



**Colores para el Corazón, Educación Emocional para Niños y Niñas de 3 a 5 años**

**Mariana Silva Gutiérrez**

**Ana Lorena Domínguez Rojas**  
**Asesora**

**Magister en Inteligencia Emocional y Bienestar**

**Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud**  
**Decanatura del Medio Universitario**  
**Maestría en Inteligencia Emocional y Bienestar**  
**Universidad del Rosario**

**Bogotá - Colombia**  
**2025**

## Tabla de contenido

### Contenido

Resumen y palabras clave.....	8
1. Introducción .....	9
2. Fundamentación Teórica .....	17
2.1 La primera infancia: epicentro del desarrollo socioemocional.....	18
2.2 Educación socioemocional como eje formativo para la vida.....	19
2.3 Modelo RULER .....	22
2.4 El juego y su papel en el aprendizaje socioemocional.....	24
3. Objetivos .....	27
3.1 Objetivo general .....	27
3.2 Objetivos específicos .....	27
4. Metodología .....	28
4. 1 Población y muestra.....	28
4.2 Evaluación del programa .....	29
4. 3 Instrumentos .....	31
5. Descripción del plan de actuación .....	32
6. Resultados.....	37
6. 1 Cuestionario previa a la intervención.....	37
6. 2 Entrevista semiestructurada de seguimiento .....	38
7. Conclusiones .....	47
8. Valoración personal.....	47
9. Referencias.....	49
10. Anexos .....	51

## Índice de Tablas

<b>Tabla 1</b> Actividades Transversales .....	35
<b>Tabla 2</b> Actividades por Competencia - Secuencia Estructurada .....	36

## Índice de Figuras

<b>Figura 1</b> Participación en el Mood Meter durante el Circle Time. ....	32
-----------------------------------------------------------------------------	----

## Índice de Anexos

<b>Anexo A.</b> Cuestionario previo a la intervención aplicado a las docentes .....	51
<b>Anexo B.</b> Guía de entrevista semiestructurada.....	53
<b>Anexo C:</b> Instrumento Diario de Campo .....	54
<b>Anexo D:</b> Organización actividades por materia.....	56
<b>Anexo E</b> Planeación Actividades Programa "Colores para el Corazón" .....	58
<b>Anexo F</b> Resultados Cuestionario .....	82

**Resumen y palabras clave**

El programa “Colores para el Corazón” se implementó con niños y niñas de 3 a 5 años del Colegio Cumbres Bogotá con el propósito de favorecer el desarrollo de competencias socioemocionales mediante actividades lúdicas inspiradas en el modelo RULER. A través de estrategias como el Mood Meter, la Caja de la Calma, el Emotion Lab y las Dinámicas Cooperativas, se promovió el reconocimiento, expresión y regulación de emociones dentro de la rutina escolar. La metodología cualitativa incluyó instrumentos como cuestionarios y entrevistas a docentes, al igual que el diligenciamiento de un diario de campo, permitiendo evidenciar avances en el lenguaje emocional, la autorregulación y la convivencia en el aula. Los resultados señalaron mejoras en el clima emocional y en la práctica pedagógica, así como la necesidad de mayor tiempo de implementación y acompañamiento docente y familiar. El proyecto demuestra que es posible que la educación emocional en la primera infancia sea integrada de manera transversal al currículo, requiriendo un trabajo colaborativo, continuo y articulado entre docentes, familias y comunidad educativa, que garantice la sostenibilidad y profundización de los aprendizajes.

**Palabras clave:** educación emocional, primera infancia, RULER, juego, autorregulación.

## 1. Introducción

La primera infancia es una de las etapas del ciclo vital en donde se generan cambios de diversa índole, incluyendo aspectos físicos, cognoscitivos y psicosociales (Papalia y Martorell, 2017; Romero, 2009). Esta etapa resulta fundamental porque dichos cambios sientan las bases del desarrollo integral de los niños, influyendo tanto en su crecimiento personal como en la manera en que se relacionan con su entorno. Estos impactan profundamente en la manera en que los niños y niñas construyen su mundo interno y externo, por ende, se hace necesario pensar en estrategias pedagógicas que acompañen este proceso desde una perspectiva integral.

Según Papalia y Martorell (2017), cada uno de estos ámbitos abarca distintos aspectos, a saber, el desarrollo físico comprende el crecimiento del cuerpo y del cerebro, las habilidades motoras, las capacidades sensoriales y la salud general; el desarrollo cognoscitivo que incluye procesos como el aprendizaje, la memoria, la atención, el pensamiento, el lenguaje, la creatividad y el razonamiento; y el desarrollo psicosocial que involucra las emociones, las relaciones sociales y la construcción de la personalidad. Estos tres ámbitos están profundamente interrelacionados, de manera que los avances o dificultades en uno de ellos inciden directamente en los otros.

En este contexto, surge el proyecto “*Colores para el corazón*”, una propuesta pedagógica que promueve el desarrollo de la inteligencia emocional en niños y niñas de educación inicial. Este programa busca fortalecer las competencias socioemocionales a través de experiencias significativas que integran el reconocimiento, la expresión y la regulación de las emociones, favoreciendo así el bienestar personal y la convivencia dentro del entorno escolar.

Mi proyecto “*Colores para el corazón*” está fundamentado desde el aspecto legal, considerando el marco normativo que reconoce la importancia de atender integralmente a la primera infancia. En Colombia, este propósito se refleja en la Ley de Cero a Siempre (Ley 1804 de 2016), la cual busca garantizar la protección y el cumplimiento de los derechos de los niños y niñas entre los 0 y 6 años, así como de las mujeres en estado de gestación. Esta normativa promueve una política pública orientada a dimensiones como la salud, la nutrición, la participación y, de manera especial, el desarrollo educativo y emocional (Ley 1804 de 2016).

Así mismo, la Ley General de Educación (Ley 115 de 1994), en el artículo 15, define la educación preescolar como aquella que es “ofrecida al niño para su desarrollo integral en los aspectos biológico, cognoscitivo, sicomotriz, socio-afectivo y espiritual, a través de experiencias de socialización pedagógicas y recreativas” (p. 5). En este marco, se establecen diez objetivos específicos orientados a fomentar el conocimiento del propio cuerpo y el desarrollo de la identidad y la autonomía; promover un crecimiento armónico que facilite la motricidad, el aprestamiento y la motivación hacia la lectoescritura y las matemáticas; potenciar la creatividad, las habilidades, las destrezas y la capacidad de aprendizaje; así como fortalecer la memoria y la ubicación espacio-temporal. Igualmente, se busca el desarrollo de la expresión, la comunicación, la convivencia, el respeto por las normas sociales y los valores; la participación en actividades lúdicas con niños y adultos; el estímulo a la curiosidad para explorar el entorno natural, familiar y social; el reconocimiento de la dimensión espiritual como fundamento de criterios de comportamiento; la vinculación de la familia y la comunidad en el proceso educativo; y la formación de hábitos de higiene, orden y alimentación que contribuyan a la salud y el bienestar de los niños (Ley 115 de 1994).

En ese sentido, el Ministerio de Educación Nacional - MEN (1998) propone una serie de lineamientos curriculares para preescolar en los que se tiene una visión integral de las dimensiones del desarrollo humano: la estética, ética, cognitiva, corporal, comunicativa, espiritual y socio-afectiva, considerando esto se plantean allí cuatro pilares fundamentales de conocimiento que son: a) aprender a conocer, b) aprender a hacer, c) aprender a vivir y; d) aprender a ser. El MEN (2014a) por medio del documento del “Sentido de la educación inicial”, comenta que la educación inicial:

...pone en el centro de su hacer a las niñas y los niños, reconociendo las particularidades que singularizan su desarrollo infantil, por lo que las actuaciones de quienes están en interacción con ellas y ellos procuran contribuir a la construcción de su identidad, acompañándolos en su proceso de inserción y construcción del mundo propio y social (MEN, 2014a, p. 40).

Por lo tanto, para la promoción del desarrollo integral en la educación inicial es esencial reconocer las singularidades, gustos, intereses y necesidades de los niños, mediante actividades que los involucren en momentos significativos para su proceso formativo. Las expresiones artísticas, la literatura, la exploración del medio y el juego se constituyen en espacios que favorecen experiencias fundamentadas en sus formas de ser, sentir y relacionarse con el mundo, reconociendo el valor de sus saberes, imaginación, creatividad, capacidad lúdica y exploratoria. Todo ello permite generar procesos pedagógicos pertinentes que favorecen el aprendizaje significativo y el desarrollo integral (MEN, 2014a).

