

Importancia de la regulación emocional en la primera infancia: una estrategia pedagógica aplicada en la Institución Educativa El Bosque del municipio de Soacha Cundinamarca

Adriana Castillo Zambrano

Asesor

Gina Paola Rosas Suárez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD

Escuela de Ciencias de la Educación – ECEDU

Licenciatura en Pedagogía Infantil – LIPI

2025

Resumen

Este documento presenta una investigación formativa desarrollada como opción de grado en la Institución Educativa El Bosque, en Soacha, Cundinamarca, orientada al fortalecimiento de la regulación emocional en niños y niñas de educación inicial. El objetivo central fue implementar experiencias pedagógicas intencionadas basadas en el arte, el juego, la literatura y la reflexión emocional, con el fin de favorecer la identificación, expresión y manejo consciente de las emociones. La investigación se trabajó desde un enfoque cualitativo con modalidad de investigación acción pedagógica, desarrollando talleres secuenciales que incluyeron actividades sensoriales, artísticas, ejercicios de respiración, narraciones y juegos de roles. Entre los principales resultados se evidenció que los estudiantes lograron identificar sus emociones con mayor claridad, expresarlas de manera adecuada y regularlas con acompañamiento docente, fortaleciendo además la empatía, la convivencia y el bienestar emocional. El proyecto demuestra que la educación emocional en la primera infancia se potencia a través de experiencias vivenciales y mediadas, constituyéndose en un componente esencial del desarrollo integral.

Palabras clave: Regulación, educación, emociones, infancia, estrategias e integralidad

Abstract

This document presents a formative research project developed as a graduation option at the El Bosque Educational Institution in Soacha, Cundinamarca, aimed at strengthening emotional regulation in preschool children. The central objective was to implement intentional pedagogical experiences based on art, play, literature, and emotional reflection, in order to promote identification, expression, and conscious management of emotions. The research employed a qualitative approach using action research methodology, developing sequential workshops that included sensory and artistic activities, breathing exercises, storytelling, and role-playing. Among the main findings, it was evident that the students were able to identify their emotions more clearly, express them appropriately, and regulate them with teacher support, strengthening empathy, social interaction, and emotional well-being. The project demonstrates that emotional education in early childhood is enhanced through experiential and mediated activities, constituting an essential component of holistic development.

Keywords: Regulation, education, emotions, childhood, strategies, holistic development

Tabla de Contenido

Introducción	8
Justificación.....	10
Descripción Del Problema	13
Objetivos	17
Objetivo General	17
Objetivos Específicos	17
Marco Teórico.....	18
Regulación Emocional	18
El Papel de la Pedagogía en Relación con la Emoción	20
La Relación de Inteligencia Emocional con Regulación Emocional	21
Inteligencia Emocional.....	22
Bienestar Socioemocional	25
Gestión Emocional	26
Estrategia Pedagógica Intencionada – Talleres	27
Metodología	29
¿Quiénes Participaron En La Experiencia?	32
¿Cómo se Intervinieron las Emociones de los Niños y Niñas sin Reducirlas a lo Invisible?	32
¿Cómo se Analizó Todo lo Recogido?.....	33
Ruta Metodológica	34
Experiencias Sensoriales	38

	5
Baúl de las lágrimas	39
Juego de roles.....	39
Buscando el monstró	40
Ejercicios de respiración y relajación.....	40
Resultados	41
Discusión.....	44
Hallazgos.....	46
Conclusiones	49
Referencias	51
Apéndices	57

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Ruta metodológica a</i>	35
---	----

Lista de Apéndices

Apéndice A <i>Muestras de Investigación</i>	58
--	----

Introducción

En un contexto social donde los seres humanos se ven expuestos a un alto nivel de estrés, una elevada carga laboral y cambios constantes del entorno, las emociones suelen ser poco visibilizadas principalmente en los primeros años de vida, resultando ser el principal causante de falta de manejo y autocontrol en situaciones que desestabilizan la conducta del individuo, tampoco se suele intervenir de manera oportuna en ellas cuando estas brotan de los niños y niñas, pues dentro del inmenso mundo de las emociones, la capacidad y habilidad para lograr una regulación emocional en la primera infancia y especialmente en un contexto académico de aula de clases, se convierte en eje fundamental del presente proyecto aplicado.

Para comprender el termino regulación emocional se debe partir de la premisa ¿qué es una emoción? Y ¿cómo se relaciona con la regulación emocional? Lo cual define (Gross & Feldman Barrett, 2011) como una colección de estados psicológicos que incluyen experiencia subjetiva, comportamiento expresivo (por ejemplo, facial, corporal, verbal) y respuestas fisiológicas periféricas (por ejemplo, frecuencia cardíaca, respiración). También está ampliamente acordado que las emociones son una característica central en cualquier modelo psicológico de la mente humana. Entonces, se dice que la regulación emocional es el proceso que interfiere en la emoción y busca el equilibrio del ser humano. En un plano educativo, este proceso se convierte en un entorno vital para fomentar el fortalecimiento de las emociones de los niños con sus pares.

Este proyecto aplicado se ha enfocado en estudiar y practicar algunas estrategias de regulación emocional en niños y niñas de 6 a 8 años dentro de un contexto netamente educativo

y académico, prestando atención al modelado y acompañamiento emocional del docente y su compromiso hacia la primera infancia.

Justificación

Hablar de cómo se sienten los infantes cuando van a la escuela en su primer día después de que sus familiares los han dejado en la respectiva institución educativa, es para los adultos un asunto de poco interés, pues no basta solo con llenarles de libros, marcadores, lápices y colores hasta llenar una pesada maleta, tampoco con llenar sus mentes de letras, números y ecuaciones, es cierto que a las escuelas se les lleva aprender, adquirir conocimiento para nutrir sus mentes en desarrollo, pero no se debe dejar de lado sus emociones que son respuestas psicofisiológicas y psicológicas que experimentamos en reacción a estímulos internos o externos. La pedagogía infantil no es programar mentes, es formar niños capaces de resolver problemas de manera integral, pues una ecuación matemática aplicada es igual de importante a un controlado manejo de la ira en un escenario de distrés por acoso escolar. De aquí radica la enseñanza e impartición de la regulación emocional.

Según el análisis que presentó la Revista (Española de Orientación Psicopedagogía España Ros Morente et al., 2017) el rendimiento académico de un menor se ve afectado por un mal manejo, desconocimiento e ignorancia de sus propias emociones. Cuando una persona atraviesa situaciones emocionales difíciles, como el duelo de un familiar recién fallecido, su capacidad de concentración, comprensión y aprendizaje se ve disminuida considerablemente. Con base a esto, es fundamental que el sistema educativo fije sus ojos en la importancia de enseñar a los infantes a identificar, comprender y regular sus emociones, ya que esto no sólo potencia su bienestar personal, sino que también mejora su desempeño académico y social. Si incluso muchos adultos presentan dificultades para gestionar sus emociones al punto de cometer

actos impulsivos como la violencia o el crimen, resulta evidente que formar desde la infancia en inteligencia y regulación emocional es una necesidad urgente y no un complemento opcional en el proceso educativo.

El proceso de abordar las emociones de los niños con los padres de familia en el hogar o en la escuela con los docentes, tiene una alta importancia para encontrar la manera de gestionar las emociones de sí mismos e identificar la de sus pares, pues según (Díaz-Benjumea, 2006) los niños toman las expresiones afectivas de los adultos como referencias para adecuar su conducta. Y, estas expresiones a su vez son desarrolladas a través del apego (vínculo afectivo entre un niño o niña y su cuidador).

La regulación emocional en los procesos educativos con niños de la primera infancia debe ser una práctica seguida por parte de los docentes, pues según (Fernández-Berrocal & Pacheco, 2002) por lo que respecta al ámbito escolar, varios estudios han demostrado que la inteligencia académica, aunque importante en el campo laboral, no es suficiente para alcanzar el éxito profesional, puesto que la estabilidad emocional juega un papel esencial. Los niños pasan gran parte de su infancia en las aulas; en la etapa de educación primaria se produce un gran desarrollo emocional, de forma que este entorno es un espacio principal de socialización emocional y los docentes son los principales líderes de los niños, su referente más importante en cuanto a actitudes, sentimientos y emociones; por ello, los maestros tienen que hacer un uso consciente de estas habilidades en su trabajo.

