

**Fortalecimiento de la valoración del cuerpo y las emociones a través del juego con los
estudiantes de grado tercero**

Diana Liceth Castro Contreras

María Consuelo López Martínez

Asesora

Liliana Mileta Andrade Gallego

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Educación ECEDU

Licenciatura en Pedagogía Infantil

2026

Resumen

Este documento es el resultado de un ejercicio de investigación formativa, desarrollado como opción de grado, que permitió reflexionar sobre la práctica pedagógica y la investigación educativa. El estudio se llevó a cabo en el Colegio El Divino Amor , trabajando con niños y niñas de grado tercero entre las edades de 7 a 8 años. El objetivo general fue Fortalecer la valoración del cuerpo y de las emociones desde el autocuidado en los estudiantes de grado tercero del Colegio El Divino Amor mediante estrategias pedagógicas basadas en el juego durante el primer semestre de 2026, utilizando un enfoque cualitativo y experimental en donde se llevaron acabo las estrategias pedagógicas basadas en el juego reconociendo sus efectos en en la valoración del cuerpo y de las emociones desde el autocuidado en los estudiantes. A partir de este ejercicio investigativo, se concluyó que las estrategias basadas en el juego favorecieron el autocuidado, la expresión emocional y el respeto por el cuerpo propio y el de los demás.

Palabras clave: Valoración, cuerpo, emociones, juego, autocuidado

Abstract

This document is the result of a formative research exercise, developed as a degree option, which allowed reflection on pedagogical practice and educational research. The study was carried out at the El Divino Amor School, working with third grade boys and girls between the ages of 7 and 8 years old. The general objective was to strengthen the valuation of the body and emotions from self-care in third grade students of the El Divino Amor School through play-based pedagogical strategies during the first semester of 2026, using a qualitative and experimental approach where play-based pedagogical strategies were carried out recognizing its effects on the valuation of the body and emotions from self-care in students. From this research exercise, it was concluded that play-based strategies favored self-care, emotional expression, and respect for one's own body and that of others.

Keywords: Valuation, body, emotions, play, self-care

Tabla de Contenido

Introducción	7
Caracterización	9
Planteamiento del Problema	11
Pregunta de Investigación	13
Objetivos	14
Objetivo General	14
Objetivos Específicos	14
Marcos de Referencia	15
Referentes Conceptuales	15
Referentes Teóricos	16
Referentes Técnicos	21
Referentes Legales	22
Referentes Éticos	23
Herramientas y Métodos	24
Enfoque Y Tipo de Estudio	24
Unidad De Análisis	24
Técnicas Para La Recolección De Datos	25
Categorías Para El Análisis De Datos	26
Resultados	28
Acercamiento De La Población A La Variable	28
Experimentación	29
Identificación de Variaciones	31

Análisis y Discusión	33
Conclusiones y Recomendaciones	38
Referencias Bibliográficas	41
Apéndices.....	45

Lista de Apéndices

Apéndices A <i>Muestra de Investigación</i>	45
--	----

Introducción

En el contexto educativo actual, la formación de los estudiantes requiere atender no solo los aprendizajes académicos, sino también el desarrollo emocional y el cuidado de sí mismos. La valoración del cuerpo y el reconocimiento de las emociones son factores importantes en la vida escolar, ya que influyen en la forma en que los niños se perciben, se relacionan y enfrentan distintas situaciones dentro y fuera del aula. En este sentido, el juego se presenta como una estrategia pedagógica que permite generar experiencias significativas, favoreciendo la participación, la interacción y el aprendizaje desde las experiencias vividas.

En el planteamiento del problema se evidencia que, aunque los estudiantes del grado tercero del Colegio El Divino Amor expresan interés, algunos conocimientos elementales y participación sobre sus emociones y su cuerpo, afrontan la necesidad de afianzar hábitos de autocuidado, medir sus emociones y promover el respeto. Lo cual se relaciona con la necesidad de fortalecer la inteligencia emocional entendida como la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones (Goleman, 2012). Y desde la valoración del cuerpo se comprende como una construcción integral que involucra dimensiones físicas, sociales y emocionales en el desarrollo del individuo (Casanova-Molina, 2023). En este sentido, se muestra la necesidad de implementar estrategias pedagógicas enfocadas en la actividad rectora del juego. De esta forma, la investigación se sustenta en aportes teóricos y antecedentes que identifican el juego como un recurso esencial para el aprendizaje significativo y el afianzamiento de competencias socioemocionales, lo que ratifica la pertinencia de abordar esta problemática en el contexto educativo.

En esta investigación el objetivo general es fortalecer la valoración del cuerpo y de las emociones desde el autocuidado en los estudiantes de grado tercero del Colegio El Divino Amor

mediante estrategias pedagógicas basadas en el juego durante el primer semestre de 2026. Con el fin de cumplir este objetivo, se selecciono un enfoque de carácter cualitativo con un diseño experimental pedagógico, guiado hacia la transformación y comprensión de las practicas relacionadas al reconocimiento emocional y corporal en el aula. La recolección de la información se llevo a cabo por medio de técnicas basadas en herramientas de observación directa, implementando instrumentos como diarios de campo y guías de preguntas lo cual posibilita acceder a las experiencias y pensamientos de los estudiantes. Luego, este análisis se organiza en las categorías seleccionadas como la valoración del cuerpo, regulación de las emociones y el juego, lo que permitió la interpretación de los cambios evidenciados antes, durante y después de la aplicación.

Dentro de lo más relevante en este hallazgo de investigación, el cual expone que las estrategias pedagógicas basadas en el juego se transforman en un camino para fortalecer la expresión de emociones y la valoración del cuerpo desde el autocuidado. Por medio de estrategias, se hizo la observación donde los estudiantes no solo identificaron y reconocieron su cuerpo como un tesoro valioso, un templo de cualidades que necesita ser valorado, amado y respetado, sino que también adquieren habilidades iniciales para reconocer, regular y expresar sus emociones en contextos de la vida cotidiana. En este resultado se demuestra que el juego, cuando es guiado con un propósito pedagógico definido, deja al lado la concepción de ser únicamente una experiencia creativa y se transforma en un recurso clave para el desarrollo integral. Por este motivo, se invita al lector a recorrer esta investigación, también a descubrir cada una de las etapas del proceso vivido, las estrategias y herramientas aplicadas y desde luego los cambios alcanzados, los cuales dan sentido fundamental y respaldo a este hallazgo tan importante en el ámbito educativo del Colegio El Divino Amor.

Caracterización

El estudio se desarrolla en la institución educativa Colegio El Divino Amor, ubicada en un barrio de estratos 2 y 3 en el municipio de Fusagasugá. Esta institución atiende a estudiantes de preescolar y básica primaria en jornada única; en total cuenta con 90 estudiantes, lo que permite a las docentes ofrecer un ambiente cercano y personalizado, favoreciendo el acompañamiento en los procesos académicos. Su infraestructura es adecuada para el desarrollo de actividades escolares, con espacios para la recreación y el aprendizaje, y aunque es un colegio pequeño, promueve un ambiente seguro, organizado y favorable para el desarrollo integral de los niños. La comunidad educativa está conformada principalmente por familias de ingresos medios, comprometidas con la formación académica y en valores de sus hijos e hijas.

El grupo elegido para el estudio lo integran 15 estudiantes del grado tercero, con edades entre los 7 y 8 años, la mayoría de los estudiantes pertenecen a los estratos socioeconómicos 3 y 4. La mayoría de los padres cuentan con un nivel académico alto y se desempeñan como profesionales o se dedican a actividades relacionadas con el comercio y negocios propios. Respecto a la composición familiar, algunos estudiantes viven únicamente con su madre o con su padre, mientras que otros cuentan con una familia nuclear consolidada. En el proceso académico, el grupo presenta un buen rendimiento sin embargo, en algunas ocasiones se hace necesario reforzar y fortalecer ciertas habilidades y necesidades particulares para potenciar su proceso de aprendizaje.

