

**Explorando el reconocimiento y regulación emocional a través de experiencias lúdicas y artísticas:  
Un estudio cualitativo con niños de 3 a 5 años del Jardín Infantil Carrusel de Amor, Chía (Cundinamarca).**

Mariana del Pilar Ramos Cañón  
David Santiago Garzón Cubides  
Colegio de Psicología

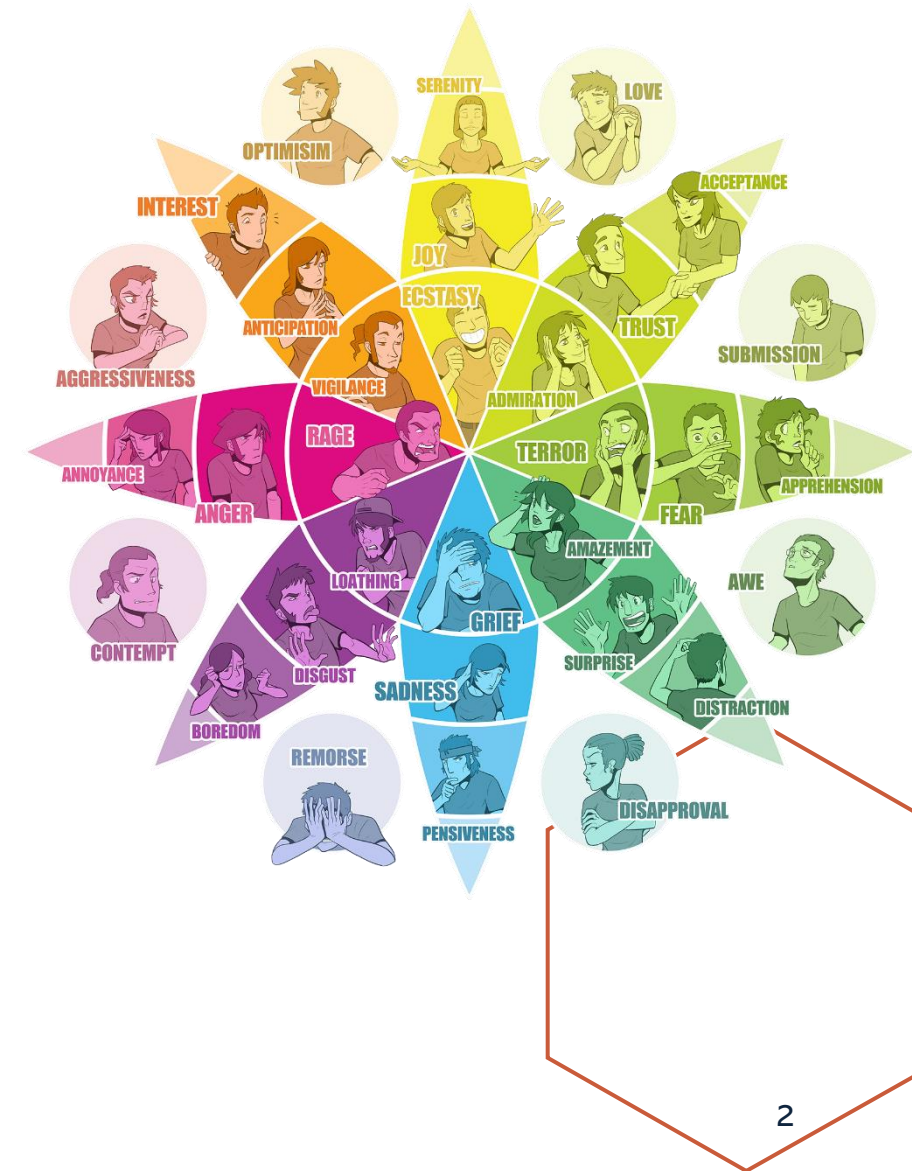


# Introducción

Las emociones han desempeñado un papel importante en el transcurso de la humanidad, siendo parte del crecimiento personal, social y afectivo a lo largo de la vida (Caprara, et al., 2018).

En la primera infancia es de vital importancia proporcionar herramientas y experiencias que les permita comprender, expresar y regular sus emociones de manera saludable. Esto no solo fortalece las emociones, sino que también es clave para el desarrollo integral del niño ya que constituye la base sobre la cual se construyen habilidades sociales, cognitivas y afectivas (Caprara et al., 2018).