En este marco, uno de los aspectos esenciales de la educación inicial es el desarrollo de la dimensión socioemocional, la cual es fortalecida a través de la educación emocional. Según Bisquerra (2003), su finalidad “es el desarrollo de

competencias emocionales que contribuyan a un mejor bienestar personal y social” (p. 8). Esta perspectiva se encuentra, además, en consonancia con la legislación reciente que, desde el Congreso de la República de Colombia, mediante la Ley 2383 de 2024, promueve la educación socioemocional en el país. Según el Artículo 2 de la ley considera la educación socioemocional como:

el conjunto de competencias cognitivas, sociales, emocionales y demás habilidades no cognitivas que una persona puede aprender y desarrollar para gestionar de manera asertiva sus emociones, pensamientos y comportamientos para cuidar de sí mismo y de los demás, favoreciendo su salud mental y física, sus mecanismos de relacionamiento y sus capacidades de gestión en proyectos personales, familiares, académicos (Congreso de la República de Colombia, 2024, art. 2).

Por esto, se considera que la educación inicial es un escenario propicio para introducir una serie de saberes y experiencias vinculadas a las competencias emocionales, al igual que el conocimiento acerca de las emociones, con el fin de favorecer el desarrollo de estas de los niños y las niñas (Bisquerra, 2003; López-Cassà, 2005). De esta manera, los niños y niñas podrán reconocer e identificar sus emociones, empatizar con otros, validar aquello que sienten, poner límites, expresar sus emociones de manera adecuada, quererse y aceptarse a sí mismos, buscar estrategias para resolver conflictos o problemas, y respetar a los demás (López-Cassà, 2005).

A través de estos esfuerzos se ha buscado favorecer el desarrollo de estas habilidades para afrontar la frustración, potenciar el autoconocimiento y el reconocimiento del otro, promover el autocontrol y la regulación de impulsos, fomentar

actitudes de respeto, tolerancia y prosocialidad, así como estimular la motivación y el esfuerzo ante las tareas cotidianas (López-Cassà, 2005).

Teniendo en cuenta la importancia de esta etapa del desarrollo del ciclo vital, la comunidad educativa y científica ha venido reflexionando sobre la necesidad de fomentar la educación socioemocional desde la primera infancia. En este sentido, se han desarrollado varios programas e investigaciones orientadas a favorecer las competencias emocionales en los niños y las niñas, con el fin de promover su desarrollo integral. Entre ellos, se destacan propuestas como la de López-Cassà (2005), quien enfatiza la educación emocional como pilar fundamental en la educación infantil; el estudio de Bailey et al. (2023), que evidencia los efectos positivos del programa RULER en la alfabetización temprana y en la comprensión emocional; y los aportes de Fernández-Martínez y Montero-García (2016), quienes plantean estrategias para integrar la inteligencia emocional en las prácticas pedagógicas de la educación inicial.

El modelo RULER, creado en la Universidad de Yale tiene un enfoque de aprendizaje socioemocional. Este modelo organiza el trabajo en torno a cinco competencias emocionales: *Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing* y *Regulating Emotions*, que en español corresponden a Reconocer, Comprender, Nombrar, Expresar y Regular las emociones (Brackett, 2019).

La efectividad del modelo RULER ha sido respaldada por distintas investigaciones. Por ejemplo, Bailey et al. (2023) realizaron un estudio en Estados Unidos con 1051 niños y niñas en 95 salones distribuidos en 19 centros comunitarios, donde se analizó la aplicación de este enfoque. Los resultados evidenciaron que el acceso al modelo no solo fortaleció las competencias emocionales, sino que también se asoció con un crecimiento significativo en las habilidades de lectoescritura. Estos

hallazgos reafirman la importancia de implementar programas de educación socioemocional en la primera infancia, ya que contribuyen de manera simultánea al desarrollo personal y académico de los niños y las niñas.

Así mismo, Fernández-Martínez y Montero-García (2016) comentan en su artículo *Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil* que la labor docente no se limita a la transmisión de conocimientos. También implica guiar a los alumnos para que vivan el proceso de aprendizaje de una manera innovadora y enriquecedora. Por esta razón, la educación emocional se considera una herramienta fundamental para garantizar que los estudiantes enfrenten retos con mayor creatividad, comprensión y sentido de la responsabilidad. Al final de su artículo, los autores proponen varias actividades que promueven el desarrollo y fortalecimiento de estas habilidades.

De igual forma, Espinosa-Bautista et al. (2023) realizaron un estudio con el objetivo de mejorar la autoconciencia en 40 estudiantes de primero y segundo grado de primaria en una escuela pública de la Ciudad de México. Para ello utilizaron la alfabetización emocional del programa RULER a través de actividades lúdicas. Estas se implementaron para abordar dificultades observadas en la regulación y comprensión emocional de los estudiantes. Al concluir el estudio se evidenció un incremento en la autoconciencia de ambos grupos por medio de las cinco competencias trabajadas en el modelo RULER. Así mismo, se observaron las estrategias lúdicas integradas por las docentes, al igual que las pautas proporcionadas a las familias para fomentar las habilidades socioemocionales en el hogar.

En el caso de Latinoamérica, y particularmente en Colombia, persisten desafíos en torno a la sistematización de programas estructurados de educación emocional como

el modelo RULER. Si bien algunos colegios han comenzado a adoptarlo, aún existe un amplio margen para documentar y visibilizar estas experiencias en el ámbito científico. Esto abre la posibilidad de avanzar en la producción académica y pedagógica que respalde las prácticas en curso, trascendiendo las referencias institucionales o periodísticas que predominan actualmente.

De igual forma, la reciente promulgación de la Ley 2383 de 2024, que promueve la educación socioemocional de manera transversal desde la educación preescolar hasta la educación media, constituye un hito relevante en el reconocimiento de la dimensión emocional como parte del desarrollo integral. Esta normativa representa una potencialidad para el sistema educativo colombiano, en la medida en que abre el camino para el diseño y la implementación de programas que fortalezcan las competencias socioemocionales en las instituciones educativas (Congreso de la República de Colombia, 2024). No obstante, a pesar de este reconocimiento legal y pedagógico, persiste una brecha entre lo establecido en la normatividad y su implementación efectiva en los entornos escolares, lo que revela la necesidad de propuestas educativas que respondan a esta carencia.

A partir de lo anterior, se propone el programa de educación emocional **“Colores para el Corazón”**, dirigido a niños y niñas entre los 3 y los 5 años de los salones de *Explorers* y *Mega Explorers* del Colegio Cumbres Bogotá, en la sección de *Preschool and Lower Elementary*. Este proceso formativo busca aportar al surgimiento de las cinco competencias planteadas en el modelo RULER del Yale Center for Emotional Intelligence (Brackett, 2019). El objetivo principal del programa fue promover las competencias emocionales de manera transversal al currículo, favoreciendo la formación de los estudiantes.

En concordancia con lo planteado para el programa, se tendrá presente el desarrollo de las competencias socioemocionales de Reconocer, Comprender, Nombrar, Expresar y Regular, con el fin de favorecer el crecimiento de los niños y las niñas mediante actividades transversales al currículo educativo. En este sentido, se articulará con la metodología implementada en el Colegio Cumbres, basada en la personalización del aprendizaje a través de las Metodologías CAR (Cooperativas, Activas y Reflexivas), las cuales ponen al estudiante en el centro, promoviendo un proceso significativo y participativo (Red de Colegios Semper Altius, 2020).

No obstante, es importante aclarar que el programa no busca entrenar de manera directa cada una de las competencias tal y como lo propone el modelo RULER, sino que ha sido inspirado en este y sus principios para adaptar las experiencias al nivel de desarrollo del preescolar específicamente a los grupos que se van a abordar. Por ello, más que formar de manera estructurada estas competencias (cuyo dominio completo requiere un mayor nivel de madurez emocional y cognitivo), se pretende generar espacios que propicien el inicio de su comprensión y vivencia a través de actividades lúdicas, relacionales y expresivas que promuevan, de forma progresiva estas cinco competencias.

Las actividades propuestas para este programa responderán al favorecimiento de la participación de los niños, docentes del grupo con el que se va a trabajar y padres de familia, con el fin de promover la educación socioemocional tal y como lo plantea la Ley 2383 de 2024. Las actividades formativas se llevarán a cabo en siete clases que hacen parte del currículum del grado tales como: Virtudes, Primera Lengua, Segunda Lengua, Sociales, Ciencias y dos clases que son transversales en el preescolar que son: Salud y Bienestar y Desarrollo Personal.

