Manifestaciones conductuales y emocionales:** La ausencia de estrategias para el manejo de las emociones se traduce en que los estudiantes no cuentan con las herramientas adecuadas para regular sus sentimientos, lo que puede llevar a reacciones impulsivas o agresivas en situaciones de frustración. Esto se observa con mayor frecuencia en estudiantes de grado primero, quienes muestran altos niveles de ansiedad y frustración ante las demandas académicas y sociales.

#### **Cita de estudios previos:**

- Según estudios previos sobre la educación emocional (e.g., Goleman, 1995; Palou, 2004), la integración de programas de desarrollo emocional dentro del currículo escolar ha demostrado mejorar las habilidades sociales, la autoestima y la capacidad de resolución de conflictos de los estudiantes. Este tipo de programas no solo impacta el bienestar emocional de los estudiantes, sino que también mejora su rendimiento académico, ya que favorece la creación de un ambiente seguro y positivo en el aula.

#### **Cita del Manual de Convivencia:**

- El Manual de Convivencia hace referencia al manejo de conflictos, pero no proporciona estrategias claras sobre cómo los estudiantes deben gestionar sus emociones en situaciones



difíciles. La falta de un enfoque educativo sistemático para abordar estas situaciones deja a los niños sin una guía adecuada.

## **4.2. Proceso de Revisión Documental del PEI y Manual de Convivencia**

Durante el proceso de revisión del Proyecto Educativo Institucional (PEI) y el Manual de Convivencia de la I.E.D. Arborizadora Alta Ciudad Bolívar, se identificaron varios hallazgos relevantes relacionados con las tres categorías establecidas para esta investigación. Del análisis de estos documentos clave en la institución, se pudo observar que en la propuesta educativa del colegio carece de espacios circulares ni proyectos explícitos que aborden la gestión emocional de las infancias. Esta carencia resalta la ausencia de un proyecto emocional formal en la institución, lo cual tiene implicaciones negativas tanto para los docentes como para los estudiantes.

### ***4.2.1. Hallazgos de la Revisión Documental***

1. **Ausencia de un Proyecto Emocional Formal:** Uno de los hallazgos más significativos es la falta de un proyecto emocional dentro de la institución. Esta ausencia implica que no existe una planificación estructurada ni espacios definidos que orienten las prácticas de regulación emocional en el aula. La ausencia de un proyecto de este tipo implica que el desarrollo emocional de los estudiantes no recibe la atención adecuada como parte fundamental del proceso educativo. Como resultado, la gestión de las emociones de los estudiantes se ve relegada, lo que afecta directamente su bienestar, desempeño académico y relaciones interpersonales.
2. **Falta de Espacios para la Educación Emocional:** La revisión también reveló que no hay un espacio formal dentro de la institución para la educación emocional. Esto señala que este aspecto no es considerado prioritario en la propuesta educativa del colegio. Sin una orientación institucional clara, los docentes carecen de las herramientas, recursos y estrategias necesarias para abordar el desarrollo emocional de los estudiantes de manera efectiva. Esta falta de enfoque institucional impide la creación de un ambiente de aprendizaje seguro y positivo, donde los estudiantes puedan reconocer, expresar y gestionar sus emociones adecuadamente.

#### ***4.2.2. Articulación de los Hallazgos con la Propuesta***

Los hallazgos de la revisión documental se articulan directamente con la propuesta de investigación, que busca implementar estrategias lúdico-pedagógicas que promuevan el desarrollo de la regulación emocional en los estudiantes. La identificación de la ausencia de un proyecto emocional formal en la institución refuerza la necesidad de incorporar un enfoque estructurado en la gestión emocional de los estudiantes. Además, la falta de espacios para la educación emocional resalta la relevancia de diseñar actividades que no solo trabajen en el aula, sino que también se integren en el currículo y en las interacciones cotidianas dentro de la institución. (Maturana, 1992). infancias.

La propuesta de crear un proyecto emocional formal y establecer espacios educativos para la gestión emocional responde directamente a los hallazgos, contribuyendo a la construcción de un entorno escolar más empático y emocionalmente saludable. Asimismo, el fortalecimiento de las competencias emocionales de los docentes, a través de la capacitación y provisión de herramientas para la gestión emocional, será esencial para implementar prácticas pedagógicas efectivas que favorezcan el bienestar y desarrollo integral de los estudiantes.

Esto reafirma la necesidad de integrar de manera visible y articulada, con la participación activa de pares, maestros y familias, espacios destinados a la gestión emocional. La revisión documental permitió al equipo investigador comprender la apremiante necesidad de un programa específico dedicado a promover la regulación emocional en el aula. Este aspecto cobra relevancia en el contexto actual, donde la tendencia es promover currículos abiertos e integradores que consideren el desarrollo multidimensional de los estudiantes. Implicando, que las instituciones educativas deben considerar la educación emocional como un componente esencial de su misión formativa. Es decir, es fundamental dejar de centrar exclusivamente la atención en las áreas académicas tradicionales y dar cabida a la dimensión emocional de los estudiantes.

La falta de un proyecto emocional formal, identificada como un problema central en la investigación, tiene implicaciones significativas tanto para los docentes como para los estudiantes. En primer lugar, la ausencia de un programa específico para la gestión emocional afecta directamente la práctica pedagógica de los maestros, quienes carecen de herramientas y estrategias claras para abordar las emociones de los estudiantes en su contexto diario. Sin este apoyo, los



docentes no pueden implementar prácticas efectivas que favorezcan el desarrollo socioemocional de los estudiantes, impactando en la calidad del ambiente de aprendizaje.

Desde el punto de vista de los estudiantes, la carencia de un proyecto emocional formal influye negativamente en su bienestar general. La falta de un enfoque estructurado para la gestión emocional dificulta que los estudiantes aprendan a reconocer, expresar y regular sus emociones de manera efectiva, lo que se traduce en problemas de comportamiento y una disminución en su rendimiento académico. De igual modo, la ausencia de un proyecto emocional impacta negativamente las relaciones interpersonales entre los estudiantes, generando un ambiente de convivencia escolar conflictivo y poco empático.

Este análisis se encuentra respaldado por las teorías de Daniel Goleman sobre la inteligencia emocional, que subraya la importancia de desarrollar habilidades emocionales desde temprana edad, y Maurice J. Elias, quien resalta la necesidad de integrar un currículo que promueva las habilidades socioemocionales. La implementación de un enfoque emocional en la educación no solo contribuye al bienestar y la autorregulación de los estudiantes, sino que también favorece su desempeño académico y sus relaciones interpersonales, elementos esenciales para su desarrollo integral.

#### **4.2.3. Análisis Descriptivo e Interpretativo: Entrevistas a Niños (a) y Padres De Familia**

El objetivo principal de las entrevistas realizadas a los niños y padres de familia fue identificar y analizar las emociones predominantes en los niños, así como las prácticas emocionales y las estrategias utilizadas en los hogares para manejar estas emociones. Estas entrevistas se diseñaron con el fin de comprender mejor cómo las dinámicas familiares influyen en la gestión emocional de los niños y cómo estos expresan sus sentimientos en diferentes contextos.

##### ***Desarrollo de la Habilidad para Reconocer Emociones***

En el análisis de los resultados obtenidos de las entrevistas a los niños, dentro de las categorías de gestión emocional, desarrollo emocional y lenguaje expresivo, se pudo identificar una amplia gama de emociones. Entre las emociones más destacadas se encuentran el miedo y el enojo, especialmente en relación con las discusiones familiares. Estas situaciones generaban en los



niños sentimientos de inseguridad y temor a la ruptura familiar, lo que afectaba su salud emocional y mental. Esta inseguridad dificultaba su capacidad para regular sus emociones, lo que reflejaba una falta de estrategias efectivas para manejar estos sentimientos intensos.

La observación de que muchos niños no reconocen ni nombran sus emociones pone de manifiesto la necesidad urgente de integrar la educación emocional en su desarrollo. La capacidad de identificar y gestionar las emociones es esencial para el bienestar personal y social de los niños. Según (Goleman, 1995), la educación emocional tiene como objetivo proporcionar las herramientas y pautas necesarias para que los niños aprendan a reconocer tanto sus propias emociones como las ajenas, a motivarse y a relacionarse de manera adecuada con su entorno.

Implementar programas de educación emocional en el hogar y en la escuela puede dotar a los niños de las herramientas necesarias para reconocer y expresar sus emociones de manera saludable. Esto incluye enseñarles a identificar sus sentimientos, validar sus emociones y fomentar habilidades de autorregulación. Por ejemplo, estrategias como la respiración profunda, contar hasta diez o tomar un breve descanso pueden ser efectivas para gestionar emociones intensas.

Además, es fundamental que los adultos modelen comportamientos emocionales saludables. Los niños aprenden observando a los adultos, por lo que es esencial demostrar habilidades emocionales adecuadas al expresar nuestras propias emociones de manera constructiva.

Fomentar la empatía y promover la comunicación abierta también son aspectos clave en el desarrollo de la inteligencia emocional. Crear un ambiente en el que los niños se sientan seguros para hablar sobre sus emociones y experiencias contribuye de manera significativa a su crecimiento emocional y social.

En resumen, la educación emocional es fundamental para el desarrollo integral de los niños. Proporcionarles las herramientas y el apoyo necesarios para reconocer y gestionar sus emociones no solo mejora su bienestar individual, sino que también fortalece sus relaciones interpersonales y les permite enfrentar los desafíos de la vida con mayor resiliencia.

### ***Falta de Conversaciones Sobre Emociones en Casa***

La falta de conversaciones sobre emociones en casa es un factor que puede tener un impacto significativo en el desarrollo emocional de los niños. Cuando las respuestas a la pregunta sobre si en casa se habla de emociones son "no" o "no sé", surge la necesidad de explorar las posibles



razones detrás de esta falta de diálogo. En algunos casos, la falta de tiempo en las familias modernas, sumada a las presiones laborales o familiares, puede dejar poco espacio para la comunicación abierta sobre las emociones. En otros casos, pueden existir normas culturales que limitan la expresión emocional, como la creencia de que hablar sobre los sentimientos puede ser un signo de debilidad o que las emociones deben ser controladas y no expresadas abiertamente. Además, algunas familias pueden enfrentar barreras emocionales, donde la dificultad para expresar sentimientos se transmite entre los miembros de la familia, lo que hace que los niños no aprendan a reconocer y comunicar sus propias emociones de manera adecuada.

Esta falta de conversación sobre emociones no solo limita el desarrollo de la conciencia emocional en los niños, sino que también afecta su capacidad para gestionar sus sentimientos de manera efectiva. Aquellos que no tienen ejemplos de comunicación emocional en casa pueden encontrar más difícil expresar sus emociones en situaciones sociales o escolares. El aprendizaje de la inteligencia emocional, que incluye el reconocimiento y la regulación de las emociones, se ve profundamente influido por el ambiente familiar. Por lo tanto, es crucial promover conversaciones abiertas y saludables sobre emociones en el hogar, proporcionando a los niños un modelo adecuado de cómo hablar de lo que sienten.

En cuanto a la diversidad de medios que los niños utilizan para expresar sus emociones, se observa una amplia gama de respuestas como gritar, llorar o dibujar. Estas formas de expresión son naturales en el desarrollo emocional infantil; sin embargo, es importante diferenciar entre aquellas que reflejan una expresión espontánea de los sentimientos y aquellas que podrían indicar una falta de control emocional. Por ejemplo, los niños que gritan o lloran en situaciones de frustración pueden estar manifestando sus emociones de manera instintiva, sin haber aprendido aún técnicas para regularlas de forma más constructiva. No obstante, estas formas de expresión también pueden ser señales de que los niños no han internalizado estrategias más saludables para gestionar sus emociones, lo que puede llevar a dificultades en el manejo emocional en la vida adulta si no se abordan a tiempo.