En matemáticas aun tienen dificultades en la resolución de operaciones básicas para leer y escribir números con claridad. En lengua castellana, el proceso lector se mantiene mayormente en un nivel silábico, y la producción escrita presenta debilidades en la organización del trazo y en la estructuración de ideas. Estas situaciones limitan el desarrollo pleno de las competencias

esperadas para el grado tercero. Además, se identifican necesidades relacionadas con la autorregulación emocional y la valoración del cuerpo en sus dimensiones física y emocional, aspectos que influyen en la motivación, la atención y el rendimiento escolar.

En el Colegio El Divino Amor se registran diferentes factores que afectan directamente el proceso educativo, resaltando el componente socioemocional y el autocuidado, debido a que el equilibrio emocional de los niños influye en su motivación, atención y desempeño escolar. Este ambiente se muestra con mayor intensidad en estudiantes que pertenecen a familias con padres separados, ya que dichas situaciones pueden provocar cambios en su comportamiento, inseguridad y dificultades para adaptarse al entorno académico.

Planteamiento del Problema

Los estudiantes de grado tercero del Colegio El Divino Amor se caracterizan por ser participativos, mostrar disposición e interés en fortalecer sus aprendizajes y disfrutar de las actividades lúdicas. Además, tienen conocimientos básicos sobre las partes de su cuerpo y algunas emociones. Sin embargo, a esta edad se encuentran en un proceso clave de construcción de su autoestima e imagen propia, por lo que es fundamental que comprendan que su cuerpo y sus emociones son valiosos y merecen cuidado y respeto. Trabajar la valoración del cuerpo y de las emociones contribuye a que los niños y niñas se quieran, se respeten y tengan hábitos de autocuidado de manera natural, comprendiendo la importancia de su bienestar físico y emocional.

En el aula se desarrollan actividades lúdicas que favorecen la participación y la socialización de los estudiantes. Estas experiencias permiten que los niños y niñas socialicen y compartan con sus compañeros y disfruten del juego, pero no están creadas especialmente para fortalecer la valoración del cuerpo y de las emociones desde el autocuidado. Aunque los estudiantes muestran interés y disfrutan de las experiencias, estas estrategias resultan escasas para los hábitos de cuidado personal, promover la gestión emocional y desarrollar una conciencia integral sobre la importancia de respetar y cuidar su propio cuerpo. Por lo tanto, se evidencia la necesidad de incluir experiencias pedagógicas con sentido que vinculen el aprendizaje lúdico con la comprensión del valor del cuerpo y de las emociones en los niños y niñas.

En este escenario, se hace esencial reforzar la propuesta pedagógica con un enfoque que responda directamente a las necesidades de los niños y niñas de grado tercero, por tal razón, se propone integrar experiencias lúdicas que les ayuden a identificar el respeto y cuidado por su cuerpo, entendiendo que es valioso y que nadie puede tocarlo sin permiso. También reconocer

sus cualidades, talentos y emociones aprendiendo a quererse como son. De acuerdo con el Ministerio de Educación Nacional (2016), en las Bases Curriculares de Educación Primaria se promueve el desarrollo integral del estudiante ya que favorece la construcción de la identidad. La idea es que, por medio de experiencias rectoras como el juego, puedan manejar situaciones de su realidad. No solo se busca el avance del rendimiento académico, sino también el fortalecer sus habilidades emocionales. Así, el juego se convierte en un puente entre el aprendizaje y el bienestar, favoreciendo una mayor conciencia corporal, una mejor autorregulación emocional y un impacto positivo en su desarrollo integral.

Aunque la institución se percibe en la comunidad educativa un ambiente de trabajo cercano y de constante comunicación, es de resaltar que existen retos para alcanzar el objetivo de encontrar el equilibrio en aspectos académicos y de bienestar emocional. Por ello, esta investigación se da como una respuesta a dicha realidad, brindando experiencias lúdicas que fortalezcan el respeto de su cuerpo y la autoestima como fuentes esenciales para avanzar en el aprendizaje y promover el desarrollo integral de los niños. ¿cómo fortalecer el respeto y cuidado del cuerpo, tanto físico como emocional, de los niños y niñas del grado tercero del Colegio Divino Amor por medio de estrategias pedagógicas?

Pregunta de Investigación

¿Cómo fortalecer la valoración del cuerpo y de las emociones desde el autocuidado en los estudiantes de grado tercero del Colegio El Divino Amor mediante estrategias pedagógicas basadas en el juego durante el primer semestre de 2026?

Objetivos

Objetivo General

Fortalecer la valoración del cuerpo y de las emociones desde el autocuidado en los estudiantes de grado tercero del Colegio El Divino Amor mediante estrategias pedagógicas basadas en el juego durante el primer semestre de 2026.

Objetivos Específicos

Explorar el acercamiento de los estudiantes de grado tercero hacia la valoración del cuerpo y las emociones mediante experiencias pedagógicas centradas en el juego.

Implementar experiencias pedagógicas basadas en el juego orientadas al fortalecimiento de la valoración corporal y emocional de los estudiantes.

Reconocer los cambios en la valoración del cuerpo y las emociones de los estudiantes después de la implementación de las experiencias pedagógicas.

Marcos de Referencia

Referentes Conceptuales

En este apartado se darán a conocer los referentes conceptuales, los cuales juegan un papel importante a la hora de comprender y analizar los conceptos que conforman esta investigación. Estos incluyen los procesos relacionados con la valoración del cuerpo, el desarrollo emocional, el autocuidado y la importancia del juego.

En primer lugar, la valoración del cuerpo se reconoce como un proceso fundamental en el desarrollo integral de los niños y niñas, ya que a través del cuerpo los estudiantes no solo interactúan con su entorno, sino que también construyen su identidad y su forma de relacionarse con los demás. En este sentido, la valoración del cuerpo implica reconocerlo, respetarlo y incorporar prácticas de cuidado que favorezcan el bienestar físico y emocional. Como lo señala Peña Lemus (2017), “el cuerpo es el primer territorio desde la enseñanza se llega a memorias que se reconstruyen y que orientan decisiones a lo largo de la vida” (p. 176). Este concepto resulta clave para la investigación, ya que permite comprender cómo los niños y niñas desarrollan una relación con ellos mismos, basada en el respeto y el cuidado

De manera articulada, el autocuidado se entiende como la capacidad de las personas para proteger su bienestar físico y emocional, por medio de la adopción de prácticas que favorezcan su salud y su desarrollo integral. En el ámbito educativo, fomentar el autocuidado contribuye a la construcción de hábitos saludables hacia sí mismos y el desarrollo de la autonomía. Además, estas prácticas permiten fortalecer la relación que los niños y niñas establecen con su cuerpo y sus emociones. En este sentido Carvajal et al. (2021) plantea que el autocuidado forma parte de la formación integral de las personas, promoviendo el respeto, la protección personal y el desarrollo de la identidad desde la infancia.

En relación con lo anterior, el desarrollo emocional en la infancia integra un factor fundamental dentro del proceso educativo, ya que influye en la manera en que los niños y niñas comprenden sus experiencias, se relacionan con los demás y construyen su bienestar personal. La educación emocional permite que los estudiantes identifiquen lo que sienten, comprendan sus reacciones y desarrollen habilidades para que puedan expresarlas de forma adecuada. Al mismo tiempo, la regulación de estas favorece la convivencia y el fortalecimiento de habilidades sociales dentro del aula. Al respecto, Rafael Bisquerra define la conciencia emocional como “la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás; abarca la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado” (Bisquerra, 2009, citado por Rodríguez et al., p.4).