En este sentido, la presente investigación busca consolidar una perspectiva educativa holística de la educación inicial, mediante la transversalización de la educación emocional en el currículo, a partir de una experiencia concreta en el Colegio Cumbres de Bogotá. Así, se espera fortalecer las prácticas pedagógicas orientadas al desarrollo emocional de los niños y niñas como parte esencial de su desarrollo formativo.

## **2. Fundamentación Teórica**

El marco teórico de este trabajo está fundamentado en cuatro categorías que permiten la comprensión del papel de la educación socioemocional en la primera infancia y su pertinencia en los contextos escolares. En primer lugar, se aborda la primera infancia como epicentro del desarrollo socioemocional, en donde se resalta su importancia al ser una etapa fundamental para el aprendizaje y construcción de la identidad. En segundo lugar, se profundiza acerca de la educación socioemocional como eje formativo para la vida, en el cual se destaca su importancia al favorecer el desarrollo de estas competencias con el fin de promover el bienestar social y personal. En un tercer momento se articula el modelo RULER, que ofrece un marco pedagógico estructurado para el desarrollo de dichas competencias a través de prácticas concretas. Por último, se explica cómo el juego es una herramienta pedagógica para el aprendizaje socioemocional, identificándolo como una estrategia fundamental en la educación inicial la cual favorece la vivencia de experiencias significativas y la consolidación de habilidades sociales y emocionales.

## 2.1 La primera infancia: epicentro del desarrollo socioemocional

La primera infancia es una de las etapas del ciclo vital, que según Boderó (2017) “abarca desde el nacimiento hasta los ocho años de edad, y es la más significativa en la formación del individuo porque en ella se estructuran las bases del desarrollo humano y la personalidad” (p. 7). Durante esta etapa se moldean las distintas estructuras neurofisiológicas y psicológicas dado que están en proceso de maduración, por lo que es esencial que los niños y las niñas reciban influencias de calidad y cantidad por parte de su entorno familiar (Boderó, 2017).

En esta etapa también se da el despertar de las habilidades intelectuales, sociales y emocionales, así como en el desarrollo del lenguaje y varias formas de expresión como lo es moverse, llorar, bailar, cantar, entre otras, las cuales son muy significativas a lo largo de este momento de vida (Boderó, 2017).

De acuerdo con el Artículo 29 del Código de Infancia y Adolescencia (Ley 1098 de 2006) la primera infancia es “la etapa del ciclo vital en la que se establecen las bases para el desarrollo cognitivo, emocional y social del ser humano. Comprende la franja poblacional que va de los cero (0) a los seis (6) años de edad” (Congreso de la República de Colombia, 2006, p.5). A partir de esta categorización, el presente programa se centrará en la niñez temprana, comprendida entre los 3 a 6 años, etapa en la los niños y las niñas mejoran su coordinación motora gruesa y fina, consolidan la memoria y el lenguaje, aumenta la independencia, el autocontrol, la iniciativa, desarrolla su identidad de género, los juegos son elaborados utilizando su imaginación y por lo general más sociales, así mismo, el autoconcepto y la comprensión de las emociones se hacen más complejos y la autoestima es global (Papalia y Martorell, 2017).

Por ende, la primera infancia es considerada una etapa crucial en el desarrollo humano, ya que durante esta se forman las bases para los aprendizajes en años posteriores. El crecimiento y maduración cerebral en estos años permite el desarrollo de habilidades esenciales para la vida como las sociales, cognitivas, sensorio perceptivas, motoras y emocionales, los cuales son esenciales durante la vida (Campos, 2010).

De igual forma el MEN (2014a) menciona que en esta etapa es importante ofrecer experiencias que acojan y cuiden a los niños, pero que además promuevan su desarrollo y crecimiento integral en diversos contextos, reconociendo su entorno familiar y sus particularidades. Por lo tanto la educación brindada a este grupo propone ofrecer oportunidades de aprendizaje por medio del juego, arte, literatura y exploración del medio relacionando estas actividades con el contexto social y cultural en el que se encuentra el niño.

En esta etapa la dimensión socioemocional es fundamental para el desarrollo integral, dado que, en estos años los niños y niñas comienzan ese proceso de construcción de la identidad, el reconocimiento y expresión de sus emociones. Así mismo, la formación resulta decisiva porque se sientan las bases para la regulación emocional, la empatía, la convivencia y las habilidades sociales que influirán en su trayectoria académica y personal. Comprender la importancia de esta dimensión implica reconocer que el bienestar emocional y las experiencias tempranas de cuidado y relación son determinantes para el desarrollo cognitivo, social y afectivo a lo largo de la vida.

## **2.2 Educación socioemocional como eje formativo para la vida**

La educación emocional o socioemocional es aquella que promueve un conjunto de habilidades mediante el cual se adquieren “habilidades necesarias para reconocer y regular sus emociones, mostrar interés y preocupación por los demás, desarrollar

relaciones sanas, tomar decisiones responsablemente y manejar desafíos de manera constructiva” (Alvarez, 2020, p.392).

Según Bisquerra (2000) este es un proceso educativo con enfoque en el ciclo vital, el cual pretende “potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral” (p. 306). A partir de esto, se promueve el desarrollo de habilidades y conocimientos sobre las emociones, con el propósito de que cada individuo cuente con herramientas y estrategias para afrontar los retos de la vida cotidiana, teniendo como objetivo final el bienestar personal y social (Bisquerra, 2000).

En el ámbito educativo se fomentan competencias emocionales y socioemocionales las cuales son un grupo de actitudes, conocimientos, habilidades y capacidades necesarias para expresar, comprender y regular de forma adecuada los distintos estados emocionales y sus efectos en la convivencia y las relaciones interpersonales, por ello, que se consideran también sociales, ya que, se experimentan en contextos de interacción con otros (Bisquerra y Rebolledo, 2021). Estas competencias facilitan las relaciones interpersonales y sociales, teniendo claro que las emociones, por lo general, son vivenciadas en entornos sociales, por ello, en esta dimensión se tienen presentes habilidades tales como la colaboración y la empatía, abriendo espacios para las actitudes prosociales favoreciendo un clima social agradable para el trabajo satisfactorio y productivo (Bisquerra y Rebolledo, 2021).

De acuerdo con Bisquerra y Rebolledo (2021), la educación emocional surge como una respuesta a las necesidades tanto sociales y emocionales que no están siendo atendidas en las áreas académicas y escolares, al igual que en contextos de salud, administración pública, organizaciones empresarias y servicios socio-comunitarios. Su

abordaje en la escuela responde a la evidencia del papel determinante que tienen las emociones en el aprendizaje y en el desarrollo de competencias para la vida, ya que la interacción entre docente y estudiante, así como el clima de aula, influyen directamente en los procesos de enseñanza-aprendizaje (Alvarez, 2020).

En ese sentido, Bisquerra y Rebolledo (2021) comentan que se trata de:

un proceso educativo continuo y permanente y, por lo tanto, debe estar presente a lo largo de la educación formal, dentro del currículo escolar, desde la educación inicial hasta la educación superior; pero también tendría que permear los espacios formativos no formales, como la familia o las agrupaciones sociales y la formación continua en la vida adulta (p.21).

Este enfoque representa una oportunidad para fortalecer la formación integral de los estudiantes, al reconocer la educación socioemocional como un eje transversal en el sistema educativo. Mediante este proceso educativo se busca prevenir la deserción escolar, favorecer el manejo del estrés, violencia, ansiedad y depresión, salvaguardar la salud mental y física, así como el bienestar colectivo. De igual forma, se promueve la mejora de las actitudes hacia los demás, la escuela y hacia sí mismo; se mejora el clima del aula con disminución en comportamientos disruptivos, mejora el rendimiento académico y potencia las competencias sociales y emocionales (Bisquerra y Rebolledo, 2021).

Para concluir, la educación emocional contempla no solo las competencias emocionales sino también las sociales, por ende es un proceso fundamental en la formación de los niños, al promover estas con el fin de comprender, expresar y regular sus emociones, así como establecer relaciones sanas consigo mismo y con su entorno. Al promover la comprensión, expresión y regulación de las emociones, así como la

construcción de relaciones sanas consigo mismos y con los demás, se favorece el bienestar personal y colectivo, al tiempo que se fortalece el aprendizaje significativo y la convivencia.