Por otro lado, la expresión emocional a través del dibujo u otras actividades creativas puede ser una forma más constructiva de canalizar los sentimientos. Estas actividades permiten a los niños externalizar sus emociones de manera segura y reflexiva, lo que puede favorecer el desarrollo de la inteligencia emocional. En este sentido, sería útil investigar cómo diferentes formas de expresión emocional influyen en el desarrollo emocional y cómo los niños pueden ser guiados para



utilizar métodos más efectivos y saludables de regulación emocional, como la escritura, la meditación o el juego estructurado.

### ***El Impacto De Las Emociones En El Desarrollo Emocional Durante Los Conflictos***

#### ***Familiares***

Durante los conflictos familiares, emociones como el enojo, la tristeza y el miedo se presentan de manera frecuente y significativa. Estos sentimientos son interesantes y reveladores, debido a que reflejan la forma en que los niños experimentan y gestionan las tensiones dentro del núcleo familiar. Para comprender su impacto en el desarrollo emocional, es necesario hacer un análisis más detallado sobre cómo estos sentimientos se vinculan con su crecimiento emocional y social.

En el caso de una respuesta como "me enojo porque mi mami me grita", es fundamental distinguir si el enojo es una reacción primaria o si se trata de una respuesta aprendida ante situaciones de castigo o falta de comunicación en el hogar. Si el enojo es una reacción primaria, podría indicar una respuesta natural ante una amenaza percibida o una injusticia, lo cual forma parte del proceso de autorregulación emocional. Sin embargo, si el enojo surge como una respuesta aprendida ante el gritar de la madre, esto puede reflejar un patrón de conducta aprendido que se asocia con la falta de habilidades para manejar el conflicto de manera constructiva o una falta de comunicación efectiva entre los miembros de la familia.

Este tipo de reacciones emocionales ante los conflictos familiares pueden tener un impacto duradero en el desarrollo emocional del niño. Cuando los niños experimentan enojo, tristeza o miedo en contextos donde no se les enseñan herramientas adecuadas para gestionar esas emociones, pueden internalizar respuestas emocionales inapropiadas, como la agresividad o la pasividad, que se trasladan a otras áreas de su vida, como la escuela y las relaciones interpersonales. Además, si estos sentimientos no son validados o discutidos abiertamente, los niños pueden desarrollar dificultades para comprender y expresar sus emociones de manera saludable.

Por esta razón, es fundamental que los adultos en el hogar modelen respuestas emocionales saludables y promuevan un ambiente en el que los niños se sientan cómodos expresando sus sentimientos. La comunicación abierta sobre las emociones y la resolución constructiva de conflictos son herramientas valiosas para enseñar a los niños a manejar sus emociones de manera



efectiva, evitando que estas emociones se conviertan en barreras para su desarrollo emocional a largo plazo.

#### **4.2.4. Análisis Descriptivo e Interpretativo Entrevistas a padres**

##### ***La Dinámica De Los Conflictos Familiares y La Comunicación***

En las entrevistas realizadas a los padres, se revela una variedad de enfoques para manejar los conflictos dentro de la familia, lo que sugiere diferentes niveles de comunicación. Por un lado, métodos como "hablando", "dialogando" y "hablando después del trabajo" indican una disposición por parte de algunos miembros de la familia para abordar los conflictos de manera constructiva. Estos enfoques sugieren una intención de buscar soluciones a través del diálogo, lo cual es una fundamental para la resolución de conflictos y el fortalecimiento de las relaciones familiares. La disposición a hablar y resolver diferencias de manera calmada es una indicación de que estos padres están tratando de mantener un ambiente de comunicación abierta, incluso en momentos de tensión.

Sin embargo, también se identifican respuestas como "nos exaltamos y discutimos", "peleamos", "regañamos", "no nos hablamos", "decimos groserías", que reflejan una disfunción en la comunicación durante los conflictos. Estos comentarios sugieren que, en momentos de estrés o presión, la comunicación puede deteriorarse, dando paso a una dinámica más conflictiva y destructiva. Este tipo de respuestas agresivas o de distanciamiento puede generar un ciclo negativo de incomunicación, lo que dificulta la resolución de los problemas y el manejo adecuado de las emociones. Las respuestas como "nos exaltamos y discutimos" y "decimos groserías" evidencian una falta de regulación emocional en momentos de conflicto, lo que puede agravar la situación, generando un ambiente de tensión y negatividad.

Algunos conflictos pueden ser recurrentes o estar relacionados con factores externos como el trabajo, las dificultades económicas o las expectativas sociales, lo que puede aumentar el nivel de estrés en los miembros de la familia. Asimismo, la presencia de estos factores estresantes puede hacer que los padres y otros miembros de la familia utilicen patrones de comunicación más reactivos y destructivos, como gritar o distanciarse. Comprender cómo estos factores influyen en las dinámicas familiares es clave para diseñar intervenciones que ayuden a las familias a mejorar sus habilidades de comunicación y regulación emocional en situaciones de conflicto.

### ***La Promoción De La Empatía En El Entorno Familiar***

En la dinámica observada, se refleja una diversidad de enfoques respecto a la promoción de la empatía dentro del entorno familiar, evidenciando tanto esfuerzos positivos como desafíos. Por un lado, menciones como "ayudando al otro", "escuchando" y "dialogando" indican un reconocimiento de la importancia de la empatía y un esfuerzo consciente por fomentar un ambiente de apoyo y comprensión. Estas acciones demuestran que algunos miembros de la familia valoran la importancia de la ayuda mutua y están dispuestos a invertir tiempo y energía en la construcción de relaciones basadas en la empatía. Estas respuestas sugieren un intento por parte de ciertos miembros de la familia de ofrecer un espacio emocional seguro, en el cual los demás puedan sentirse comprendidos y apoyados.

Por otro lado, respuestas como "no sé qué es", "no hay empatía" y "es difícil por el tiempo" apuntan a una falta de conocimiento o compromiso con la empatía dentro de la familia. Esto puede reflejar que algunos integrantes no están familiarizados con el concepto de empatía o no lo consideran una prioridad en su dinámica cotidiana. La falta de empatía puede estar relacionada con factores como la escasez de tiempo, la presión externa o la carencia de modelos emocionales saludables en el hogar. Este tipo de respuestas refleja un desafío en el proceso de educación emocional familiar, lo que puede afectar tanto la capacidad de los adultos como de los niños para manejar las emociones de manera adecuada.

Sería interesante profundizar en cómo las respuestas de "no sé qué es" o "no hay empatía" pueden reflejar una falta de conocimiento o de recursos para abordar las emociones de manera efectiva. La carencia de comprensión sobre cómo se manejan y se expresan las emociones puede limitar la capacidad de la familia para generar un ambiente emocionalmente saludable. Sin herramientas emocionales adecuadas, tanto los padres y los niños pueden enfrentar dificultades en la gestión de sus propios sentimientos y en la comprensión de los sentimientos de los demás, lo que repercute negativamente en su bienestar general.

La falta de formación emocional y la ausencia de un lenguaje adecuado para describir y gestionar las emociones puede generar frustración, incomunicación y conflictos constantes dentro del hogar. Además, el desconocimiento sobre la importancia de la empatía puede obstaculizar la creación de vínculos fuertes y saludables entre los miembros de la familia. Esto, a su vez, afecta el bienestar de los niños, quienes dependen de un entorno familiar emocionalmente saludable para desarrollar sus propias habilidades emocionales y sociales.



Las respuestas indican que la conversación sobre emociones no es una práctica habitual en muchas familias. Esto podría reflejar barreras culturales o sociales para hablar de sentimientos. Sería interesante abordar cómo estas barreras pueden ser superadas.

### ***Sobre El Uso Del Arte Como Medio De Expresión Emocional En El Hogar***

En el contexto de la expresión emocional a través del arte, se refleja una diversidad de actitudes que resaltan tanto limitaciones como oportunidades que este medio puede ofrecer para el desarrollo emocional de los niños. Respuestas como "no", "muy poco" y "nunca" indican que, para muchos niños, el arte no se utiliza como una herramienta significativa para expresar emociones en el hogar. Esto puede reflejar una falta de recursos, tiempo o atención dedicada a actividades artísticas, lo que limita las oportunidades para que los niños exploren sus sentimientos de manera creativa y segura. Este déficit en el uso del arte podría estar relacionado con las prioridades de la familia, donde el arte como una vía efectiva para la expresión emocional o carecen de los conocimientos necesarios para introducir estas actividades en su rutina diaria.

Por otro lado, la respuesta "más en el colegio" señala que, aunque el hogar no ofrece un espacio adecuado para la expresión artística, el entorno escolar parece ser un contexto propicio donde los niños pueden explorar sus emociones a través del arte. Esto sugiere que el colegio brinda oportunidades que no se encuentran en casa, lo que destaca la diferencia entre los entornos familiares y educativos en cuanto a la promoción de la expresión emocional. En este sentido, la escuela podría estar desempeñando un papel clave en permitir que los niños utilicen el arte como una herramienta de autocomprensión y comunicación emocional.

Los comentarios como "no le he enseñado" reflejan una posible falta de conocimiento o recursos por parte de los padres sobre cómo fomentar la expresión emocional a través del arte. Este aspecto podría ser un área crítica a explorar, ya que enseñar a los niños a usar el arte como una forma de expresar lo que sienten tiene el potencial de ser muy beneficioso para su desarrollo emocional. El arte puede ofrecer una vía para procesar y comunicar sus emociones, especialmente aquellas que son difíciles de verbalizar.



#### 4.2.5. Análisis Descriptivo e Interpretativo de las Actividades Emocionales

1. **Las Aventuras de las Emociones** En esta actividad, los niños tuvieron la oportunidad de explorar sus emociones de manera dinámica y divertida. A través de juegos y preguntas dirigidas, pudieron identificar situaciones cotidianas que provocan diferentes emociones, como la alegría, la tristeza y el miedo. Esta actividad no solo favoreció el reconocimiento de las emociones, sino que también permitió que los niños reflexionaran sobre cómo se sienten en situaciones cotidianas, creando un espacio para la verbalización de sus sentimientos. Apoyada por la autora (Palou, 2023) “Promover un entorno de aprendizaje emocional seguro, donde los niños exploran sus emociones y construyen un autoconocimiento que les facilita expresarse y conectar con otros” La actividad facilitó un diálogo abierto sobre las emociones y proporcionó a los niños herramientas para identificar y nombrar lo que experimentan, contribuyendo al desarrollo de la inteligencia emocional. Además, al asociar sus experiencias con las emociones, los niños aprendieron a entender que sus sentimientos son naturales y válidos. En términos pedagógicos, la actividad cumplió con el objetivo de promover la autorreflexión y la expresión emocional de forma accesible y comprensible para los niños.
2. **Globitos de Felicidad.** Esta actividad resultó ser una valiosa herramienta para enseñar a los niños a manejar su respiración en momentos de estrés o ansiedad. Mediante la simulación de inflar un globo, practicaron respiraciones profundas y controladas, lo que les proporcionó una forma efectiva de autorregular sus emociones. La actividad les enseñó cómo calmarse a través de una técnica sencilla y lúdica, lo que puede ser útil en situaciones cotidianas donde los niños experimentan emociones intensas, como la frustración o el enojo. Al aprender a controlar su respiración, los niños no solo adquirieron una habilidad para relajarse, sino también una herramienta para enfrentar sus emociones de manera más consciente. Según como lo afirma (Goleman, 1995) “Vincular el aprendizaje de la autorregulación emocional con la práctica de la respiración profunda es una buena herramienta”. Este ejercicio contribuyó significativamente al desarrollo de habilidades de autocontrol y autorregulación, fundamentales para el bienestar emocional. En el plano



pedagógico, la actividad promovió la enseñanza de una técnica práctica de respiración que los niños podrían aplicar en su vida diaria para manejar sus emociones.