Por ello, en el presente proyecto de investigación se propone describir las experiencias de niños de 3 a 5 años en relación con el reconocimiento y la regulación emocional a través de la participación en actividades lúdicas y artísticas.



# Planteamiento del problema



## Desarrollo emocional en la primera infancia

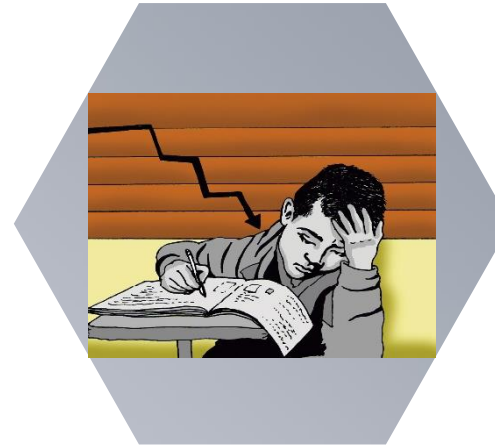
Es un componente esencial para el bienestar integral de los niños y niñas, esto influye directamente en su capacidad para establecer relaciones saludables y a su vez enfrentar desafíos y adaptarse a diversas situaciones sociales (Castaño et al., 2019).



## Factores contribuyentes

Según Castaño et al., 2019:

- Pobreza.
- Desnutrición.
- Violencia.
- Estrés tóxico.



## Baja calidad educativa

Perpetúa el ciclo de la pobreza, la inequidad, la falta de entornos de aprendizaje estimulantes, la escasez de recursos pedagógicos, la formación deficiente de los docentes y la ausencia de metodologías adaptadas a las necesidades culturales. (UNESCO, 2017).



## Juego tradicional

Nutre el desarrollo del aprendizaje en otras áreas del desarrollo, especialmente en el ámbito social y emocional. A través de estas actividades, los niños y niñas no solo aprenden a comunicarse, sino también a regular y expresar sus emociones de manera adecuada, lo que favorece su bienestar emocional y su capacidad interactuar (Méndez, 2022).

# Justificación

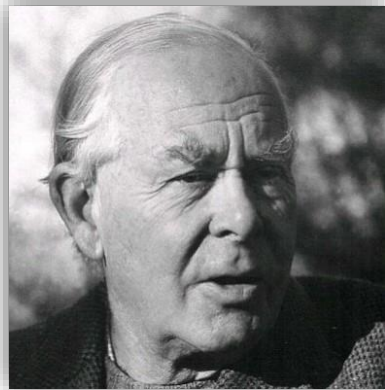
| Análisis de impacto                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Relevancia del desarrollo emocional                                                                                                                                                                                                                 | Educación integral                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Contribución a la psicología                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desde un enfoque psicológico es fundamental poder comprender cómo las actividades lúdicas y artísticas fortalecen el bienestar infantil dado que esta etapa es crucial para su desarrollo integral. En este sentido, se busca contribuir con modelos de intervención que contemplen la expresión emocional desde una mirada sensible y contextualizada (Denham et al., 2012). | El desarrollo temprano de las habilidades emocionales no solo favorece el bienestar de los niños, sino que a su vez actúa como una herramienta preventiva y permite que los niños puedan identificar y regular sus emociones (Franco et al., 2022). | Al integrar actividades lúdicas y artísticas en la educación promueve un enfoque más integral, no solo desarrolla habilidades cognitivas, sino también emocionales y sociales, las cuales son esenciales para un crecimiento equilibrado y adaptado a su entorno educativo (Shonkoff et al., 2000). | Desde un enfoque disciplinar, esta investigación aporta a la psicología un mecanismo para impulsar su campo de acción en el contexto escolar, y a su vez propicia la importancia de generar comunidades más empáticas con conciencia y emocionalmente desde la infancia (Malchiodi, 2015). |

# Fundamentación teórica



**Jean William Fritz  
Piaget**

- Teoría del desarrollo:  
*Etapas Preoperacional*  
(3 a 5 años)  
(Baque, 2023).



**John Bowlby**

- Modelos internos de trabajo.
- Teoría del apego.  
(Chura, 2019).