El enfoque de la educación socioemocional, tal como lo plantea Bisquerra (2000), reconoce la necesidad de integrar las emociones en el desarrollo integral de la persona, al considerarlas esenciales para la vida, el aprendizaje y la convivencia. En esta línea, surgen programas estructurados que buscan operacionalizar estos principios en contextos educativos, entre los cuales destaca el modelo RULER, desarrollado por la Universidad de Yale, que ofrece una metodología concreta para enseñar a reconocer, comprender, nombrar, expresar y regular las emociones en la vida escolar.

### **2.3 Modelo RULER**

El modelo RULER, desarrollado por el Yale Center for Emotional Intelligence y explicado por Marc Brackett (2019) en su libro *Permission to Feel* menciona su objetivo central: promover las competencias emocionales con el fin de que hagan parte transversal de la educación favoreciendo la formación de estudiantes, familias, y otros agentes de la sociedad, por ende, ha sido utilizado por colegios, instituciones y empresas alrededor del mundo (Brackett, 2019). Dentro de este modelo se contemplan cinco (5) microcompetencias que hacen referencia al acrónimo de RULER, *R* de reconocer las emociones propias y de los otros; *U* de entender (en inglés *Understand*) las causas y consecuencias de las emociones, *L* de nombrar (en inglés *Label*) las emociones con la mayor cantidad de detalles posible; *E* de expresar las emociones según con las normas del contexto y cultural, y *R* de regular las emociones con estrategias (Universidad de Yale, 2024).

*Reconocer:* según Brackett (2019) esta competencia permite identificar las emociones de los demás y las propias, por medio de señales como expresiones faciales, tono de voz y el lenguaje corporal, esta competencia es importante ya que al reconocer las emociones adecuadamente permite reaccionar de manera adecuada en contextos sociales como personales.

*Comprender:* en esta competencia se analiza las causas de las emociones que se están observando, para así anticipar reacciones emocionales y empatizar con aquello que se siente (Brackett, 2019).

*Etiquetar/Nombrar:* consiste en poner un nombre exacto a las emociones para abordarlas y diferenciarlas de manera adecuada, Brackett (2019) destaca que al nombrar adecuadamente las emociones se reduce la confusión entre ellas y permite escoger las estrategias adecuadas para manejar las emociones.

*Expresar:* esta se refiere a expresar las emociones adecuadamente evitando malentendidos, al tener presente el contexto y las normas sociales (Brackett, 2019).

*Regular:* se refiere a gestionar las emociones para que contribuyan a un comportamiento constructivo, por lo que se utilizan diversas estrategias para regular emociones intensas como la respiración, la búsqueda de apoyo social y el pensamiento positivo (Brackett, 2019).

El modelo RULER resulta idóneo para el programa, ya que ha sido diseñado para su implementación en instituciones educativas y puede aplicarse de manera progresiva desde el nivel de kínder hasta grado doce. Este enfoque favorece que todos los agentes de la comunidad educativa fortalezcan sus competencias socioemocionales y, al mismo tiempo, ofrece la flexibilidad necesaria para adaptarse a las características y necesidades de cada etapa del desarrollo infantil.

## 2.4 El juego y su papel en el aprendizaje socioemocional

El juego según Sanz (2019) es “el medio natural de autoexpresión del niño” (p.307). Mediante este se desarrollan sus capacidades, habilidades y competencias, relacionándose con su entorno, permitiendo la adquisición y aprendizaje de valores y normas sociales (Sanz, 2019).

El MEN (2014b) señala que este se caracteriza por ser parte vital de las relaciones con el mundo exterior, objetos, espacio y otras personas, mediante estas interacciones placenteras y repetitivas los niños descubren las características de las cosas y sus habilidades corporales, así mismo, este desde una perspectiva social es el reflejo de la sociedad y de su cultura, dado que por medio de este los niños representan las construcciones y representaciones de su contexto.

En ese sentido, el MEN (2014b) comenta que los niños juegan a lo que ven y juegan lo que viven resignificándolo, por esta razón el juego es considerado como una forma de elaboración del mundo y de formación cultural, puesto que los inicia en la vida de la sociedad en la cual están inmersos (p.14).

Es entonces que se considera al juego como un instrumento para la educación en el que la imaginación emocional según Pérez (2000) este se ubica en un espacio interno de pensamientos y reflexiones que facilita el reconocimiento de las propias emociones, sentimientos y motivaciones, así como las de los demás. Su desarrollo favorece la gestión y el control afectivo de las situaciones, posibilita adoptar la perspectiva del otro y avanzar en la comprensión de sus emociones, sentimientos, motivos y razones que orientan su conducta.

Por lo tanto, Pérez (2000) propone cuatro pilares a través de los cuales se trabajan las competencias emocionales mediante el juego. Estos son: la autoestima, la capacidad de gestionar y controlar los impulsos y situaciones afectivas, la capacidad de comprender los sentimientos de los demás y la capacidad de reconocer y comprender las propias emociones y sentimientos. Además, Pérez (2000) señala que, a través del juego, también se aprende a superar la frustración, entendida como la emoción o sensación que surge al evidenciar un obstáculo o bloqueo en el logro de una meta, deseo o necesidad. Esto genera un desequilibrio que puede impulsar la acción o paralizarla. En este sentido, el juego se considera esencial, ya que brinda apoyo, estrategias y motivaciones para la acción positiva, mostrando y enseñando de manera natural que el esfuerzo es fundamental para alcanzar las metas. Estas dinámicas fortalecen las competencias emocionales y, desde una perspectiva constructivista, potencian también el aprendizaje social y cognitivo, como lo plantea Vygotsky en su teoría sociocultural del desarrollo (Papalia y Martorell, 2017).

Ahora bien, frente a los cuatro pilares mencionados anteriormente (la autoestima; la capacidad de gestionar y controlar los impulsos y situaciones afectivas; la capacidad de entender y comprender los sentimientos de los demás y la capacidad de entender y comprender emociones y sentimientos propios). Pérez (2000) expone que desde pequeños los niños van aprendiendo a auto explorar su ser de manera emocional, conociendo sus estados emocionales por medio de juguetes, peluches, etc., “a la vez que consiguen aliviar las tensiones que sostienen” (p.13). Por medio del juego los integrantes van aprendiendo cuál es su rol y responsabilidades, reconociendo las características y virtudes propias y del otro, siendo conscientes de estas, para que así en el momento en el que surja un conflicto se puedan reconocer las emociones de todos los

integrantes, reconociendo los resultados, errores y manejando la frustración (Pérez, 2000).

Teniendo presente un enfoque constructivista, según Ortiz (2015) el aprendizaje social de Vygotsky es el resultado de la interacción del individuo con el medio pues cada persona “adquiere la clara conciencia de quién es y aprende el uso de símbolos que contribuyen al desarrollo de un pensamiento cada vez más complejo, en la sociedad de la que forma parte” (p.7). Así mismo, Papalia y Martorell (2017) la teoría sociocultural de Vygotsky “destaca la participación activa de los niños con su entorno” (p.31). Por lo la teoría sociocultural señala que las personas aprenden de la interacción social, adquiriendo habilidades cognitivas parte de su formación, entonces las actividades compartidas contribuyen a que los niños internalicen modos de actuar y pensar de su sociedad (Papalia y Martorell, 2017).

Además, durante el juego se abre un espacio idóneo para aceptar y respetar a otros teniendo en cuenta lo que se tiene o no en común, comprendiendo y siendo empáticos con las emociones y sentimientos que expresa él y sus compañeros, es por esto que se observa cómo este proceso de socialización pasa de ser de manera egocéntrica a ser socio-céntrica, pues poco a poco se deja de ver el punto de vista propio y se superpone el grupal, en cual se tienen presentes ciertas normas y reglas, se comparte y se tienen ciertas metas a alcanzar, permitiendo que se genere un sentido de pertenencia entre los participantes (Pérez, 2000).

Durante el juego compartido se activa la *Zona de Desarrollo Próximo*, la cual según Vygotsky, los niños más avanzados al interactuar con sus pares ayudan a organizar el aprendizaje para que su compañero lo pueda interiorizar y dominar, esto por medio del proceso de andamiaje que es el apoyo que se brinda temporalmente por

otros niños, padres y maestros para que un niño pueda cumplir con el objetivo de su tarea de manera autónoma (Papalia y Martorell, 2017).