Según la Encuesta sobre Habilidades Sociales y Emocionales (SSES) | OCDE (s/f) muestra que los estudiantes que tienen mayores competencias socioemocionales suelen obtener

mejores resultados académicos. El sistema educativo finlandés es reconocido por su innovación e integralidad de métodos de enseñanza como el juego libre, la cooperación y priorizando el bienestar emocional de los niños en los primeros años de vida, al ser este el enfoque de sus enseñanzas, este país ha ganado elogios en todo el mundo por su enfoque holístico, su filosofía centrada en el niño y sus resultados excepcionales. El sistema educativo de Finlandia es famoso por producir constantemente estudiantes de alto rendimiento y fomentar el amor por el aprendizaje desde una edad temprana. (Finnish Early Childhood Education: Nurturing Lifelong Success, s/f) 2023.

Descripción del Problema

Hay días en que un niño lanza un lápiz con fuerza al suelo. Otros en que una niña se encierra en el silencio, incapaz de decir por qué llora. La escena se repite, una y otra vez, como si el aula de clase fuera un pequeño escenario donde las emociones piden a gritos ser escuchadas. ¿Qué sucede cuando un niño no sabe qué hacer con lo que siente?

En muchos espacios escolares como la Institución Educativa El Bosque ubicada en el sector de San Mateo Soacha, se identificó un grupo de niños y niñas entre los 6 y 8 años cursando los grados transición y primero, etapa donde todo es intenso y nuevo. Estos menores se enfrentaban día a día a un mundo de reglas, juegos, frustraciones y aprendizajes sin un mapa emocional que los guiara. Entonces, aparecían los estallidos, la rabia que no sabían nombrar, el llanto que incomodaba, y por supuesto, la distracción que interrumpía la clase. No se trataba de un simple "mal comportamiento", era una emoción que no había encontrado la manera de ser expresada, vivida y sentida. Y, sin embargo, los docentes esperaban que se portaran bien, que prestaran atención, que trabajaran en equipo. Pero desafortunadamente no lograban hacerlo porque no comprendían lo que sentían.

La regulación emocional no es solo una habilidad más: es, como dice (Bisquerra., 2001) una base para el desarrollo integral. Es el puente que une lo que el niño siente con lo que puede hacer con eso. Pero ese puente muchas veces no existe. Porque nadie lo ha construido con ellos. Porque en la escuela, aún se sigue priorizando los contenidos teóricos o "más importantes" y dejando de lado las emociones que habitan a quienes aprenden.

Los estudios lo confirman, pues de acuerdo con (Extremera Pacheco & Fernández-Berrocal, 2004) “una baja inteligencia emocional puede traducirse en un rendimiento académico más pobre, más conflictos, menos bienestar”.

Solo basta mirar con atención, escuchar más allá de las palabras, acompañar a los niños no solo con tareas y normas, sino también con presencia emocional. Porque una emoción no atendida no desaparece, se esconde, se transforma, a veces estalla. Y lo que no se nombra, se repite.

Los niños de esta institución educativa venían de casas donde hablar de las emociones era una pérdida de tiempo y donde el llanto se castigaba. Otros vivían en barrios donde el ruido no deja espacio para la calma, donde la violencia se volvió paisaje, y donde crecer era, desde muy temprano, una forma de defensa.

La escuela que debía ser refugio para ellos, a veces también se convertía en exigencia, como el deber de aprender, leer, escribir, responder, y no como un derecho fundamental de los niños, no había una preocupación por su estado físico o emocional. De esta manera los infantes eran exigidos por adultos (padres de familia y docentes) a comportarse bien sin quejas o reclamos al finalizar la jornada escolar. El problema no estaba solo en el salón de clase, estaba en la calle, en casa, en los mensajes que se daban cuando se pedía silencio, pero no se escuchaba y cuando exigían calma sin enseñar a respirar.

Las escuelas e instituciones educativas siguen teniendo el concepto de regulación emocional como contenido opcional, secundario, casi irrelevante; dejando en primer lugar y sobre un estatus mayor, asignaturas como lenguaje y matemáticas las cuales potencian y fortalecen su psicomotricidad, siendo estas (en gran medida), la base del ser humano, cayendo en

el error de hacer creer que estas asignaturas son las únicas que el niño debe aprender como esencial para convivir en sociedad, dejando de lado la capacidad de gestionar sus emociones y controlar sus impulsos, apartando las emociones, viéndose estas últimas como una mera distracción del aprendizaje y no como la base que lo posibilita. Bien lo dice (Gross, 2015) “la regulación emocional es un proceso dinámico mediante el cual las personas influyen en qué emociones tienen, cuándo las tienen y cómo las experimentan y expresan. Es decir, regular no es reprimir, sino comprender, reinterpretar, transformar”.

Al descubrir la carencia de regulación emocional en los niños de la Institución Educativa El Bosque de Soacha Cundinamarca, y la falta de ejercicios prácticos que gestionaran esta área, se encontró el valor del presente proyecto, el cual fue enseñar habilidades para la vida desde la infancia, en tender puentes entre lo que sienten los niños y lo que pueden hacer con eso. Aportando herramientas concretas para el aula, pero también nuevos sentidos para la enseñanza, puesto que una escuela que enseña a leer, sumar y escribir, pero ignora las emociones de quienes la habitan, deja vacíos que ninguna fórmula resuelve. Si se logra que un niño identifique su tristeza pidiendo ayuda en vez de golpear, que una niña respire antes de gritar y pueda decir lo que siente con palabras, se habrá hecho más que una intervención, se habrá sembrado humanidad.

No se podía educar las emociones sin tener antes un cuidado hacia el menor, una priorización de su integridad como ser humano, por lo tanto, trabajar con las emociones de los niños no bastaba con enseñarles a “comportarse bien en determinado espacio” o a “ser más serenos”. La enseñanza comienza desde la manera en que se dirige el adulto al niño y en el cómo

lo hace (corporal y verbalmente), con actos y gestos que le brinde al niño confianza y seguridad, creando memorias sensibles a los buenos tratos y el acompañamiento sincero. Por ende, el presente proyecto se sustenta a través de principios éticos, los cuales plantean una profunda conciencia moral desarrollando la escucha activa, empatía, respeto y sobre todo una amplia postura del adulto en enseñar y no en imponer. Pues de acuerdo con (Berrocal & Cabello, 2021a) “el desarrollo emocional en la infancia debe enfocarse desde una perspectiva educativa y no desde una visión correctiva, ya que es en estas edades donde se construyen las bases de la identidad emocional”.

Según (Bisquerra., 2001) “la educación emocional tiene como principio fundamental el respeto por la individualidad emocional del alumno, fomentando espacios donde se valide lo que se siente sin buscar homogeneizar las respuestas emocionales”. Este argumento reposa en la premisa de que las emociones no se comprimen, sino se comprenden. Lo cual permite reconocer que cada historia de cada niño es sujeta a sus experiencias personales, sumado a las pautas de crianza y ejemplo de sus cuidadores de quienes reciben una mayor influencia en esta etapa de vida.

Objetivos

Objetivo General

Promover la regulación emocional en niños y niñas de 6 a 7 años de la Institución Educativa El Bosque, ubicada en el barrio San Mateo, mediante la implementación de talleres pedagógicos en el aula, con el fin de promover la identificación, expresión y gestión adecuada de sus emociones, fortaleciendo así su bienestar socioemocional y su desarrollo integral.

Objetivos Específicos

Facilitar la identificación de emociones básicas en niños y niñas de 6 a 7 años mediante actividades pedagógicas que integren recursos visuales, narrativos y corporales.

Desarrollar estrategias de autorregulación emocional en situaciones cotidianas del aula mediante la implementación de técnicas de respiración, relajación y resolución de conflictos.

Implementar el modelo de competencias emocionales mediante talleres pedagógicos que promuevan en los niños de 5 a 7 años el reconocimiento, la expresión y la regulación de sus emociones en el contexto escolar

Marco Teórico

La regulación emocional en la primera infancia es un proceso que se fortalece en distintos entornos como el hogar, la escuela y la comunidad. Dentro de estos escenarios, la escuela se convierte en el segundo espacio más influyente para acompañar a los niños en la comprensión de lo que sienten y en la toma de decisiones adecuadas frente a cada situación. Pues allí, aprenden a reconocer sus emociones, regular sus reacciones y encontrar un equilibrio entre sus vivencias internas y su comportamiento.

En este punto, la regulación emocional no consiste únicamente en controlar o reprimir las emociones cuando se cree conveniente para ellos, por el contrario; se trata de conocer y validar cada emoción que sienten los niños cuando una situación les agobia o simplemente los desestabiliza emocionalmente. Esto quiere decir que, las emociones no son ajenas al entorno en la infancia, pues sus emociones los acompañaran el resto de sus vidas, y el saber cómo comprenderlas y canalizarlas, les dará la clave para promover esta regulación.

