

**Desarrollo de habilidades socioemocionales a través de actividades recreativas en niñas y niños de grado primero de la Institución Educativa Nuestra Señora del Rosario - Sede El Porvenir del municipio de Mercaderes, Cauca**

Daniela del Rocio Marin Arboleda

Asesora

Leidy Carolina Torralba Rojas

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Educación ECEDU

Licenciatura en Pedagogía Infantil

2025

## **Agradecimientos**

En primer lugar, agradecer a Dios por darme fortaleza y salud para avanzar con mi proceso formativo. A mi hija por su profundo amor y cariño, por ser mi motivación para seguir adelante.

A mi familia por su apoyo incondicional, comprensión y acompañamiento, pues han sido fundamentales para que este logro sea posible.

Expreso también mi gratitud a los tutores por brindarme su acompañamiento y conocimientos fundamentales en el desarrollo de este proyecto de investigación.

A los directivos y docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora del Rosario, por confiar en mí y brindarme la oportunidad de vivir esta experiencia tan significativa. Por supuesto, agradezco profundamente a los niños y niñas del grado primero, quienes con entusiasmo y participación hicieron posible la aplicación de esta propuesta. Su cariño y alegría fueron la motivación principal para continuar avanzando, ya que me enseñaron que la educación es un acto de amor y esperanza.

Finalmente, agradezco a la Universidad Nacional Abierta y a Distancia, por brindarme la oportunidad de hacer parte de esta gran familia, por los conocimientos ofrecidos, el acompañamiento constante y la formación que me ha permitido a nivel personal y profesional.

## Resumen

El presente proyecto de investigación es el resultado de una investigación formativa como opción de grado, el cual se aborda desde la reflexión sobre la práctica pedagógica y la investigación educativa. El estudio se realizó en la Institución Educativa Nuestra Señora del Rosario, sede El Porvenir, ubicada en el municipio de Mercaderes, Cauca, con un grupo de doce estudiantes de primaria, específicamente de grado primero, cuyas edades oscilan entre los seis y los siete años. El objetivo del trabajo consistió en implementar estrategias pedagógicas centradas en el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional, para mejorar el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes desde un enfoque cualitativo. De esa forma, se analizó la autorregulación emocional y sus incidencias en el rendimiento académico y la interacción social de los estudiantes.

Esta investigación permitió concluir que el uso de estrategias pedagógicas centradas en el desarrollo de la autorregulación emocional beneficia de manera importante el aprendizaje, la convivencia y el bienestar de los estudiantes de primer grado. Las actividades lúdicas permitieron que los niños identificaran, expresaran y regularan sus emociones de manera más consciente, fortaleciendo la empatía, el respeto y la cooperación en el aula. Estos resultados señalan la importancia de incluir la educación emocional como un elemento clave en los procesos pedagógicos de la primera infancia.

***Palabras clave:*** Autorregulación, emociones, aprendizaje, estrategias, educación

### **Abstract**

This research project is the result of a formative academic investigation conducted as a graduation requirement, approached from a perspective of reflection on pedagogical practice and educational research. The study was carried out at the educational institution *Nuestra Señora del Rosario*, El Porvenir campus, located in the municipality of Mercaderes, Cauca, with a group of twelve first-grade primary school students between six and seven years old. The objective of the study was to implement pedagogical strategies focused on the development of emotional self-regulation skills to improve students' learning and well-being, using a qualitative approach. In this way, emotional self-regulation and its effects on students' academic performance and social interaction were analyzed.

The findings of this research show that the use of pedagogical strategies centered on the development of emotional self-regulation significantly benefits learning, coexistence, and well-being among first-grade students. Recreational activities enabled children to identify, express, and regulate their emotions more consciously, strengthening empathy, respect, and cooperation in the classroom. These results highlight the importance of including emotional education as a key component in early childhood pedagogical processes.

***Keywords:*** Self-regulation, emotions, learning, strategies, education

## Tabla de Contenido

Introducción .....	10
Caracterización .....	12
Planteamiento del Problema .....	14
Pregunta de Investigación .....	16
Objetivos .....	17
Objetivo General .....	17
Objetivos Específicos.....	17
Marcos de Referencia .....	18
Referentes Conceptuales .....	18
Referentes Teóricos .....	19
Referentes Técnicos .....	20
Referentes Legales .....	21
Referentes Éticos .....	21
Herramientas y Métodos .....	23
Enfoque y Tipo de Estudio .....	23
Unidad de Análisis .....	23
Técnicas para la Recolección de Datos.....	23
Categorías Para el Análisis de Datos .....	25
Nivel de Participación e Interés .....	25
Resultados .....	27
Acercamiento de la Población a la Variable .....	27
Experimentación .....	29

Identificación de Variaciones .....	34
Análisis y Discusión .....	39
Conclusiones y Recomendaciones .....	43
Referencias Bibliográficas .....	46
Apéndices.....	49

## Lista de Tablas

<b>Tabla 1</b> <i>Datos Demográficos de la Población Intervenida</i> .....	28
<b>Tabla 2</b> <i>Análisis de las Categorías Según los Momentos de Intervención y Evidencias Recolectadas</i> .....	36

## Lista de Figuras

<b>Figura 1</b> <i>Actividad Diagnóstica de Dibujo</i> .....	27
<b>Figura 2</b> <i>Actividad el Rincón de las Emociones</i> .....	29
<b>Figura 3</b> <i>Actividad el Semáforo de las Emociones</i> .....	30
<b>Figura 4</b> <i>Actividad la Caja de las Emociones</i> .....	31
<b>Figura 5</b> <i>Actividad el Arbol de las Emociones</i> .....	32
<b>Figura 6</b> <i>Actividad Final de Dibujo</i> .....	35

## Lista de Apéndices

<b>Apéndice A</b> <i>Carpeta de Muestras y Evidencias Fotográficas</i> .....	49
--	----

## Introducción

Inicialmente, es menester afirmar que las habilidades emocionales y sociales son fundamentales para un excelente desarrollo integral de los niños, y el sistema educativo tiene el reto permanente de vincular el aprendizaje socioemocional al plan de estudios o currículo escolar. En esa medida, el presente trabajo, realizado en la Institución Educativa Nuestra Señora del Rosario-Sede el Porvenir del Municipio de Mercaderes, Cauca, refleja la importancia de aportar a dicho reto, sobre todo en contextos donde la educación se convierte en privilegio, debido a las carencias socioeconómicas, pues muchas familias tienen dificultades y pocas oportunidades de continuar con proyectos de vida en el ámbito educativo y profesional. Por ende, estos factores repercuten el desarrollo emocional y el bienestar de los estudiantes.

Por ese motivo, la utilización de métodos de enseñanza centrado en los estudiantes de grado primero donde aprendan e incorporen la autorregulación emocional resulta muy útil para mejorar su rendimiento académico y su bienestar general, dado que, si aprenden a regular y gestionar sus emociones, permite la construcción de ciudadanos con mayor resiliencia y capacidad para afrontar los problemas cotidianos, mejorando tanto la formación académica, como la calidad de vida dentro de la comunidad.