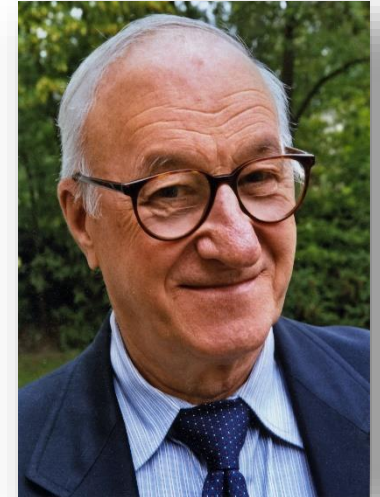
**Howard Gardner**

- Teoría de las inteligencias múltiples.  
(Fernández et al., 2019).



**Lev Vygotsky**

- Teoría sociocultural.  
(Mounoud et al., 2013)



**Albert Bandura**

- Teoría del aprendizaje social.  
(Denham et al., 2017).





## OBJETIVOS



## General

- Describir las experiencias de niños de 3 a 5 años en relación con el reconocimiento y la regulación emocional a través de la participación en actividades lúdicas y artísticas en el Jardín Carrusel de Amor, Chía (Cundinamarca).

## Específicos

- Identificar cómo el diseño e implementación de un cuento ilustrado contribuye al reconocimiento y expresión emocional en niños de 3 a 5 años.
- Explorar la influencia de estrategias como la respiración consciente y la relajación muscular en la regulación emocional de los niños.
- Identificar patrones en el discurso de los docentes sobre su percepción frente al impacto de las actividades lúdicas y artísticas en la evolución emocional de los niños.

# Métodos



## Metodología cualitativa

- El presente estudio se enmarca en un enfoque cualitativo con un diseño exploratorio-descriptivo, utilizando como método de análisis la codificación temática. Este diseño es particularmente adecuado para profundizar en la comprensión de fenómenos complejos dentro de un contexto específico, en este caso, en el **Jardín Infantil Carrusel de Amor**, donde se implementó un taller emocional dirigido a niños de 3 a 5 años.

## Observación participante

- Durante las cinco sesiones del taller, se implementó un registro sistemático de las conductas emocionales de los niños y sus respuestas ante los estímulos. La información se archivó en notas de campo, las cuales incluyeron descripciones detalladas sobre las interacciones, el ambiente emocional y la participación de los niños, a su vez, reflexiones analíticas del proceso investigativo.

## Entrevistas semiestructuradas a docentes

- Al finalizar el taller se aplicó a las dos docentes encargadas de los cursos, con el fin de explorar sus percepciones sobre las experiencias implementadas y su impacto en el desarrollo emocional infantil. Este tipo de entrevista, permitió acceder a una comprensión contextualizada de los efectos observados en el aula durante la aplicación.

## Reportes espontáneos de las docentes durante el taller

- Durante las sesiones, las docentes realizaron aportes verbales con relación a las emociones expresadas por los niños, respecto a sus avances, dificultades o cambios conductuales. Estos reportes fueron registrados, constituyendo una fuente complementaria de información.