Con el fin de comprender con mayor profundidad y claridad dicho concepto, se mencionarán algunas percepciones cruciales las cuales serán la base de este proyecto aplicado, tales como la regulación emocional, el papel de la pedagogía en relación con la emoción, la relación de inteligencia emocional con regulación emocional y la función que compromete a la escuela como entorno vital para los niños.

Regulación Emocional

La regulación emocional es la capacidad que tiene un individuo para reconocer, gestionar y validar sus emociones de manera equilibrada, con el fin de mantener un estado de calma frente

al entorno que lo rodea (De Genís & Barberán, 2017). Estos autores plantean que “las emociones no son reacciones automáticas, sino construcciones del cerebro basadas en experiencias y conceptos aprendidos”, lo cual destaca el contexto educativo y el desarrollo socioemocional en los niños. Con base a estos conceptos adquiridos, los niños desarrollan una dimensión intercultural – afectiva potenciando el pensamiento crítico. (De Genís & Barberán, 2017).

En ocasiones se suele creer que un berrinche es sinónimo de un mal comportamiento, y no un grito desesperado de un niño por ser comprendido, la ira o tristeza que experimentan los más pequeños son en realidad, mensajes que aún no saben traducir. Pues la regulación emocional en la primera infancia no es un tema menor o algo que “los niños aprenden con el tiempo”. Es, por el contrario, una necesidad urgente y tan importante como aprender a caminar o comunicarse, los niños también tienen tormentas internas, pero a diferencia de los adultos, no tienen aún un paraguas emocional con el que protegerse. Según(Bisquerra., 2001) “la regulación emocional implica un conjunto de procesos conscientes e inconscientes mediante los cuales las personas modulan la intensidad, duración y expresión de sus emociones”. Pero cuando se habla de niños entre los 4 y 7 años, no se trata solo de “modular”; se trata de enseñarles a nombrar con palabras lo que sienten, de darles permiso para sentir sin culpa, y de acompañarlos constantemente con empatía para que poco a poco aprendan a sostener su mundo interior sin derrumbarse.

Cuando el entorno escolar inhibe las emociones, las consecuencias no tardan en aparecer, tales como dificultades de atención, problemas de conducta, baja tolerancia a la frustración y relaciones conflictivas dentro del aula de clase. De acuerdo con (Fernández-Berrocal, 2017)“Una

baja inteligencia emocional impacta negativamente en el rendimiento académico y en la salud mental de los estudiantes”. Entonces, el proceso de regular las emociones en la primera infancia contribuye a preguntarse continuamente no sólo qué enseñar sino desde dónde se hace. Porque cuando se trata de educar, las emociones no son una mera distracción, son el punto de partida.

El Papel de la Pedagogía en Relación con la Emoción

Para establecer la relación de pedagogía con una emoción, se debe primero aclarar ¿qué es Pedagogía?, cuya definición es algo pretérita para muchos, puesto que se suele confundir con el concepto de educación. Según (Fernando Arturo Romero Ospina, 2016) “se define corrientemente la pedagogía como la ciencia y el arte de la educación”.

Entendiendo que la pedagogía es el arte de enseñar, es relevante que se considere una relación con las emociones, pues según (Begoña Ibarrola López de Davalillo, 2011) “la emoción es la reacción que se vivencia como una fuerte conmoción del estado de ánimo; suele ir acompañada de expresiones faciales, motoras, etc.... y surge como reacción a una situación externa concreta, aunque puede provocarla también una información interna del propio individuo”. También menciona que “desde los 2 a los 5 años maduran las emociones sociales, sentimientos como inseguridad, celos, envidia, orgullo, confianza, pues requieren la capacidad de compararse con los demás”. Es decir, que después de los 6 años los niños ya tienen la capacidad de reconocer dichas emociones en sus pares. En concordancia, (Begoña Ibarrola López de Davalillo, 2011) menciona que la emoción “es un medio de expresión de su personalidad, y como todo medio de expresión, puede ser educado. Por este motivo, enseñarles a identificar,

reconocer, y controlar sus emociones debería incluirse como objetivo en cualquier programación educativa y los padres deberían servir de modelos”.

Dentro de una clase convencional se suele comenzar el día con un “¡Saquen el cuaderno de...!” , pero si esta frase es cambiada por un “¿Cómo amanecieron hoy?” , las emociones pasarían de ser un obstáculo para enseñar, a un primer paso en la pedagogía.

Durante años, el aula de clase se ha visto como un espacio meramente académico y conceptual, donde la emoción de los niños debía quedarse en casa, porque los números, letras y fórmulas son las enseñanzas que construyen al ser humano, pero para una verdadera construcción del ser, la emoción debe estar presente, bien lo menciona (Mora, 2013) “la emoción y la cognición son procesos indisolubles; aprender sin emoción es sencillamente imposible”.

Esto quiere decir que, cuando se educa con las emociones presentes en el aula de clase, se educa con una pedagogía que escucha y abraza, creando un ambiente seguro emocional para los niños, y la enseñanza deja de ser imposición a una transformación.

La Relación de Inteligencia Emocional con Regulación Emocional

Hablar de inteligencia emocional no es lo mismo que hablar de regulación emocional, parecieran el mismo concepto, pero hay algunas diferencias que los hacen adquirir significados disímiles. Según Arrabal Martín et al, (2018) “la inteligencia emocional es la capacidad de la aceptación consciente de las emociones”, y de acuerdo con (Myriam Muñoz Polit & en su libro Emociones sentimientos y necesidades, 2009) “La Inteligencia emocional está basada en como cada ser humano vive sus emociones”. Mientras que en la regulación emocional se considera como “el proceso a través del cual los individuos modulan sus emociones y modifican su

comportamiento para alcanzar metas, adaptarse al contexto o promover el bienestar tanto individual como social” (Gómez Pérez & Calleja, 2016). Sin embargo, estas dos concepciones tienen una relación muy estrecha puesto que, la adquisición de la primera facilita la generación de la siguiente, marcando gradualmente la vida de los niños en su área socioemocional.

Saber que un niño está al tanto de sus emociones como saber que el niño aprendió a leer, recibe igual o mayor importancia, pues que un niño sepa ponerle nombre a una emoción no es exagerado ni irrelevante. Es inteligencia. Y esta a su vez se relaciona con la regulación de sus emociones, ya que la regulación emocional es, en muchos sentidos, la práctica de la inteligencia emocional es cuando el conocimiento se convierte en acción y se enseña a través de experiencias, modelos, y espacios seguros donde se comprende el error y no se castiga.

Según el Observatorio de salud de la infancia y la adolescencia. pdf, s/f (2012) “las actividades que se desarrollan en el aula son el principal vehículo para la relación entre el profesorado y el alumnado, y es allí donde se pone en juego la carga emocional y afectiva”.

Inteligencia Emocional

Durante mucho tiempo se ha construido la idea que la inteligencia es cuestión únicamente de la memoria, lógica o razonamiento abstracto, sin embargo, este concepto ha evolucionado y cambiado con el pasar de las generaciones, pues cuando un niño no saca las mejores notas, pero logra calmar a un compañero enojado, o una niña en lugar de llorar por no entender, dice: “me siento confundida”, la inteligencia y su definición común cambia radicalmente a un comportamiento introspectivo y analítico del ser, donde de acuerdo con (La inteligencia emocional según Salovey y Mayer – Rafael Bisquerra, s/f 2000) “es la capacidad para percibir,

comprender, manejar y usar las emociones propias y ajenas de forma constructiva”. Esto quiere decir que, no se trata de "ser sensible" frente a las emociones de los niños, es tener herramientas prácticas que le permitan al niño no ser esclavo de lo que siente, sino tener claro y presente qué y para qué lo siente, como tener un mapa interno de sí mismo, y saber leerlo sin perderse, sembrando semillas que florecen en la adolescencia y salvan en la adultez.

(Daniel Goleman, 2021) siendo uno de los acreedores más populares de este concepto mencionan que, la inteligencia emocional representa hasta el 80% del éxito en la vida, superando incluso al coeficiente intelectual, debido a que las emociones son como filtros que tiñen la realidad y al no saber gestionarlas, el miedo se vuelve parálisis, la frustración se transforma en violencia, y la tristeza, en desmotivación.

Como principio de esto (Bisquerra & Pérez, 2007) mencionan que la inteligencia emocional se envuelve en cinco pautas principales: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida y bienestar.

Conciencia Emocional

Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.

Regulación Emocional

Capacidad para manejar las emociones de forma adecuada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.

Autonomía Emocional, se puede entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.

Competencia Social, es la capacidad de mantener buenas relaciones sociales con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad, etc.