Si bien, los estudiantes de grado primero de la Institución Educativa Nuestra Señora del Rosario están muy interesados y comprometidos con mejorar su autorregulación emocional y la convivencia como grupo, se presentan ciertas resistencias para desarrollar capacidades de autocontrol emocional, lo que afecta su aprendizaje y bienestar. Este hecho se puede presentar al tener en cuenta algunos aspectos: la proveniencia de entornos económicos difíciles, por falta de apoyo emocional y académico en casa, lo cual genera en los estudiantes cierta dificultad para manejar sus emociones, resolver problemas y tener una convivencia más pacífica.

Por ese motivo, el objetivo de esta investigación es la implementación de estrategias pedagógicas centradas en el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional que logren fortalecer el aprendizaje y el bienestar del grupo. Para lograr dicho cometido, se usará un enfoque cualitativo que permita estudiar a fondo las emociones y los comportamientos de los estudiantes. Los datos se obtendrán mediante observaciones directas, dibujos, conversaciones informales y entrevistas semiestructuradas. Estas herramientas y técnicas ayudarán a evaluar la participación de los estudiantes en actividades lúdicas y su progreso en la identificación y el control de emociones, para luego analizar los datos recogidos y poder brindar algunas alternativas o soluciones al respecto.

Por último, se destaca que la investigación evidenció que usar métodos de enseñanza centrados en el desarrollo del autocontrol emocional ayudó a mejorar el aprendizaje, la convivencia y el bienestar de los estudiantes de grado primero. Además, se observó que, gracias a las actividades lúdicas, los niños aprendieron a identificar, expresar y controlar sus emociones de forma más consciente, mostrando mejoras en la empatía, el control de los impulsos y la comunicación. Aquellos avances reflejan el efecto y el impacto positivo en la formación de los niños, confirmando la importancia de incluir la educación emocional diariamente en las prácticas pedagógicas. Así pues, se invita al lector a consultar el informe completo, donde se explica detalladamente el proceso, los métodos y los resultados que respaldan dichos hallazgos.

## Caracterización

La Institución Educativa Nuestra Señora del Rosario, sede El Porvenir, se ubica en el barrio El Porvenir del Municipio de Mercaderes, Cauca. Su contexto social está definido por familias de estratos socioeconómicos en nivel I, donde la mayoría de aquellas trabajan en agricultura. Este municipio, conocido como tierra de paz y cuna de artistas tiene problemas económicos y una alta tasa de desempleo, fenómenos que ha generado una ola la migración por parte de sus habitantes hacia diferentes ciudades. A pesar de esto, las familias valoran la educación y se esfuerzan para que sus hijos asistan a la escuela.

Por eso, la Institución Educativa en mención busca crear un ambiente educativo que enfatice la empatía y el trabajo en equipo, sin embargo, se evidencian problemas en el desarrollo socioemocional de los estudiantes, lo cual afecta su rendimiento académico. El grupo que se estudió en el proyecto está conformado por doce niños de grado primero con edades entre seis y siete años. Los estudiantes provienen de familias humildes, donde sus condiciones socioeconómicas y el bajo nivel educativo de sus padres influyen considerablemente en el apoyo que reciben para su aprendizaje. Las dificultades se deben a la falta de apoyo en casa, lo que se traduce en poca ayuda con las tareas y poco acceso a materiales educativos. Estos problemas influyen en su rendimiento académico y en su desarrollo emocional y social, ya que muchos estudiantes tienen problemas para interactuar con sus compañeros y manejar sus emociones.

Entonces, las necesidades de aprendizaje de los estudiantes reflejan varias dificultades que van más allá del ámbito académico. Los niños se ven enfrentados a dificultades en la autorregulación emocional, con problemas para manejar la frustración, así como la ira y la tristeza, factores que a menudo producen conflictos en el aula y dificultan sus capacidades de aprendizaje. Tales problemáticas se pueden apreciar en sus comportamientos dentro del entorno

escolar cuando interactúan con otros, siendo capaces de crear conflictos y negarse a recibir oportunidades para aprender habilidades sociales. Además, el poco apoyo en casa y la falta de ayuda con las tareas hacen que los niños necesiten con urgencia desarrollar habilidades de autorregulación y convivencia escolar, pues al atender estas necesidades socioemocionales se garantiza que los estudiantes tengan una buena disposición para el aprendizaje académico.

En síntesis, los factores que influyen en el aprendizaje de los niños en la institución son variados e incluyen condiciones familiares y sociales. En el contexto familiar, se presentan inconvenientes, debido a la carga de trabajo de los padres, que a menudo no pueden dedicar tiempo para apoyar a sus hijos en su educación, lo que causa desinterés y falta de motivación en los estudiantes. A nivel institucional, el curso multigrados y la gran cantidad de estudiantes dificultan la atención y el seguimiento de las necesidades emocionales de cada niño. Asimismo, la comunidad carece de espacios recreativos que fomenten interacciones positivas, lo que limita las oportunidades de desarrollo social. Estos elementos crean un ambiente donde es más probable que haya conflictos, al mismo tiempo que resaltan la necesidad de usar estrategias pedagógicas que reduzcan las dificultades mencionadas y promuevan el bienestar emocional y académico de los estudiantes.

## **Planteamiento del Problema**

En la Institución Educativa Nuestra Señora del Rosario, sede El Porvenir, los estudiantes de grado primero demuestran un fuerte interés por aprender pese a sus circunstancias socioeconómicas y la falta de apoyo académico en casa. Además. La buena presentación personal indica responsabilidad y atención a su imagen. Estos aspectos implican que el entorno educativo propicia y valora la participación y el trabajo en equipo, así como el esfuerzo individual de cada estudiante.

Sin embargo, la enseñanza se basa principalmente en métodos tradicionales que priorizan la instrucción directa. Aunque estas técnicas han sido útiles para el progreso académico, no bastan para cubrir las necesidades socioemocionales de los niños. Las actividades de trabajo en equipo son idóneas para crear lazos entre compañeros, pero la falta de atención a la autorregulación emocional y a la resolución de conflictos dificulta el desarrollo integral de los estudiantes. Adicionalmente, la falta de material educativo óptimo y de espacios para la recreación complican el aprendizaje y la convivencia en clase.

Frente a lo anterior, es preciso incorporar nuevas estrategias pedagógicas centradas en el desarrollo socioemocional, donde se recomienda integrar juegos colaborativos, ejercicios de reflexión y programas de entrenamiento emocional para mejorar el proceso educativo. La hipótesis que se expresa en este proyecto es, justamente, que estas nuevas actividades ayudarían a desarrollar habilidades interpersonales y de autorregulación emocional, lo que mejoraría tanto el rendimiento académico como el ambiente en el aula, creando un entorno más propicio para el aprendizaje integral.

Para concluir, el problema principal es la falta de estrategias que aborden las necesidades socioemocionales de los estudiantes, algo clave para su desarrollo integral y académico. Esta

investigación busca determinar cómo la introducción de nuevas variables de mediación puede influir positivamente en el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes en la institución. Esta evaluación plantea la pregunta de investigación: ¿Cómo puede la implementación de estrategias pedagógicas centradas en el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional fortalecer el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes de grado primero en la Institución Educativa Nuestra Señora del Rosario, sede El Porvenir, durante el segundo semestre del 2025? Esta pregunta recalca la urgencia de cambiar las dinámicas de formación el grado primero, abordando las carencias en habilidades socioemocionales que limitan no solo el aprendizaje, sino el desarrollo integral de los estudiantes.