De este modo, el juego no solo permite explorar y gestionar emociones, sino que también se convierte en una herramienta pedagógica clave para el desarrollo integral, combinando aspectos afectivos, sociales y cognitivos en la vida del niño.

### **3. Objetivos**

#### **3.1 Objetivo general**

Desarrollar un programa de educación socioemocional “Colores para el corazón” transversal al currículum e inspirado en el modelo RULER del YALE Center for Emotional Intelligence, en el cual se trabajen las competencias emocionales en los niños de Explorers y Mega Explorers del Colegio Cumbres Bogotá.

#### **3.2 Objetivos específicos**

1. Fundamentar la creación del programa de educación emocional “Colores para el Corazón” inspirado en el modelo RULER y que permita la transversalización de la Educación Emocional dentro del currículum de los grados Explorers y Mega Explorers del Colegio Cumbres, Bogotá.
2. Diseñar e implementar actividades del programa de educación emocional “Colores para el Corazón” dirigido a favorecer el desarrollo socioemocional de los niños y niñas de los grados Explorers y Mega Explorers del Colegio Cumbres, Bogotá.
3. Evaluar el impacto del programa “Colores para el Corazón” en el fortalecimiento de las competencias socioemocionales de los niños de Explores

y Mega Explorers, a través del seguimiento, la observación y la participación activa en las experiencias desarrolladas.

#### **4. Metodología**

El programa “*Colores para el Corazón*” se orientó desde un enfoque cualitativo, el cual permitió comprender las experiencias, percepciones y significados construidos por los participantes en torno al proceso de educación socioemocional. Este enfoque se centra en la interpretación de los fenómenos en su contexto natural, reconociendo el valor de las interacciones, las emociones y las prácticas pedagógicas cotidianas (Hernández, et al., 2014). Desde esta perspectiva, se privilegia la observación, la reflexión y el análisis descriptivo sobre los cambios cualitativos en las conductas y actitudes de los niños, más que la medición estadística de resultados.

La metodología cualitativa requiere de un conjunto de instrumentos flexibles y complementarios, orientados a captar las percepciones de los actores involucrados y las dinámicas emergentes del proceso educativo. En este caso, se emplearon cuestionarios con preguntas abiertas y cerradas tipo Likert, entrevistas semiestructuradas y diarios de campo, los cuales posibilitaron la triangulación de la información para fortalecer la validez interpretativa de los hallazgos y comprender de manera integral el impacto del programa en el desarrollo socioemocional de los niños y niñas.

##### **4.1 Población y muestra**

La población participante en la implementación del programa *Colores para el Corazón* estuvo conformada por niños y niñas de los grupos Explorers (Kinder 3) y Mega Explorers (Kinder 4) del Colegio Cumbres Bogotá. En total, participaron 10 estudiantes: cinco niños y cinco niñas, con edades entre 3 y 5 años. Estos estudiantes

pertenecen a la sección de *Preschool and Lower Elementary* del colegio, ubicado en Chía, Cundinamarca. Sus familias residen en Bogotá y municipios aledaños como Chía, Cajicá, Briceño, Tocancipá y Zipaquirá, pertenecientes a los estratos socioeconómicos 4, 5 y 6.

El Colegio Cumbres Bogotá hace parte de la red de colegios *Semper Altius* del movimiento *Regnum Christi*, cuyo objetivo es la formación integral de la persona a través de la evangelización y la educación. La red internacional de colegios *Semper Altius* reconoce “al alumno como protagonista y responsable de su aprendizaje y al docente como quien guía y media este proceso” (Red de colegios *Semper Altius*, 2020, p.11).

Adicionalmente, participaron como agentes clave en la implementación cuatro docentes a parte de mi persona, la profesora *self-contained* (mi persona), la coeducadora que también es docente de virtudes, la profesora de español, la de psicomotricidad y la de formación católica. El criterio de selección de estas docentes fue su antigüedad en el colegio y su conocimiento del programa de preescolar, con una experiencia promedio de entre tres y cinco años en la institución.

## 4.2 Evaluación del programa

La evaluación del programa se desarrolló en dos momentos:

**Cuestionario para previa a la intervención:** aplicado a las docentes participantes mediante un cuestionario con preguntas abiertas y cerradas en escala Likert, el cual fue realizado por medio de un formulario que las docentes diligenciaron de forma virtual. En este se recogió información sobre su cargo, antigüedad en la institución y su percepción sobre la pertinencia, impacto y utilidad de las actividades

planeadas. También se indagó acerca de los materiales, la secuencia de actividades, las sugerencias de mejora y la valoración global del programa (Ver Anexo A: Cuestionario previo a la intervención aplicado a las docentes).

**Entrevista semiestructurada de seguimiento:** al finalizar la implementación, se realizaron entrevistas semiestructuradas a las mismas docentes, en estas se tuvieron en cuenta las categorías evaluadas en el cuestionario para tener preguntas pertinentes que respondieran a estas. El objetivo fue contrastar percepciones y evaluar cambios a partir de la experiencia práctica con los niños.

Para el procesamiento de los datos se empleó un análisis cualitativo mediante codificación temática, orientado a identificar patrones de significado y categorías emergentes en la información obtenida a través de los tres instrumentos de recolección (cuestionario, entrevistas y diario de campo).

El procedimiento siguió las fases de codificación abierta, agrupación temática e interpretación integradora, lo que permitió organizar los datos en torno a dimensiones recurrentes relacionadas con la pertinencia del programa, la expresión emocional, la autorregulación y el clima del aula. La información fue analizada de manera inductiva, priorizando la comprensión del sentido que las participantes otorgaron a sus experiencias, en coherencia con el enfoque naturalista del estudio. De acuerdo con Hernández, et al. (2014), este tipo de análisis busca interpretar los significados contruidos por los participantes en su contexto real, favoreciendo una comprensión profunda de los fenómenos educativos.

Asimismo, se realizó una triangulación de fuentes para fortalecer la validez interpretativa de los resultados, contrastando las percepciones de las docentes con las observaciones del diario de campo y los registros de las actividades implementadas.

Este proceso de análisis permitió elaborar una visión integral del impacto pedagógico y socioemocional del programa “*Colores para el Corazón*” en los niños y en las prácticas educativas de las docentes participantes.

#### **4. 3 Instrumentos**

Se emplearon tres instrumentos principales:

1. **Cuestionario tipo Likert y preguntas abiertas previo a la intervención:** para valorar la pertinencia y potencial impacto del programa desde la perspectiva de las docentes (Ver Anexo A: Cuestionario previo a la intervención aplicado a las docentes).
2. **Entrevista semiestructurada de seguimiento:** este instrumento se diseñó a partir de las mismas categorías del cuestionario previo a la intervención, con el propósito de profundizar en las percepciones de las docentes y contrastar los resultados obtenidos. La entrevista permitió recoger apreciaciones cualitativas sobre la pertinencia de las actividades, el impacto en las habilidades emocionales de los niños y la aplicabilidad del programa en el aula. Asimismo, facilitó la identificación de aprendizajes, desafíos y propuestas de mejora para futuras implementaciones del programa “*Colores para el Corazón*” (Ver Anexo B. Guía de entrevista semiestructurada).
3. **Diario de campo:** como recurso de observación participante, favoreciendo el análisis cualitativo de las interacciones, aprendizajes y procesos de los niños, en este se registraron aspectos como fecha, lugar, hora de inicio, descripción de la actividad, reacciones e interacciones de los niños, reflexiones del investigador, conclusiones preliminares y comentarios adicionales (Ver Anexo C: Instrumento Diario de Campo).

La elección de estos instrumentos se justifica en la naturaleza del objeto de estudio, ya que, como señalan Bisquerra y López-Cassà (2021), la evaluación en educación emocional requiere recursos flexibles que combinen la observación, la reflexión y la recogida de percepciones de los actores implicados.

### 5. Descripción del plan de actuación

El programa *Colores para el Corazón* se desarrolló bajo una metodología activa, experiencial y participativa, centrada en el niño como protagonista de su aprendizaje e inspirada en el modelo RULER. Este enfoque permitió la implementación progresiva de las cinco competencias emocionales: reconocer, entender, nombrar, expresar y regular emociones, trabajadas de manera secuenciada durante cuatro semanas (Ver anexo D: Organización actividades por materia)

Las actividades se diseñaron para ser significativas y cercanas a la vida cotidiana de los niños, favoreciendo la transferencia de los aprendizajes tanto en el contexto escolar como en el familiar. Para ello, se implementaron las siguientes estrategias:

**Actividades transversales y diarias:** se realizaron espacios constantes de *Circle Time* y el uso del *Mood Meter* como herramientas permanentes para la identificación de emociones. Asimismo, se incluyó la *Caja de la Calma*, a la cual los niños podían acudir en los momentos en que lo necesitaran, fortaleciendo así la autorregulación emocional.