Competencias para la Vida y el Bienestar, Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean privados, profesionales o sociales así, como las situaciones excepcionales con las cuales nos vamos tropezando. Nos permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción y bienestar.

Bienestar Socioemocional

La vida emocional se asemeja a un jardín, puesto que hablar sobre bienestar emocional no consiste en evitar las tormentas y desafíos ambientales, sino en tener raíces lo suficientemente fuertes para sostenerlas y flores que puedan volver a brotar después de la lluvia. Es decir, no es la ausencia de emociones negativas que podamos evitar, sino la capacidad de relacionarnos con ellas de una manera aceptable y saludable, integrando todo ello en la manera en cómo nos sentimos y nuestro actuar en sociedad.

La (*Organización Mundial de la Salud*, 2020) define el bienestar como un estado de equilibrio que maneja un individuo entre el estrés cotidiano, establecimiento de relaciones positivas y la contribución a la sociedad. En otras palabras, el ser humano con un nuevo sistema nombrado “sistema inmunológico emocional” el cual no permite que sea expuesto a contagios sociales como el rechazo y frustración; dejándolo equipado para confrontar, sin dejarlo derrotado.

Con todo, ¿Qué pasa entonces si dicho bienestar se descuida?, las emociones no desaparecen porque se ignoren, por el contrario, buscan maneras de hacerse escuchar, en ocasiones salen a través de la ansiedad, irritabilidad, o incluso en malestar físico. Con relación a ello, (Petersen et al., 2021) en su manual de Oxford sobre terapia de aceptación y compromiso, señala que quienes aprenden a aceptar y regular sus emociones, más adelante logran desarrollar mayor resiliencia (capacidad de recuperarse tras la adversidad), por el contrario de quienes las ignoran y rechazan, se exponen directamente a conflictos internos y de sociedad.

Gestión Emocional

La gestión emocional podría bien compararse con un marinero en alta mar, donde el oleaje y la incertidumbre de una tormenta repentina, podría hundirlo sin misericordia alguna. A pesar de la templanza y valentía del navegante, la fuerza de la naturaleza siempre lo reduce, lo minimiza, lo supera... No se trata entonces de ocultar, reprimir o esconder lo que se sabe que podría aniquilar al ser humano, las emociones tanto como el alto oleaje deben reconocerse, respetarse, comprenderse, y sobre todo canalizarse, de forma que beneficie al individuo y su entorno. Por tanto, gestionar las emociones es un proceso activo, que implica conciencia, regulación y control del mástil de la vida, de la psique misma y su profundo inconsciente.

Lo interesante es que, la gestión emocional no solo repercute en la esfera individual, sino que tiene efectos colectivos, de acuerdo con (Jennings & Greenberg, 2009) plantean que esta capacidad es clave en la educación porque permite a los docentes regular el estrés y, a su vez, modelar respuestas emocionales saludables para sus mismos estudiantes. Y es que cuando un adulto maneja sus emociones con conciencia, abre la puerta para que los niños aprendan que sentir no es un problema, sino una oportunidad de crecimiento. ¿Y si lo pensamos en la vida diaria? Una persona que gestiona su enojo puede transformarlo en un límite claro en vez de en un grito. Quien gestiona la tristeza puede convertirla en un espacio de autocuidado en lugar de en aislamiento. La gestión emocional, en últimas, es un acto de libertad: la posibilidad de no ser arrastrados por lo que sentimos, sino de navegar con rumbo propio en medio de la tormenta.

Estrategia Pedagógica Intencionada – Talleres

Una estrategia pedagógica es la manera en la que se define u organiza el “cómo” se realiza el proceso pedagógico, permitiendo garantizar que los niños sean actores fundamentales en las experiencias significativas, sus voces sean escuchadas y sus características reconocidas. En la Educación inicial, las (Bases curriculares de la Educación Inicial y Preescolar, 2017) enfatizan que estas estrategias deben concretarse a través de experiencias pedagógicas intencionadas, centradas en el juego, la exploración y las interacciones de calidad. (ICBF, 2017).

Desde esta perspectiva, algunas formas de organización del trabajo pedagógico ampliamente utilizadas en la primera infancia son: rincones de juego, cesto de tesoros, asamblea, ambientes de aprendizaje y experiencias artísticas (ICBF, 2017). Estas prácticas permiten que los niños participen activamente, construyan significados y movilicen diversas dimensiones de su desarrollo.

En este marco los talleres pueden entenderse como una modalidad complementaria, siempre y cuando se articulen con experiencias intencionadas. Según (Luna et al, 2012) en esta estrategia pedagógica se integran distintas actividades intencionalmente planeadas con el propósito de promover la participación de los miembros del colectivo, la producción de textos orales con sentido, las actividades del lenguaje articuladas al desarrollo del currículo y los procesos de autoformación e interlocución a través del acompañamiento de observador participante. En efecto, como instrumento de enseñanza y aprendizaje, el taller facilita la apropiación de conocimientos, habilidades o destrezas a partir de la realización de un conjunto de actividades desarrolladas entre los participantes. Tal es la concepción predominante respecto a

su naturaleza, ligada esencialmente al ámbito del aprendizaje y centrada en la autonomía y responsabilidad de los sujetos.

Dentro de algunas características que posee esta estrategia pedagógica suelen ser parte del reconocimiento del saber de los infantes, hace énfasis en la pregunta como detonador y no como búsqueda de una respuesta correcta o única puesto que la pregunta se convierte en el elemento clave. (ICBF, 2017)

Finalmente, una característica fundamental de los talleres y de todas las experiencias en educación inicial es el reconocimiento del saber de los infantes, el uso de la pregunta como detonante de pensamiento y la apertura a múltiples respuestas, evitando enfoques centrados en la respuesta única (ICBF, 2017).

Metodología

Llevar a cabo el proyecto aplicado con la primera infancia no fue simplemente “emplear una estrategia pedagógica”, fue más bien adentrarse a su mundo logrando comprender no sólo lo que hacen por naturalidad sino comprender lo que sienten al hacerlo. El proyecto aplicado que aquí se presenta, nació en las aulas de la Institución Educativa pública El Bosque ubicada en el municipio de Soacha sector San Mateo, en donde los niños y niñas de 6 a 7 años recuerdan que la regulación emocional no se enseña en lo abstracto, sino en lo vivencial, se construye en casa y se acompaña desde la escuela.

Con base a esto, el enfoque que se eligió fue cualitativo ya que el principal interés por lo niños no fue medir emociones con números, sino analizar y comprenderlas en su complejidad, contextos reales y significativos para ellos. Pues según Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). este tipo de enfoque busca rescatar el significado de la experiencia humana, por medio de quienes las viven y en este caso las voces fueron risas, lagrimas, gritos y por supuesto gestos de afecto hacia los más pequeños. Investigar a las infancias no puede hacerse con los mismos lentes que usamos para mirar el mundo adulto, pues el enfoque cualitativo cuando es aplicado en los niños pasa de ser una metodología académica a un puente que conecta la voz infantil con el entendimiento del adulto. Pues de esta premisa dependen la infancia, los números no alcanzan a contar ni explicar lo que sienten, sueñan o piensan, lo que realmente permite comprender es escuchar y observar su mundo.

En un estudio cuantitativo podría contar cuántos niños participan, mientras que en un enfoque cualitativo se busca comprender cómo viven esos niños las experiencias, qué

significados atribuyen a lo que ocurre en su entorno y de qué manera construyen realidades a partir de sus emociones. De acuerdo con (Hernández - Sampieri, R., & Mendoza, C. et al, 2018) la investigación cualitativa se centra en comprender fenómenos desde la perspectiva de los participantes, lo cual cobra especial relevancia cuando hablamos de la niñez, pues ellos no solo responden preguntas, sino que nos muestran el mundo desde códigos propios, muchas veces a través del juego, el dibujo o la narración espontánea.

Pensar en la última vez que un niño expresó enojo no con palabras, sino con un gesto, un silencio o un dibujo lleno de colores intensos, es el tipo de información que un enfoque cualitativo sabe rescatar. Con base a (Berrocal & Cabello, 2021) atender la dimensión emocional en la infancia requiere reconocer la subjetividad de cada niño, porque allí radica la riqueza de la información que no cabe en una estadística, pero sí en una conversación, en un gesto o en una dinámica grupal específica.

En este sentido, la investigación cualitativa desde las infancias no busca homogenizar, sino visibilizar las múltiples formas en que los niños regulan o no, sus emociones dentro de contextos escolares y sociales.