Finalmente, el juego se reconoce como una estrategia pedagógica que favorece el desarrollo integral de los niños, ya que a través de las experiencias lúdicas los estudiantes tienen la posibilidad de explorar su entorno, interactuar con sus compañeros y expresar sus emociones de manera natural. Asimismo, el juego permite crear experiencias pedagógicas significativas que contribuyen al fortalecimiento del autocuidado y a la valoración del propio cuerpo, puesto que por medio del movimiento, la interacción y la participación activa los niños desarrollan mayor conciencia sobre sí mismos y sobre sus emociones. En relación con lo anterior, se plantea que “el juego constituye un eje central en los procesos de enseñanza-aprendizaje durante la educación inicial, pues permite a los niños explorar, experimentar y construir conocimientos de manera activa y significativa” (Macías Antón et al., 2025, p. 338)

Referentes Teóricos

Para respaldar la importancia de nuestra investigación, consideramos esencial argumentar el valor de la teoría de la educación emocional como un enfoque pedagógico que potencia las

emociones y regula el comportamiento humano. En la actualidad, la educación emocional (EE) se orienta a atender las necesidades de bienestar integral de los estudiantes, desarrollando habilidades para entender y manejar sus propias emociones. De este modo, Álvarez, E. (2020) señala que el bienestar emocional integral incluye modelos preventivos de educación socioemocional que regulan y anticipan estas prácticas emocionales entre los alumnos. Además, se están implementando modelos positivos que buscan crear procedimientos y/o estrategias de bienestar emocional, permitiendo así experimentar sensaciones de felicidad y autoconfianza. De esta manera, la investigación actual se basa en este enfoque, puesto que posibilita entender la importancia de abordar la educación emocional desde una edad temprana para fomentar en los alumnos el reconocimiento y la gestión de sus emociones, desde esta perspectiva, la propuesta pedagógica se dirige a fortalecer la regulación de las emociones, la valoración del cuerpo y el autocuidado mediante prácticas fundamentadas en el juego.

Según la fundación Child Mind Institute (2026), el enfoque de aprendizaje social y emocional es un programa de aprendizaje socioemocional también denominado SEL por sus siglas en inglés, que tiene como propósito implementar estrategias pedagógicas en torno a fortalecer y reconocer las propias emociones a través de experiencias significativas y ajustes en los lineamientos curriculares, a partir de este enfoque se identifica una descripción del modelo pedagógico educativo, no obstante, se sustenta la presente investigación en el desarrollo emocional dentro del aula. De acuerdo con Stannett, K. (2022), el aprendizaje socioemocional influye de manera positiva en los resultados académicos y en el bienestar de los educandos. Este planteamiento permite evidenciar el fortalecimiento de las competencias emocionales las cuales inciden en el rendimiento escolar y la convivencia, lo que representa una valiosa oportunidad para docentes y líderes en educación al promover los programas adecuados. En este contexto, la

teoría del enfoque socioemocional SEL busca transversalizar el aprendizaje emocional en el aula como estrategia de apoyo para fortalecer el rendimiento escolar y las relaciones de convivencia entre los estudiantes.

La teoría de las competencias emocionales se fundamenta en el desarrollo de unos modelos de comprensión de las emociones partiendo del principio de categorización emocional, es decir, la habilidad de poder clasificar las emociones de acuerdo a su origen, pero también la capacidad de entenderlas y poder afrontarlas de manera adecuada. Este planteamiento sustenta la investigación a medida en que se orienta el proceso pedagógico hacia la concientización de las emociones en los estudiantes. Según Caruso y Salovey (2005) “esta habilidad corresponde al conocimiento emocional, por medio del cual comprendemos, conceptualizamos y etiquetamos las emociones”. En este sentido, las competencias emocionales se definen como un conjunto diverso de habilidades, capacidades, actitudes y conocimientos fundamentales para el fortalecimiento de la vida social y personal. Partiendo de esta definición, la investigación retoma las competencias socioemocionales como eje fundamental en la estructura que no solo promueve el aprendizaje académico, sino también el desarrollo integral.

Para el reconocimiento de las propias emociones y el fortalecimiento de las competencias socioemocionales es fundamental el desarrollo de la inteligencia emocional, este elemento se construye a partir del autoconcepto del individuo y su capacidad de autoaceptación que conlleva el reconocimiento de las emociones propias y ajenas y al manejo adecuado de estas en las relaciones sociales, este planteamiento sustenta un argumento sólido donde la propuesta pedagógica se orienta hacia el desarrollo de habilidades de autorreconocimiento y regulación emocional con otros individuos. De acuerdo con Goleman (2012) el término inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos

de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos. Este aporte es de gran importancia ya que presenta elementos clave para diseñar estrategias centradas en la empatía y motivación en el aula.

En el contexto del aprendizaje pedagógico de las competencias emocionales existe variedad de aportes y estudios académicos, sin embargo, la mayoría coinciden en seguir un modelo que combina la capacidad, el conocimiento, la actitud y las habilidades del estudiante para la comprensión y el manejo de sus emociones. Autores como el psicólogo y pedagogo Rafael Bisquerra propone un modelo de competencias emocionales basado en cinco componentes válidos para el desarrollo y fortalecimiento de las emociones, según Bisquerra (2003) citado por Vaquero (2020) se definen las siguientes competencias; conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar. Se sustenta al proporcionar un enfoque y estructura clara para el diseño pedagógico, permitiendo orientar actividades claves para cada etapa del desarrollo progresivo de las competencias, las cuales se retoman como un fundamento para los estudiantes.

Este modelo pentagonal de competencias emocionales ha sido testado en el contexto educativo mediante prácticas pedagógicas, según Pérez y Bisquerra (2010) un instrumento QDE-A o cuestionario de desarrollo emocional que proporciona una puntuación total en las competencias específicas mediante un test adaptado para niños y jóvenes compuesto por 36 ítems, distribuidos entre 4 y 12 preguntas por cada competencia evaluada y cuyo propósito es evaluar las condiciones tanto diagnósticas como de resultados luego de la implementación del programa de aprendizaje. Otro instrumento de evaluación de este modelo es el Feedback 360° fundamentado en la observación y percepción de un conjunto de evaluadores que hacen seguimiento a los cambios de comportamiento de los usuarios, Según Bisquerra y López (2021)

consiste simplemente en evaluar las competencias de una persona a partir de varios observadores durante un periodo de tiempo determinado. Los anteriores instrumentos se sustentan al ofrecer herramientas concretas para la evaluación del desarrollo emocional, permitiendo no solo el diagnóstico inicial, sino también valorar el impacto de la propuesta pedagógica.

La valoración del cuerpo se comprende como un proceso que trasciende lo meramente físico, ya que involucra dimensiones sociales, culturales y subjetivas que influyen en la forma en que las personas se reconocen y construyen su identidad. En este sentido, el cuerpo no debe entenderse únicamente como una estructura biológica, sino como una construcción que se configura a partir de las experiencias, las interacciones y el contexto sociocultural en el que se desenvuelve la persona (Casanova-Molina, 2023). Desde esta perspectiva, valorar el cuerpo implica reconocerlo como un factor importante en el desarrollo integral, en tanto permite la relación con el entorno, la expresión de emociones y la construcción del ser, aspectos esenciales en los procesos educativos y formativos desde la infancia.

Según los resultados del ejercicio investigativo impulsado por Romo y Montes (2018) evidencian que la relación entre el juego y el aprendizaje emocional es realmente significativa, ya que todo lo que es captado por los sentidos está vinculado a una experiencia de aprendizaje continuo, esta experiencia además de ser vivencial y activa genera emoción en el estudiante y todo lo que genera emoción reactiva la atención del individuo. Desde la perspectiva del autor, el juego posee un componente motivador intrínseco que logra reproducir el interés mediante la modificación de los estados de ánimo, que conllevan a una postura más comprometida del estudiante frente a los procesos de aprendizaje que se pretenden alcanzar. Finalmente, Morales (2023) plantea que el juego como estrategia de aprendizaje socioemocional es una oportunidad que impulsa la participación inclusiva mediante retos y desafíos que ponen en evidencia que el

juego en el aula reactiva el entusiasmo de los estudiantes, los estimula y los dispone a nivel cognitivo. Es evidente el valor del juego como una estrategia que contribuye al desarrollo socioemocional, por lo tanto, se retoma una herramienta metodológica basada en el diseño de actividades que fortalecen la motivación, la participación y los aprendizajes.