#### **Figura 1**

*Participación en el Mood Meter durante el Circle Time.*



*Nota.* Fotografía de elaboración propia, tomada durante la implementación del programa **Colores para el Corazón** (2025).

**Articulación familia-escuela:** a cada niño se le entregó un *Mood Meter* en formato pequeño para llevar a casa y ubicarlo en la nevera. Con el apoyo de imanes, cada integrante de la familia podía registrar diariamente su emoción, replicando la dinámica realizada en el colegio, donde se utilizó un formato más grande con ganchos individuales. Además, se envió a los padres una comunicación explicativa sobre el inicio de esta práctica, junto con un enlace a un medidor emocional de Coschool, con el propósito de extender el aprendizaje socioemocional al ámbito familiar.

**Unificación docente:** el plan de actuación incluyó el trabajo conjunto de las profesoras *self-contained*, coeducadora y docentes de áreas como virtudes, ciencias, inglés, español, formación católica y desarrollo motor, quienes, al estar alineadas en la misma temática, favorecieron la transversalidad del programa.

**Estrategias lúdicas:** se emplearon dinámicas de juego y movimiento, como toboganes y escaleras, pesca de animales asociados a emociones, y narración de cuentos, que permitieron a los niños experimentar, identificar y expresar emociones de manera natural y divertida. Estas actividades, además de fomentar el aprendizaje socioemocional, facilitaron la integración con contenidos académicos y el desarrollo motor.

**Secuencia estructurada:** se planearon 13 actividades específicas distribuidas en las cinco competencias emocionales, algunas realizadas con grupos separados (Explorers y Mega Explorers) y otras de manera conjunta, lo que permitió trabajar tanto la individualidad como la interacción social entre pares.

De esta manera, el plan de actuación se caracterizó por ser integral, flexible y transversal, al involucrar a la comunidad educativa (niños, docentes y familias) en un proceso de formación socioemocional que trasciende el aula, favorece la práctica cotidiana y fortalece la coherencia entre los diferentes contextos de desarrollo de los niños.

El programa “Colores para el Corazón” se implementó mediante actividades transversales y actividades secuenciales articuladas con las competencias del modelo RULER (Ver Anexo E: Planeación Actividades Programa “Colores para el Corazón”).

### **Actividades transversales**

Las actividades transversales se desarrollaron diariamente con el fin de contribuir a la construcción de hábitos emocionales. Entre ellas, el Circle Time constituyó el espacio principal de encuentro emocional: cada mañana los niños expresaban cómo se sentían, por qué, y ubicaban su emoción en el Mood Meter, favoreciendo la identificación, el nombramiento y la reflexión sobre los estados emocionales.

Asimismo, se implementaron el Explorers’ Charter, construido colectivamente como acuerdo de convivencia, y el Calm Corner, espacio permanente de autorregulación con recursos sensoriales. Estas actividades se mantuvieron durante todo el programa y sumaron aproximadamente 11 horas y 40 minutos de intervención.

### Actividades secuenciales por competencias

Se diseñaron 13 actividades estructuradas, de las cuales se implementaron 11, distribuidas semanalmente y orientadas al desarrollo progresivo de las habilidades de reconocer, entender, nombrar, expresar y regular emociones. Algunas sesiones se realizaron por separado en cada curso (Explorers y Mega Explorers) y otras de manera conjunta.

### Vinculación con las familias

Cada niño recibió un Mood Meter para el hogar y, al finalizar, una Caja de la Calma familiar, lo que favoreció la transferencia de estrategias de regulación emocional fuera del aula. Las familias fueron informadas semanalmente a través de la plataforma institucional, y se presentó el proceso en el encuentro escolar “Let’s Get Together”.

### Actividades transversales / diarias

**Tabla 1**

Actividades Transversales

Nombre de la actividad	Cuando se realizó	Duración
Circle Time	Todos los días de Lunes a Viernes	30 min cada sesión
Mood Meter	Durante el Circle Time	
Explorers Charter	11 de Septiembre	30 min
Calm Corner	Cuando los niños lo necesitarán	Entre 5 min a 10 min cuando los niños lo necesitarán
	Total aprox:	11 hrs y 40 min

**Nota:** Tabla de elaboración propia, realizada para el programa Colores para el Corazón (2025).

**Tabla 2**

Actividades por Competencia - Secuencia Estructurada

<b>Nombre de la actividad</b>	<b>Cuando se realizó</b>	<b>Duración</b>
Buscando y conectando	9 de septiembre	30 min
Espejito, espejito	10 de septiembre	55 min
Pescando emociones	19 de septiembre	30 min
Había una vez	11 de septiembre	30 min
Toboganes y escaleras	11 de septiembre	30 min
Monstruo de Colores	15 de septiembre	30 min
Nuestros libros de las emociones	15 al 19 de septiembre	30 min cada sesión total: 90 min
Emociones en Collage	25 de septiembre y 2 de octubre	30 min cada sesión total: 60 min
Varita Mágica	3 de octubre	30 min
Caja de la calma para mi casa	29 de septiembre 30 de septiembre 3 de octubre	30 min 30 min 60 min
Me regaló calma	2 de octubre	30 min
	Total:	8hrs y 55 min

**Nota:** Tabla de elaboración propia, realizada para el programa Colores para el Corazón (2025).

En conjunto, la implementación del programa incluyendo las actividades transversales, las 11 sesiones estructuradas, el trabajo con las familias, los ajustes derivados de la retroalimentación docente y los espacios de socialización completó un total de 30 horas de trabajo, de las cuales 20 horas y 35 minutos correspondieron a la intervención directa con los niños. El tiempo restante incluyó la planificación de las actividades, la preparación de materiales, las publicaciones informativas semanales, la reunión inicial de socialización y solicitud de consentimientos a familias y docentes, la

reorganización de actividades a partir de sugerencias del equipo pedagógico y el espacio de cierre en el encuentro institucional *Let's Get Together*, donde se presentaron los resultados preliminares del programa.

## **6. Resultados**

### **Evaluación del proceso de aplicación**

Con el propósito de valorar la pertinencia y el desarrollo del programa *Colores para el Corazón*, se aplicaron diferentes instrumentos cualitativos dirigidos a las docentes y se registraron observaciones sistemáticas a lo largo de la implementación. El cuestionario previa a la intervención permitió recoger las percepciones iniciales de las participantes frente al diseño del programa, los recursos implementados, la secuencia de actividades y la adecuación de los tiempos y materiales. Posteriormente, por medio de la entrevista semiestructurada se pudo contrastar estas percepciones tras la experiencia práctica, identificando cambios, aprendizajes y apreciaciones sobre el impacto del programa en los niños. Finalmente, el diario de campo documentó las observaciones directas sesión a sesión, registrando las reacciones, interacciones y progresos de los niños durante las actividades, lo cual permitió complementar la información y realizar una interpretación integral del proceso vivido en el aula.

### **Evaluación de los resultados**

#### **6. 1 Cuestionario previa a la intervención**

En la evaluación inicial, las docentes manifestaron una percepción altamente positiva frente a la propuesta del programa *Colores para el Corazón*. Consideraron que las actividades eran claras, pertinentes y adecuadas para la edad de los niños, destacando especialmente aquellas orientadas al reconocimiento y la expresión de emociones mediante recursos concretos y estrategias lúdicas. Las respuestas

evidenciaron consenso respecto a la coherencia de los materiales, la secuencia y los tiempos propuestos, señalando que estos se ajustan al contexto escolar y pueden ser aplicados con facilidad dentro del aula. Las participantes resaltaron la utilidad de herramientas como el *Mood Meter* y la *Caja de la Calma*, y sugirieron complementar el programa con cuentos y canciones que refuercen los aprendizajes socioemocionales. En conjunto, los resultados del cuestionario reflejan una valoración positiva del diseño del programa y la expectativa de que contribuya significativamente al desarrollo emocional de los niños. (Ver Anexo F: Resultados Cuestionario).