### **Pregunta de Investigación**

¿Cómo puede la implementación de estrategias pedagógicas centradas en el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional fortalecer el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes de grado primero en la Institución Educativa Nuestra Señora del Rosario, sede El Porvenir, durante el segundo semestre del 2025?

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Implementar estrategias pedagógicas enfocadas en el desarrollo de la autorregulación emocional con el fin de mejorar el aprendizaje y el bienestar integral en estudiantes de grado primero de la Institución Educativa Nuestra Señora del Rosario, Sede el Porvenir, durante el segundo semestre de 2025.

### **Objetivos Específicos**

Identificar el nivel de participación y la forma en que los estudiantes de grado primero se vinculan con las actividades lúdicas diseñadas para mejorar la autorregulación emocional y bienestar integral.

Ejecutar actividades lúdicas que ayuden a los estudiantes a identificar, expresar y regular las emociones y obtener una mejor convivencia.

Evaluar el progreso de la autorregulación emocional y el impacto en el proceso de aprendizaje y de convivencia escolar mediante registros de observación y entrevistas.

## Marcos de Referencia

### Referentes Conceptuales

En este documento se presentan los conceptos clave del proyecto, centrados en la relevancia de fomentar la autorregulación emocional en el entorno educativo. Por tanto, se examinan los factores que influyen en este proceso, como las habilidades socioemocionales, las metodologías de enseñanza y el aprendizaje significativo, considerando este último como un elemento central para abordar la necesidad identificada.

La autorregulación emocional se define como la destreza para identificar, comprender y manejar las propias emociones, lo cual posibilita respuestas adecuadas y adaptativas en distintas situaciones. Esta aptitud beneficia el bienestar individual y las relaciones interpersonales. Al respecto, Goleman (1998) plantea que la autorregulación emocional “no sólo tiene que ver con la capacidad de disminuir el estrés o sofocar los impulsos, sino que también implica la capacidad de provocarse deliberadamente una emoción, aunque ésta sea desagradable” (p. 94).

Dado que se planea usar métodos de enseñanza, Rosero (2025) sostiene que:

Lo interesante es que la autorregulación emocional no solo calma conflictos, sino que también impacta en el aprendizaje [...] Lo que parecía una intervención “blanda” se convierte en un factor determinante para el bienestar colectivo, porque cuando un niño sabe autorregularse, el clima del aula se transforma para todos (pp. 444-445). La autora señala que dichos métodos deben ser apropiados, pues no siempre se aplican de manera consciente. Ergo, es indispensable que estos métodos sean inclusivos al diseñarlos, promoviendo el trabajo en equipo.

Ahora bien, las estrategias pedagógicas engloban las técnicas y metodologías que los profesores usan para ayudar en el aprendizaje. Sobre esto, Benítez et al., (2024) insisten en que:

...es esencial integrar estas habilidades al currículo escolar de manera sistemática y multidisciplinaria [...] la formación continua de los docentes para crear ambientes de

aprendizaje emocionalmente seguros, e implementar actividades extracurriculares (deportes, arte, entre otros) para fomentar un aprendizaje más holístico (p. 18).

Por último, el aprendizaje significativo, cuya teoría fue ampliamente desarrollada por David Ausubel. En palabras de Torres (2003):

...el aprendizaje significativo debe contemplar el engranaje lógico de los nuevos conocimientos o materia a impartir con los conceptos, ideas y representaciones ya formados en las estructuras cognoscitivas del educando; se construye así un conocimiento propio, individual, un conocimiento de él para él. Ausubel trabajó sobre cambios de conceptos, de significados, por esto es que denomina su método «aprendizaje verbal significativo.» El significado es producto del aprendizaje significativo y se refiere al contenido diferenciado que evoca un símbolo o conjunto de estos después de haber sido aprendido (p. 38).

### **Referentes Teóricos**

El desarrollo de habilidades de autorregulación emocional en la infancia es clave para el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes. Según Goleman (1998), la inteligencia emocional se define como “la capacidad potencial de que dispondremos para aprender las habilidades prácticas basadas en uno de los siguientes cinco elementos compositivos: la conciencia de uno mismo, la motivación, el autocontrol, la empatía y la capacidad de relación” (p. 33). En el ámbito educativo, lo anterior resalta la importancia de adoptar métodos pedagógicos centrados en la educación emocional, lo que permitirá a los alumnos de primer grado desarrollar habilidades esenciales para su vida.

De acuerdo con Bandura, et al., (1974): “Los efectos de interacción se deben tanto a la complejidad de las respuestas sociales de cada agente de socialización como al número de los que toman parte en la conformación de la conducta de un niño” (p. 37). Este asunto es muy importante en el aula, ya que los niños pueden adoptar las emociones que reflejan sus padres,

profesores y compañeros. Por lo tanto, es una buena forma de incluir el control de las emociones en las clases.

Por tanto, resulta crucial la necesidad de un aprendizaje activo en el que los niños construyan su conocimiento a través de experiencias y potencien su afectividad para los procesos cognitivos. En palabra de Piaget (2005):

El sistema de valores que comienza así a establecerse constituye la finalidad de la acción misma, y pronto va a extenderse al conjunto de las relaciones interindividuales, que aparecen con los comportamientos de imitación. Estos valores atribuidos a las personas serán el punto de partida de los sentimientos morales, cuyas formas elementales son los de simpatía y antipatía, y que constituirán poco a poco un sistema a la vez más amplio y más estable que el sistema de las regulaciones energéticas (p. 54).

### **Referentes Técnicos**

Desde una perspectiva técnica, se encuentran disponibles recursos y programas que respaldan el desarrollo de las habilidades socioemocionales en el entorno educativo.

Inicialmente, el Ministerio de Educación Nacional (MEN), mediante los lineamientos para integrar la educación socioemocional en el plan de estudios, ofreciendo instrumentos que ayudan a la puesta en marcha de actividades pedagógicas enfocadas en el desarrollo de aptitudes emocionales y sociales de la comunidad educativa.

Por otro lado, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) a través del informe sobre *cómo promover el bienestar y salud mental desde los primeros años* (2023) evalúa estrategias para consolidar el bienestar emocional en niños y su repercusión en el aprendizaje, indicando pautas para la aplicación de programas de educación emocional en entornos escolares.

Asimismo, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO en el informe denominado *Aportes para la enseñanza de habilidades socioemocionales: Estudio Regional Comparativo y Explicativo* (2024) ofrece pautas para la

inclusión de la educación emocional en la formación del profesorado, haciendo hincapié en la necesidad de preparar a los docentes en metodologías de enseñanza emocional para optimizar el desarrollo social y afectivo de los estudiantes.

### **Referentes Legales**

Ley 2383 de 2024. Impulsa la educación socioemocional en las escuelas, reconociendo que estas habilidades son clave para el bienestar y el buen desempeño académico de los estudiantes.

Ley 1620 de 2013. Busca asegurar ambientes escolares seguros y respetuosos, impulsando la implementación de programas para la convivencia pacífica y la solución de conflictos.

Ley 1098 de 2006 (Código de Infancia y Adolescencia). Protege los derechos de los niños y su desarrollo integral, asegurando un entorno educativo seguro que favorezca el aprendizaje emocional.

Decreto 1860 de 1994. Establece la organización del servicio educativo para la educación inicial, exige enfoques pedagógicos que promuevan la convivencia y el bienestar emocional infantil.