Referentes Técnicos

Las emociones son fundamentales en el desarrollo integral de los niños y niñas, ya que impactan en su relación con el entorno y con los demás. En el contexto educativo, fomentar su reconocimiento y gestión fortalece la convivencia y la empatía. En este sentido, el Ministerio de Educación Nacional define las competencias emocionales como “las habilidades necesarias para la identificación y respuesta constructiva ante las emociones propias y las de los demás” (MEN, 2004, p. 13), por lo que su desarrollo permite a los estudiantes comprender y regular sus emociones y mejorar sus relaciones con los otros.

El cuerpo es un medio esencial de comunicación y expresión en los niños y niñas, pues mediante gestos, posturas y movimientos expresan emociones y experiencias y en el ámbito educativo, su valoración favorece la conciencia de sí mismos y el autocuidado. En este sentido, el Ministerio de Educación Nacional afirma que “nuestro cuerpo es una fuente de comunicación constante... cada gesto, postura y movimiento manifiesta las sensaciones y las emociones que experimentamos” (MEN, 2020, p. 34), evidenciando su papel en la expresión emocional y en la relación con el entorno.

El juego es fundamental en los procesos de enseñanza aprendizaje, ya que permite a los niños y niñas aprender mientras interactúan con su entorno y expresan emociones y sentimientos de manera espontánea y positiva. El Ministerio de Educación Nacional señala que “el juego es un lenguaje natural en esos momentos lúdicos la niña y el niño sienten mayor necesidad de expresar

sus intenciones, deseos, emociones y sentimientos” (MEN, 2014, p. 17), por lo que se convierte en una herramienta pedagógica que favorece la expresión emocional y las relaciones entre pares.

Referentes Legales

La ley 115 de 1994, mediante la cual se expide la Ley General de Educación en Colombia, establece el marco legal para la regulación de los procesos del servicio público y privado educativo del país. Dentro de los cuales se encuentra el artículo 73 y 74 que disponen la elaboración del Proyecto Educativo Institucional (PEI) en cada establecimiento educativo, el cual está orientado a promover una educación integral que fortalezca y fomente el desarrollo de habilidades socioemocionales en la comunidad educativa.

La Ley 1098 de 2006 establece las normas para la protección integral de los niños, niñas y adolescentes en Colombia. En esta ley se reconoce el derecho de los menores a la salud física y desarrollo armónico de su personalidad. Así mismo promueve la responsabilidad de la familia, el estado y la sociedad en la formación de hábitos de autocuidado, el respeto por el propio cuerpo y la prevención de situaciones que puedan afectar su bienestar físico y emocional.

La ley 2384 de 2024 regula la promoción de habilidades socioemocionales en niños, niñas y adolescentes de los establecimientos educativos. En los artículos 1 al 11 e establece el proceso de implementación progresiva, con el objetivo de fortalecer el desarrollo integral de los estudiantes. Esta normativa constituye un fundamento legal que sustenta la necesidad de promover la educación socioemocional.

La Ley 2503 de 2025 establece la implementación obligatoria de la cátedra de educación emocional en todos los niveles de preescolar, básica y media del sistema educativo, en particular, el artículo 7 define lineamientos generales para su desarrollo, orientando a las instituciones

educativas en la incorporación de estrategias pedagógicas que promuevan el conocimiento, la expresión y regulación de las emociones desde las etapas de la formación escolar.

Referentes Éticos

Los referentes éticos se orientan a la protección integral, el respeto por la dignidad y la garantía de los derechos de los estudiantes. En el contexto escolar, es fundamental promover ambientes seguros que favorezcan el desarrollo emocional y corporal mediante estrategias pedagógicas basadas en el juego. Asimismo, se busca fortalecer el autocuidado y la participación activa de los niños, quienes deben desarrollar prácticas de protección personal en entornos que aseguren de manera oportuna el cumplimiento de sus derechos (ICBF, 2021). De esta forma, la intervención contribuye al bienestar integral y a la valoración del cuerpo y las emociones en los estudiantes.

Esta investigación esta fundamentada en los principios éticos que grantizan el respeto, los aspectos éticos, la protección y sobre todo el bienestar de los estudiantes. Con este fin se toma como base los lineamientos establecidos en la Convención de los Drechos del Niño, adoptada por la Organización de las Naciones Unidades de 1989, donde se identifica a los niños como sujetos de derechos promoviendo su desarrollo integral (ONU, 1989). Asi mismo, en este marco se tiene en cuenta el principio de interés del niño, procurando que las experiencias pedagógicas aporten a su bienestar físico, social y emocional. Por otra parte se incentiva el derecho a participar. Estableciendo espacios para que los niños del grado tercero puedan expresar libremente sus emociones,opiniones y experiencias dentro de las dinámicas propuestas.

Herramientas y Métodos

Enfoque y Tipo de Estudio

La presente investigación se encamina por un enfoque cualitativo ya que la mirada está puesta en comprender y explorar de cerca los procesos asociados a la valoración del cuerpo y a la concepción de las emociones, por medio del autocuidado en los estudiantes del grado tercero. Esta perspectiva permite interpretar sus vivencias y así mismo comprenderlas desde sus propias voces, reconociendo a los niños y niñas como protagonistas y participantes en su proceso de aprendizaje. Desde la postura de Cerón rojas (2019) la investigación cualitativa es una herramienta poderosa en el contexto educativo, ya que facilita la comprensión de la realidad social y contribuye a la generación de mejoras en el proceso formativo. De esta manera, este enfoque posibilita analizar cómo las estrategias pedagógicas basadas en el juego inciden en el fortalecimiento de la valoración del cuerpo y de las emociones en los estudiantes.

Desde esta perspectiva el tipo de estudio que guía esta investigación es el diseño experimental pedagógico, este permite actuar positivamente en los procesos de aprendizajes de los niños y niñas, el cual no se enfoca solo en observar, este busca implementar estrategias basadas en el juego, convirtiéndose en un puente fundamental para fortalecer la valoración del cuerpo y las emociones, acompañando cada proceso desde la experiencia vivida y cultivando nuevas miradas en cada uno de ellos, siempre pensando en su bienestar y en el desarrollo integral, con el propósito de generar transformaciones que impacten en la vida de los niños y niñas del grado tercero.

Unidad de Análisis

La unidad de análisis está conformada por 15 niños de grado tercero del Colegio El Divino Amor del municipio de Fusagasugá.

Técnicas para la Recolección de Datos

Para la recolección de datos se recurrirá a diversas técnicas propias de carácter cualitativo, seleccionadas de acuerdo con los objetivos de investigación y el enfoque metodológico adoptado por (Hernández Sampieri, Fernández & Baptista, 2014). Las técnicas se emplearán por medio de ordenamientos sistemáticos de registro (escrito, audiovisual y gráfico) y posteriormente un estudio por categorías, lo que aprobará constituir la investigación en función de los objetivos planteados.

Para cumplir el primer objetivo, se busca asimilar como los niños de grado tercero valoran su cuerpo y sus emociones a través del juego. En cuanto a las técnicas, se implementarán herramientas como la observación y conversaciones guiadas. Por otra, parte se encuentra la implementación de instrumentos como diarios de campo y guías de preguntas, en cuanto a los productos, los registros descriptivos sobre comportamientos, emociones y opiniones. Estas ayudarán a conocer lo que piensan y sienten, así como su nivel de participación e interés. Finalmente se obtendrá un registro detallado sobre sus acciones y emociones de forma significativa.