# Planeación Completa Del Taller Sobre Emociones En La Primera Infancia

SIMPOSIO INTERNACIONAL  
INTERCOLEGIADO DE INVESTIGACIÓN  
Y DE PROYECCIÓN SOCIAL 2025



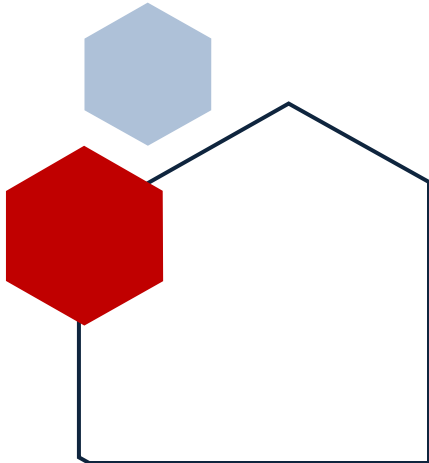
| Sesión | Tema                           | Metodología                                                                                               | Objetivo general                                                                         | Objetivos específicos                                                                                                                                        | Materiales                                                                                                   | Descripción de la actividad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Indicador de logro                                                                                                                        | Tarea                                                                                                                                    | Referencias                              |
|--------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 1      | Explorando la emoción del asco | Actividad sensorial con plastilina casera. Imitación de expresiones faciales.                             | Promover el reconocimiento de la emoción de asco en los niños de 3 a 5 años.             | 1. Introducir la emoción de asco.<br>2. Estimular el reconocimiento de sensaciones desagradables.<br>3. Fomentar la expresión verbal y facial de la emoción. | Harina, papel crepé, agua, bandejas plásticas, espejo, hojas blancas, colores.                               | Bienvenida y organización.<br>Elaboración de plastilina casera guiada (textura, sensaciones).<br>Observación de reacciones: "¡Qué asco!", "¡se siente raro!".<br>Identificación de la emoción con el uso del espejo.<br>Dibujo libre sobre lo que les dio asco.<br>6.Cierre con retroalimentación grupal.                                                                                   | 1. Reconocen la sensación de asco y la asocian con una emoción.<br>2.Expresan verbal y gráficamente situaciones relacionadas con el asco. | Dibujo libre sobre la emoción del asco: "¿Qué cosas te dan asco?"                                                                        | Ekman (1992); Piaget (1952); Proyecto de |
| 2      | Alegría y expresión emocional  | Juegos musicales, baile libre, expresión artística con colores.e imágenes de momentos felices en familia. | Favorecer la expresión y reconocimiento de la emoción de alegría.                        | 1. Estimular la alegría mediante actividades físicas.<br>2. Promover el reconocimiento de momentos felices.<br>3. Reforzar la socialización positiva.        | Canciones infantiles, papel cartón, colores, cintas, fotografías.                                            | 1. Bienvenida y saludo musical.<br>2. Actividad de baile libre con música alegre.<br>3. Conversatorio: "¿Qué me hace feliz?".<br>4. Dibujos de momentos felices.<br>5. Presentación en imágenes en familia.<br>6. Cierre con entrega de libro de felicidad.                                                                                                                                 | 1. Identifican situaciones que les generan alegría.<br>2. Expresan verbal y gráficamente su emoción de alegría.                           | Traer imágenes donde ellos se vean felices para realizar un libro de momento importantes y felices para ellos.                           | Vygotsky (1978); Gardner (1983);         |
| 3      | Miedo y seguridad emocional    | Juego de roles, cajita de los miedos y dibujos de representación a la emoción, conversatorio.             | Enseñar a reconocer la emoción de miedo y estrategias para afrontarla.                   | 1. Identificar situaciones que provocan miedo.<br>2. Promover formas de regulación.<br>3. Validar la emoción como natural.                                   | Papel, crayones, cuento ilustrado, juego del "Lobo Feroz"                                                    | 1. Lectura de cuento sobre el miedo.<br>2. Dramatización con juego del lobo feroz.<br>.3. Juego de roles: "¿Qué hacer si tengo miedo?"<br>4. Dibujo libre de lo que sientan miedo.<br>5. Conversatorio de cierre.                                                                                                                                                                           | 1. Identifican situaciones que les causan miedo.<br>2. Nombran al menos una estrategia para sentirse seguros.                             | En el jardín cada vez que tengan miedo deben realizar un dibujo y guardarlo en la cajita de los miedos para reconocerlos y enfrentarlos. | Bowlby (1980); Bandura (1977);           |
| 4      | Tristeza y apoyo emocional     | Actividad artística con dibujos, juego con muñecos, juego de roles.                                       | Acompañar el reconocimiento y regulación de la tristeza y fomentar recursos de consuelo. | 1. Identificar la tristeza en sí mismos o en otros.<br>2. Explorar formas de consuelo.<br>3. Reforzar el valor del acompañamiento emocional.                 | Hojas, crayones, fichas de memoria y reconocimiento, juego de roles                                          | 1. Dinámica: ¿Qué hago cuando estoy triste?<br>2. Dibujo: "¿Qué me pone triste?"<br>3. Fichas donde se reconoce la emoción en los demás.<br>4. Juego de roles, con palabras de afirmación y comprensión.<br>5. Cierre grupal con abrazo colectivo.                                                                                                                                          | 1. Expresan situaciones que les generan tristeza.<br>2. Usan al menos un recurso de consuelo.                                             | Observar en casa quién los ayuda cuando están tristes y contarlo en la siguiente sesión.                                                 | Denham (2010); Vygotsky (1978);          |
| 5      | Ira y autocontrol              | Juego simbólico, ejercicios de respiración, construcción de estrategias.                                  | Brindar estrategias de reconocimiento y regulación emocional frente a la ira.            | 1. Reconocer la emoción de ira.<br>2. Aprender estrategias para canalizarla.<br>3. Promover el uso de respiración como herramienta.                          | Carteles con expresiones faciales, canción de reconocimiento y regulación de la ira, conversatorio, dibujos. | 1. Actividad inicial: "¿Qué me hace sentir enojado?"<br>2. Imitación de expresiones de ira.<br>3. Dinámica de respiración: inhalar y exhalar como una mariposa.<br>4. Juego simbólico: "Estoy bravo, pero puedo calmarme así: "El león está enojado se tiene que calmar, vamos a enseñarle a respirar, 1,2,3 ¡RAAAWW!<br>5. Dibujo de ira<br>6. Cierre con elección de su técnica favorita. | 1. Reconocen al menos una causa de su ira.<br>2. Usan una técnica de autorregulación.                                                     | Practicar respiración profunda.                                                                                                          | Gardner (1983); Caprara et al. (2018);   |