En cuanto al tipo y diseño del proyecto aplicado, se tomó la ruta de investigación – acción pedagógica ya que, como menciona Díaz Barriga, Ángel, Luna Miranda, Ana Bertha et al, (2012) el docente – investigador no se limita a observar, sino que observa, analiza, actúa e interviene. Se diseñó y aplicó una estrategia pedagógica centrada en la regulación emocional siendo inspirada por referentes tales como (Goleman, 2021), y (Bisquerra., 2001) los cuales insisten en que las competencias emocionales no se dan con discursos teóricos, sino con

prácticas reales y experiencias que hagan reconocer a los niños lo que sienten y logren gestionarlo.

Todo proceso de IAP pasa por fases que no son simples pasos técnicos, sino momentos vivos de encuentro. El diagnóstico, por ejemplo, según (Altrichter et al., 2002) no se limita a detectar un problema, sino a escuchar lo que niños y docentes sienten y piensan de su realidad emocional, en este proyecto aplicado se revela el poco trabajo en la institución educativa sobre la regulación emocional reflejados en la convivencia escolar y el aprendizaje cotidiano. Junto a esto viene el plan de acción que a su vez no es quien trata de imponer soluciones sino de crear talleres pedagógicos que respondan a las necesidades de los infantes, con actividades diseñadas buscando y generando la regulación emocional en ellos. Y luego está la acción que sería el corazón del proceso, puesto que lo planificado se convierte en una experiencia real, los talleres se realizan en el aula, los juegos cobran vida, y todas las emociones se vuelven visibles en el proceso de enseñanza – aprendizaje. Seguido a ello, la observación como mirada atenta y participante, donde como investigador se registra gestos, palabras, acciones y avances que cada niño va mostrando en el camino.

Finalmente, la reflexión llega a reunir todo lo anterior y a realizar un ejercicio compartido en el que se valora lo que funcionó, se replantea lo que debe ajustarse y, sobre todo, se reconoce la voz de los participantes como parte del conocimiento construido. Tal como afirma (Altrichter et al., 2002) la investigación-acción es cíclica y transformadora, cada fase alimenta a la siguiente en un proceso continuo de aprendizaje y mejora.

Este enfoque se sostiene con raíces teóricas con base a (López et al., s/f) como en la fenomenología, pero no en la fenomenología esencialista de la que nos hablan los manuales, sino en una fenomenología bien entendida, cuyas posibilidades aún siguen explorándose, que comprende la experiencia vivida de los niños entorno a lo que sienten, y en la hermenéutica que según (Sánchez García & Sánchez García, 2020) es el arte y la ciencia de interpretar permitiendo entender e interpretar las expresiones que surgen en el aula de clase. De esta manera la IAP se vuelve una forma de acompañar el proceso educativo en una institución.

¿Quiénes Participaron en la Experiencia?

La población que estuvo involucrada en este proyecto aplicado estaba conformada por un grupo de estudiantes de grado transición y primer grado de básica primaria, con edades entre los 6 a 7 años. La muestra, seleccionada de manera intencional se centró en el curso completo alrededor de unos 28 a 30 niños y niñas, lo que permitió analizar las dinámicas grupales y no meramente los casos más aislados. Junto a ello, se contó con la participación de la docente titular la cual desde su larga experiencia se logró recoger una entrevista final, en donde permitió exponer lo más relevante del proyecto y profundizar en los hallazgos.

¿Cómo se Intervinieron las Emociones de los Niños y Niñas sin Reducirlas a lo Invisible?

Para ello, la respuesta estuvo en los instrumentos y técnicas de recolección de información. Por un lado, se utilizó la observación participante, no desde una mirada distante, por el contrario, como parte del proceso pedagógico, puesto que según (Jennings & Greenberg, 2009) el docente – investigador no sólo guía y soluciona, también modela y enseña a los niños a

interactuar con sus pares. Se complementó este proyecto aplicado con un grupo focal (Silveira Donaduzzi et al., 2015) el cual, mediante juegos y preguntas adaptadas a su edad, se abrió un espacio en donde los niños sintieron sus emociones y reconocieron con su nombre cada una de ellas. Finalmente, la entrevista semiestructurada a la docente titular permitió integrar la perspectiva del profesional, generando una visión pedagógica y las experiencias vividas en el aula de clase

Todo esto se llevó a cabo en un horario escolar regular, generando así una relación directa de lo cotidiano de una clase con sus vivencias naturales. Para lo cual fue indispensable contar con algunas implicaciones éticas como un consentimiento informado de los padres de familia, permiso institucional del colegio, rector y cuerpo docente. Y con el compromiso de salvaguardar la identidad y bienestar de los niños involucrados, siguiendo las recomendaciones de la (*Organización Mundial de la Salud, 2020*) sobre investigaciones en contextos educativos y de infancia.

¿Cómo se Analizó Todo lo Recogido?

El análisis de la información se realizó siguiendo una lógica de categorización temática, pues las observaciones, las actividades del grupo focal y la entrevista semiestructurada fueron orientadas específicamente a la teoría de: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional y competencia social (Bisquerra & Pérez, 2007). Este proceso no solo permitió relacionar hallazgos vivenciales en una escuela con lo que plantea los autores (Goleman, 2021), (Gross, 2015) y (Cardemil, 2023) sino generar preguntas sobre cómo abrir caminos más efectivos para la gestión emocional en la escuela siendo impartidas desde el hogar.

Finalmente, esta metodología más allá de un paso a paso mecánico, se convirtió en un viaje reflexivo en el cual se buscó hallar la manera más eficiente y práctica de cómo escuchar y comprender a los niños desde una perspectiva integral tal como menciona (Mora, 2013) “sólo se aprende aquello que se ama”, y en este proceso educativo el objetivo principal es un aprendizaje significativo, sin dejar de lado la educación a las emociones porque de acuerdo a (Begoña, 2011) es la tarea más urgente y transformadora de nuestro tiempo.

Ruta Metodológica

El proceso que se llevó a cabo a lo largo del proyecto aplicado tiene cuatro etapas, en donde cada una no solo fue un requisito académico, sino un viaje progresivo hacia la comprensión emocional de los niños, permitiendo mirar, actuar y transformar el aula desde una perspectiva más humana, donde la emoción se convirtió en el hilo invisible que conectó la enseñanza con el sentir infantil. A continuación, la descripción de cada una con sus respectivas actividades:

Tabla 1*Tabla Ruta metodológica a*

Importancia de la regulación emocional en la primera infancia: una estrategia pedagógica aplicada en la Institución Educativa El Bosque del municipio de Soacha Cundinamarca			
Objetivos	Practica pedagógica	Actividades implementadas	Meses
Facilitar la identificación de emociones básicas en niños y niñas de 6 a 7 años mediante actividades pedagógicas que integren recursos visuales, narrativos y corporales.	Observación participante Inmersión - Investigación	<ul style="list-style-type: none"> Narraciones: Lecturas sencillas a los niños referentes a las emociones, con el fin de obtener una identificación de cada una Experiencias sensoriales: Cada emoción fue explicada a través de alguna textura que los niños lograron palpar y sentir en diferentes cajas distribuidas en el salón de clase, para mayor comprensión. 	2
Desarrollar estrategias de autorregulación emocional en situaciones cotidianas del aula mediante la	Inmersión – Investigación	<ul style="list-style-type: none"> Baúl de las lágrimas: Cada niño dibujaba algún recuerdo que lo hacía sentir muy triste, con el fin de 	6

implementación de técnicas de respiración, relajación y resolución de conflictos.

buscar soluciones entre todos para llegar a un estado de conciencia emocional.

- Juegos de roles: Los niños representaban situaciones cotidianas en las que podían expresar la emoción de la alegría, buscando hacer reír o sonreír a su compañero a través de gestos, frases o pequeñas dramatizaciones.
 - Buscando el monstruo: A través de la observación guiada de una imagen expresiva que representaba el miedo, los niños identificaron gestos y elementos visuales asociados a esta emoción. También, mediante una actividad simbólica con plastilina,
-

	<p>modelaron “su monstruo del miedo”, representando aquello que les genera temor. Esta experiencia permitió exteriorizar emociones difíciles de expresar verbalmente y reconocer que el miedo es una emoción natural que puede comprenderse y gestionarse.</p>	
<p>Implementar el modelo de competencias emocionales mediante talleres pedagógicos que promuevan en los niños de 5 a 7 años el reconocimiento, la expresión y la regulación de sus emociones en el contexto escolar.</p>	<p>Componente práctico</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de respiración y relajación: Los niños aprendieron, paso a paso, cómo “medir” su nivel de enojo o frustración. A través de preguntas guiadas y estrategias de respiración, identificaban cuándo su “presión emocional” aumentaba y cómo podían disminuirla mediante <p style="text-align: right;">2</p>

pausas,
respiraciones y
autocontrol y el
uso de un
tensiómetro
simbólico
elaborado en
cartulina.