## **6. 2 Entrevista semiestructurada de seguimiento**

Teniendo en cuenta las categorías evaluadas en el cuestionario, pertinencia de las actividades, impacto y utilidad, implementación práctica y valoración global, las mismas dimensiones se utilizaron en el seguimiento para mantener coherencia en el análisis comparativo. A partir de cada una de estas categorías se presentan a continuación los resultados y el análisis cualitativo derivados de las entrevistas semiestructuradas aplicadas a las docentes participantes.

Las entrevistas permitieron profundizar en la experiencia vivida durante la implementación del programa “Colores para el Corazón”, evidenciando percepciones coincidentes en torno a la pertinencia, el impacto y la aplicabilidad de las actividades, así como una valoración general positiva del proceso. En general, se observó un alto grado de apropiación de las estrategias socioemocionales por parte de las docentes y una reflexión crítica sobre su alcance pedagógico.

Para el seguimiento se realizaron entrevistas semiestructuradas a las cuatro docentes que participaron en el programa y diligenciaron el cuestionario inicial. Con el fin de mantener la confidencialidad, cada una fue identificada con un código: Docente 1

(P1), Docente 2 (P2), Docente 3 (P3) y Docente 4 (P4). A lo largo del análisis, cada cita textual incluirá esta referencia, con el fin de precisar qué participante expresó cada idea y garantizar la trazabilidad del discurso sin comprometer la identidad de las docentes.

### **Pertinencia de las actividades**

Las docentes manifestaron que las actividades del programa respondieron de manera adecuada a las necesidades emocionales de los niños, favoreciendo la identificación, expresión y regulación de las emociones. Resaltaron que las dinámicas propuestas fueron comprensibles para la edad de los participantes y coherentes con su nivel de desarrollo, permitiendo que los niños “pudieran reconocer lo que sienten y expresarlo de manera natural”. En particular, mencionaron que el uso del Mood Meter, la Caja de la Calma y las actividades de observación facial promovieron una comprensión progresiva de las emociones básicas, fortaleciendo la confianza y el lenguaje emocional.

Desde la perspectiva del modelo RULER, esta categoría refleja el fortalecimiento de las competencias de reconocer y nombrar emociones, al vincular experiencias cotidianas con estrategias visuales y simbólicas que facilitan la comprensión. En ese sentido, la pertinencia radicó no solo en los contenidos, sino también en la metodología activa, experiencial y participativa que se empleó para abordar la educación emocional.

### **Impacto y utilidad del programa**

Las docentes coincidieron en que el programa generó cambios significativos en el grupo, especialmente en la manera como los niños expresaban sus emociones y se relacionaban entre sí. Se destacó que “los niños cada vez estaban más tranquilos, cada vez podían manejar mejor sus emociones. Y a expresar lo que esas emociones les hacían

sentir”. (P1) y una mejora en la convivencia, al disminuir los conflictos cotidianos y aumentar la empatía entre pares. Asimismo, señalaron que la práctica constante de los ejercicios de respiración y la identificación del estado emocional diario y estrategias como la caja de la calma permitió a los niños autorregularse pero también ayudar a otros en ese proceso la participante 2 (P2) comenta que los niños “Le alcanzan algo de la caja de la calma, les ayudan a respirar, les dan un consejo, los abrazan, entonces digamos que el programa les ayudó muchísimo tanto para que ellos se autorregulen como para ayudarle a un amigo a autorregularse”.

Estas observaciones reflejan un impacto positivo tanto a nivel individual como grupal, ya que los niños no solo lograron ampliar su vocabulario emocional, sino también transferir los aprendizajes a su comportamiento en el aula. El programa, según las docentes, “ayudó a que los niños reconocieran que todas las emociones son válidas y que se pueden manejar con respeto”.

### **Implementación práctica**

Respecto a la implementación, las docentes valoraron positivamente la claridad de las instrucciones, la accesibilidad de los materiales y la flexibilidad de las actividades. Consideraron que la secuencia propuesta facilitó la comprensión progresiva de las competencias emocionales, manteniendo el interés y la participación de los niños. Se resaltó la importancia del trabajo colaborativo entre las docentes y la articulación de las actividades con diferentes áreas del currículo, lo que permitió la transversalidad del programa.

En algunos casos, se sugirió aumentar el tiempo destinado a ciertas actividades o reforzar la comunicación con las familias para consolidar el vínculo escuela-hogar.

Estas apreciaciones reflejan una comprensión profunda de la educación socioemocional

como un proceso continuo que requiere coherencia entre los distintos entornos educativos.

### **Valoración global del programa**

En términos generales, las docentes describieron el programa “Colores para el Corazón” como una experiencia enriquecedora, innovadora y necesaria para el fortalecimiento del desarrollo integral en la primera infancia. Todas manifestaron satisfacción al observar avances en la expresión emocional, la empatía y el clima del aula, así como transformaciones en su propia práctica pedagógica. Para la P2, el programa fue “10 de 10” ya que las diferentes estrategias y actividades los ayudaron a identificar las emociones, “expresarlas de manera correcta y ayudarle a los amigos a autorregularse”. Así mismo la P1 destacó que le ayudó “para regularlos en mis clases para que me pudieran estar más tranquilos, como para los inicios de clases, poder saber en qué condiciones estaban o qué emociones podían sentir para poder ayudarlos y regularlos más durante la actividad”.

El análisis de las entrevistas permite concluir que el programa logró sus propósitos formativos, favoreciendo un aprendizaje socioemocional coherente con el enfoque del modelo RULER. La combinación de estrategias lúdicas, visuales y reflexivas posibilitó un aprendizaje significativo, al vincular la experiencia emocional con el desarrollo de habilidades de autorregulación, convivencia y empatía.

En conjunto, los resultados de las entrevistas evidencian la efectividad del programa en la promoción de competencias socioemocionales y en la consolidación de una cultura emocional dentro del aula.

### **Diario de campo**

El diario de campo constituyó una herramienta esencial para el registro sistemático de las experiencias vividas durante la implementación del programa “Colores para el Corazón”, permitiendo documentar el desarrollo de las actividades, las interacciones entre los participantes y las reflexiones de la docente–investigadora. Los datos obtenidos a través de este instrumento fueron analizados desde una perspectiva cualitativa, identificando dimensiones emergentes que dan cuenta de los avances en el desarrollo socioemocional de los niños y del impacto pedagógico del programa.

### **1. Participación y clima del aula**

A lo largo de las sesiones se observó un ambiente de participación activa y confianza emocional, especialmente durante el *Circle Time*, momento que se consolidó como un espacio de encuentro, diálogo y expresión compartida. Los niños mostraron disposición para participar, escuchar y esperar su turno, reconociendo este momento como parte esencial de la rutina diaria. Las actividades lúdicas, la música y el uso de recursos visuales como el Mood Meter contribuyeron a mantener la atención y el interés, generando un clima de aula positivo y cooperativo. La participación fue cada vez más espontánea, evidenciando un proceso de apropiación de los espacios de conversación emocional.

### **2. Expresión y comprensión emocional**

Durante las observaciones se evidenció un progreso notable en la identificación y expresión de las emociones. Inicialmente, las respuestas de los niños se limitaban a emociones básicas (“feliz”, “triste”, “enojado”), pero a medida que avanzó el programa comenzaron a asociar sus emociones con situaciones concretas y a emplear un vocabulario emocional más amplio. Actividades como *Buscando y conectando* y *Espejito, espejito* facilitaron la comprensión de las expresiones faciales y el

reconocimiento de las emociones propias y ajenas. La docente observó que los niños lograban vincular los colores del Mood Meter con sus estados emocionales.

### **3. Autorregulación y estrategias de calma**

El diario de campo registró múltiples momentos en los que los niños utilizaron de forma autónoma los recursos de autorregulación propuestos, como la Caja de la Calma o los ejercicios de respiración con la mano. Con el paso de las semanas, los estudiantes comenzaron a reconocer cuándo necesitaban calmarse o retirarse momentáneamente de una situación de conflicto. Se observó una disminución en las conductas impulsivas y un aumento en las estrategias de afrontamiento, tales como respirar, pedir ayuda o ir a la caja de la calma. Este hallazgo refleja la interiorización progresiva de habilidades vinculadas a la regulación emocional y al desarrollo de la empatía.

### **4. Vínculo docente–niños y construcción de sentido**

Las observaciones también evidenciaron un fortalecimiento del vínculo afectivo entre la docente y los niños, basado en la escucha, la contención emocional y el reconocimiento individual. La docente desempeñó un rol mediador y facilitador del aprendizaje emocional, promoviendo un ambiente seguro para la expresión de sentimientos. Este acompañamiento constante permitió que los niños confiaran en compartir sus emociones y construyeran sentido frente a lo que sentían, lo que se tradujo en una mayor cohesión grupal y en un aprendizaje emocional situado en la experiencia cotidiana.