3. **El Monstruo de Colores y sus secretos.** A través de la lectura del cuento *El Monstruo de los Colores*, los niños se adentraron en el mundo de las emociones de una manera visual y accesible. Asociar las emociones con colores facilitó la identificación y expresión de los sentimientos, lo que permitió a los niños comprender que cada emoción tiene una manifestación propia. Posteriormente, al compartir sus experiencias personales relacionadas con las emociones del cuento, los niños pudieron poner en palabras lo que sienten, un paso importante para el desarrollo de la empatía y la comunicación emocional. (Palou, 2023) Recalca la importancia de usar recursos visuales y narrativos para ayudar a los niños a expresar lo que sienten, facilitando el aprendizaje socioemocional. La actividad proporcionó una base para que los niños comprendieran la importancia de reconocer y diferenciar sus emociones, mientras que al mismo tiempo les permitió ver que las emociones son parte de su vida cotidiana y que es válido expresarlas. En cuanto a los objetivos pedagógicos, la actividad favoreció el desarrollo de la capacidad de empatía y fortaleció la habilidad de los niños para reconocer y hablar sobre sus emociones.
4. **Caritas que Hablan.** El uso de caritas con diferentes expresiones emocionales facilitó que los niños pudieran identificar y compartir cómo se sienten en diversas situaciones. A través de este ejercicio, los niños no solo pudieron reflexionar sobre sus propios sentimientos, sino que también aprendieron a comunicarse emocionalmente con los demás, lo que promovió la empatía. Al compartir experiencias personales y asociarlas con las caritas, los niños fueron capaces de conectarse emocionalmente con sus compañeros, entendiendo que no están solos en sus sentimientos. Esta actividad ayudó a mejorar las habilidades de comunicación interpersonal, puesto que los niños aprendieron a identificar y expresar sus emociones de manera efectiva, mientras también desarrollaban una mayor comprensión y apoyo mutuo dentro del grupo. (Palou, 2023) Resalta el uso de juegos simbólicos para explorar emociones, promoviendo habilidades sociales y fortaleciendo la convivencia armónica. Pedagógicamente, esta actividad también promovió la identificación de emociones y la mejora de las habilidades de empatía, fundamentales para las relaciones interpersonales saludables.



5. **Botellas de Paz Interior.** La creación de botellas de relajación proporcionó a los niños una herramienta tangible y visual para gestionar sus emociones. Al agitar la botella y observar cómo la brillantina se mueve lentamente hacia el fondo, experimentaron una representación visual de cómo las emociones intensas pueden calmarse con el tiempo. Esta actividad promovió la autorregulación emocional al enseñar a los niños que pueden tomar un momento para calmarse antes de reaccionar, brindándoles una herramienta que pueden utilizar en momentos de alteración emocional. Según (Palou, 2023) Estimula la atención plena y la introspección en un entorno lúdico, reforzando habilidades de autocuidado y bienestar emocional. Además de ser una actividad creativa, esta experiencia permitió a los niños asociar la calma con una acción específica, lo que les proporciona una forma práctica de manejar el estrés. La actividad cumplió con los objetivos pedagógicos de enseñar estrategias de autorregulación, mientras fomentaba el autocuidado y la capacidad de manejar el estrés de manera efectiva.
6. **El dado De La Alegría.** La actividad "El Dado de las Emociones" mostró ser una herramienta efectiva para que los niños aprendieran a identificar y expresar sus emociones de forma concreta. Al lanzar el dado y reproducir las expresiones faciales, los niños no solo desarrollaron habilidades de autoconciencia, sino que también aprendieron a observar las emociones de sus compañeros. El uso del espejo fue un recurso valioso que permitió que los niños visualizaran cómo se reflejan sus emociones, lo que fortaleció su autoconcepto y su capacidad de introspección. (Goleman, 1995) Facilita la identificación emocional de una forma divertida, permitiendo a los niños conectar emociones con experiencias concretas y buscar maneras de manejarlas.

Sin embargo, la dinámica evidenció algunos retos, como las reacciones de competencia y agresividad en algunos participantes, lo que puede interpretarse como una necesidad de trabajar en el respeto por turnos y la convivencia en grupo. Por otro lado, el momento de compartir recuerdos fue particularmente significativo, ya que permitió que los niños conectaran las emociones abstractas con experiencias concretas, lo que fomenta habilidades narrativas y empáticas. En general, esta actividad no solo facilitó el aprendizaje emocional, sino que también promovió un espacio de comunicación abierta y reflexión, cruciales para el desarrollo socioemocional en la infancia.

## 7. El Semáforo De Los Sentimientos

La actividad evidenció las diversas formas en que los niños procesan y expresan sus emociones. Al inicio, la motivación predominaba, reflejando interés por participar en un ejercicio novedoso. Sin embargo, conforme la dinámica requirió mayor autorregulación, algunos niños comenzaron a mostrar falta de interés y dificultad para concentrarse, lo que sugiere desafíos en el manejo emocional sostenido y la atención prolongada.

El color rojo fue el más seleccionado, lo cual indicó una prevalencia de emociones intensas como la rabia y la frustración. Los gestos como cruzar los brazos y buscar ayuda en el docente reflejaron la necesidad de apoyo emocional externo y la limitada capacidad de algunos niños para gestionar sus emociones de forma autónoma. Por otro lado, esta actividad permitió identificar patrones emocionales importantes, como la agresividad en ciertos casos y la búsqueda de consuelo en otros, lo que subraya la importancia de continuar trabajando en estrategias de regulación emocional desde edades tempranas. (Palou, 2023) Resalta cómo los esquemas visuales apoyan a los niños en la autorregulación, permitiendo internalizar conceptos de autocontrol y reflexión. En conclusión, "El Semáforo" ofreció una valiosa oportunidad para comprender las necesidades emocionales de los niños, pero también mostró que se requiere un enfoque más dinámico y adaptado para mantener el interés y apoyar el desarrollo emocional de manera efectiva.

## 8. La Tortuga Zen

La actividad "La Tortuga Zen" resultó efectiva en promover la empatía y la autorregulación emocional entre los niños. Donde (Goleman, 1995) Promueve estrategias de afrontamiento emocional, ayudándonos por medio de la lectura del cuento conectó con sus experiencias cotidianas, permitiéndoles identificarse con los desafíos emocionales de la tortuga. Este vínculo facilitó que los niños compartieran libremente sus propias vivencias, lo cual fomentó el diálogo y la comprensión colectiva de las emociones.

La práctica simbólica de imitar a la tortuga, colocándose las manos sobre la cabeza y moviéndose lentamente, permitió transformar un concepto abstracto como el manejo emocional en una experiencia tangible y divertida. La palabra clave “caparazón” funcionó



como un anclaje efectivo, al proporcionarles un recordatorio sencillo para aplicar lo aprendido en situaciones reales.

Además, el impacto de la actividad trascendió el espacio estructurado, pues los niños continuaron utilizando el "caparazón" como recurso en sus interacciones lúdicas posteriores. Esto evidencia no solo la apropiación del aprendizaje, sino también su integración en el comportamiento cotidiano, lo que refuerza la importancia de actividades dinámicas y significativas para el desarrollo emocional en la infancia.

## **9. Masajes De Estrellas Exfoliantes**

Esta actividad proporciona una experiencia multisensorial que va más allá del simple ejercicio físico. A través del contacto directo y la interacción, los niños aprenden a reconocer la importancia de cuidar sus emociones y las de los demás. El ambiente relajado y el uso de texturas agradables estimulan los sentidos, lo que facilita la regulación emocional y la sensación de calma. (Palou, 2023) destaca la importancia del contacto físico positivo y la interacción sensorial en la promoción de la relajación y la conexión con el propio cuerpo.

Desde un enfoque interpretativo, la dinámica fomenta la empatía, ya que, al dar un masaje, los niños perciben las necesidades emocionales del otro. Asimismo, recibir masajes mientras cierran los ojos y practican la respiración profunda refuerza el autoconocimiento emocional y la conexión cuerpo-mente. Por otro lado, la actividad promueve valores como el respeto y el cariño, permitiendo que los niños vean estas técnicas como herramientas aplicables en la vida cotidiana, incluso en sus familias. Esta transferencia demuestra cómo actividades escolares bien diseñadas pueden impactar positivamente el entorno social y emocional de los niños, fortaleciendo su desarrollo integral.

## **10. Bombas Mágicas De Serenidad**

Al iniciar la actividad, los niños se mostraron entusiasmados e involucrados, destacando su interés en manipular los materiales y el deseo de completar sus bombas. Sin embargo, durante el proceso, algunos enfrentaron dificultades técnicas, como el derrame de harina,



lo que generó frustración. Las respuestas emocionales variaron: algunos manifestaron su enojo verbalmente, mientras otros optaron por desconectarse de la actividad. Ante esta situación, se aplicó una técnica de respiración guiada para ayudarlos a recuperar el control emocional y reintegrarse al proceso. La actividad no solo evidenció la necesidad de trabajar en la autorregulación emocional de los niños, sino que también demostró la eficacia de las estrategias de relajación en tiempo real. (Palou, 2023) Alienta el uso de herramientas prácticas que los niños puedan llevar consigo, reforzando su independencia emocional y la capacidad de autorregulación en su vida cotidiana. Las respuestas iniciales de frustración resaltan la importancia de enseñarles herramientas para manejar emociones negativas. La técnica de respiración utilizada permitió que los niños aprendieran a identificar sus emociones y a manejarlas de forma positiva, promoviendo la resiliencia. Además, el uso continuo de las bombas de relajación refuerza el aprendizaje emocional, al ofrecerles un recurso concreto que pueden emplear en su vida diaria para canalizar sus emociones y desarrollar un mayor autocontrol.

#### **4.6 Síntesis de Limitaciones e Innovación Del Estudio En Contexto**

En la presente investigación, se implementó de diferentes instrumentos sobre regulación emocional en los niños, se encontró que las actividades lúdicas y los ejercicios de conciencia emocional son altamente efectivos. Los participantes demostraron una mejora significativa en su capacidad para identificar y expresar sus emociones tras participar en estas actividades. Asimismo, el uso de técnicas de respiración contribuyó a una reducción notable de comportamientos desafiantes en situaciones de estrés. Estos hallazgos subrayan la importancia de implementar estrategias de regulación emocional en entornos educativos, promoviendo no solo el bienestar personal de los niños, sino también el fortalecimiento de sus interacciones sociales.

Sin embargo, se identificaron ciertas limitaciones que afectaron el desarrollo y los resultados del estudio. Por ejemplo, el tamaño reducido de la muestra y el tiempo limitado para las intervenciones influyeron en la posibilidad de generalizar los hallazgos. Adicionalmente, algunas familias enfrentaron desafíos para participar activamente, debido a factores contextuales, como el entorno social o cultural, que pudieron haber condicionado la efectividad de las estrategias aplicadas. Estas restricciones metodológicas y contextuales limitan, en parte, la validez de los resultados y su aplicabilidad a otros entornos.



En cuanto a las limitaciones relacionadas con los padres, se observó una falta de conciencia emocional que dificultó su capacidad para comprender y gestionar las emociones de sus hijos. Esta falta de autoconciencia emocional, vinculada a factores educativos, sociales y culturales, llevó a respuestas inadecuadas ante situaciones emocionales, afectando la dinámica familiar. La incapacidad de los padres para identificar y expresar sus propias emociones resultó en una comunicación deficiente con los niños, limitando la posibilidad de enseñarles estrategias efectivas para la regulación emocional. Además, al no modelar comportamientos saludables, los padres reaccionaron de manera automática o desmedida en ciertas circunstancias, incrementando la ansiedad y el estrés en los niños en lugar de ofrecerles apoyo adecuado.

Estas limitaciones tuvieron un impacto directo en el alcance de los objetivos planteados al inicio del estudio, particularmente en la mejora de la regulación emocional a través de actividades lúdicas. Aunque los niños mostraron progresos, la falta de conciencia emocional en los padres probablemente limitó la magnitud de los efectos positivos de las intervenciones. Si bien se intentaron abordar estas barreras mediante reuniones informativas y actividades integradas, los resultados sugieren que el trabajo con los padres podría haber sido más profundo para maximizar el impacto en la relación familiar y la regulación emocional de los niños.