# Resultados

## Categorías y subcategorías Finales

| Categoría                                                                    | Subcategoría                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Reconocimiento emocional a través del juego y el arte en la primera infancia | - Reconocimiento de emociones básicas                            |
|                                                                              | - Modalidades expresivas según la edad                           |
|                                                                              | -Juego como medio de expresión emocional                         |
| Regulación emocional en el contexto escolar                                  | - Estrategias de regulación emocional aplicadas en el aula       |
|                                                                              | - Participación y expresión emocional en actividades             |
|                                                                              | - Rol del adulto en la contención emocional                      |
| Impacto de las experiencias lúdicas y artísticas                             | - Juego como herramienta de desarrollo emocional                 |
|                                                                              | - Arte como medio de expresión interna                           |
|                                                                              | - Impacto de las experiencias emocionales sostenidas             |
| Desafíos y oportunidades en la implementación educativa                      | - Desafíos en la aplicación de experiencias lúdicas y artísticas |
|                                                                              | - Apropiación de las experiencias por parte del docente          |
|                                                                              | - Diferencias entre grupos etarios (3-4 vs 4-5 años)             |

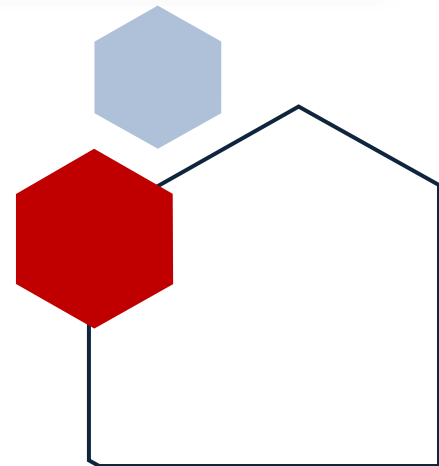


# Resultados *(descripción)*

A partir del análisis por codificación temática emergen cuatro categorías relevantes sobre las experiencias de niños de 3 a 5 años en relación con el reconocimiento y la regulación emocional a través de la participación en actividades lúdicas y artísticas en el Jardín Carrusel de Amor.

Los resultados obtenidos a partir de las entrevistas realizadas a docentes de educación preescolar revelan la importancia del juego y el arte como herramientas fundamentales en el reconocimiento emocional durante la primera infancia.

Se observaron diferencias claras entre los grupos de 3 a 4 años y de 4 a 5 años. Los niños más pequeños tienden a manifestar sus emociones de forma no verbal por medio del llanto, rabietas o conductas agresivas. Por su parte, los niños de 4 a 5 años han demostrado una mayor capacidad de autorregulación, verbalización emocional y cooperación con sus pares y adultos.



# Discusión

Al inicio del taller, los niños mostraron baja atención a las actividades planteadas, lo cual es esperado según Piaget (1952), quien señala que en la etapa preoperacional, las habilidades socioemocionales están en desarrollo. Con el tiempo, los niños comenzaron a apropiarse de las estrategias de regulación emocional, como sugiere Gardner (1983), donde la inteligencia intrapersonal facilita la comprensión y autorregulación emocional.