Nota. Elaboración propia.

Narraciones

En el desarrollo de esta actividad se les presentaron a los estudiantes narraciones breves que abordaban diferentes emociones, con el único objetivo de lograr identificar sus emociones a través de los personajes y situaciones. Cada lectura permitió abrir un espacio donde las infancias expresaron lo que sentían y reconocieron situaciones similares en su cotidianidad. Además, esta experiencia fue importante ya que les permitió a los participantes poner en palabras las emociones y comprender que todas son válidas. La actividad cumplió con su objetivo, puesto que los infantes lograron relacionar lo escuchado con sus propias vivencias y mostraron mayor disposición a la hora de hablar de lo que sentían.

Experiencias Sensoriales

Para la comprensión de las emociones, se realizaron algunas experiencias sensoriales en la que los estudiantes tenían la oportunidad de explorar diferentes texturas ocultas en cajas distribuidas en el aula, cada una representaba una emoción que, al ser tocada, les permitía describir lo que sentían y asociarla a una emoción. Esta dinámica despertó la curiosidad y dialogo entre sus compañeros. Fue muy importante en este proceso porque permitió que los

infantes comprendieran sus emociones desde lo corporal y tangible, algo vital en este rango de edad. Y, se cumplió el objetivo ya que se logró vincular la experiencia física con la vivencia emocional, fortaleciendo la conciencia de sí mismos.

Baúl de las Lágrimas

En esta actividad los participantes lograron expresar la emoción de la tristeza a través del dibujo, pues cada uno representó un recuerdo o situación que les había causado esa emoción en una lágrima de papel, en donde la depositaban en una cajita con nombre “Baúl de las lágrimas” y luego lo compartían al grupo, juntos buscaban posibles soluciones ante lo que les generaba malestar. Esta experiencia fue importante porque generó un espacio de comprensión emocional y escucha activa en donde los niños aprendieron a que hablar de lo que duele puede ayudar a aliviarlo. Aunque algunos no querían mostrar su molestia con la situación, la mayoría logró identificar su tristeza y participar, cumpliendo en gran medida el objetivo propuesto.

Juego de Roles

Esta actividad se propuso con el objetivo de acercar a los infantes a la emoción de la alegría, pues se basaba en que cada uno representaba pequeñas escenas, gestos o frases que hicieran reír a su compañero. Esta experiencia generó en el aula de clase un ambiente de risa y espontaneidad que conectó a todos. Fue una experiencia importante ya que les permitió conocer esta emoción desde una perspectiva diferente no solo como algo que se siente, sino como una emoción que también se puede provocar en los demás. El objetivo se cumplió a plenitud, ya que los participantes comprendieron el poder positivo de sus expresiones ante los demás.

Buscando el Monstro

Se comenzó esta experiencia mostrando la pintura “El grito”, cuyas reacciones iniciales fueron inquietantes, ya que despertó la curiosidad de los participantes sobre las posibles interpretaciones de lo que el personaje podría estar sintiendo. A partir de ello, se conversó acerca del miedo, reconociendo cómo esta emoción puede reflejarse en el rostro y el cuerpo. Luego, cada uno creó su propio “monstruo del miedo” con plastilina, representando aquello que más les asustaba. La actividad resultó significativa porque les permitió exteriorizar emociones difíciles de expresar con palabras y comprender que el miedo es una emoción natural. El objetivo se cumplió plenamente, pues cada infante logró identificar sus temores a través de la creatividad.

Ejercicios de Respiración y Relajación

En esta experiencia los participantes aprendieron a autorregular sus emociones, especialmente el enojo, utilizando un tensiómetro simbólico elaborado en cartulina que les permitía imaginar cómo la intensidad de la emoción subía o bajaba. A través de un paso a paso, practicaron la respiración profunda, las pausas y el retorno a la calma cuando sentían que no podían controlar su reacción. Fue una propuesta significativa, pues favoreció el autocontrol y el reconocimiento emocional. El objetivo se cumplió, ya que lograron identificar y aplicar la estrategia en momentos de desborde emocional.

Resultados

En el presente proyecto aplicado “Importancia de la regulación emocional en la primera infancia: una estrategia pedagógica aplicada en la Institución Educativa El Bosque del municipio de Soacha Cundinamarca”, se presentan los principales hallazgos obtenidos a lo largo de la ruta metodológica. Estos se organizan de acuerdo con los objetivos planteados, evidenciando los logros alcanzados y los avances obtenidos durante el proceso.

Objetivo 1

Facilitar la identificación de emociones básicas en niños y niñas de 6 a 7 años mediante actividades pedagógicas que integren recursos visuales, narrativos y corporales:

A lo largo de la primera fase, los participantes comenzaron a relacionarse y familiarizarse con el concepto, pues a través de narraciones, lecturas, experiencias sensoriales y juegos participativos se logró que identificaran sus emociones básicas, como la alegría, el miedo y la tristeza, entre otras. En las primeras clases se notó una leve dificultad para expresar lo que sentían, pero con el acompañamiento constante fueron construyendo un lenguaje emocional significativo para sí mismos y sus compañeros. Este avance alcanzado evidenció que la metodología basada en el juego es fundamental para una comprensión emocional efectiva en la primera infancia.

Objetivo 2

Desarrollar estrategias de autorregulación emocional en situaciones cotidianas del aula mediante la implementación de técnicas de respiración, relajación y resolución de conflictos:

Para este momento, los participantes ya poseían un concepto más amplio de sus emociones; por lo tanto, se implementaron ejercicios de respiración, pausas activas y dinámicas

que hacían práctico dicho conocimiento. Uno de los recursos pedagógicos más significativos fue el uso del “tensiómetro emocional”, un instrumento simbólico que representaba el paso a paso para volver a la calma cuando se presentaba un desborde emocional en el aula. A través de esta estrategia, los menores aprendieron a reconocer cuándo su “presión emocional” estaba en un nivel alto y afectaba a los demás, y cómo podía disminuir mediante respiraciones profundas o retirándose brevemente del conflicto. Con el tiempo, varios comenzaron a aplicar la técnica de manera espontánea, demostrando avances en su capacidad de autorregulación. Lo más valioso de este proceso fue observar cómo la mayoría lo integró de forma natural en la rutina diaria; aunque algunos requerían acompañamiento del docente, la experiencia contribuyó significativamente a mantener un ambiente de calma en el aula.

Objetivo 3. Implementar el modelo de competencias emocionales mediante talleres pedagógicos que promuevan en los niños de 5 a 7 años el reconocimiento, la expresión y la regulación de sus emociones en el contexto escolar:

De acuerdo con las actividades desarrolladas a través del arte, como “El baúl de las lágrimas” o “Buscando el monstruo”, los participantes lograron expresar emociones como el miedo o la tristeza en un espacio seguro que les brindaba confianza y tranquilidad. La posibilidad de dibujar o modelar en plastilina aquello que sentían favoreció el reconocimiento de emociones que, en muchas ocasiones, les resultaba difícil expresar de forma verbal. Se evidenció un aumento en la empatía y la disposición de apoyo entre pares, así como una mayor apertura para compartir sus experiencias personales, cumpliendo así con el objetivo de promover el reconocimiento emocional en el aula.

Los resultados que se obtuvieron reflejan que la regulación emocional puede ser fortalecida mediante la intervención oportuna de un docente con estrategias pedagógicas como el juego, arte y literatura que integren de manera secuencial el cuerpo, la palabra y su ejemplo. Estas actividades desarrollaron un avance en 3 dimensiones fundamentales: identificación, regulación y modelado emocional.

Hay procesos que al terminar no se cierran realmente, simplemente cambian de forma, pues el aula volvió a su ritmo habitual, los niños siguieron jugando, aprendiendo y riendo. Pero algo, en el fondo, ya no era igual. Después de tantas experiencias, silencios, lágrimas dibujadas y respiraciones compartidas, el grupo no regresó al punto de partida. Había algo distinto en la manera en cómo nombraban lo que sentían, en cómo buscaban la calma antes de estallar.

Fue en este punto donde se reveló el verdadero sentido del proyecto, no en las horas dedicadas a que aprendieran un mismo patrón, sino al eco que dejaron. Enseñar a un infante a reconocer, expresar y gestionar sus emociones no es solo una habilidad más del currículo; es una forma de transformar su manera de habitar el mundo. Aunque algunos objetivos aún están en proceso de consolidación, las transformaciones fueron visibles, casi palpables, y se formó un puente silencioso hacia un aula más empática, tranquila y consciente, donde las emociones ya no se esconden, sino que se comprenden y se abrazan.