Por último, sería relevante profundizar en las causas de la falta de conciencia emocional en los padres. ¿Es este un fenómeno generalizado en la población estudiada o se limita a un grupo específico? Factores como el nivel educativo, las condiciones socioeconómicas y las influencias culturales podrían haber jugado un papel importante. Estas reflexiones no solo permiten entender mejor las dinámicas familiares, sino también diseñar estrategias más integrales que incluyan a los padres como agentes clave en el desarrollo emocional de sus hijos.

#### **4.7. Implicaciones, Sugerencias y/o Recomendaciones**

Es indispensable que las instituciones educativas, como la I.E.D. Arborizadora Alta, implementen talleres dirigidos a padres que se centren en la identificación y expresión de emociones. Estos talleres deben incluir actividades prácticas, ejercicios de reflexión y técnicas de respiración, diseñados específicamente para la realidad de los padres en este contexto. Se pueden utilizar recursos como guías educativas y plataformas virtuales para facilitar la participación, considerando las limitaciones de tiempo y acceso de las familias. Además, sería útil establecer grupos de apoyo donde los padres puedan compartir experiencias, fomentando un ambiente de



confianza y aprendizaje mutuo en torno a la gestión emocional. La formación de estos grupos permitirá a los padres aprender unos de otros, contribuyendo a la construcción de una red de apoyo emocional en la comunidad educativa.

A su vez, es crucial que los padres modelen la regulación emocional en su vida diaria, hablando abiertamente sobre sus propias emociones y cómo las manejan. Este comportamiento servirá como ejemplo para los niños, quienes aprenderán por observación. La escuela podría organizar actividades en las que los padres participen junto con sus hijos, utilizando juegos y actividades lúdicas que permitan tanto a los niños como a los adultos expresar sus emociones de manera saludable, también es fundamental promover la creación de espacios de diálogo familiar, donde todos los miembros puedan compartir sus emociones, garantizando un entorno seguro para la expresión emocional.

En cuanto al apoyo emocional en los niños, se recomienda establecer un espacio donde se sientan cómodos expresando sus sentimientos sin miedo a ser juzgados. Escuchar con atención y validar sus emociones es esencial para su desarrollo emocional. Es importante enseñarles habilidades para resolver conflictos de manera pacífica, y ayudarles a comprender la importancia de la comunicación asertiva y la negociación. En línea con los resultados de esta investigación, que mostraron mejoras en la capacidad de los niños para identificar y expresar sus emociones a través de actividades lúdicas, se sugiere incorporar estas prácticas tanto en el aula como en el hogar. Los niños pueden continuar desarrollando estas habilidades si sus familias y maestros siguen trabajando en la misma dirección. Además, se deben establecer momentos diarios para que los niños reflexionen sobre su día y sus emociones, promoviendo una práctica regular de gestión emocional.

Por último, incorporar juegos que fomenten la empatía y la comprensión emocional, como juegos de rol o actividades artísticas, puede ser una herramienta poderosa para permitir a los niños expresar lo que sienten. Estas actividades pueden reforzar las habilidades adquiridas en las intervenciones previas, favoreciendo el desarrollo emocional saludable de los niños.

En conclusión, estos hallazgos subrayan la importancia de abordar tanto las necesidades emocionales de los niños como la formación de los padres en la regulación emocional. Al promover un entorno donde se exploren y comuniquen las emociones, se puede contribuir al desarrollo emocional saludable de los niños y fortalecer los vínculos familiares, creando un ambiente positivo de apoyo emocional. Es esencial que estas recomendaciones sean



implementadas de manera efectiva en la I.E.D. Arborizadora Alta, considerando las realidades sociales y económicas de la comunidad. De esta manera, se garantizaría que todos los involucrados, tanto niños como padres y docentes, puedan beneficiarse de los esfuerzos dirigidos a mejorar la regulación emocional.

**Tabla 1. Matriz de Análisis**

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
|  | Universidad Santo Tomás<br>División de Ciencias Sociales y de Educación<br>Facultad de Educación<br>Maestría en Infancias                                                                                                                                                                                                              |          |  |
| Lugar                                                                             | Institución Educativa Distrital Arborizadora Alta<br>Ciudad Bolívar                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |  |
| Fecha                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Duración |  |
| Nombre de la maestra                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |  |
| Objetivo                                                                          | Identificar a través de la observación activa las emociones que se privilegian en la cotidianidad escolar de los niños y niñas de grado primero del I.E.D Arborizadora Alta.                                                                                                                                                           |          |  |
| Descripción                                                                       | Describir desde la observación activa las emociones que se evidencian en la cotidianidad escolar y como la gestión emocional de cada niño es determinante en los vínculos y relaciones establecidas entre pares. Lo anterior como adaptación a la propuesta Sentir y crecer: Capacidades emocionales en la infancia de Palau, S. 2004. |          |  |
| MATRIZ DE ANÁLISIS DEL ACOMPAÑAMIENTO                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |  |



| Categorías           | Criterios                                                                                                                                                     | Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Reflexión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desarrollo emocional | <ul style="list-style-type: none"><li>• Teorías del desarrollo emocional</li><li>• Identificación de Emociones</li><li>• Emociones y comportamiento</li></ul> | <p>Comenzaban a reflexionar sobre sus propios sentimientos.</p> <p>Conocer los sentimientos de los niños de manera divertida y significativa.</p> <p>Reconocer y expresar las emociones.</p> <p>Identificando una emoción.</p> <p>Entender como nos sentimos.</p> <p>Reflexionaron sobre sus propias emociones.</p> <p>Al ver a sus padres furiosos.</p> <p>Reacción de frustración.</p> <p>Se mostraron entusiasmados.</p> <p>Expresando sus propias emociones sonriendo emocionados.</p> | <p>Cuando los niños se enfrentan a pequeñas adversidades, tienen la oportunidad de aprender y practicar técnicas de autorregulación. En estos momentos, las técnicas de respiración sirven como una herramienta favorable, ayudándoles a detenerse, reconocer sus sentimientos y regular sus emociones. Sin embargo, muchos niños aún dependen de la presencia de un adulto para guiarlos, lo que refleja la importancia de practicar continuamente estas estrategias para que puedan incorporarlas y aplicarlas de forma autónoma.</p> |



|                   |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Gestión emocional | <ul style="list-style-type: none"><li>• Desarrollo de habilidades y autocontrol</li><li>• Estrategias de regulación</li><li>• Influencias del entorno</li></ul> | <p>Técnicas de respiración.</p> <p>Calmarse creando imágenes mentales.</p> <p>Ayudar a calmarse en momentos de angustia.</p> <p>Se les animo a que se concentraran y sintieran su respiración y se lograran regular.</p> <p>Al mirarse en el espejo se da cuenta como es él.</p> <p>Algunos niños perdieron el interés, la concentración cuando cuando la actividad exigía autorregulación.</p> <p>Cuando te sientas nervioso o enfadado metete en tu caparazón y tranquilízate.</p> <p>Cuando cuando se les dijera la palabra caparazón ellos se ponen las manos en la cabeza</p> | <p>A través de esta experiencia, el niño reflexionó sobre la autoconciencia, empezando a comprender su identidad y a reconocer sus emociones. Este momento que exploren sus expresiones emocionales y desarrollen habilidades, fundamentales para su regulación. Al compararse comienza a construir sus habilidades sociales. Favoreciendo así su crecimiento emocional y social, ayudando a conectarse con su propio ser y a desarrollarse en su entorno.</p> |



|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>respiran y se calmaran<br/>Sintiendo la textura y el<br/>aroma creando así un<br/>ambiente de<br/>tranquilidad.<br/>Se les seguirío que<br/>serraran los ojos y<br/>respiraran<br/>profundamente y así<br/>lograr regulasen.<br/>Cuando vean a sus<br/>padres furiosos ellos<br/>sabrían que necesitan un<br/>masaje para lograr<br/>regulasen.<br/>Practicar la paciencia y<br/>el seguimiento de<br/>instrucciones.<br/>Incapaces de aplicar<br/>estrategias de<br/>autorregulación.</p> |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|



| Lenguajes expresivos | <ul style="list-style-type: none"><li>• Expresión verbal</li><li>• Comunicación asertiva</li><li>• Expresión emocional a través del juego</li></ul> | <p>Se involucraron activamente demostrando emoción y sorpresa.</p> <p>“Yo también siento eso cuando me da mal genio”</p> <p>“Me siento contento cuando juego con mi perro”</p> <p>Algunos hablaron sobre una emoción que sintieron en la última semana.</p> <p>“Cuando un amigo no quiere prestar un juguete”.</p> <p>Levantando la mano con temor expreso “Eso no está bien”</p> <p>Expresaron tristeza cuando un amigo no quería jugar con ellos y cuando no estaban con su mamá.</p> <p>Expresaron felicidad porque iban al parque o estaban con su familia.</p> <p>Contaron la felicidad</p> | <p>Cuando un niño utiliza palabras, gestos o incluso imágenes para comunicar sus sentimientos, no solo está compartiendo su mundo interior, sino que también está desarrollando habilidades para gestionar sus emociones. A través de la expresión verbal, puede poner nombre a sus emociones, como la alegría o frustración, miedo, tristeza entre otras. Al contar sus emociones no solo las identifica, sino que también comienza a comprenderlas.</p> |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>que sentían cuando cumplían años.</p> <p>Expresaron tristeza de perdón un juguete o al dejar a sus padres el r</p> <p>Primer día de clases.</p> <p>Compartieron que habían sentido rabia cuando no podían jugar y otros hablaron del miedo en un día de temblor.</p> <p>Demostraron a través de su expresión fácil a alegría, cuando salió el enojo hicieron muecas y fruncieron el ceño.</p> <p>Mostrando reacciones fuertes como agresividad otros se cruzaron de brazos manifestando frustración con sus gestos.</p> <p>Expresaron situaciones que recordaron a ver vivido, como la pelea con un amigo balón o cuando no les gusta que los regañen.</p> <p>Demostraron respeto y cariño entre sí.</p> |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|



|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>Decían que les había gustado relajarse como lo hacen los adultos.</p> <p>Comentaban que querían utilizar esas técnicas de masajes.</p> <p>Lo divertido que sería llevarse la bomba para la casa.</p> <p>Manifestar su enojo de diferentes maneras.</p> <p>Yo no puedo hacerlo.</p> <p>Otros se cruzaron de brazos.</p> |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## Capítulo 5 – Conclusiones

Este capítulo expone las conclusiones derivadas de la investigación y su implicación en el desarrollo infantil, particularmente en lo que respecta a la regulación emocional de los niños. A lo largo del estudio, se ha evidenciado que la capacidad de los niños para regular sus emociones está estrechamente vinculada a factores como el entorno familiar, las prácticas educativas y el apoyo emocional recibido. Estos elementos juegan un papel fundamental en la construcción de una base emocional saludable que favorezca el aprendizaje y la convivencia escolar.

Uno de los primeros pasos hacia la regulación emocional es el reconocimiento de las emociones (Goleman, 1995). En el marco de la investigación, las actividades realizadas en el aula y las entrevistas con padres revelaron que los niños de primer grado tienen una amplia gama de emociones en su vida cotidiana escolar. A través de observaciones y entrevistas con los padres, se identificaron emociones más prevalentes en el ambiente escolar, tales como la alegría, la frustración y la ira. Aunque estas emociones son naturales, impactan de manera significativa en el comportamiento y las interacciones sociales de los niños. La capacidad de los niños para reconocer estas emociones es esencial, dado que les permite empezar a comprender la raíz de sus respuestas emocionales y tomar decisiones más informadas en situaciones difíciles.