### **Referentes Éticos**

En el estudio con estudiantes de primer grado, es sustancial asegurar el respeto y la integridad de quienes participan. Por tal motivo, se usará el consentimiento informado (ver apéndices), que se obtendrá de los padres o acudientes legales, garantizando que entiendan el objetivo del estudio, así como sus posibles alcances y limitaciones.

Igualmente, el trabajo se compromete a proveer un entorno seguro y de acompañamiento emocional para todos los participantes, aseverando que sientan comodidad al manifestar sus emociones.

Por ende, se asegurará que la información recolectada sea privada, protegiendo la identidad e información personal de los que participan.

Así pues, se cuidará el bienestar emocional de los niños, asegurando que las estrategias implementadas sean indicadas para su edad y contexto, evitando cualquier impase antes, durante y después del proceso de intervención.

## **Herramientas y Métodos**

### **Enfoque y Tipo de Estudio**

Para este proyecto de investigación se usará un enfoque cualitativo, dado que ayudará a identificar e implementar estrategias pedagógicas centradas en el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional en los estudiantes de grado primero de la Institución Educativa Nuestra Señora del Rosario, Sede El Porvenir. Este enfoque permite entender mejor las emociones básicas de los estudiantes, así como las causas y efectos de sus reacciones y comportamientos en el aula. Por lo tanto, el estudio será una investigación-acción cualitativa, porque se explorarán nuevas actividades lúdicas creadas para ayudar a identificar, expresar y regular emociones. Según Rojas (2019), la investigación cualitativa:

... se configura de manera pertinente para la Educación. Permite aplicar y proponer mejoras continuas a la estructura de la realidad social emergente de la formación de estudiantes, docentes y comunidad educativa. Se soporta en la transferencia, producción concreta de conocimientos, ideas, acciones, materiales, las que necesariamente a partir de la revitalización se corrigen, rectifican, modifican, superan y renuevan (p. 161).

### **Unidad de Análisis**

En este trabajo, la unidad de análisis son los estudiantes de grado primero con edades entre los seis y los siete, pertenecientes a la Institución Educativa Nuestra Señora del Rosario, Sede el Porvenir, ubicada en el municipio de Mercaderes, Cauca. El eje principal de análisis se dirige al desarrollo de las habilidades de autorregulación emocional para mejorar el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes durante el segundo semestre de 2025.

### **Técnicas para la Recolección de Datos**

Las técnicas seleccionadas se corresponden con los objetivos planteados, buscando obtener información relevante acerca del desarrollo de habilidades de autorregulación emocional

y bienestar en estudiantes de grado primero de la Institución Educativa Nuestra Señora del Rosario-Sede el Porvenir.

***Objetivo 1: Identificar el Nivel de Participación e Interés de los Estudiantes en las Actividades Lúdicas***

Se solicitará a los estudiantes que hagan dibujos para expresar cómo se sienten antes y después de las actividades. Esto ayuda a capturar sus emociones visualmente.

**Conversaciones.** Se sostendrán pláticas informales durante las actividades para saber qué piensan y sienten los alumnos. Esto ayuda a entender su nivel de participación y qué tanto les gustan las actividades.

**Observación Directa.** Se observará y registrará el comportamiento de los estudiantes y su participación cuando estén en las actividades. Se tomarán notas de sus interacciones y reacciones.

**Producto.** Se recopilarán dibujos, notas de observación y registros de las pláticas que muestren el nivel de participación e interés de los alumnos.

***Objetivo 2. Poner en Práctica Actividades Lúdicas que Ayuden a los Estudiantes a Identificar y Regular sus Emociones***

**Actividades Lúdicas.** Se llevarán a cabo juegos de roles y actividades pensadas para promover la identificación y regulación de emociones básicas.

**Reflexiones Grupales.** Al final de cada actividad, los alumnos compartirán en grupo lo que aprendieron sobre sus emociones.

**Producto.** Se tomarán fotos y se harán grabaciones de audio de las actividades.

***Objetivo 3. Valorar qué Tanto Han Avanzado los Alumnos en la Puesta en Práctica de Estrategias para Regular sus Emociones***

**Entrevistas de Percepciones.** Se harán entrevistas con estudiantes y profesores para saber qué cambios han notado en la forma en que los niños regulan sus emociones.

**Producto.** Se recopilarán registros de las entrevistas y notas de observación que ayudarán a valorar qué tanto han avanzado los alumnos en sus habilidades para regular sus emociones.

**Categorías Para el Análisis de Datos**

Las categorías de análisis son importantes para organizar la valoración de los datos que se obtengan y están directamente relacionadas con los objetivos específicos de la investigación. A continuación, se presentan las categorías propuestas, la explicación y relación de estas con los fundamentos ontológicos y variables determinadas en el estudio.

**Nivel de Participación e Interés**

Este análisis está relacionado con el primer objetivo específico, a saber: identificar el nivel de participación y la forma en que los estudiantes de grado primero se vinculan con las actividades lúdicas diseñadas para mejorar la autorregulación emocional y bienestar integral.

Esta categoría consentirá evaluar la disposición e interés de los estudiantes en las actividades. Al valorar cómo los niños interactúan en estos espacios lúdicos, se podrá saber si están comprometidos con su propio proceso de aprendizaje. Por medio de la observación directa y el registro de participación, se podrán sacar conclusiones sobre cómo esta participación ayuda a su desarrollo emocional e integral.

### **Identificación y Regulación Emocional**

Esta categoría está relacionada con el segundo objetivo específico, el cual plantea la ejecución de actividades lúdicas que promuevan que los estudiantes puedan identificar, expresar y regular sus emociones básicas y, asimismo, mejoren la convivencia escolar.

Este análisis se centrará en la capacidad de los estudiantes para reconocer y manejar sus emociones cuando estén en las actividades lúdicas, evaluando su desarrollo emocional y las habilidades que adquieran. La información que se obtenga por medio de distintas técnicas (registros de observación y entrevistas) permitirá saber cómo ha cambiado la percepción emocional de las niñas y niños.

### **Desarrollo en Habilidades de Regulación Emocional**

Esta categoría está relacionada con el tercer objetivo específico, el cual consiste en evaluar el progreso de los estudiantes respecto a la autorregulación emocional y el impacto en el proceso de aprendizaje y de convivencia escolar, mediante registros de observación y entrevistas.

Esta categoría permitirá valorar de manera organizada los cambios en las habilidades de regulación emocional a lo largo del estudio. Analizar cómo las estrategias que se pongan en práctica han ayudado a desarrollar estas habilidades es fundamental para saber si las acciones pedagógicas son útiles. Los registros de observación y la entrevista servirán para evaluar este avance, lo que permitirá sacar conclusiones sobre la relación entre la regulación emocional y el desempeño académico y social de los estudiantes.

## Resultados

En esta sección se exponen los resultados de la investigación de forma clara y organizada, siguiendo tres apartados que responden a los objetivos planteados: primero, la percepción inicial de la población sobre la variable; segundo, los resultados de la experimentación con esta; tercero, los cambios observados tras su aplicación. A continuación, se detallan los hallazgos:

### Acercamiento de la Población a la Variable

En la etapa inicial de esta investigación se hicieron observaciones directas, charlas informales y se reunieron dibujos de los estudiantes para saber qué tanto se acercaban a la autorregulación emocional. Los datos mostraron que casi todos los estudiantes tenían problemas para saber y expresar sus emociones adecuadamente, pues ilustraban las emociones en figuras pequeñas, muchos colores y caras felices o tristes, lo que sugiere que los niños todavía no podían representar abiertamente las emociones básicas.