Discusión

Normalmente cuando los niños logran ponerle un nombre a lo que sienten, parecen liberar un gran peso invisible, y esta fue una de las revelaciones más significativas del proceso, en el transcurso de cada ejercicio o actividad se evidenció que la regulación emocional no es una habilidad espontánea, es un aprendizaje que se construye con guía y acompañamiento constante. Este hallazgo se relaciona con lo que menciona (Goleman, 2021) “la inteligencia emocional nos surge de manera innata, sino que se cultiva mediante experiencias relacionales significativas.

Durante el tiempo que se realizaron las actividades se analizó que no solo los infantes aprendieron a identificar y reconocer las emociones básicas, sino que además comenzaron a aplicar estrategias concretas para regularlas. Lo que a su vez se relaciona con lo que nos dice (Gross & Feldman Barrett, et, al 2011) “regular una emoción no significa reprimirla, sino comprender su origen y modificar su expresión de manera consciente”. En este sentido, el aula se transformó en un espacio de práctica emocional, no sólo de aprendizaje cognitivo.

Asimismo, al analizar los avances a lo largo de las prácticas pedagógicas, se confirmó que los procesos de regulación emocional favorecen la convivencia escolar y la comunicación entre pares, de acuerdo con (Bisquerra & Pérez, 2007) “cuando un niño aprende a comprender sus emociones, también desarrolla competencias sociales que directamente impactan su entorno y su bienestar consigo mismo”.

Finalmente, la estrategia aplicada permitió comprender que la regulación emocional no sólo beneficia el clima escolar, sino que también constituye una base para el desarrollo integral en la primera infancia. Más allá de aprender a “portarse bien”, los infantes aprendieron a sentirse

bien consigo mismos y con los demás. La pedagogía, en este sentido, se revela como un puente entre el conocimiento y la emoción, entre el saber y el sentir.

Hay momentos en el aula de clase en los que el bullicio parece volver a la normalidad: los pequeños juegan, ríen, aprenden. Sin embargo, después de haber recorrido un proceso de educación emocional, algo profundo cambia, aunque a simple vista todo parezca igual.

De acuerdo con (Daniel Goleman, 2021) y (Bisquerra & Pérez, 2007) la educación emocional ha demostrado que enseñar a los infantes la manera de reconocer y validar sus emociones no solo prevé conflictos, sino que fortalece habilidades cognitivas y sociales. Junto a la teoría del aprendizaje socioemocional (*Fomento del aprendizaje social y emocional - CASEL*, s/f) se reconoce que la autoconciencia, autorregulación y empatía construyen en el niño un desarrollo integral y sostenible.

La realización de talleres en el aula de clase se convierte también en una referencia de transformación, junto a las lecturas y actividades pedagógicas, puesto que los menores practican la respiración consciente y la expresión asertiva de sus emociones, produciendo una mejora en el clima escolar y un aprendizaje más profundo. La pregunta que surge sería: ¿Cómo anular la regulación emocional, si es precisamente ahí donde comienza la verdadera educación?

Hallazgos

Lo que se encontró en el aula fue que los estudiantes no son ajenos a lo que sienten, sino que muchas veces carecen de un lenguaje para decirlo. Al inicio del proyecto, las emociones aparecían disfrazadas: la rabia como un golpe, la tristeza como un silencio prolongado, la alegría como un estallido difícil de contener. Sin embargo, a medida que los talleres avanzaron, emergió algo distinto pues los participantes empezaron a poner nombre a lo que antes era solo un gesto. “Estoy enojado porque no me prestan el color”, “me siento feliz porque terminé mi dibujo”, fueron expresiones que antes no aparecían y que revelan, como señala (Bisquerra., 2001) que la conciencia emocional es el primer peldaño hacia la regulación.

Además, otro hallazgo significativo fue la transformación en la convivencia escolar ya que los conflictos que en un principio terminaban en llanto o empujones comenzaron a resolverse con palabras, con acuerdos simples que los mismos estudiantes proponían. Esto lo afirma (Goleman, et al, 2021) con las competencias emocionales, los cuales son recursos fundamentales que no solo ayuda a entender lo que siente sino a relacionarse con los demás de una mejor manera. La docente titular lo describió de manera clara en la entrevista final: “Ahora los niños y niñas buscan hablar antes de pelear”.

Por otra parte, se descubrió que los aprendizajes emocionales no se limitan al aula; muchos estudiantes trajeron al proyecto huellas de lo aprendido o no aprendido en casa. Algunos expresaban que en sus hogares no siempre podían hablar de lo que sentían, lo cual generaba un vacío que se reflejaba en la escuela, siendo consecuente con lo que menciona (Cardemil, 2023)

que la escuela no es la única responsable de la educación emocional de los infantes, sino que es tarea que requiere ser acompañada por la familia.

En conclusión, los hallazgos reflejan que cuando las emociones tienen un lugar en medio de un proceso académico, no sólo se enriquece la vida afectiva de los niños, sino se forma una mejor convivencia, se fortalecen vínculos entre sus pares y se abre un camino más humano para aprender sobre el mundo que los rodea.

Por otra parte, a lo largo de mi proceso con estudiantes de esta institución comprendí varias cosas, comenzando porque en la gestión emocional en la primera infancia trasciende el aula, pues es una experiencia tanto para el infante como para el docente. Ser mediadora entre lo que sienten los pequeños y su comprensión me permitió comprender que la educación emocional no se enseña desde el discurso, sino desde la empatía, el ejemplo y presencia. Cada actividad, cada conversación y cada silencio se convirtieron en oportunidades para guiar a los menores hacia la autorregulación, pero también para mirarme a mí misma como educadora.

Pude observar cómo los estudiantes empezaban a reconocer en su cuerpo las señales del enojo o la tristeza, y cómo recurrían a estrategias aprendidas como respirar o dialogar sin necesidad de ser guiados. Este hallazgo fue profundamente significativo, porque mostró que el aprendizaje emocional no sólo se logra, sino que se interioriza cuando el ambiente es seguro y el adulto actúa como espejo emocional.

Desde mi sentir como docente y futura profesional logré descubrir que la mediación emocional demanda sensibilidad y autoconsciencia para que los niños aprendan de lo que observan teniendo en cuenta la necesidad de autorregularme para acompañarlos de manera

genuina. Aprendí que enseñar a regular sus emociones no es un objetivo pedagógico sino una práctica cotidiana que se brinda desde una mirada transformadora relacionada con la educación.

Conclusiones

Este proyecto aplicado permitió confirmar que la regulación emocional no se brinda desde lo abstracto y catedrático, sino desde lo práctico y experiencia vivida en el aula de clase. Los talleres que se llevaron a cabo permitieron que las emociones fuesen visibles pasando a ser reconocidas, gestionadas y nombradas por los propios niños. Así que se logró ver lo que menciona (Bisquerra et al., 2001) que la educación emocional es un eje transversal que impacta el aprendizaje y convivencia.

Además, hay procesos en el aula que parecen sencillos como una conversación, una risa compartida, un dibujo que expresa miedo o una respiración profunda después del enojo, pero detrás de cada una de estas expresiones ocurre una transformación silenciosa, pues cuando la enseñanza se entrelaza con una emoción, algo se despierta en los niños y en quien está enseñando. Pues comienza un proceso de reconocimiento emocional y detrás de esto, una necesidad de consuelo. Es en este punto donde el aprendizaje pasa de ser mecánico a volverse una experiencia vivencial, donde cada emoción se vuelve maestro y su respuesta una oportunidad de crecer.

A lo largo del proceso se logra comprender que la regulación emocional no se enseña en un día, ni con una sola actividad, requiere de mucha paciencia y de volver a empezar cuantas veces sean necesarias. No basta con decir “respira” hay que acompañar la respiración del otro convirtiéndose la figura del maestro en un puente entre lo abstracto y lo real. Y al final, cuando los niños logran reconocer lo que sienten y actuar con mayor conciencia, se entiende que este

hermoso proceso no solo mejora la convivencia escolar, también siembra en ellos las raíces de su bienestar futuro.