El proceso de reconocer las emociones se revela como el primer paso crucial hacia el desarrollo de la inteligencia emocional. Al ayudar a los niños a identificar lo que sienten, se les proporciona una herramienta primordial para gestionar esas emociones. La investigación muestra que, al integrar actividades lúdicas y pedagógicas que promuevan el reconocimiento emocional, los niños logran asimilar conceptos emocionales aplicables tanto dentro como fuera del aula. Esta metodología favorece la creación de un entorno emocionalmente saludable en el que los niños se sienten apoyados para explorar sus sentimientos y aprender cómo manejarlos adecuadamente.

Un descubrimiento clave en esta investigación fue la caracterización de las prácticas de gestión emocional de los niños dentro de sus contextos familiares. Las entrevistas con los padres y las observaciones directas señalaron que, en muchos hogares, las estrategias para gestionar las emociones aún se encuentran en una etapa incipiente. Este hecho representa un desafío adicional para los niños, quienes carecen de un modelo claro y adecuado para gestionar sus propios sentimientos. Sin embargo, se observó que los hogares donde los adultos modelan comportamientos emocionales saludables y fomentan la expresión abierta de sentimientos



contribuyen significativamente al desarrollo de las habilidades emocionales de los niños. Estos hogares proporcionan un espacio en el que las emociones se reconocen y se validan, lo que facilita que los niños aprendan a regularlas más efectivamente.

La gestión emocional en la familia es elemental para el proceso de aprendizaje emocional de los niños. En este contexto, los niños no solo aprenden al observar las emociones de los adultos, sino que también replican esos comportamientos en sus propias interacciones. Por tanto, es necesario capacitar a los padres y cuidadores, brindándoles herramientas que les permitan crear un entorno emocionalmente favorable. Esto incluye estrategias para modelar y expresar sus emociones de manera saludable, así como para gestionar sus propios sentimientos en situaciones estresantes. El fortalecimiento de las habilidades emocionales de los padres resulta ser un factor determinante para crear una base sólida para el desarrollo emocional de los niños.

Otro aspecto relevante de esta investigación ha sido la implementación de estrategias lúdico-pedagógicas de regulación emocional. Actividades diseñadas para este fin, como juegos, dinámicas de grupo y actividades creativas, han demostrado ser altamente efectivas para fomentar la regulación emocional en los niños. A través de estas estrategias, los niños no solo aprenden a identificar y nombrar sus emociones, sino que también adquieren herramientas prácticas para manejar las situaciones emocionales que enfrentan, como la frustración, el enojo y la ansiedad. Técnicas como la respiración profunda, el autocontrol y el diálogo emocional ha resultado particularmente útiles para ayudar a los niños a enfrentar las dificultades de manera saludable y constructiva.

Los resultados de la implementación de estas estrategias lúdicas han sido positivos y reflejan una mejora significativa en el bienestar emocional y social de los niños (Palou, 2023). La capacidad para reconocer y regular sus emociones ha permitido que enfrenten de manera más tranquila y efectiva situaciones de conflicto, tanto en el aula como en sus relaciones sociales fuera del contexto escolar. Este progreso no solo ha mejorado el comportamiento individual de los niños, sino que también ha fortalecido las relaciones interpersonales dentro del aula, contribuyendo a un ambiente escolar más armonioso y colaborativo.

Por último, a la luz de los hallazgos de la investigación, es importante reflexionar sobre cómo las estrategias implementadas pueden seguir evolucionando para generar un impacto aún mayor en la regulación emocional de los niños. Es primordial que las intervenciones no se limiten al ámbito escolar, sino que también se extiendan a los hogares y a la comunidad en general. El



fortalecimiento de las competencias emocionales en todos los actores involucrados niños, padres y docentes es clave para asegurar un desarrollo emocional integral y saludable. En este sentido, se deben considerar recomendaciones para la implementación de talleres dirigidos a padres y para el seguimiento de las prácticas pedagógicas en el aula deben ser consideradas como pasos esenciales para lograr una mejora continua en el desarrollo emocional de los niños.

En resumen, los hallazgos de esta investigación destacan la importancia de un enfoque integral que involucre tanto el reconocimiento y la regulación de las emociones en los niños, así como la capacitación y el apoyo a los padres y docentes en este proceso. Al fortalecer la conciencia emocional de todos los participantes en el entorno educativo, se crea un espacio propicio para el desarrollo emocional saludable de los niños, lo que a su vez favorece un clima escolar positivo y de colaboración. Este estudio aporta evidencia valiosa sobre la necesidad de avanzar en la implementación de estrategias pedagógicas que promuevan la regulación emocional tanto en el aula como en el hogar, con el objetivo de contribuir al bienestar integral de los niños.

Este estudio ha realizado una significativa contribución al campo del desarrollo infantil, especialmente en respecta a la regulación emocional, un área crucial en la formación de los niños en su vida escolar y personal. A través de un enfoque integral que involucra tanto las prácticas pedagógicas dentro del aula como las estrategias de apoyo familiar, se ha demostrado que la regulación emocional no solo mejora el bienestar emocional de los niños, sino que también tiene un impacto directamente en su capacidad para interactuar socialmente y aprender de manera efectiva.

La investigación ha permitido comprender que el proceso de regulación emocional en los niños está profundamente influenciado por el contexto en el que se desarrollan. En tal sentido, destaca la interacción entre el entorno familiar, las estrategias educativas y el apoyo emocional recibido. Este hallazgo subraya la necesidad de adoptar un enfoque holístico que incluya a todos los actores involucrados en el desarrollo infantil: niños, padres y educadores. Al integrar la educación emocional en las prácticas pedagógicas diarias y al ofrecer a los padres las herramientas necesarias para modelar comportamientos emocionales saludables, este estudio ofrece un marco práctico para la intervención temprana en el desarrollo emocional de los niños.

Además, el uso de actividades lúdicas como herramientas pedagógicas de regulación emocional ha demostrado ser altamente eficaz, abriendo nuevas perspectivas sobre cómo los juegos y las dinámicas grupales pueden ser utilizados para enseñar habilidades emocionales. Estas



estrategias no solo son efectivas para mejorar el autocontrol y la expresión emocional, sino que también fomentan un ambiente de aprendizaje más colaborativo y armonioso. Así, se refuerza la importancia de incorporar enfoques más dinámicos y creativos en la educación emocional.

A nivel teórico, este estudio amplía el entendimiento sobre la regulación emocional como un componente esencial en el desarrollo integral de los niños, y ofrece un camino hacia la implementación de políticas educativas que promuevan el bienestar emocional en las instituciones educativas (Maturana, 1992). Asimismo, proporciona evidencia valiosa sobre cómo las emociones afectan el comportamiento y el aprendizaje, contribuyendo a la construcción de modelos pedagógicos que valoren la dimensión emocional como parte central del proceso educativo.

Finalmente, al abordar las prácticas emocionales tanto en el contexto escolar como en el hogar, este estudio presenta un modelo de intervención que puede ser replicado en diferentes contextos educativos, adaptándose a las necesidades de cada comunidad y ayudando a construir entornos más saludables y empáticos para los niños. Así, la contribución de esta investigación no solo radica en los hallazgos específicos sobre la regulación emocional en los niños, sino también en la propuesta de un enfoque más inclusivo y holístico que considera las múltiples influencias sobre el desarrollo emocional infantil.

### **5.1. Recomendaciones**

Para asegurar el éxito en la implementación de un programa integral de educación emocional en la institución, se recomienda el diseño de un proyecto institucional que abarque tanto el ámbito escolar como familiar. Este programa debe estar orientado a fortalecer las habilidades emocionales de los estudiantes a través de intervenciones sistemáticas, tanto en el aula como en actividades extracurriculares. Para ello, es de importancia integrar estrategias pedagógicas que promuevan la regulación emocional, el autoconocimiento y la empatía.

En primer lugar, se debe capacitar a los docentes en la gestión emocional y la adquisición de herramientas pedagógicas que fomenten el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes. Es esencial incluir talleres prácticos y formación continua sobre el manejo de emociones en el aula, estrategias de intervención para la resolución de conflictos y técnicas lúdicas para enseñar la regulación emocional. Además, los docentes deben estar capacitados en la identificación temprana de dificultades emocionales y en la creación de un entorno escolar seguro y empático, donde los estudiantes se sientan cómodos expresando sus emociones.



Por otro lado, la participación activa de las familias es esencial para el buen desarrollo del programa, dado que la familia desempeña un papel crucial en el desarrollo emocional de los niños. Se sugiere involucrar a padres y cuidadores en el proceso mediante talleres y encuentros formativos en los que se les enseñen técnicas para manejar las emociones en el hogar. Estas actividades también deben promover la comunicación emocional y estrategias de apoyo emocional en los contextos familiares, garantizando que el aprendizaje de los niños sobre la regulación emocional no se limite al ámbito escolar, sino que sea un esfuerzo conjunto.

Asimismo, el programa institucional debe ser flexible y adaptarse a las necesidades específicas de la comunidad educativa. Es fundamental involucrar a docentes, familias y estudiantes en su propio proceso de aprendizaje emocional. Para lo cual, se pueden implementar espacios de reflexión grupal, actividades lúdicas y de integración, y sesiones de acompañamiento emocional. Estas acciones contribuirán a la creación de una cultura escolar que valore el bienestar emocional de todos sus miembros.

Para garantizar la sostenibilidad del programa, se recomienda establecer un sistema de evaluación continua que permita medir el impacto de las estrategias implementadas en el desarrollo emocional de los estudiantes y en las dinámicas familiares y escolares. Este proceso debe incluir herramientas como cuestionarios, observaciones y entrevistas, proporcionando información cualitativa y cuantitativa sobre los avances logrados.

En conclusión, un programa integral de educación emocional que involucre a toda la comunidad educativa, fomente la participación activa de las familias y priorice la capacitación docente puede transformar significativamente el ambiente escolar. Esto promoverá un desarrollo integral y el bienestar emocional de los estudiantes.

## Referencias

- Aramendi, W. (2016). *La regulación emocional en educación infantil: La importancia de su gestión a través de una propuesta de intervención educativa*. Obtenido de La regulación emocional en educación infantil: La importancia de su gestión a través de una propuesta de intervención educativa: <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/17470>
- Bowlby, J. (1969). *La pérdida afectiva. Tristeza y depresión*. Buenos Aires: Paidós.
- Cardona Maldonado, B. E., & Manchola Horta, D. P. (2022). *Conectando mis emociones: Estrategia psicopedagógica para analizar el desarrollo de las competencias emocionales de los niños del grado transición de la Institución Educativa la Sierra de la ciudad de Medellín*. Medellín: (Tesis de maestría, Escuela de Ciencias Sociales). <https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/10287/Trabajo%20de%20grado%20Beatriz%20y%20Diana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Cardona Maldonado, B. E., & Manchola Horta, D. P. (2022). *Conectando mis Emociones*. Obtenido de Conectando mis Emociones: <https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/10287/Trabajo%20de%20grado%20Beatriz%20y%20Diana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Casanova, A. (2018). *La Regulación de la Ira desde la Educación Emocional*. Obtenido de La Regulación de la Ira desde la Educación Emocional.: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/11400/La%20regulacion%20de%20la%20ira%20desde%20la%20educacion%20emocional.pdf?sequence=1>
- Díaz Mendoza, A. C., & González Tinoco, S. L. . (2023). *Fortalecimiento de la inteligencia emocional a través del juego cooperativo en los niños de transición del colegio IED Antonio Nariño Sede A, en el marco de la propuesta CRE-SER*.
- Elliot, J. (1991). El cambio educativo desde la investigación acción. En J. Elliot, *El cambio educativo desde la investigación acción* (págs. 88 -n95). Morata.
- Erickson, E. (1950). *La Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erikson*.
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional y los diferentes modelos*.
- Guananga, O. (2023). La música educativa en el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños de 4 a 5 años en el Centro de Educacion Inicial "Safari Kids". *Riobamba*.
- Hattie, J. (2009). Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement. *Revista de Educación*.