En cuanto al segundo objetivo, se tiene como fin llevar a la práctica experiencias basadas en el juego, que ayuden a los niños y niñas a reconocer su cuerpo y sus emociones, empleando una técnica de observación de las actividades lúdicas, con registros audiovisuales y rúbricas para hacer seguimiento. Estas permitirán observar cómo interactúan y participan de las actividades. Finalmente, el registro se realizará por medio de grabaciones y valoración de las guías.

Por último, en el tercer objetivo se busca evidenciar los cambios de cómo los estudiantes le dan valor a su cuerpo y a sus emociones, posterior a las experiencias como las entrevistas, expresiones y reflexión guiada se convierten en las técnicas empleadas. Estas prácticas

permitirán ver cómo han cambiado sus formas de pensar, sentir y expresar. Al final, se hará un análisis comparativo entre los registros iniciales y los registros finales evidenciando los cambios en categorías como autoconocimiento, expresión y valoración del cuerpo, con el fin de definir avances en comportamientos y actitudes.

Categorías para el Análisis de Datos

Las categorías de análisis se establecen a partir de los elementos centrales de la pregunta de investigación, permitiendo organizar, analizar e interpretar la información recolectada durante el proceso investigativo. Estas se encuentran articuladas con los aspectos ontológicos del estudio y con la variable de mediación, favoreciendo la comprensión de los cambios generados en los estudiantes.

En primer lugar, la categoría valoración del cuerpo esta centrada en analizar los procesos mediante los cuales los niños y niñas reconocen, aceptan y construyen una relación positiva con su cuerpo. En este sentido, busca fortalecer actitudes de respeto, cuidado y aprecio hacia sí mismos, promoviendo el desarrollo de una autoimagen positiva y el reconocimiento del cuerpo como parte fundamental de su identidad. Para su análisis, se tendrán en cuenta indicadores observables como los hábitos saludables, la expresión de actitudes de cuidado personal, el respeto por el propio cuerpo y el de los demás, así como la manifestación de una imagen positiva de sí mismos.

Asimismo, se establece la categoría regulación y reconocimiento emocional, la cual permite analizar de manera integral cómo los estudiantes identifican, comprenden y expresan sus emociones, así como aquellas de sus compañeros. Esta categoría posibilita organizar la información recolectada antes y después de la intervención, con el propósito de evidenciar cambios en la forma en que los niños reconocen, gestionan y comunican sus emociones en

diferentes entornos. Como indicadores observables se consideran la identificación de emociones básicas, la expresión verbal y no verbal de sentimientos, el reconocimiento de emociones en otros y la capacidad de regular sus reacciones emocionales.

Por último, esta la categoría de estrategias pedagógicas basadas en el juego, la cual actúa como variable de mediación en el estudio. Esta categoría se orienta a analizar cómo las experiencias lúdicas favorecen la interacción, la participación activa y la construcción de aprendizajes significativos. A partir de esta, se busca comprender de qué manera el juego contribuye al fortalecimiento de la valoración del cuerpo, las emociones y el autocuidado. Para su análisis, se consideran indicadores como la participación en actividades lúdicas, la interacción con los compañeros, la expresión de emociones durante el juego y el interés y disposición frente a las actividades propuestas.

Resultados

Los resultados obtenidos permiten evidenciar cambios en la valoración del cuerpo y en la expresión emocional de los estudiantes de grado tercero, a partir de la implementación de estrategias pedagógicas basadas en el juego, se observa una evolución en la manera en que los niños se relacionan con ellos mismos y con los demás dentro del ambiente escolar, durante el proceso, las experiencias pedagógicas fomentaron espacios de participación activa donde los niños y niñas expresaron sus ideas, emociones y comportamientos de manera natural, lo que facilitó la observación de sus avances en aspectos relacionados con el autocuidado, las emociones y la valoración del cuerpo, en este sentido, el juego se convirtió en un medio que permitió observar cómo los estudiantes empezaron a asumir actitudes más conscientes frente a su cuerpo y sus emociones, mostrando mayor actitud para cuidar de sí mismos, interactuar de manera más adecuada con sus compañeros y reconocer la importancia de sus acciones dentro del aula y el entorno que los rodea.

Acercamiento de la Población a la Variable

En la etapa inicial del proceso investigativo, se realizó un acercamiento donde se pudo observar la manera en la que se relacionan los niños y niñas del grado tercero con la valoración del cuerpo y la expresión de sus emociones. Este proceso se llevó a cabo mediante la observación directa en el aula, registrada a través de un diario de campo, lo que permitió analizar sus comportamientos en situaciones cotidianas. A partir de esta observación, se evidenció que los estudiantes reconocen el juego como una forma natural de interacción, participando activamente con sus compañeros y utilizando su cuerpo como principal medio de expresión y comunicación, asimismo, se identificó que tienen una noción básica de su cuerpo, ya que lo emplean constantemente en sus dinámicas de relación, movimiento y participación dentro del aula.

Asimismo, el análisis del diario de campo permitió evidenciar aspectos más específicos relacionados con la variable de estudio. En diferentes momentos de interacción, especialmente durante el juego libre, se observó que algunos estudiantes manifestaban sus emociones a través de expresiones corporales intensas, gestos, o cambios en el tono de voz cuando no lograban establecer acuerdos con sus compañeros, estas situaciones reflejan que aún se encuentran en proceso de fortalecer la autorregulación emocional. De igual manera, se evidenció que, aunque los estudiantes expresan lo que sienten, en varios casos presentan limitaciones para hacerlo de manera verbal, recurriendo principalmente a la expresión corporal.

En cuanto a la valoración del cuerpo, se observó que los estudiantes reconocen sus partes y realizan algunas acciones básicas de cuidado, no obstante en la interacción con sus pares no siempre se evidencia una conciencia clara sobre el respeto por el propio cuerpo y el de los demás, lo que se manifiesta en juegos bruscos o en la falta de control en sus movimientos. En este sentido, los resultados obtenidos permiten concluir que los estudiantes se desenvuelven de manera activa en su entorno y reconocen el juego como un espacio significativo de interacción; sin embargo, aún se encuentran en proceso de fortalecer la valoración de su cuerpo y la regulación de sus emociones, estos resultados orientan la necesidad de implementar estrategias pedagógicas que favorezcan el autocuidado, la expresión emocional y la valoración del cuerpo a través del juego.

Experimentación

Durante la fase de experimentación se implementaron actividades pedagógicas basadas en el juego, divididas en tres etapas fundamentales, inicialmente, se da la apertura con el cuento “El mundo al revés” donde se da el saludo a los estudiantes y permite la presentación y conocer cada uno de sus nombres, así, al contar esta historia, ellos deben estar atentos y ejecutar las

acciones que allí a través de la narración se van contando. Posteriormente los niños pasan a una estación con un mural donde encuentran las siluetas de (niña-niño) y en la cartelera también se dispone un espacio para pegar fichas de hábitos saludables y los que no benefician el cuerpo, por medio de un dado que los niños lanzan, se establecen parámetros para el autocuidado. A continuación, el grupo pasa al semáforo de las emociones en esta cartelera encontrarán la categorización de los tres colores y cada uno representa una emoción, Rojo (ira, frustración) amarillo (temor) y por último verde (alegría). Cada color tiene un sobre y allí van a depositar tarjetas con diversas situaciones del entorno del aula y familiar analizando cada una de ellas. Estas experiencias están diseñadas para fortalecer la valoración corporal y emocional de los estudiantes de grado tercero. Por medio de estas experiencias, se logró observar cómo la variable de intervención impactó directamente en el reconocimiento del autocuidado, la relación con el propio cuerpo y la gestión de las emociones.