Referencias

- Altrichter, H., Kemmis, S., McTaggart, R., & Zuber-Skerritt, O. (2002). The concept of action research. *The Learning Organization: An International Journal*, 9(3), 125–131.
<https://doi.org/10.1108/09696470210428840>
- ANDREA CARDEMIL. (2023). *458489920 Apego Seguro Andrea cardemil pdf - Andrea Cardemil Ricke Apego seguro Clease con 12 hijo a - Studocu*.
<https://www.studocu.com/pe/document/universidad-nacional-de-ucajali/psicoterapia-de-pareja-y-de-familia/458489920-apego-seguro-andrea-cardemil-pdf/110589574>
- Begoña Ibarrola López de Davalillo. (2011). *CÓMO EDUCAR LAS EMOCIONES DE NUESTROS HIJOS*.
- Berrocal, P. F., & Cabello, R. (2021a). La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(1), 31–46. <https://doi.org/10.48102/RIIEEB.2021.1.1.5>
- Berrocal, P. F., & Cabello, R. (2021b). La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(1), 31–46. <https://doi.org/10.48102/RIIEEB.2021.1.1.5>
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61–82.
- Carolina Bejarano Novoa Luz Angela Caro Yazo, D., & Camacho DISEÑO GRÁFICO
 DIAGRAMACIÓN Mysterium, J. Y. (s/f). *MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL ARMONIZACIÓN DEL TEXTO FINAL EDICIÓN Y CORRECCIÓN DE ESTILO*.
 Recuperado el 25 de noviembre de 2025, de www.mineducacion.gov.co

Daniel Goleman. (2021). *Inteligencia emocional*.

http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocional_daniel_goleman.pdf

De Genís, T., & Barberán, S. (2017). *LA VIDA SECRETA DEL CEREBRO Cómo se construyen las emociones*. www.conlicencia.com

Díaz-Benjumea, M. D. J. (2006). Manual de psicoterapia de la relación de padres e hijos [Dio Bleichmar, E., 2005]. *Aperturas psicoanalíticas: Revista de psicoanálisis*, ISSN-e 1699-4825, N^o. 22, 2006, 22, 10. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6493550>

Encuesta sobre Habilidades Sociales y Emocionales (SSES) | OCDE. (s/f). Recuperado el 5 de mayo de 2025, de <https://www.oecd.org/en/about/programmes/oecd-survey-on-social-and-emotional-skills.html>

Española de Orientación Psicopedagogía España Ros Morente, A., Guiu, F., Castells, R., Escoda, P., Análisis La Relación Entre Competencias Emocionales, N. DE, Aula, C. DE, & Académico Nivel De Bienestar En, R. Y. (2017). *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*. 28(1), 8–18. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338252055002>

Extremera Pacheco, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). *The Role of Students' Emotional Intelligence: Empirical Evidence*. 6(2). <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html>

Fernández-Berrocal, P., Cabello, R., José Gutiérrez-Cobo, M., & FERNÁNDEZ-BERROCAL Rosario CABELLO María José GUTIÉRREZ-COBO, P. (2017). Avances en la investigación sobre competencias emocionales en educación. *RIFOP : Revista*

interuniversitaria de formación del profesorado: continuación de la antigua Revista de Escuelas Normales, ISSN-e 2530-3791, ISSN 0213-8646, Vol. 31, Nº 88, 1, 2017, págs. 15-26, 31(88), 15–26.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5980739&info=resumen&idioma=ENG>

Fernández-Berrocal, P., & Pacheco, N. E. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29(1), 1–6.

<https://doi.org/10.35362/RIE2912869>

Fernando Arturo Romero Ospina. (2016). *Vista de Epistemología de la Pedagogía Infantil*.

<http://ceimm.uraccan.edu.ni/index.php/CEI-Interculturalidad/article/view/373/361>

Finnish Early Childhood Education: Nurturing Lifelong Success. (s/f). Recuperado el 5 de mayo de 2025, de https://www.fineducation.fi/post/finnish-early-childhood-education-nurturing-lifelong-success?utm_source=chatgpt.com

Fomento del aprendizaje social y emocional - CASEL. (s/f). Recuperado el 14 de octubre de 2025, de <https://casel.org/>

Gómez Pérez, O., & Calleja, N. (2016). *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*
Regulación emocional: definición, red nomológica y medición.

www.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.com

Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

Gross, J. J., & Feldman Barrett, L. (2011). Emotion Generation and Emotion Regulation: One or Two Depends on Your Point of View. *Emotion review*, 3(1), 8.

<https://doi.org/10.1177/1754073910380974>

ICBF. (2017). *Desenredando ando* .

https://www.icbf.gov.co/system/files/procesos/pu6.lm5_.pp_desenredando_ando_i_estrategias_pedagogicas_v1.pdf

Inteligencia Emocional - Eva María Arrabal Martín - Google Libros. (s/f). Recuperado el 15 de mayo de 2025, de

https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=bp18DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=inteligencia+emocional+&ots=Rsf1hkd0Ht&sig=RPerWP6h3IEfNMoiX_5nqDxN31M#v=onepage&q=inteligencia%20emocional&f=false

Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>

Juan, C. (s/f). *Depósito legal: M. 21. 602–2021*. Recuperado el 31 de agosto de 2025, de www.alianzaeditorial.es

La inteligencia emocional según Salovey y Mayer – Rafael Bisquerra. (s/f). Recuperado el 29 de mayo de 2025, de <https://www.rafaelbisquerra.com/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/>

López, C., Uned, S., & España, M. (s/f). *Philosophy and Children Enseñar a Pensar Desde la Fenomenología*.

Luna, M. E. R. (2012). El taller: una estrategia para aprender, enseñar e investigar. Lenguaje y Educación: Perspectivas metodológicas y teóricas para su estudio, 13-43. (s/f).

Recuperado el 27 de agosto de 2025, de

https://die.udistrital.edu.co/sites/default/files/doctorado_ud/publicaciones/lenguaje_y_educacion_perspectivas_metodologicas_y_teoricas_para_su_estudio.pdf#page=14

Metodología de la investigación educativa: Aproximaciones para comprender ... - Díaz Barriga, Angel, Luna Miranda, Ana Bertha - Google Libros. (s/f). Recuperado el 31 de agosto de 2025, de

[https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=nOQ_CwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=Luna+\(2012\)+tipo+y+dise%C3%B1o+de+investigacion+&ots=vPOcAsvap-&sig=WHVgVroWRHF8sJJoCn6y8Ku-s1c&redir_esc=y#v=onepage&q=Luna%20\(2012\)%20tipo%20y%20dise%C3%B1o%20de%20investigacion&f=false](https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=nOQ_CwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=Luna+(2012)+tipo+y+dise%C3%B1o+de+investigacion+&ots=vPOcAsvap-&sig=WHVgVroWRHF8sJJoCn6y8Ku-s1c&redir_esc=y#v=onepage&q=Luna%20(2012)%20tipo%20y%20dise%C3%B1o%20de%20investigacion&f=false)

Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y MIXTA - Roberto Hernandez Sampieri - Google Libros. (s/f). Recuperado el 31 de agosto de 2025, de

[https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=5A2QDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Hern%C3%A1ndez+Sampieri+\(2018\)&ots=TkXj-RXpHZ&sig=R7Cx4By1Lw9EUIBrhOJ07ygiEgo&redir_esc=y#v=onepage&q=Hern%C3%A1ndez%20Sampieri%20\(2018\)&f=false](https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=5A2QDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Hern%C3%A1ndez+Sampieri+(2018)&ots=TkXj-RXpHZ&sig=R7Cx4By1Lw9EUIBrhOJ07ygiEgo&redir_esc=y#v=onepage&q=Hern%C3%A1ndez%20Sampieri%20(2018)&f=false)

- Mora, F. (2013). Neuroeducacion. Sole se puede aprender aquello que se ama. *Nueroeducacion*, 222. https://www.academia.edu/39003023/Neuroeducacion_Francisco_Mora_1_
- Myriam Muñoz Polit, & en su libro Emociones sentimientos y necesidades. (2009). *Inteligencia emocional*.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). <https://www.who.int/es>
- Petersen, J. M., Hayes, L., Gillard, D., & Ciarrochi, J. (2021). ACT for Children and Adolescents. *The Oxford Handbook of Acceptance and Commitment Therapy*, 584–604. <https://doi.org/10.1093/OXFORDHB/9780197550076.013.27>
- Portada_faros_6_Cast.pdf*. (s/f). Recuperado el 29 de mayo de 2025, de <https://documentcloud.adobe.com/spodintegration/index.html#>
- Sánchez García, A., & Sánchez García, A. (2020). Hermenéutica analógica, didáctica y educación. *Conrado*, 16(76), 279–286. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000500279&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Silveira Donaduzzi, D. S. da, Colomé Beck, C. L., Heck Weiller, T., Nunes da Silva Fernandes, M., & Viero, V. (2015). Grupo focal y análisis de contenido en investigación cualitativa. *Index de Enfermería*, 24(1–2), 71–75. <https://doi.org/10.4321/S1132-12962015000100016>

Apéndices

Apéndice A

Muestras de investigación

Enlace: [Proyecto aplicado](#)