- Maturana, H. (1992). *El Sentido de lo Humano*. . Chile: Ediciones pedagógicas .
- Palou, S. (2023). *Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia* . España: Grao.
- Quintero, Y. (2024). *El juego infantil y la inteligencia emocional en los niños de inicial 2 de la unidad educativa* . Riobamba, Ecuador).: (Tesis de grado). Universidad Nacional de Chimborazo.
- Ramirez, A. (2022). *Estrategias de regulación emocional de los niños entre 7 a 12 años, diagnosticados con TDAH en el proceso de escritura*. Obtenido de [https://repository.cinde.org.co/bitstream/handle/20.500.11907/2920/ESTRATEGIAS\\_DE\\_REGULACION\\_c3%93N\\_EMOCIONAL\\_%202021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.cinde.org.co/bitstream/handle/20.500.11907/2920/ESTRATEGIAS_DE_REGULACION_c3%93N_EMOCIONAL_%202021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Restrepo, C. D. (2022). *Influencias Familiares, Socioeconómicas y Culturales en la Regulación emocional y el Ajuste psicológico de los Adolescentes del departamento del Atlántico*. Obtenido de *Influencias Familiares, Socioeconómicas y Culturales en la Regulación emocional y el Ajuste psicológico de los Adolescentes del departamento del Atlántico*.: <https://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/11392/55302334.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rogoff, B. (1990). *Apprenticeship in thinking: Cognitive development in social context* . Oxford: University Press.
- Segura, E. (2010). La educación emocional a través del juego en la primera infancia. [https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/155069/Segura\\_Exposito\\_Isabel\\_cor.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/155069/Segura_Exposito_Isabel_cor.pdf?sequence=3&isAllowed=y). Universidad de las Islas Baleares.
- Vera Castro, J. S. (2018). Estrategias para desarrollar la creatividad en los niños de etapa preescolar del centro de Educación Inicial el Clavelito. *Bachelor's thesis*.

## Anexos

Tabla 2. Instrumento Diario De Campo

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|
|  | Universidad Santo Tomás<br>División de Ciencias Sociales y de Educación<br>Facultad de Educación<br>Maestría en Infancias                                                                                                                                                                                                                      |             |           |
| Lugar                                                                             | Institución Educativa Distrital Arborizadora Alta Ciudad Bolívar                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |           |
| Fecha                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Duración    |           |
| Nombre de la maestra                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |           |
| Objetivo                                                                          | Identificar a través de la observación activa las emociones que se privilegian en la cotidianidad escolar de los niños y niñas de grado primero del I.E.D Arborizadora Alta.                                                                                                                                                                   |             |           |
| Descripción                                                                       | Describir desde la observación activa las emociones que se evidencian en la cotidianidad escolar y como la gestión emocional de cada niño es determinante en los vínculos y relaciones establecidas entre pares. Lo anterior como adaptación a la propuesta Sentir y crecer: Capacidades emocionales en la infancia de <i>Palau, S. 2004</i> . |             |           |
| MATRIZ DE ANÁLISIS DEL ACOMPAÑAMIENTO                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |           |
| Categorías                                                                        | Criterios                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Descripción | Reflexión |
| Desarrollo emocional                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Entorno social</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |           |
| Gestión emocional                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dialogo interno</li> <li>Proximidad/ distancia</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                               |             |           |
| Lenguajes expresivos                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sensibilidad estética</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |           |

Fuente: Elaboración propia, 2024

Tabla 3. Instrumento Matriz De Análisis

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                               | Universidad Santo Tomás<br>División de Ciencias Sociales y de Educación<br>Facultad de Educación<br>Maestría en Infancias |                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Institución                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                               | I.E.D Arborizadora Alta Ciudad Bolívar                                                                                    |                                  |
| Fecha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                               |                                                                                                                           |                                  |
| Lugar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                               |                                                                                                                           |                                  |
| Objetivo: Identificar en los documentos institucionales, las acciones y prácticas de abordaje y gestión emocional de las infancias infantil establecidas en la oferta de formación educativa de la I.E.D Arborizadora Alta Ciudad Bolívar                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                               |                                                                                                                           |                                  |
| Descripción: A través de la técnica de revisión documental de los documentos asociados a la formación de los niños y niñas de I.E.D Arborizadora Alta Ciudad Bolívar, enunciados como proyecto educativo institucional, Manual de convivencia y registro en la presente matriz. Cada uno de ellos se enmarcará en las categorías y criterios correspondientes. Lo anterior como adaptación a la propuesta Sentir y crecer: Capacidades emocionales en la infancia de <i>Palau, S. 2004</i> . |                                                                                               |                                                                                                                           |                                  |
| Categorías                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Criterios                                                                                     | Documentos: Referentes institucionales                                                                                    |                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                               | Manual de convivencia                                                                                                     | Proyecto educativo institucional |
| Desarrollo emocional                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>Entorno social</li></ul>                                |                                                                                                                           |                                  |
| Gestión emocional                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>Dialogo interno</li><li>Proximidad/ distancia</li></ul> |                                                                                                                           |                                  |
| Lenguajes expresivos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>Sensibilidad estética</li></ul>                         |                                                                                                                           |                                  |

Fuente: Elaboración propia, 2024

Tabla 4. Entrevista Dirigida A Padres De Familia

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**MAESTRÍA EN INFANCIAS**

**Entrevista dirigida a padres de familia**

Objetivo: Identificar y caracterizar las acciones y prácticas de gestión emocional en los espacios educativos- familia

Instrucción: La presente entrevista contiene preguntas alusivas a la cotidianidad familiar de los niños y niñas y sus familias de la I.E.D Arborizadora Alta Ciudad Bolívar, a través de la técnica de grupo focal y desde un dialogo abierto con los padres, madres o cuidadores, se busca indagar sobre que prácticas y experiencias se gestionan alrededor de las emociones desde el espacio familiar y visibilizar posibles estrategias de desarrollo de competencias emocionales en los niños. (Consentimiento informado Padres de familia)

Fecha:

Número de participantes:

Lugar:

- ***Categoría Desarrollo emocional***

Cuando ocurre un conflicto ¿Qué abordaje se da en familia?

¿Cómo se promueve la empatía en la cotidianidad familiar?

¿El niño tiene situaciones o espacios para toma de decisiones?

- ***Categoría Gestión emocional***

¿El niño es capaz de reconocer y gestionar las emociones que experimenta?

¿El niño regula sus emociones ante situaciones de conflicto o miedo?

¿Cómo se promueve en familia la autonomía de los niños?

- ***Categoría Lenguajes expresivos***

¿En casa se habla sobre las emociones y vínculos?

¿El niño expresa sus emociones mediante actividades artísticas?

¿Qué posibilidades y espacios se generan en familia para exteriorizar las emociones?



Tabla 5. Entrevista Dirigida A Los Estudiantes del Colegio Del Grado Primero

**FACULTAD DE EDUCACIÓN****MAESTRÍA EN INFANCIAS****Entrevista dirigida a los niños y niñas I.E.D Arborizadora Alta Ciudad Bolívar**

**Objetivo:** Caracterizar las emociones que se viven en los contextos escuela-familia y los mecanismos de expresión disponibles en los procesos de gestión emocional.

La siguiente entrevista está dirigida a los niños y niñas de la I.E.D Arborizadora Alta, Ciudad Bolívar, con el objetivo de conocer cómo manejan sus emociones en la escuela y en casa. A través de un diálogo abierto, buscamos entender qué prácticas y experiencias existen en el entorno familiar para manejar las emociones y explorar posibles formas de mejorar las habilidades emocionales en los niños.

*(Consentimiento informado para Padres de familia)*

**Fecha:**

**Número de participantes:**

**Lugar:**

*Categoría: Desarrollo emocional*

1. Cuando te sientes molesto o triste, ¿qué emociones sientes en tu cuerpo?
2. ¿Qué haces cuando te enojas o te sientes triste en la escuela o en casa?
3. ¿Cómo te sientes cuando algo no sale como esperabas?
4. En la escuela o en casa, ¿quién te ayuda a sentirte mejor cuando estás triste o enojado?

*Categoría: Gestión emocional*

1. ¿Sabes cómo te sientes cuando estás triste, feliz o enojado?
2. Cuando tienes un problema o una pelea, ¿cómo te ayuda tu cuerpo a saber lo que sientes?
3. ¿Qué pasa dentro de ti cuando algo no te gusta o te da miedo?
4. ¿Qué haces cuando algo te molesta para sentirte mejor?

*Categoría: Lenguajes expresivos*

1. En casa, ¿hablas sobre lo que sientes con tu mamá, papá o alguien más?
2. ¿Te gusta dibujar, cantar o hacer algo para mostrar cómo te sientes?
3. Cuando te sientes feliz o triste, ¿te gustaría contarle a alguien cómo te sientes? ¿A quién?

Tabla 6. Diario De Campo. Las Aventuras De Las Emociones

|                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>Universidad Santo Tomas</b><br/><b>Facultad de Educación</b><br/><b>Maestría en Infancias</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| LUGAR                                                                                                                                                                                     | I.E.D Arborizadora Alta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| FECHA                                                                                                                                                                                     | Septiembre 10 del 2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| NOMBRE<br>DOCENTE                                                                                                                                                                         | Blanca Patricia Gómez Arcos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| NIVEL                                                                                                                                                                                     | Primero 101 J.T.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| OBJETIVO                                                                                                                                                                                  | Facilitar que los niños de grado primero reconozcan sus emociones, promoviendo la expresión y el diálogo sobre sus sentimientos a través de la identificación de situaciones cotidianas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| DESCRIPCIÓN<br>De las<br>actividades<br>impactantes                                                                                                                                       | <p><b>1. "Aventura de Emociones "</b></p> <p>La actividad se trató de la lectura y dramatización del cuento "Las aventuras de las emociones", una historia que cuenta cómo un personaje vive y enfrenta sus emociones cada día, como la alegría, el miedo, la tristeza y el enojo. Durante la lectura, los niños se <b>involucraron activamente demostrando emoción y sorpresa</b>, y <b>explorando sus propias emociones</b> a través de preguntas y ejercicios de dramatización guiados.</p> <p>Desde el inicio los niños mostraron interés al escuchar el cuento, prestaron atención a la historia, expresando emociones sonriendo emocionados. A medida que se narraban las emociones en la historia, los niños se identificaban con el personaje, algunos decían: <b>"yo también siento eso cuando me da mal genio"</b>, <b>"a veces tengo miedo como él"</b>, en ese momento los niños se conectaban con las emociones del personaje. Los niños estaban muy interesados en compartir sus propios ejemplos y experiencias. Al hablar sobre sus emociones, algunos comentaban experiencias personales, como <b>"Me pongo contento cuando juego con mi perro"</b>. Al final del cuento se hizo una reflexión y <b>algunos niños hablaron sobre una emoción que sintieron en la última semana</b> y varios niños <b>comenzaban a reflexionar sobre sus propios sentimientos</b> y otros mostraron dificultad para recordar o describir su emoción</p> |
| <p><b>CATEGORIAS:</b> Desarrollo Emocional en la Infancia<br/>Gestión Emocional</p>                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |



## Lenguajes Expresivos

Tabla 7. Diario De Campo Actividad Globitos de Felicidad

|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <div>Universidad Santo Tomas<br/>Facultad de Educación<br/>Maestría en Infancias</div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| LUGAR                                                                                                                                                                    | I.E.D Arborizadora Alta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| FECHA                                                                                                                                                                    | 17 de septiembre 2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| NOMBRE<br>DOCENTE                                                                                                                                                        | Sonia Posada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| NIVEL                                                                                                                                                                    | Grado 101 J.T.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| OBJETIVO                                                                                                                                                                 | Fomentar en los niños el manejo adecuado de la respiración que les ayuden a calmarse en momentos de stress.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| DESCRIPCION<br>De las<br>actividades<br>impactantes                                                                                                                      | <p><b>2. “Globitos de Felicidad”</b></p> <p>Se realizó una actividad muy especial centrada en el manejo de la ira, la rabia, el miedo, ya que se observaron reacciones inadecuadas en los niños con sus compañeritos. El objetivo era enseñar a los niños a calmarse utilizando <b>técnicas de respiración</b>. Se comenzó creando un ambiente tranquilo y cómodo para todos, se les explicó que, a veces, se pueden sentir muy enojados, especialmente cuando las cosas no salen como se quiere, <b>un niño expresó “cuando un amigo no quiere prestar un juguete”</b>. Se les preguntó si alguna vez se habían sentido así, y <b>uno levantó la mano con temor expresó que eso no estaba bien</b>.</p> <p>A continuación, se les presentó una técnica de respiración que les ayudaría a calmarse. Debían sentarse rectos y colocar una mano en el estómago, íbamos a inflar el estómago como si fuera un gran globo con la respiración. Luego debían soltarlo poco a poco por la boca. Mientras hacían esto, los niños notaron cómo su estómago se desinflaba. Después de haber realizado esta técnica, muchos niños se sintieron más tranquilos y en control, algunos encontraron el ejercicio divertido en especial cuando inflaron el estómago. Los niños describen esta actividad de una forma simple y directa, expresando sus ideas, un niño dice “es divertido inflar mi estómago, quiero volverlo a hacer” y otro dice “es como inflar un globo”. Estas descripciones reflejan cómo los niños perciben y procesan sus experiencias emocionales a través de esta técnica.</p> |



|                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                     | Al final de la actividad, se les propuso practicar la respiración cada vez que se sientan enojados y que pueden inflar su estómago y soltar el aire para calmarse. Los niños escuchaban atentamente, y muchos se mostraron entusiasmo con la idea. |
| <b>CATEGORIAS:</b> Desarrollo Emocional en la Infancia<br>Gestión Emocional<br>Lenguajes Expresivos |                                                                                                                                                                                                                                                    |

Tabla 8. Diario De Campo Actividad El Monstruo De Los Colores y Sus Secretos

|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <div>Universidad Santo Tomas<br/>Facultad de Educación<br/>Maestría en Infancias</div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| LUGAR                                                                                                                                                                    | I.E.D Arborizadora Alta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| FECHA                                                                                                                                                                    | Septiembre 19 del 2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| NOMBRE<br>DOCENTE                                                                                                                                                        | Sonia Yamile Posada Acosta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| NIVEL                                                                                                                                                                    | Grado Primero 101 J.T.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| OBJETIVO                                                                                                                                                                 | Fomentar en los niños la identificación y expresión de sus emociones a través de la lectura del cuento "El Monstruo de los Colores"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| DESCRIPCION<br>De las<br>actividades<br>impactantes                                                                                                                      | <b>3. El Monstruo de los Colores y sus secretos</b><br>Realizamos una actividad centrada en la lectura del cuento "El Monstruo de los Colores". Esta historia nos habla sobre las emociones, fue el punto de partida para <b>conocer los sentimientos de los niños de una manera divertida y significativa.</b><br>Comenzamos la clase reuniéndonos en el salón. Se les explicó que el monstruo esta desordenado y se encuentra confundido con sus emociones, esto nos ayudaría a comprender mejor lo que sentimos frente a las emociones. Mientras leía el cuento, los niños estaban muy atentos y sonreían cuando el monstruo mostraba sus colores: el rojo para la rabia, el azul para la tristeza, el amarillo para la felicidad, y así sucesivamente.<br>Después de la lectura, hicimos una dinámica en la que cada niño tuvo la oportunidad de compartir una emoción que habían sentido recientemente. Les pedí que pensaran en un color que representara esa emoción. Eligieron el azul expresaron <b>tristeza cuando un amigo no quería jugar con ellos y cuando no estaban con sus mamás, mientras que otros escogieron el amarillo</b> |



|                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                      | <p>expresando felicidad por un cumpleaños o sentían mucha felicidad de ir los domingos al parque con sus papás.</p> <p>Para hacer la actividad más interactiva, les propuse un juego: cada uno debía realizar al monstruo de los colores, utilizando un tubo vacío del papel higiénico y pintarlo de diferentes colores para representar las emociones que habían compartido. Los niños se pusieron manos a la obra, riendo y comentando mientras creaban sus obras de arte. Al finalizar, cada uno presentó su monstruo y explicó por qué eligió esos colores.</p> <p>La actividad terminó con una reflexión grupal sobre la importancia de reconocer y expresar las emociones. Los niños se mostraron muy participativos y algunos incluso pidieron leer el cuento una vez más. Fue una jornada llena de aprendizajes, risas y, sobre todo, de emociones.</p> |
| <b>CATEGORIAS</b> Desarrollo Emocional en la Infancia:<br>Gestión Emocional:<br>Lenguajes Expresivos |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

Tabla 9. Diario De Campo De La Actividad Caritas Que Hablan

|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <div>Universidad Santo Tomas<br/>Facultad de Educación<br/>Maestría en Infancias</div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| LUGAR                                                                                                                                                                     | I.E.D. Arborizadora Alta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| FECHA                                                                                                                                                                     | Septiembre 24 del 2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| NOMBRE<br>DOCENTE                                                                                                                                                         | Sonia Yamile Posada Acosta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| NIVEL                                                                                                                                                                     | Primero 101 J. T                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| OBJETIVO                                                                                                                                                                  | Facilitar en los niños el reconocimiento y la expresión de sus emociones a través de la narración de experiencias personales, utilizando caritas que representan diferentes sentimientos, promoviendo así la empatía y la conexión entre compañeros al compartir sus historias.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| DESCRIPCION<br>De las<br>actividades<br>impactantes                                                                                                                       | <p><b>4. "Caritas que hablan"</b></p> <p>En la Actividad de hoy primero, se les presentó una serie de caritas impresas que representaban diferentes emociones: felicidad, tristeza, enojo, sorpresa y miedo y se les pidió que eligieran una carita que les gustara, <b>identificando una emoción</b> que habían experimentado en algún momento.</p> <p>Una vez que todos eligieron su carita, debían acercarse a la pared, donde estaba ubicado el dibujo de un rostro. Los niños comenzaron a colocar sus caritas en el rostro, eligiendo el lugar que más les gustaba y narrarían la</p> |



|                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                      | <p>situación que les había recordado en ese momento la carita que escogieron, <b>Algunos niños contaron sobre la felicidad que sentían cuando cumplían años, mientras que otros expresaron tristeza de perder un juguete o al dejar a sus padres el primer día de clases,</b> también el miedo que sentían al cruzar una calle solos. Al recordar estos sucesos los niños sintieron dolor y para ayudarles a controlar estos sentimientos se les hizo cerrar los ojos y q pensarán en algo que les pareciera bonito, esto les ayudaría a manejar sus emociones encontrando una forma de <b>calmarse creando imágenes mentales.</b> Algunos niños mostraron nervios al compartir. Al escuchar a sus compañeros, muchos se animaron a compartir experiencias similares. Esto no solo les ayudó a recordar sus emociones, sino que también fomentó la empatía y la conexión entre ellos.</p> <p>La actividad concluyó con una reflexión sobre la importancia de reconocer y expresar nuestras emociones. Los niños se fueron con la idea de que está bien sentir y compartir cómo nos sentimos, y que todos experimentamos emociones similares.</p> |
| <b>CATEGORIAS</b> Desarrollo Emocional en la Infancia:<br>Gestión Emocional:<br>Lenguajes Expresivos |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

Tabla 10. Diario De Campo Actividad Botellas De Paz Interior

|                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <div>Universidad Santo Tomas<br/>Facultad de Educación<br/>Maestría en Infancias</div> |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| LUGAR                                                                                                                                                                      | I.E.D Arborizadora Alta                                                                                                                                                                                                                                             |
| FECHA                                                                                                                                                                      | Septiembre 24 del 2024                                                                                                                                                                                                                                              |
| NOMBRE<br>DOCENTE                                                                                                                                                          | Blanca Patricia Gómez Arcos                                                                                                                                                                                                                                         |
| NIVEL                                                                                                                                                                      | Grado Primero 101 J.T.                                                                                                                                                                                                                                              |
| OBJETIVO                                                                                                                                                                   | Proporcionar a los niños una herramienta efectiva para manejar sus emociones a través de la creación de botellas de relajación, fomentando la autorregulación y la reflexión sobre sus sentimientos.                                                                |
| DESCRIPCION<br>De las<br>actividades<br>impactantes                                                                                                                        | <b>5. "Botellas de Paz Interior "</b><br>Se llevo a cabo una actividad de relajación utilizando botellas de plástico, aceite y escarcha. El objetivo era ayudar a los niños <b>a conocer sus emociones,</b> especialmente en momentos de rabia, tristeza o alegría. |



|                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                      | <p>Comenzamos la actividad explicando que las botellas serían herramientas <b>para ayudarlos a calmarse en momentos de angustia</b>, con rabia o desesperados por alguna situación que no pudieran controlar ni expresar. Cada niño llevó una botella vacía y, juntos, llenamos la botella con agua y un poco de aceite, creando un efecto visual agradable. Luego, agregamos escarcha de colores, que se vería hermosa mientras flotaba y se movía.</p> <p>Una vez que todas las botellas estaban listas, se les explicó que cuando se sintieran abrumados por alguna emoción, podrían agitar la botella con fuerza. La idea era que, al ver el movimiento de la escarcha, pudieran relajarse y observar cómo poco a poco se asentaba. Se les animó a que <b>se concentraran y sintieran su respiración para que se lograran regular</b> mientras observaban asentarse la escarcha.</p> <p>Después de explicarles el proceso, les pedí que pensarán en una emoción que habían sentido recientemente. Les recordé que no había emociones buenas o malas, y que todas eran parte de nuestra vida. <b>Algunos niños compartieron que habían sentido rabia cuando no podían jugar, mientras que otros hablaron del miedo que habían sentido en un día de temblor.</b></p> <p>Se observó que los niños identificaron como se podían calmar controlando las emociones al agitar la botella cuando están inquietos. Les recordé que podían utilizar sus botellas siempre que lo necesitaran, y que era completamente normal sentir rabia, tristeza o alegría. Los niños se fueron con una sensación de tranquilidad y una nueva herramienta para ayudarlos a manejar sus emociones en el futuro.</p> |
| <b>CATEGORIAS</b> Desarrollo Emocional en la Infancia:<br>Gestión Emocional:<br>Lenguajes Expresivos |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Tabla 11. Diario De Campo Actividad Dado De Emociones.