Durante la ejecución de las experiencias lúdicas, los estudiantes participaron con entusiasmo, mostrando interés genuino y motivación por aprender jugando. Una de las dinámicas más significativas fue el juego de integración “escucho mi cuerpo, entiendo mis emociones” en el cual, mediante fichas, los niños categorizaron e identificaron acciones relacionadas con el cuidado del cuerpo. En este ejercicio, reconocieron prácticas como alimentarse saludablemente, realizar actividad física y dormir lo suficiente, identificándolas como hábitos fundamentales para su bienestar. Los hallazgos registrados en el diario de campo dan a conocer cómo los estudiantes relacionan estas acciones con el crecimiento, la salud y el amor propio hacia su cuerpo.

Por otra parte, en cuanto a la inteligencia y regulación emocional, se implementó “El semáforo de las emociones”, que permitió a los niños reconocer, identificar y expresar lo que sentían. Por medio de la asociación de colores con estados emocionales (rojo: detenerse,

amarillo: pensar, verde: actuar), los estudiantes de grado tercero lograron comprender mejor sus reacciones frente a distintas situaciones. Durante la actividad, varios compartieron ejemplos de su entorno cotidiano en los que experimentaban emociones como ira, tristeza o alegría, proponiendo opciones y alternativas para darles un manejo más adecuado.

Los registros de observación y las reflexiones evidenciaron avances importantes en la identificación de emociones y en la comprensión de comportamientos apropiados para regularlas. Por ejemplo, algunos niños expresaron que cuando se sienten enojados prefieren respirar y contar hasta diez, otros buscan el diálogo como la mejor alternativa o también apoyan sus emociones buscando una orientación con los docentes antes de reaccionar, mostrando un proceso inicial de autorregulación emocional. En los espacios de diálogo y socialización, ellos también reconocieron la importancia de respetar su propio cuerpo y el de los demás, comprendiendo que nadie puede tocarlo sin su consentimiento. Estas reflexiones revelan un fortalecimiento de la conciencia corporal y del autocuidado, aspectos fundamentales para su desarrollo integral.

Identificación de Variaciones

Después de la implementación de las experiencias basadas en el juego, se pueden observar cambios en la forma en que los estudiantes valoran su cuerpo y expresan sus emociones. En la fase inicial, se observaban dificultades en el respeto por el cuerpo propio y el de los demás, así como en la expresión de las emociones, lo que se reflejaba en comportamientos impulsivos durante el juego y en la poca disponibilidad del diálogo para resolver conflictos. Tras la intervención, los datos recolectados mediante entrevistas permiten evidenciar cambios particulares en los estudiantes, algunos expresaron que ahora cuidan su cuerpo a través de acciones como dormir bien, tomar agua, hacer ejercicio y alimentarse de manera saludable,

mencionando el consumo de frutas y verduras. Otros señalaron que reduciran el consumo de dulces y comida de paquete, mostrando mayor conciencia sobre el cuidado de su cuerpo.

En relación con las emociones, varios estudiantes manifestaron que ahora, cuando se sienten molestos, prefieren sentarse, pensar y luego dialogar con sus compañeros, en lugar de reaccionar con enojo. También se evidenció que reconocen la importancia de respetar a los demás, evitando conductas como pegar o insultar. En las respuestas, los niños expresaron ideas como “no pegar”, “no hablar feo” y “tratar bien a los compañeros”, lo que muestra cambios en su forma de relacionarse. Asimismo, los estudiantes reconocen el valor de su cuerpo, expresando que es importante porque es único y les permite realizar diferentes actividades como jugar o montar bicicleta, también mencionaron que lo cuidan y evitan hacerse daño, lo que refleja una mayor valoración de sí mismos, los cambios observados en los estudiantes evidencian que las experiencias implementadas lograron fortalecer la valoración del cuerpo y la expresión de las emociones desde el autocuidado. Estos resultados permiten interpretar que el acercamiento inicial facilitó comprender las necesidades de los estudiantes, la implementación de las estrategias basadas en el juego generó aprendizajes significativos, y, como resultado a partir de las entrevistas y dibujos, se evidencian avances en sus comportamientos y actitudes. En este sentido, los cambios identificados responden directamente a los objetivos del proyecto, ya que se logró explorar, intervenir y reconocer transformaciones en la forma en que los estudiantes cuidan su cuerpo, expresan sus emociones y se relacionan con los demás.

Análisis y Discusión

Según los resultados alcanzados, así como los objetivos definidos en la presente investigación; puede verse una transformación positiva en cuanto al aspecto ontológico de valorización del cuerpo y las emociones. A través de estrategias pedagógicas que van basadas en el juego, se logra que los niños y niñas pueden construir una imagen positiva sobre sí mismos, como cuidar y respetar sus cuerpos (acciones que fortalecen su aspecto físico y emocional). La importancia del auto cuidado, y las emociones son un eje primordial para su desarrollo y bienestar. De igual modo, se observó que a partir del acercamiento de la variable los estudiantes por medio del juego interactúan, socializan y reaccionan ante diferentes situaciones, conviviendo con sus pares y expresando sus sentimientos. La orientación de este análisis es ver cómo ocurrió el acercamiento primero de los estudiantes con la variable, cómo influyó el juego en ese proceso y cuáles fueron las modificaciones que se percibieron en sus comportamientos y en sus actitudes con su cuerpo y sus emociones.

En cuanto al acercamiento inicial de los estudiantes con la variable, se observó que empleaban el juego como una forma natural de interacción y expresión, lo cual se vincula con las expectativas establecidas al comienzo del proceso. No obstante, también se presentaron ciertas dificultades, sobre todo en lo que respecta en el control emocional y el respeto por el cuerpo propio y el de los demás. Estas situaciones se expresaban por medio de actitudes impulsivas, gestos corporales intensos y dificultad para comunicar sus emociones de manera verbal. Esto confirma que, a pesar de que los niños poseen un conocimiento importante sobre su cuerpo y sus emociones, todavía necesitan apoyo pedagógico para mejorar estos procesos.

En la fase de experimentación, la realización de las estrategias pedagógicas encaminadas en el juego se evidenció un impacto significativo en los estudiantes de grado tercero, pues

permitió que se profundizara tanto la apreciación del cuerpo como la expresión de las emociones a través de las experiencias vividas. Por medio de actividades como “el semáforo de las emociones” y las dinámicas de autocuidado a través de las siluetas, fichas y el dado, los niños y niñas no solo participaron con entusiasmo, sino que además pudieron identificar sus emociones, valorar su cuerpo e identificar hábitos sanos y pensar sobre sus conductas dentro de su entorno. Los resultados indican que el juego funcionó como un mediador pedagógico, favoreciendo el aprendizaje significativo al reconocer a los alumnos como protagonistas de su propio proceso de aprendizaje, fortaleciendo sus habilidades y permitiéndoles construir conocimientos mediante la interacción con sus compañeros y la experiencia.

Estos resultados se relacionan con los planteamientos de la educación emocional, la cual, según Álvarez (2020), busca el desarrollo del bienestar integral mediante la comprensión y regulación de las emociones. Asimismo, el enfoque de aprendizaje socioemocional (SEL) destaca la importancia de fortalecer estas habilidades en el aula. (Stannett, 2022), plantea que los avances de los estudiantes optan por el diálogo, la reflexión y el control de sus reacciones. En relación con la valoración del cuerpo, los resultados coinciden con lo propuesto por Casanova-Molina (2023), quien resalta que el cuerpo es una construcción que integra dimensiones físicas, sociales y emocionales, lo cual se refleja en la manera en que los estudiantes comenzaron a reconocerlo como valioso, cuidarlo y respetarlo en la interacción con sus pares.

De igual forma, los avances observados responden al desarrollo de competencias emocionales (Caruso y Salovey, 2005; Goleman, 2012), especialmente en la identificación y regulación de las emociones, así como al modelo propuesto por Bisquerra, evidenciado en la conciencia emocional y el fortalecimiento de habilidades sociales. Finalmente, se confirma lo expuesto por Romo y Montes (2018) y Morales (2023), quienes destacan el juego como una

estrategia que favorece el aprendizaje significativo al involucrar la emoción, la motivación y la experiencia. De esta manera, se distingue la coherencia de los referentes teóricos, ya que los resultados obtenidos demuestran que el juego contribuye tanto al desarrollo emocional como a la valoración del cuerpo en los estudiantes.