### Figura 1

#### *Actividad Diagnóstica de Dibujo*



*Nota.* Autoría propia.

En las primeras veces que observó que los niños lloraban, se enojaban o se apartaban cuando se sentían frustrados, como cuando perdían en un juego o el profesor no les hacía caso. Algunos estudiantes decían cosas como “no quiero jugar con él” o “me da rabia cuando no gano”

(comunicación personal, 15 de octubre de 2025), lo que indica un escaso control de sus emociones en la interacción con los demás y con el juego.

En el caso de las conversaciones informales, varios niños no sabían los nombres de las emociones. Cuando se les preguntaba “¿cómo te sientes hoy?”, respondían con palabras tales como: “normal”, “bien” o “no sé” (comunicación personal, 15 de octubre de 2025). Esto demostró que era necesario, primordialmente, enseñarles a identificar las emociones para que así logaran autorregularse mejor.

En definitiva, este acercamiento inicial demostró que los estudiantes tenían problemas para saber, decir y controlar sus emociones y también para relacionarse bien con sus compañeros. Tales hallazgos sirvieron para diseñar e implementar estrategias como juegos, con el propósito de ayudar a mejorar su desarrollo socioemocional.

### **Tabla 1**

#### *Datos Demográficos de la Población Intervenida*

Aspecto	Descripción
Número total de participantes	12 estudiantes
Descripción por género	6 niños, 6 niñas
Edad promedio	Entre 6 y 7 años
Grado	Primero (Primaria)
Lugar de intervención	Institución Educativa Nuestra Señora del Rosario, Sede El Porvenir.
Actividad pedagógica aplicada	“El semáforo de las emociones”, “la caja de emociones” “expreso lo que pienso”
Duración de la intervención	1 hora
Número de sesiones	3 sesiones
Estrategia metodológica	Juego como actividad lúdica y pedagógica para fortalecer autorregulación emocional y bienestar

*Nota.* La tabla muestra los datos de grupo intervenido, a saber, los estudiantes de grado primero de Institución Educativa Nuestra Señora del Rosario, sede El Porvenir.

## Experimentación

Durante la fase experimental, se realizaron juegos y actividades recreativas para mejorar la regulación emocional de los estudiantes. Se usaron juegos de roles, actividades de cooperación, ejercicios de respiración y discusiones en grupo. Estas actividades fueron semanales, supervisadas por la docente, donde se aplicó una observación directa de las reacciones y el comportamiento de los niños.

En primer lugar, se realizó una actividad introductoria llamada *el rincón de las emociones*, donde cada niño se acercaba a la investigadora con el fin de que eligiera una serie de tarjetas que contenían ejercicios para regular las emociones ante cualquier circunstancia. Estas tarjetas eran obsequiadas a los estudiantes junto con un caramelo. Sin embargo, los estudiantes decidieron pegar cada tarjeta en un rincón de la clase, para no olvidar las acciones que estas contienen.

### Figura 2

#### *Actividad el Rincón de las Emociones*



*Nota.* Autoría propia.

Seguidamente, se abordó el juego *el semáforo de las emociones*, donde los niños identificaban sus sentimientos con los colores del mismo, es decir, el color rojo quiere decir el

hecho de parar cuando se experimenta una emoción fuerte como rabia o miedo, con el objetivo de identificar la emoción y qué se siente alrededor de la misma; después se encuentra el color amarillo que simboliza el detenerse a pensar y reflexionar porqué se está manifestando tal emoción; por último, se encuentra el color verde que implica la acción de actuar o de llevar a cabo la solución más adecuada.

### Figura 3

*Actividad el Semáforo de las Emociones*



*Nota.* Autoría propia.

Cabe resaltar que, al principio, algunos niños no entendían la relación entre colores y emociones, pero luego entendieron mejor los significados de los mismos. Un estudiante expresó: “estoy en verde porque me siento feliz, porque me gusta jugar” (comunicación personal, 16 de octubre de 2025, mostrando mejoría en la identificación y expresión de emociones. Sobre esto, Bisquerra (2003) indica que usar métodos prácticos como dinámicas de grupo, juegos y otras actividades, contribuyen con las competencias emocionales como la conciencia emocional, la regulación de emociones, la motivación y las habilidades socioemocionales.

Después, se hizo la actividad denominada *la caja de las emociones*, donde cada estudiante elegía una tarjeta con una emoción y contaba una situación que lo hacía sentir así.

Esto fomentó la empatía y el respeto entre compañeros, puesto que los niños escuchaban con atención y respondían con frases como “a mí también me pasa” o “yo también me pongo triste cuando me gritan” (comunicación personal, 16 de octubre de 2025), indicando una mejor comprensión de sus emociones y las de los demás. Aquí, Estrada et al. (2025) apoyan la idea donde inteligencia emocional coadyuva en facilitar el proceso educativo y mejorar habilidades tales como la interacción amigable entre compañeros, familiares o externos con lo que habitan.

#### **Figura 4**

##### *Actividad la Caja de las Emociones*



*Nota.* Autoría propia.

Otra actividad significativa fue *el árbol de las emociones*, donde los estudiantes dibujaban a través de emoticones las diferentes emociones. Durante la mencionada actividad, los niños ilustraron varias emociones según las situaciones. Algunos respondieron así: “me siento feliz cuando me dan un regalo”, “me pongo triste cuando me regañan”, “me da miedo cuando veo un animal salvaje” o “me gusta salir al recreo porque juego con mis amigos” (comunicación personal, 16 de octubre de 2025). Estas expresiones muestran su habilidad para identificar y exponer sus emociones de forma natural y espontánea.

## Figura 5

### *Actividad el Árbol de las Emociones*



*Nota.* Autoría propia.

Por otro lado, en las discusiones grupales una niña comentó: “Antes me enojaba porque no me dejaban participar de primera, ahora espero mi turno” (comunicación personal, 16 de octubre de 2025), lo cual reflejó avances en el control de impulsos y la regulación emocional. A propósito, el Ministerio de Educación Nacional (2022) dice que es importante crear experiencias educativas donde los niños reconozcan, expresen y entiendan sus emociones, y fortalezcan la empatía y la convivencia a través del juego.

Adicionalmente, se hizo una breve entrevista (ver Anexo A) oral<sup>1</sup> a la docente María Cielo Molina, encargada del grado primero, ya que tiene una percepción bastante detallada sobre el grupo y, aporta a la consolidación del tercer objetivo específico, el cual consiste en evaluar el progreso de la autorregulación emocional y el impacto en el proceso de aprendizaje y de convivencia escolar, siendo ella la docente principal de la formación del grupo intervenido.

---

<sup>1</sup> Para leer la entrevista completa, ver Anexo A.

La entrevista demuestra que el desarrollo socioemocional de los estudiantes está sumamente influenciado por el entorno familiar y afectivo. La docente indica que algunos niños provienen de hogares con ausencia de uno o ambos padres, lo que crea carencias emocionales y dificulta el desarrollo de relaciones interpersonales sanas. Según ella, los estudiantes llegan “como con ese corazón falto de amor” (comunicación personal, 17 de octubre de 2025), lo que se manifiesta en comportamientos impulsivos, dificultades para manejar la frustración y problemas de convivencia.