|                                                                                                                                                                            |                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|  <div>Universidad Santo Tomas<br/>Facultad de Educación<br/>Maestría en Infancias</div> |                            |
| LUGAR                                                                                                                                                                      | I.E.D. Arborizadora Alta   |
| FECHA                                                                                                                                                                      | Septiembre 26 del 2024     |
| NOMBRE<br>DOCENTE                                                                                                                                                          | Sonia Yamile Posada Acosta |
| NIVEL                                                                                                                                                                      | Grado Primero 101 J.T.     |



|                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| OBJETIVO                                                                                            | Facilitar en los niños el reconocimiento y la expresión de sus emociones de manera lúdica a través del uso del dado de emociones, promoviendo la imitación de expresiones faciales.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| DESCRIPCION<br>De las actividades impactantes                                                       | <p><b>6. "El Dado de las Emociones"</b></p> <p>Se realizó una actividad utilizando un dado grande que tenía impresas caritas de diferentes emociones: alegría, enojo, asombro, rabia y tristeza. El objetivo era ayudar a los niños a <b>reconocer y expresar sus sentimientos</b> de manera lúdica.</p> <p>Se comenzó la actividad explicando cómo funcionaría el dado. Cada niño tendría la oportunidad de lanzarlo y, dependiendo de la carita que saliera, todos debían imitar la emoción correspondiente. Algunos niños reaccionaron con agresividad, ya que querían ser los únicos en lanzar el dado y no dejar participar al otros.</p> <p>Uno a uno, los niños lanzaron el dado. <b>Cuando salió la carita de alegría, demostraron a través de su expresión facial alegría y cuando salió el enojo, hicieron muecas y fruncieron el ceño. Al mirarse en el espejo se da cuenta cómo es él,</b> Después de cada ronda, utilizamos un espejo para que los niños pudieran observar sus expresiones faciales mientras imitaban las emociones. Ellos lanzaban el dado con alegría y decían que les gustaba recordar momentos de felicidad Ver su propia cara reflejada les ayudó a comprender mejor cómo se manifiestan las emociones en el rostro y a sentirse más conectados con lo que estaban expresando.</p> <p>Una vez que todos tuvieron la oportunidad de lanzar el dado y hacer mímica de las emociones, se les pidió que pensarán en un momento en el que habían sentido esa emoción específica. Los niños se sentaron y comenzaron a compartir sus recuerdos. Algunos hablaron sobre la alegría que sintieron en un cumpleaños, otros recordaron momentos de tristeza cuando se separaron sus padres, y un niño recordó una vez que se había perdido en un centro comercial.</p> |
| <b>CATEGORIAS</b> Desarrollo Emocional en la Infancia<br>Gestión Emocional:<br>Lenguajes Expresivos |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Tabla 12. Diario De Campo Actividad El Semáforo De Los Sentimientos

|                                                                                                                                                                            |                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|  <div>Universidad Santo Tomas<br/>Facultad de Educación<br/>Maestría en Infancias</div> |                         |
| LUGAR                                                                                                                                                                      | I.E.D Arborizadora Alta |



|                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FECHA                                                                                               | Octubre 1 del 2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| NOMBRE<br>DOCENTE                                                                                   | Patricia Gómez                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| NIVEL                                                                                               | Primero 101 J.T.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| OBJETIVO                                                                                            | Facilitar en los niños el reconocimiento de las emociones secundarias                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| DESCRIPCION<br>De las<br>actividades<br>impactantes                                                 | <p><b>7. “El Semáforo de los sentimientos”</b></p> <p>Se realizó una actividad llamada "El Semáforo", enfocada en el reconocimiento y gestión de las emociones. Todos sentados en círculo, donde se les explica que el semáforo nos ayudaría a <b>entender cómo nos sentimos</b> y a expresar nuestras emociones de manera clara.</p> <p>Se les presentó el semáforo explicándoles que el color rojo representa "detenerse" y reflexionar sobre emociones intensas, como la rabia o la tristeza; el amarillo indica "pausar" y pensar antes de actuar; y el verde simboliza "avanzar" y compartir emociones positivas, como la alegría.</p> <p>El propósito con esta actividad es conocer e identificar las emociones secundarias como el orgullo de una satisfacción de ganar un premio, los celos al ser un hermano mayor, la envidia de querer tener el juguete del amigo etc. Durante la actividad los niños mostraron comportamientos variados reflejando su dificultad emocional, al inicio estaban motivados por participar y <b>luego algunos niños perdieron el interés, la concentración cuando la actividad exigía autorregulación.</b> Se evidencio en algunos niños el alejamiento o rechazo a la actividad.</p> <p>En el momento de seleccionar los colores, algunos niños se inclinaron por el color rojo <b>mostrando reacciones emocionales fuertes como agresividad; otros se cruzaron de brazos manifestando frustración con sus gestos.</b> Y otros recurrían al docente en busca de ayuda</p> |
| <b>CATEGORIAS:</b> Desarrollo Emocional en la Infancia<br>Gestión Emocional<br>Lenguajes Expresivos |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Tabla 13. Diario De Campo Actividad La Tortuga Zen

|                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>Universidad Santo Tomas</b><br/><b>Facultad de Educación</b><br/><b>Maestría en Infancias</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| LUGAR                                                                                                                                                                                     | I.E.D Arborizadora Alta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| FECHA                                                                                                                                                                                     | Octubre 3 del 2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| NOMBRE DOCENTE                                                                                                                                                                            | Patricia Gómez                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| NIVEL                                                                                                                                                                                     | Primero 101 J.T.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| OBJETIVO                                                                                                                                                                                  | Fomentar técnicas de respiración y la metáfora del caparazón como un espacio seguro para calmarse en momentos de frustración.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| DESCRIPCION De las actividades impactantes                                                                                                                                                | <p><b>8. “La Tortuga Zen”</b></p> <p>Se inicia la actividad con la lectura del cuento de “La tortuga” que siempre se enfadaba cuando le salía mal un dibujo y acababa rompiendo la hoja y gritando sin parar. También hacía lo mismo cuando perdía un juego o cada vez que tenía que arreglar su cuarto, siempre acababa molestando a los demás. Un buen día se cruzó con una tortuga muy sabia y le contó lo que le pasaba. La anciana tortuga se quedó un rato pensando y le dijo: “La solución la llevas encima: es tu caparazón. <b>Cada vez que te sientas nervioso, furioso o enfadado, métete dentro de tu caparazón y tranquilízate.</b> Siempre tendrás ahí tu caparazón para cuando lo necesites”.</p> <p>Se les preguntó a los niños ¿Por qué creen que la tortuga se enojaba? <b>Y expresaron situaciones que ellos recordaron haber vivido, como la pelea con un amigo por un balón o cuando no les gusta que los regañen.</b></p> <p>Los niños debían realizar la representación de la tortuga, colocándose los brazos sobre la cabeza y caminando muy lento, cuando <b>sintieran las emociones</b> como rabia, furia, enfado etc. y se les explicó que debían practicar el manejo de la respiración; también que cuando vinieran a sus pensamientos las ganas de pelear <b>y se les dijera la palabra “Caparazón” ellos se colocarían las manos en la cabeza respiran y se calmaran</b></p> <p>La actividad de "La Tortuga" fue altamente efectiva en fomentar la comprensión de las emociones entre los niños. Fue gratificante observar su entusiasmo y participación durante la lectura del cuento. Los niños no solo escucharon atentamente, sino que también se sintieron identificados con las experiencias de la tortuga, lo que les permitió <b>reflexionar sobre sus propias emociones.</b></p> |



|                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                     | Uno de los momentos más destacados fue cuando, al escuchar la palabra "caparazón", los niños inmediatamente comenzaron a imitar a la tortuga. Esta respuesta muestra que comprendieron el concepto de buscar un espacio seguro para calmarse en momentos de frustración o enojo. La actividad les brindó una herramienta tangible para manejar sus emociones, y la representación física les permitió conectar de manera lúdica con el mensaje del cuento. Además, fue agradable ver cómo, durante el tiempo de descanso, los niños continuaron jugando entre ellos, imitando a la tortuga y usando el caparazón como parte de su juego. |
| <b>CATEGORIAS:</b> Desarrollo Emocional en la Infancia<br>Gestión Emocional<br>Lenguajes Expresivos |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Tabla 14. Diario De Campo Actividad Masajes De Estrellas Exfoliantes.

|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <div>Universidad Santo Tomas<br/>Facultad de Educación<br/>Maestría en Infancias</div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| LUGAR                                                                                                                                                                     | I.E.D Arborizadora Alta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| FECHA                                                                                                                                                                     | Octubre 15 del 2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| NOMBRE<br>DOCENTE                                                                                                                                                         | Patricia Gómez                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| NIVEL                                                                                                                                                                     | Primero 101 J.T.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| OBJETIVO                                                                                                                                                                  | Fomentar en los niños un momento de calma, logrando que se liberen de tensiones.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| DESCRIPCION<br>De las actividades impactantes                                                                                                                             | <b>9. “Masajes de estrellas Exfoliante”</b><br>La actividad está diseñada para ayudar a los niños a liberar tensiones y disfrutar de un momento de calma. Para iniciar, se les explicó a los niños la importancia de relajarse y cuidar de su bienestar emocional.<br>Se les proporcionó crema, para aplicar en sus manos y pies. Antes de comenzar los masajes, los niños se sentaron en un círculo y cada uno recibió un poco de crema. Se les animó a esparcirlo suavemente, sintiendo la textura y el aroma, creando así un ambiente de tranquilidad; luego se organizó para que cada niño se turnara para dar y recibir un masaje en las manos y los pies |



|                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                     | <p>de un compañerito, ellos <b>demostraban cariño y respeto entre sí</b>. Mientras uno recibe el masaje, <b>se les sugirió que cerraran los ojos y respiraran profundamente</b> y así lograr regularse.</p> <p>Al final de la actividad, se pudo dedicar un momento para que los niños compartieran cómo se habían sentido durante el proceso, <b>decían que les había gustado relajarse como lo hacen los adultos</b>. Esta experiencia promovió la empatía y el trabajo en equipo, creando un espacio seguro para expresar sus emociones y fortalecer sus vínculos.</p> <p>Al concluir, <b>los niños comentaban que querían utilizar estas técnicas de masajes en casa</b>, compartiendo momentos de cuidado y relajación con sus familias que <b>cuando vean a sus padres furiosos ellos sabrían que necesitan un masaje para lograr regularse</b>.</p> |
| <b>CATEGORIAS:</b> Desarrollo Emocional en la Infancia<br>Gestión Emocional<br>Lenguajes Expresivos |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Tabla 15 Diario De Campo Actividad Bombas Mágicas de Serenidad

|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <div>Universidad Santo Tomas<br/>Facultad de Educación<br/>Maestría en Infancias</div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| LUGAR                                                                                                                                                                     | I.E.D Arborizadora Alta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| FECHA                                                                                                                                                                     | Octubre 17 del 2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| NOMBRE<br>DOCENTE                                                                                                                                                         | Sonia Posada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| NIVEL                                                                                                                                                                     | Primero 101 J.T.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| OBJETIVO                                                                                                                                                                  | Proporcionar una herramienta sensorial para calmarse en momentos de estrés                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| DESCRIPCION<br>De las<br>actividades<br>impactantes                                                                                                                       | <p><b>10. "Bombas Mágicas de Serenidad"</b></p> <p>La actividad "Bombas de Relajación" está diseñada para ayudar a los niños a regular sus emociones y reducir el estrés, además <b>de practicar la paciencia y el seguimiento de instrucciones</b>. Para llevar a cabo esta actividad, cada niño debía rellenar una bomba con harina arroz o arcilla. Al comenzar, los niños <b>se mostraron entusiasmados</b>, interesados en manipular los materiales y crear sus propias bombas, <b>comentaban lo divertido que sería llevarse su bomba terminada</b>.</p> |



|                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                              | <p>Durante la actividad, varios niños experimentaron dificultades al trabajar con los materiales, a algunos, la harina se les derramó o se les esparció fuera del recipiente, lo que provocó una <b>reacción de frustración</b>. Al no poder contener el derrame, <b>comenzaron a manifestar su enojo de diferentes maneras</b>: algunos levantaron la voz diciendo <b>¡yo no puedo hacerlo!</b>, mientras que <b>otros se cruzaron de brazos</b> o miraron hacia otro lado, sin querer continuar. A medida que la frustración aumentaba, estos niños se mostraron <b>incapaces de aplicar estrategias de autorregulación</b>, en ese momento se realizó una técnica de respiración. Se les pidió a los niños que imaginaran una ola en el mar que sube lentamente mientras toman aire por la nariz. Se les guía para que cuenten hasta tres mientras inhalan, visualizando cómo la ola va creciendo.</p> <p>Deben traer todos los días en su maleta las bombas que les servirán como herramientas para calmarse en momentos de alteración emocional. Se les anima a apretarlas en sus manos, observándola y concentrándose en su textura. Mientras la manipulan lentamente, se les guiará en un ejercicio de respiración. Este proceso les permite centrar su atención y liberar la tensión acumulada. Cuando un niño se sienta alterado o afectado por una situación en su diario vivir, podrá buscar su bomba de relajación.</p> |
| <p><b>CATEGORIAS:</b> Desarrollo Emocional en la Infancia<br/>Gestión Emocional<br/>Lenguajes Expresivos</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