Asimismo, Bandura (1977) destaca que la observación de modelos facilita el aprendizaje de nuevas conductas, y en este caso, el adulto actuó como modelo de comportamiento emocional. Además, preguntar cómo expresarían sus emociones antes de cada sesión estimuló la participación activa, favoreciendo habilidades metacognitivas, tal como propone Vygotsky (1979).

Por lo tanto, el uso de actividades artísticas permitió a los niños con dificultades para hablar expresar sus emociones simbólicamente, como afirman Fernández y Ortega (2019). A su vez, muestra la efectividad del taller, lo que concluye que el juego y el arte son esenciales para fortalecer la regulación emocional en la primera infancia.



# Conclusiones

Esta investigación evidenció que las estrategias artísticas y lúdicas como el cuento ilustrado, la dramatización, el juego simbólico y la respiración consciente, favorecen el desarrollo emocional en la primera infancia, especialmente en el reconocimiento y la regulación de emociones básicas. Estas actividades fortalecieron la participación, la expresión emocional y el vínculo con las docentes, demostrando el valor del arte y el juego como herramientas pedagógicas. Como limitación, se reconoce el corto tiempo de implementación y el enfoque en un solo contexto educativo. Por ello, se recomienda que futuras investigaciones adopten enfoques mixtos, se desarrollen a más largo plazo y profundicen en el papel de la formación docente para una educación emocional efectiva.

# Referencias

- Baque León, M. F. (2023). Desarrollo intelectual del niño y el estadio sensorio-motriz: Algunas consideraciones actuales. *Revista Pensamiento Científico Latinoamericano*, 2(3), 31-33.
- Caprara, G. V., Alessandri, G., Eisenberg, N. (2018). Prosociality: The contribution of traits, values, and self-efficacy beliefs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(3), 529–545.
- Castaño, P., Sergio, A. Betancur, B. C. (2019). Salud mental de la niñez: significados y abordajes de profesionales en Medellín, Colombia. *CES Psicología*, 12(2), 51-64.
- Chura, E. (2019). Bases epistemológicas que sustentan la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner en la pedagogía. *Revista de Investigaciones de la Escuela de Posgrado - Universidad Nacional del Altiplano*, 8(4), 1331-1340.
- Denham, S. A., Bassett, H. H., Thayer, S. K., Mincic, M. S., Sirotkin, Y. S., & Zinsser, K. (2012). Observing preschoolers' social-emotional behavior: Structure, foundations, and prediction of early school success. *The Journal of Genetic Psychology*, 173(3), 246–278.
- Denham, S. A., Bassett, H. H., Zinsser, K. (2017). Early childhood teachers as socializers of young children's emotional competence. *Early Childhood Education Journal*, 45(3), 241–252.
- Fernández, M., Ortega, A. (2019). *El arte como mediador emocional en la infancia: una propuesta desde la psicología educativa*. Revista Iberoamericana de Psicología y Educación, 15(1), 22-39.
- Franco, L., Rivera Zumaqué, J. (2022). Estrategias metodológicas para fortalecer la educación artística a través del teatro y la lúdica en niños del tercer grado de la Institución Educativa Isabel la católica de la ciudad de Montería.
- Malchiodi, C. A. (2015). Art therapy and health care. Guilford Publications.
- Mendez, Urgiles, E. T. (2022). Guía didáctica a través de actividades lúdicas para el desarrollo de la Inteligencia Emocional en niños y niñas de 3 a 4 años del Centro de Educación Inicial Mamy's Day Care, año lectivo 2020-2021, Universidad Politécnica Selesiana.
- Moneta, M. E. (2014). Apego y pérdida: redescubriendo a John Bowlby. *Revista Chilena de Pediatría*, 85(3), 265–268.
- Mounoud, P., Sastre (trad.), S. (2013). El desarrollo cognitivo del niño: Desde los descubrimientos de Piaget hasta las investigaciones actuales. Contextos Educativos. *Revista De Educación*, (4), 53–77.
- Shonkoff, J. P., Phillips, D. A. (2000). From neurons to neighborhoods: The science of early child development. National Academy Press.
- UNESCO. (2017). Informe de seguimiento de la educación en el mundo 2017/2018: Rendir cuentas en la educación: Cumplir nuestros compromisos. UNESCO.