En cuanto a los cambios observados en el aspecto ontológico, se identifican transformaciones en la manera en que los estudiantes se ven a sí mismos y se relacionan con su entorno. A partir de las entrevistas, observaciones y dibujos realizados, algunos niños y niñas expresaron prácticas de autocuidado como comer frutas y verduras, hacer ejercicio y dormir bien. Igualmente expresaron cambios en la forma de manejar sus emociones, mencionando que ahora prefieren dialogar, pensar antes de actuar o buscar ayuda cuando se sienten molestos, de esta manera se vio refelajdo la comprensión en el cuidado y respeto por su cuerpo, donde lo vio como ese templo que deben respetar, amar y proteger. Estas acciones reflejan una mayor conciencia sobre el reconocimiento de su cuerpo como valioso y el respeto hacia los demás, lo que evidencia un avance en la construcción de su identidad y en su desarrollo integral.

Los resultados obtenidos en esta investigación encierran una cercana relación con los estudios previos citados en el marco teórico, de forma especial con los planteamientos de Romo y Montes (2018) y Morales (2023), quienes destacan el papel del juego como mediador del aprendizaje significativo y del desarrollo emocional. Se puede resaltar en este estudio, al igual que en dichas investigaciones, como evidencia que las experiencias lúdicas benefician la motivación, la participación activa y la expresión de emociones en los estudiantes de grado tercero. De la misma manera, los hallazgos concuerdan con el enfoque de educación emocional proyectado por Álvarez (2020) y el modelo de competencias emocionales de Bisquerra, en tanto se observaron avances en la identificación y regulación emocional. Sin embargo, a oposición de

unos estudios que alcanzan cambios más afianzados en el extenso término, en esta indagación los progresos se demuestran como métodos iniciales, lo cual puede estar concerniente con la época de mediación y la edad de los estudiantes, quienes aún se hallan en una etapa de perfeccionamiento.

Entre las importantes limitaciones de este estudio se halla el tamaño mínimo de la muestra, ya que solo participaron 15 estudiantes, lo cual limita la generalización de los resultados a otros contextos educativos. Además, el lapso de implementación de las estrategias pedagógicas fue respectivamente corto, lo que frena la demostración de cambios más profundos y sostenidos en el desarrollo emocional y la valoración del cuerpo. En futuras investigaciones, se sugiere ampliar la muestra, extender el tiempo de intervención y complementar con instrumentos cuantitativos que permitan medir con mayor precisión los avances en las variables estudiadas. También esta limitación se relaciona con la naturaleza cualitativa del estudio, en la cual los resultados dependen en gran medida de la interpretación de los datos recolectados mediante observación, entrevistas y registros, lo que puede generar cierto grado de subjetividad.

Los hallazgos de esta investigación tienen gran significado en la implicación para el contexto educativo, ya que se evidencia que el juego puede ser una estrategia pedagógica segura para afianzar la valoración del cuerpo, el autocuidado y la regulación emocional en los niños y niñas. En este sentido, se plantea la incorporación metodológica de experiencias lúdicas centralmente del currículo educativo, no solo como áreas divertidas, sino como herramientas intencionadamente fijadas para el desarrollo socioemocional. De esta manera, estos resultados pueden favorecer a la formulación de estrategias colectivas orientadas a gestionar el bienestar integral de los estudiantes, fortaleciendo programas de educación emocional y prácticas pedagógicas centradas en el estudiante. Por otra parte se resalta la importancia de capacitar a los

docentes en el uso del juego como intermediario del aprendizaje, favoreciendo ambientes educativos más inclusivos, participativos y orientados al desarrollo integral.

Para concluir, esta investigación permitió demostrar de manera práctica que las estrategias pedagógicas centradas en el juego favorecen de manera significativa a reforzar la valoración del cuerpo y la expresión emocional en los niños y niñas de grado tercero, gestionando etapas de autocuidado, respeto y autorregulación. Los resultados demuestran avances en la edificación de una imagen auténtica de sí mismos y en la forma en que los niños y niñas promueven sus emociones en el entorno escolar. Por medio de estos hallazgos, nacen nuevas preguntas de investigación, por ejemplo ¿Cómo influyen estas estrategias en el desarrollo emocional a largo plazo?, ¿Qué impacto tienen en otros niveles educativos? y ¿Cómo se pueden integrar de manera transversal en el currículo escolar? En este orden de ideas, se propone para futuras investigaciones el diseño de estudios prolongados que aprueben el análisis y la permanencia de estos aprendizajes.

Conclusiones y Recomendaciones

La investigación permitió señalar que el estudio de estrategias pedagógicas fundamentadas en el juego favorece de forma considerable el fortalecimiento de la valoración del cuerpo y de las emociones desde el punto de vista del autocuidado en los estudiantes. Referente a los objetivos planteados, primero se identificó la manera en que perciben su cuerpo y manifiestan sus emociones, demostrando debilidades en la autorregulación emocional y en el respeto hacia el propio cuerpo. Posteriormente, por medio de experiencias lúdicas, se fomentó el reconocimiento de hábitos de autocuidado, la expresión adecuada de las emociones y la convivencia respetuosa entre compañeros. Finalmente, se observaron cambios positivos en los comportamientos y actitudes de los estudiantes, los cuales demostraron mayor conciencia sobre el cuidado corporal y la gestión de sus emociones. De esta forma, los hallazgos contestan a la pregunta de investigación y reafirman que el juego se establece como una estrategia pedagógica eficiente para fortalecer la valoración corporal y emocional en la infancia.

La dimensión ontológica de la investigación permitió reconocer un cambio en la forma en que los estudiantes comprenden su vínculo con el entorno. En el transcurso de este proceso, los niños y niñas pasaron de una percepción inicial y condicionada de su cuerpo y emociones hacia una visión más consecuente, reflexiva y valorativa de sí mismos. Este avance se mostró en el fortalecimiento de la autoestima, en la apropiación de experiencias de autocuidado y en la comprensión del cuerpo como parte fundamental de su identificación. Además, se observaron adelantos en el análisis y regulación de las emociones, con una gran disposición al diálogo, la meditación y el respeto hacia los demás. En este sentido, la investigación no solo narró un contexto, sino que además generó innovaciones significativas en un mecanismo de análisis, revelando avances notables en el desarrollo integral de los estudiantes.

La variable aplicada, orientada en estrategias pedagógicas sostenidas en el juego, generó un impacto adecuado en la población estudiada, al propiciar aprendizajes significativos y estimular el desarrollo socioemocional de los estudiantes. Entre los más importantes adelantos sobresale el aumento en la participación activa, el interés por las actividades, el progreso en la expresión de emociones y el fortalecimiento de hábitos de autocuidado. El juego facilitó la creación de espacios de confianza y estimulación, en los cuales los estudiantes se sintieron seguros para exteriorizar y reflexionar sobre sí mismos. No obstante, también se evidenciaron aspectos que solicitan mayor atención, como la necesidad de amplificar el tiempo de participación para consolidar los aprendizajes y ser constante en el acompañamiento del docente en la orientación de las experiencias. En resumen, se define que el juego establece una herramienta pedagógica valiosa, cuya efectividad depende de una programación intencional y de su persistencia dentro del proceso educativo.