A pesar de las dificultades, la docente resalta el papel transformador de la institución educativa y el potencial pedagógico del vínculo afectivo, explicando que “uno se entrega a ellos y ellos empiezan a cogerle ese amor al lugar donde van a llegar” (comunicación personal, 17 de octubre de 2025).

Entonces, el juego adquiere un papel importante como herramienta para promover la convivencia y la autorregulación emocional, pues la docente afirma que “el juego es muy importante porque ahí es donde ellos empiezan a trabajar en conjunto” (comunicación personal, 17 de octubre de 2025), ya que beneficia el respeto por los turnos, la cooperación y la resolución pacífica de conflictos, lo que ayuda a disminuir conductas agresivas o impulsivas.

De esa forma, se destaca la importancia de la relación entre familia y escuela, dado que la docente enfatiza que la escuela de padres y el apoyo de profesionales del área psicosocial son importantes para ayudar a los estudiantes y orientar a las familias, explicando que “en la escuela de padres se maneja todo esto y pienso que es un medio muy importante para trabajar con la comunidad” (comunicación personal, 17 de octubre de 2025).

En síntesis, los resultados de esta fase mostraron una mejor disposición para trabajar en equipo, una comunicación más clara y una mayor conciencia emocional entre los participantes.

Las observaciones en el diario de campo mostraron que los niños dejaron de actuar impulsivamente y empezaron a usar estrategias de autorregulación, lo que mejoró el ambiente escolar idóneamente. Dichos progresos reflejan que las actividades tuvieron un impacto positivo en las habilidades socioemocionales de los niños. En palabras de Oliveros (2018): “Al tener una conciencia sobre las emociones y sentimientos propios, se tiene la capacidad de reconocer éstos en los demás, y de actuar de manera empática en las relaciones interpersonales” (p. 6).

### **Identificación de Variaciones**

Posterior a la aplicación de estrategias pedagógicas enfocadas en la autorregulación emocional, se evidenciaron cambios sustanciales en cuanto a las actitudes, comportamientos y relaciones interpersonales de los estudiantes de grado primero. Los datos de observaciones, entrevistas y dibujos libres al final del proceso permitieron comparar el progreso de los niños con la etapa inicial del estudio.

Primeramente, se notó una mejoría en la capacidad para identificar y nombrar emociones básicas. Según Pineda et al., (2024): “Reconocer y gestionar las emociones de manera saludable es esencial para mantener un equilibrio emocional y fomentar el bienestar personal” (pp. 6-7). En las conversaciones finales, los estudiantes pudieron expresar con claridad cómo se sentían y por qué. Una niña manifestó: “Cuando me enojo, respiro profundo y se me pasa” (comunicación personal, 16 de octubre de 2025), mientras que otro compañero dijo: “Ya no lloro cuando pierdo, solo lo intento otra vez” (comunicación personal, 16 de octubre de 2025). Esto muestra avances en el reconocimiento emocional y en el uso de estrategias de autorregulación aprendidas gracias a las actividades lúdicas.

En comparación con las observaciones iniciales, donde se presentaban conflictos frecuentes y dificultades para escucharse entre compañeros, al terminar la intervención se

redujeron los casos de enojo y aislamiento y, por el contrario, aumentaron los casos de cooperación y empatía. Además, los niños mostraron mayor disposición para resolver desacuerdos dialogando, trabajando en equipo y jugando. En términos del Ministerio de Educación Nacional (2022) reconoce que el juego es un medio para desarrollar habilidades y capacidades que promueven un aprendizaje emocional y aportan a la sana convivencia entre los niños.

Ahora bien, los dibujos finales también mostraron una transformación positiva, dado que los estudiantes utilizaron colores vivos y escenas de convivencia alegre, juegos y sonrisas. A diferencia de los primeros dibujos, estos últimos evidencian una mayor apertura emocional y ligada al bienestar individual y colectivo.

### **Figura 6**

#### *Actividad Final de Dibujo*



*Nota.* Autoría propia.

En conclusión, los registros de observación indicaron que el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional mediante actividades recreativas tuvo un impacto positivo en la convivencia, la participación y el clima emocional dentro del aula. Los estudiantes presentaron

avances positivos, más seguridad para expresar sentimientos y una actitud más tranquila y reflexiva ante situaciones cotidianas en el ambiente de aprendizaje donde se forman.

**Tabla 2**

*Análisis de las Categorías Según los Momentos de Intervención y Evidencias Recolectadas*

Categoría de Análisis	Situación Inicial (Antes de la Intervención)	Situación final (Después de la Intervención)	Evidencias Recolectadas
Participación espontánea	Los estudiantes esperaban orientaciones constantes de la docente para iniciar tareas y participar. La participación del grupo era dependiente a la docente y la actitud era pasiva.	Los estudiantes se integran de manera voluntaria a las actividades, muestran disposición sin supervisión directa de la docente y se evidencia interés por participar.	Registros de observación, fotografías y dibujos.
Toma de decisiones	Se evidencia una escasa libertad para elegir materiales y actividades. Las decisiones dependen de la docente.	Los estudiantes seleccionan con cierta autonomía los materiales y estrategias de trabajo. Se observan roles más definidos, responsabilidad individual y grupal.	Observaciones de campo donde los estudiantes piden la palabra para hablar y no se interrumpen.
Autorregulación emocional	Reiterada impulsividad,	Mayor habilidad para reconocer emociones,	Observaciones estructuradas y frases

	frustración ante dificultades y constante apoyo a la docente para resolver conflictos emocionales.	gestionar la frustración y controlar impulsos. Pueden expresar sus emociones verbalmente y solicitar apoyo solo cuando lo consideren necesario.	como: “antes me enojaba porque no me dejaban participar de primera, ahora espero mi turno” evidencian autorregulación y empatía.
Resolución de problemas	Los estudiantes dependen de otros adultos para superar los problemas. Muestran poca creatividad al resolver situaciones comunes.	Se fomenta la creación de opciones y pactos de aula. Los estudiantes proponen tácticas, gestionan y muestran adaptabilidad mental ante los desafíos.	Observaciones de campo donde se evidencia que los estudiantes utilizan más el diálogo para resolver conflictos.
Autoexpresión y confianza	Se les dificulta expresar emociones o pensamientos frente a sus compañeros y docente. Se observa inseguridad al expresarse verbalmente dentro de un grupo.	Se aprecia una mejora en la fluidez verbal, un incremento en el uso de vocabulario al expresar emociones y mayor confianza al participar en actividades grupales.	Observaciones de campo y actividades donde se evidencia que el grupo se relaciona mejor, sobre todo con el ejercicio de dibujo.
Interacción cooperativa	Existe una inclinación hacia el trabajo individual, lo cual dificulta la	Mayor colaboración, solidaridad y disposición a seguir las a normas de clase.	Observación de campo donde se observa que, durante las actividades, los

---

colaboración, el	Se establecen	estudiantes trabajan
compartir ideas y el	acuerdos grupales en	en grupo.
respeto de los turnos.	las actividades.	

---

*Nota.* La tabla resume las modificaciones detectadas en las categorías de análisis sobre autorregulación emocional y bienestar en los estudiantes de grado primero de la Institución Educativa Nuestra Señora del Rosario, Sede El Porvenir. Estos cambios se observaron durante el proceso de intervención pedagógica llevado a cabo en el segundo semestre de 2025.