Los resultados de este estudio aportan a la comprensión de la educación emocional en el contexto escolar al evidenciar que las estrategias pedagógicas basadas en el juego favorecen la valoración del cuerpo y la expresión de las emociones en estudiantes de grado tercero. A partir de la implementación, se identificó que el juego no se limita a una actividad recreativa, sino que actúa como un medio pedagógico que facilita la participación, el reconocimiento de sí mismo y la construcción de relaciones más respetuosas. Este estudio aporta una mirada práctica e inspiradora sobre cómo integrar el autocuidado y la educación emocional en el aula, mostrando que los estudiantes logran cambios cuando se vinculan activamente en experiencias significativas. Desde el aspecto metodológico, se resalta el uso del juego como herramienta para observar, analizar y promover cambios en los comportamientos y actitudes, lo cual amplía las posibilidades de intervención en el aula. Estos resultados permiten proyectar futuras

investigaciones orientadas a profundizar en el impacto del juego en otros procesos formativos, como la convivencia escolar, la autoestima y la regulación emocional en diferentes contextos educativos.

Se recomienda integrar de forma sistemática estrategias pedagógicas basadas en el juego dentro de la planeación de aula, orientadas al fortalecimiento del autocuidado, la valoración del cuerpo y la expresión de las emociones. Es clave que estas actividades no sean aisladas, sino parte continua del proceso de aprendizaje de los niños y niñas. Se sugiere incluir dinámicas como el semáforo de las emociones, juegos de roles y espacios de diálogo guiado, donde los estudiantes puedan expresar lo que sienten y aprender formas adecuadas de actuar. También es importante que el docente acompañe estos espacios con preguntas que promuevan la reflexión y el respeto por el cuerpo propio y el de los demás. En contextos similares, estas estrategias pueden mejorar la convivencia, disminuir conductas impulsivas y fortalecer la conciencia sobre el cuidado personal.

Se sugiere realizar ajustes metodológicos que permitan ampliar la comprensión del proceso, como aumentar el tiempo de intervención para observar cambios más estables en los estudiantes. También se recomienda incluir la participación de las familias, con el fin de fortalecer el autocuidado y la educación emocional desde el hogar. Asimismo, se pueden incorporar instrumentos más estructurados como rúbricas, diarios reflexivos o escalas de observación que faciliten un seguimiento más preciso de los avances. En futuras investigaciones, se propone explorar aspectos como la autoestima, la convivencia escolar y la influencia del contexto familiar, con el propósito de obtener una visión más completa sobre la valoración del cuerpo y las emociones en los estudiantes.

Referencias Bibliográficas

- Álvarez, E. (2020). *Educación socioemocional. Controversias y concurrencias latinoamericanas*, 11(20), 388-408.
<https://www.redalyc.org/journal/5886/588663787023/588663787023.pdf>
- Antón, M. C. M., Intriago, G. G. G., Vera, K. J. R., García, G. L. C., & Romero, C. V. R. (2025). *La importancia del juego como estrategia pedagógica en la educación inicial*. Sinergia Académica, 8(4), 364-378.
<https://sinergiaacademica.com/index.php/sa/article/download/617/1296>
- Bisquerra, R., & López, E. (2021). *La evaluación en la educación emocional: Instrumentos y recursos*. Aula abierta. <https://doi.org/10.17811/rifie.50.4.2021.757-766>
- Caruso, D., & Salovey, P. (2012). *El directivo emocionalmente inteligente: La inteligencia emocional en la empresa*. EDAF.
<https://books.google.com.ec/books?id=LdDONDeYwvAC>
- Carvajal Zapata, J., Guerra Correa, M. A., & Prisco Moreno, L. C. (2021). *Autocuidado en la infancia, una mirada desde la sexualidad: Fundamentación de una propuesta educativa* (Tesis de pregrado). Universidad de San Buenaventura.
<https://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstreams/22fe2931-cd45-459d-b879-a7a9bab7306a/download>
- Casanova-Molina, G. E. (2023). *Aproximaciones teóricas desde la comprensión del cuerpo como construcción socio-cultural hasta la experiencia del cuerpo sujeto*. Rumbos TS, 18(30), 135-150. <https://www.scielo.cl/pdf/rts/v18n30/0719-7721-rts-18-30-135.pdf>
- Cerrón Rojas, W. J. (2019). *La investigación cualitativa en educación*. Horizonte de la Ciencia, 9(17), 1-8. <https://www.redalyc.org/journal/5709/570967709010/html/>

Congreso de la República de Colombia. (1994). Ley 115 de 1994: Por la cual se expide la Ley General de Educación.

https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=292

Congreso de la República de Colombia. (2006). Ley 1098 de 2006: Por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia.

<https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/codigoinfancialey1098.pdf>

Congreso de la República de Colombia. (2024). Ley 2384 de 2024: Por la cual se regula la promoción de habilidades socioemocionales en niños, niñas y adolescentes en establecimientos educativos.

https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=261956

Congreso de la República de Colombia. (2025). Ley 2503 de 2025: Por la cual se establece la implementación obligatoria de la cátedra de educación emocional en el sistema educativo.

https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=261856

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2006). *Convención sobre los derechos del niño*. UNICEF Comité Español

<https://www.un.org/es/events/childrenday/pdf/derechos.pdf>

Goleman, D. (2012). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.

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

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2014).

Metodología de la investigación (6.^a ed.). McGraw-Hill Interamericana.

https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008&orden=0&info=open_link_libro

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (2021). *Cartilla de desarrollo integral*.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.

https://www.icbf.gov.co/system/files/procesos/pu6.p_cartilla_desarrollo_integral_v1.pdf

Lemus, G. C. P. (2017). *Proyecto de práctica: El cuerpo como primer territorio, un*

acercamiento introspectivo desde la enseñanza de la Biología. Bio-grafía, 10(19).

<https://revistas.upn.edu.co/index.php/bio-grafia/article/download/7235/5896>

Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (2020). Ideas para conocer y sentir el cuerpo.

[https://colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/files_public/2022-](https://colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/files_public/2022-08/Ideas%20para%20conocer%20y%20sentir%20el%20cuerpo_0.pdf)

[08/Ideas%20para%20conocer%20y%20sentir%20el%20cuerpo_0.pdf](https://colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/files_public/2022-08/Ideas%20para%20conocer%20y%20sentir%20el%20cuerpo_0.pdf)

Ministerio de Educación Nacional. (2004). Guía N.º 6. *Estándares básicos de competencias*

ciudadanas: Formar para la ciudadanía... ¡sí es posible!

https://www.mineduccion.gov.co/1780/articles-75768_archivo_pdf.pdf

Ministerio de Educación Nacional. (2014). *El juego en la educación inicial*.

[https://www.mineduccion.gov.co/1780/articles-](https://www.mineduccion.gov.co/1780/articles-341835_archivo_pdf_educacion_inicial.pdf)

[341835_archivo_pdf_educacion_inicial.pdf](https://www.mineduccion.gov.co/1780/articles-341835_archivo_pdf_educacion_inicial.pdf)

Morales, C. (2023). *La gamificación como propuesta didáctica para el desarrollo*

socioemocional en estudiantes de educación básica. Universidad Autónoma de Nuevo

León. <http://eprints.uanl.mx/25869/1/1080312478.pdf>

Pérez, N., & Bisquerra, R. (2010). *Las competencias emocionales*. Educación XX1, 10, 61-82.

<https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/111324>

Rodríguez, M. C., Mora, G. G., Segnini, P. S., & Madrigal, S. W. (2014). *El papel docente ante*

las emociones de niñas y niños de tercer grado. Revista Electrónica Actualidades

Investigativas en Educación, 14(1), 1-23.

<https://www.redalyc.org/pdf/447/44729876009.pdf>

Romo, M., & Montes, J. (2018). *Gamificar el aula como estrategia para fomentar habilidades socioemocionales*. Revista Educarnos, 8(31), 41. <https://revistaeducarnos.com/wp-content/uploads/2018/09/articulomaria-guadalupe.pdf>

Vaquero, M. (2020). *Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en adolescentes dentro de un centro educativo de excelencia en Sao Paulo*. ESIC. <https://www.google.com.co/books/edition/>

Apéndices

Apéndices A

Muestra de Investigación

<https://drive.google.com/drive/folders/1ROtoMrYF13lFwTzzDnVkAVQAnAsPjSg1?usp=sharin>