## Análisis y Discusión

El análisis de los resultados indica que la aplicación de métodos de enseñanza enfocados en el autocontrol emocional en alumnos de primer grado de la Institución Educativa Nuestra Señora del Rosario, sede El Porvenir, influyó en su progreso socioemocional y mejoró su aprendizaje. Los datos muestran que los niños pudieron identificar y comunicar sus emociones con más claridad, controlar sus impulsos y mejorar la vida en la escuela. Este estudio busca relacionar estos resultados tanto de los objetivos de la investigación, como la variable central, a saber, el autocontrol emocional, desde una perspectiva ontológica, es decir, que toma en cuenta el desarrollo integral del ser. Como afirma Bisquerra (2003), el autocontrol emocional genera gratificaciones que permiten a los seres humanos, especialmente a los niños, conseguir muchos objetivos propuestos, potenciando su productividad en cualquier tipo de actividad que realice.

En la etapa inicial, se evidencia que los estudiantes tenían dificultad para identificar sus emociones y expresarlas con palabras. Esto confirma la hipótesis inicial de que es importante fortalecer las habilidades socioemocionales desde la etapa de la primera infancia, puesto que los niños se mostraban confundidos cuando se les preguntaba cómo se sentían y se frustraban o enojaban fácilmente. Este resultado apoya lo que plantea nuevamente Bisquerra (2011): “la educación emocional se inicia en los primeros momentos de la vida y debe estar presente a lo largo de todo el ciclo vital” (p. 18). Por lo tanto, el diagnóstico inicial mostró que los estudiantes necesitaban apoyo pedagógico para mejorar su capacidad de regular sus emociones.

Tras la fase de intervención, se observan cambios importantes en cómo los estudiantes manejaban sus emociones y se relacionaban entre ellos. Los juegos, en especial los que tenían que ver con identificar emociones, por ejemplo, *El semáforo de las emociones* y *La caja de las emociones* ayudaron a crear ambientes de aprendizaje activo y en grupo. Estos resultados apoyan

lo propuesto por Bandura (como se citó en Aguilera, 2023) cuando distingue las etapas de atención, retención, reproducción y motivación en el aprendizaje emocional, elementos claves para tener éxito en la escuela y en la vida. Por ello, los resultados confirman que es útil incluir estrategias pedagógicas de educación emocional para mejorar el aprendizaje y el clima escolar.

Ahora bien, desde la perspectiva ontológica, los niños mostraron una mayor conciencia de sí mismos y de los demás, lo que se manifestó en cambios en su comportamiento y en cómo se relacionaban. Al final de las actividades, se escucharon comentarios de los estudiantes tales como: “ya no lloro cuando pierdo, solo lo intento otra vez” (comunicación personal, 16 de octubre de 2025) o “cuando me enojo, respiro profundo y se me pasa” (comunicación personal, 16 de octubre de 2025), lo cual indica el comienzo de una autonomía emocional y moral. Este cambio ontológico se relaciona con la idea de Piaget (como se citó en Díaz, 2005): “

... el desarrollo moral está vinculado con el desarrollo cognitivo. Ambos, son aspectos paralelos de un mismo proceso general de adaptación. Tanto el pensamiento lógico como la conciencia moral tienen sus raíces en la acción, surgen como reflexión constante de la práctica (p. 76).

Así pues, la autorregulación emocional es sustancial para transformar los impulsos en acciones constructivas, pues la experiencia lúdica no solo mejoró el aprendizaje emocional, sino también la formación ética y cívica, tal y como se comprobó con una clara mejora del ambiente en el aula.

En cuanto a los resultados obtenidos, estos se encuentran alineados con los hallazgos previos sobre educación emocional infantil. En este caso, la articulación de la educación emocional y el impacto en el rendimiento académico abordada por Neumann (como se citó en Sánchez et al., 2025): “la educación emocional fomenta la autorregulación y la resiliencia, lo que permite a los estudiantes gestionar de manera efectiva las emociones que podrían interferir en su proceso de

aprendizaje” (p. 3335). De manera similar, Estrada et al. (2025) encuentran que los juegos grupales mejoran la empatía y el autocontrol en niños de primaria, factores que resultan determinantes para el desarrollo estructural en la escuela. De este modo, se muestra que estas ideas son importantes también en zonas rurales y con instituciones con bajos recursos, donde el apoyo familiar es carente, debido a situación económica.

En torno a las limitaciones, es preciso afirmar que el tamaño minoritario de la muestra (solo 12 estudiantes) lo cual limita la generalización de los resultados. Además, el tiempo del estudio (un semestre) impidió ver si las estrategias implementadas tenían efectos duraderos en el desarrollo emocional. El aula multigrado y la falta de materiales didácticos también pudieron afectar las actividades. Como señalan Hernández-Sampieri y Mendoza (2020):

...una desventaja es que normalmente se selecciona un número de individuos poco o medianamente representativo respecto a las poblaciones que se estudian [...] lo que dificulta la generalización de resultados a poblaciones más amplias. Por tal razón, los resultados de un experimento deben observarse con precaución y es por medio de la réplica de éste (en distintos contextos y con diferentes individuos) como van generalizándose dichos resultados. (p. 163).

En síntesis, se debe dejar por sentado que, para estudios futuros, sería idóneo tener un grupo más grande, estudiar los efectos por más tiempo y considerar lo que piensan las familias.

De este modo, los resultados de la presente investigación poseen repercusiones importantes para el contexto educativo, dado que, en primer lugar, indican la importancia de integrar la educación emocional desde los primeros años escolares, lo cual se relaciona con las recomendaciones de la UNESCO (2024) acerca del papel de la educación socio emocional para el desarrollo sostenible, ya que no solamente se enfocan en dimensiones cognitivas

sino también a competencias sociales y emocionales como el trabajo en equipo y la resolución de conflictos [...] estas habilidades son también claves para la que las

instalaciones educativas ofrezcan entornos de aprendizaje seguros, no violentos, inclusivos y eficaces para todos (p. 19).

Como segundo aspecto, recalcan la necesidad de formar a los docentes en habilidades emocionales, debido a que su capacidad para modelar actitudes positivas es fundamental en el aprendizaje socioemocional de los estudiantes. Por último, estos hallazgos pueden guiar a las instituciones rurales a crear proyectos que incluyan juegos y reflexión para mejorar el bienestar y la convivencia en la escuela.

En definitiva, el uso de métodos de enseñanza centrados en el manejo emocional mejoró el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes, quienes mostraron progreso al identificar, expresar y controlar sus emociones. Los resultados confirman que el desarrollo socioemocional es esencial para un aprendizaje completo, sobre todo en situaciones difíciles. Adicionalmente, se precisa que estudios futuros analicen si estos cambios se mantienen a largo plazo, y cómo la familia y la comunidad ayudan a fortalecer las habilidades emocionales. También sería conveniente investigar cómo la capacitación de los profesores en inteligencia emocional impacta las dinámicas pedagógicas y didácticas, y cómo construyen ambientes escolares más humanos y capaces de superar diferentes adversidades.

## Conclusiones y Recomendaciones

Los hallazgos del presente estudio muestran que usar métodos de enseñanza enfocados en la autorregulación emocional mejoró el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes de grado primero de la Institución Educativa Nuestra Señora del Rosario, Sede el Porvenir del Municipio de Mercaderes, Cauca. Mediante actividades lúdicas y pedagógicas planeadas, los estudiantes aprendieron a identificar mejor sus emociones, logrando expresarlas y manejarlas diariamente en el espacio escolar. Estos resultados responden a la pregunta de investigación, mostrando que las estrategias de enseñanza implementadas terminan por contribuir con el fortalecimiento de las habilidades sociales y emocionales, en especial la autorregulación, reflejando un impacto positivo y significativo tanto en el ambiente escolar, como en las relaciones entre compañeros.

Desde una perspectiva ontológica, la investigación profundizó en cómo los niños construyen su relación consigo mismos y con los demás, a través del desarrollo de la autorregulación emocional. En ese sentido, se notaron mejoras en la habilidad de los estudiantes para identificar sus emociones, expresarlas y usar métodos para manejar la frustración o el conflicto. Este proceso mostró un cambio en cómo los estudiantes entendieron su experiencia emocional, pasando de reacciones impulsivas a una mayor conciencia emocional, lo que fortaleció su autonomía personal y su sentido de pertenencia al grupo.

En efecto, se puede afirmar que la autorregulación emocional que sirvió como variable a trabajar, impactó considerablemente la dinámica dentro del aula, ya que, de manera individual, los estudiantes se mostraron más seguros al hablar, con menos problemas de conducta y más participación académica en clase. Respecto al ámbito colectivo, las relaciones entre ellos mejoraron, pues mostraron más colaboración, respeto y voluntad para solucionar conflictos hablando. Aun así, algunos estudiantes necesitaron más acompañamiento emocional que otros, lo

cual indica que aprender a autorregularse obedece a un proceso continuo que necesita apoyo permanente de la escuela y la familia.

Así pues, esta investigación enriquece la literatura educativa al confirmar la relevancia de incorporar la educación emocional en los métodos pedagógicos de la primera infancia, sobre todo en entornos rurales y de vulnerabilidad social, donde los estudiantes, a menudo, tienen menos acceso a herramientas socioemocionales en casa. En términos metodológicos, el estudio muestra que las actividades lúdicas son un recurso valioso para fomentar la autorregulación emocional, y su aplicación sistemática puede servir de guía para futuras investigaciones interesadas en fortalecer las habilidades socioemocionales a temprana edad. En ese orden de ideas, el enfoque cualitativo posibilitó captar con detalle los cambios emocionales y de comportamiento de los estudiantes, proveyendo información útil para futuras propuestas educativas.

Se recomienda seguir usando métodos de enseñanza lúdicos y entretenidos para mejorar la autorregulación emocional en clase, implementando más espacio de diálogo sobre emociones, juegos en equipo, ejercicios de respiración y formas pacíficas de resolver conflictos. Asimismo, es pertinente que las familias se involucren poco a poco en la participación y desarrollo de actividades para ayudar a sus hijos desde casa, motivando a que la relación entre la escuela y la familia sea más fuerte y que permita asegurar un mejor desarrollo emocional para los niños.

Finalmente, queda por subrayar que, para futuras investigaciones, es conveniente incorporar instrumentos de recolección de datos adicionales como entrevistas a las familias, diarios emocionales de los niños o evaluaciones psicopedagógicas al inicio y al final, para comprender mejor el desarrollo emocional de los estudiantes. También sería útil examinar la implementación de otras variables como habilidades comunicativas, control motor o atención

plena en niños, para así poder ampliar la perspectiva sobre los factores que afectan la autorregulación emocional y el aprendizaje en escuelas.

### Referencias Bibliográficas

- Aguilera, C. (13 de julio de 2023). *Aprendizaje social: el poder de aprender en conjunto*.  
Ispring. <https://www.ispring.es/blog/aprendizaje-social>
- Bandura, A., & Walters, H. (1974). *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. Alianza Editorial. [https://drive.google.com/file/d/1H\\_5a5w1-FeVpomt3caETivwGcBfBDFou/view](https://drive.google.com/file/d/1H_5a5w1-FeVpomt3caETivwGcBfBDFou/view)
- Benítez, P. A. A., Roa, C. H. O., Roa, A. F. B., & Martínez, Ó. M. L. (2024). *Importancia de las habilidades socioemocionales en la educación: una revisión documental*. RHS-Revista Humanismo y Sociedad, 12(2), e5-1.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9695068.pdf>
- Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de Investigación Educativa, 2003, Vol. 21, n.º 1, págs. 7-43  
[https://congresointeligenciaemocional.com/wp-content/uploads/2018/12/Bisquerra\\_R\\_Educacion-emocional-y-competencias-2003.pdf](https://congresointeligenciaemocional.com/wp-content/uploads/2018/12/Bisquerra_R_Educacion-emocional-y-competencias-2003.pdf)
- Bisquerra, R. (2011). *Educación Emocional. Propuestas para educadores y familias*. (4ª ed.) Editorial Desclée de Brouwer.  
<https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433025104.pdf>
- Díaz, M. Martha Eugenia. (2005). *Razonamientos morales sobre la idea de justicia, en niños y niñas de segundo grado, en una institución educativa oficial*. [Tesis de Maestría publicada]. Universidad Industrial de Santander.  
<https://noesis.uis.edu.co/server/api/core/bitstreams/42975f2d-5337-4c75-9fa9-103f2a2cb38c/content>

- Estrada Castro, M. V., Ordóñez Arcos, S. L., Ruano Valenzuela, E. L., & Tatés Fernández, L. J. (2025). *Desarrollo de la inteligencia emocional en la educación básica: Estrategias y beneficios*. *Revista Multidisciplinaria Prosperus*, 2(2), 218–237.  
<https://doi.org/10.63535/nym3ep32>
- Goleman, D. (1998). *La inteligencia emocional en la práctica*. Kairós.  
<https://mendillo.info/Desarrollo.Personal/La.practica.de.la.inteligencia.emocional.pdf>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2020). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. (6ª ed.) Interamericana  
[https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia\\_de\\_la\\_investigacion\\_-\\_roberto\\_hernandez\\_sampieri.pdf](https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf)
- Ministerio de Educación Nacional. (2022). *Ley 1411 de 2022*.  
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=191187>
- Oliveros, V. B. (2019). *La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra*. *Revistas de investigación*, 42(93).  
<https://www.redalyc.org/journal/3761/376157736006/376157736006.pdf>
- Piaget, J. (2005). *Inteligencia y afectividad*. (1ª Ed.) Aique Editorial.  
<https://materiadeapoioaotcc.pbworks.com/f/PIAGET+JEAN+INTELIGENCIA++Y+AFECTIVIDAD.pdf>
- Pineda R. J., Nancy, J. S. M., & Tana, F. (2024). *Competencias socioemocionales en educación: una mirada reflexiva de su evolución e importancia para la formación integral de los estudiantes*. Línea Imaginaria учредители: Universidad Pedagógica Experimental Libertador, 1(19).  
[https://revistas.upel.edu.ve/index.php/linea\\_imaginaria/article/download/3262/3586/7788](https://revistas.upel.edu.ve/index.php/linea_imaginaria/article/download/3262/3586/7788)



## Apéndices

### Apéndice A

*Carpeta de Muestras y Evidencias Fotográficas*

[https://drive.google.com/drive/folders/17780YsnTElCiZmFJwfUW\\_9\\_0qwAv93qW?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/17780YsnTElCiZmFJwfUW_9_0qwAv93qW?usp=sharing)