### **Interpretación general**

El análisis del diario de campo permite concluir que el programa “*Colores para el Corazón*” favoreció la creación de un entorno educativo sensible a las emociones, en el que los niños pudieron reconocer, comprender, expresar y regular sus emociones a través de experiencias lúdicas, simbólicas y relacionales. Las dimensiones emergentes reflejan un proceso de aprendizaje progresivo y contextualizado, en coherencia con los principios del modelo RULER y con la metodología activa y participativa del programa.

Los registros cualitativos muestran que la educación socioemocional, cuando se integra de manera transversal en la rutina escolar, promueve transformaciones observables tanto en el clima del aula como en la interacción entre pares y docentes.

A partir de los hallazgos obtenidos en los diferentes instrumentos cuestionario, entrevistas y diario de campo, se realizó un análisis cualitativo mediante codificación temática, con el fin de integrar e interpretar los datos de manera articulada. Este proceso permitió identificar patrones recurrentes y categorías emergentes que reflejan las percepciones, experiencias y transformaciones observadas durante la implementación del programa “*Colores para el Corazón*”, aportando una comprensión más profunda de su alcance pedagógico y socioemocional.

A partir de este proceso emergieron cuatro categorías temáticas transversales:

### **1. Pertinencia y significado pedagógico del programa**

Esta categoría agrupa las percepciones de las docentes sobre la relevancia de las actividades y su coherencia con las necesidades emocionales de los niños.

En los datos del cuestionario y las entrevistas se evidenció que las actividades fueron consideradas pertinentes, accesibles y contextualizadas, permitiendo integrar la educación socioemocional al currículo sin interrumpir la dinámica escolar.

Las docentes reconocieron que los recursos lúdicos y visuales como el *Mood Meter* y la *Caja de la Calma* favorecieron la participación y la comprensión de las emociones desde la experiencia.

“Las actividades fueron muy adecuadas para su edad y les ayudaron a expresar lo que sentían sin miedo.” (P2).

Este tema se relaciona con la noción de aprendizaje significativo y con el principio del modelo RULER de partir de la experiencia emocional concreta para construir comprensión y lenguaje emocional.

## **2. Expresión y reconocimiento emocional en la infancia**

Los registros del diario de campo mostraron que los niños desarrollaron progresivamente la capacidad de reconocer y nombrar sus emociones, así como de identificar las de sus compañeros. Las actividades *Buscando y conectando* y *Espejito, espejito* se convirtieron en espacios clave para fortalecer estas competencias. Las docentes señalaron que el programa permitió que los niños “pudieran comprender sus emociones y las de los otros cuando hay algo que puede ser agradable o no agradable para ellos” (P.3) y que el vocabulario emocional del grupo se amplió notablemente.

Este tema evidencia la consolidación de las dos primeras competencias del modelo RULER (*Recognizing* y *Labeling*), esenciales para la alfabetización emocional en la primera infancia.

## **3. Autorregulación y estrategias de manejo emocional**

De manera transversal en los tres instrumentos, emergió el tema de la autorregulación emocional. Se observó que los niños empezaron a identificar cuándo necesitaban calmarse y a proponer estrategias concretas para hacerlo, tales como

*respirar profundo, pedir ayuda o buscar un abrazo*, tal como se registró en el diario de campo. Así mismo, las docentes reportaron que los niños ayudaban a sus compañeros a autorregularse, por ejemplo, ofreciendo elementos de la *Caja de la Calma* o recordando los ejercicios de respiración, lo que evidencia una apropiación colectiva de las prácticas de regulación. Este hallazgo refleja la adquisición de habilidades tempranas de autorregulación y control emocional, coherentes con la competencia *Regulating emotions* del modelo RULER.

#### **4. Clima emocional y fortalecimiento del vínculo pedagógico**

El último tema identificado se relaciona con la transformación del clima del aula y el fortalecimiento del vínculo docente–niño. Las docentes destacaron que el programa promovió una convivencia más armónica, mayor empatía entre los niños y un ambiente de confianza para hablar sobre las emociones. Este clima emocional positivo también influyó en la relación docente–estudiante, al promover una mirada más comprensiva y reflexiva sobre las conductas infantiles.

“Aprendimos a escucharlos más, a entender que a veces detrás del mal comportamiento hay una emoción que no saben expresar.” (P4).

Este tema pone en evidencia la dimensión formativa del programa no solo para los niños, sino también para las docentes, quienes resignificaron su rol en la mediación emocional.

#### **Interpretación global**

La codificación temática permitió comprender cómo el programa “*Colores para el Corazón*” generó procesos de aprendizaje socioemocional integrales, donde la emoción se convirtió en eje articulador del desarrollo infantil. Los hallazgos evidencian

coherencia entre las percepciones de las docentes, las observaciones del diario de campo y los propósitos del modelo RULER.

El proceso de reconocer, nombrar, expresar y regular emociones se consolidó progresivamente, mostrando que la educación socioemocional en la primera infancia no solo es posible, sino también necesaria cuando se realiza desde experiencias vividas, lúdicas y afectivas.

## **7. Conclusiones**

La implementación del programa “Colores para el Corazón” permitió iniciar un proceso de desarrollo socioemocional en los niños y niñas, favoreciendo la identificación, expresión y regulación de sus emociones a través de experiencias significativas, lúdicas y coherentes con su etapa de desarrollo. Los resultados evidencian avances en el lenguaje emocional, la autorregulación y la empatía, así como una transformación positiva en el clima del aula y en la interacción entre pares y docentes. Más allá de los logros alcanzados, este programa representa el inicio de un proceso que se pretende seguir fortaleciendo para favorecer de manera continua la educación emocional en la primera infancia y consolidar una cultura institucional sensible a las emociones. Se recomienda para futuras implementaciones disponer de más tiempo de trabajo, contar con mayor número de docentes involucrados, fortalecer el acompañamiento tanto a profesores como a las familias y ampliar la duración del programa, idealmente durante todo el año escolar, con el fin de garantizar la continuidad y sostenibilidad de los aprendizajes alcanzados.

## **8. Valoración personal**

Al finalizar la implementación del programa “Colores para el Corazón”, considero que esta experiencia representó una oportunidad significativa de crecimiento

tanto a nivel profesional como personal. Si volviera a vivir el proceso, mantendría la intención de integrar la educación emocional de manera transversal en el currículo, articulando las actividades desde diferentes áreas y mediante estrategias lúdicas, vivenciales y cercanas a las necesidades de los niños. No obstante, replantearía la manera de vincular a todos los actores educativos. Me gustaría contar con una mayor participación de docentes, así como incluir activamente a las familias y a la comunidad educativa en general, de modo que exista una alineación más sólida entre los espacios escolares y los contextos familiares. También considero fundamental ampliar el tiempo de implementación; si bien el programa se desarrolló de manera exitosa en un periodo corto, sería ideal incorporarlo a lo largo del año escolar como un proyecto institucional permanente.

Entre los retos más relevantes, se presentó la ausencia de algunas docentes que inicialmente iban a participar, lo que implicó ajustes en la planificación y la imposibilidad de desarrollar dos actividades previstas. Sin embargo, este desafío permitió buscar soluciones flexibles, reorganizar el cronograma y asegurar que los objetivos se cumplieran a través de las actividades que sí se desarrollaron. Incluso después de finalizada la intervención, varias de las propuestas continúan siendo utilizadas por las docentes, lo cual evidencia su pertinencia y la apropiación de los niños frente a las estrategias realizadas.

A nivel de aprendizaje, esta experiencia reafirmó la importancia de entender la educación emocional como un proceso formativo continuo, que no depende exclusivamente de un espacio ni de una clase específica, sino que puede ser integrado en todas las experiencias escolares. Tal como manifestaron las docentes participantes, cuando las emociones se reconocen, se expresan y se regulan en la cotidianidad, no solo se fortalecen las competencias de los niños, sino también el bienestar de quienes

acompañan su proceso educativo. En este sentido, esta experiencia evidenció que el trabajo emocional requiere de coherencia, práctica constante y compromiso institucional, pero también que es transformador en la vida de los niños y de los adultos que los acompañan.

## 9. Referencias

- Alvarez, E. (2020). Educación socioemocional. *Controversias y concurrencias Latinoamericanas*, 11(20), 388-408.
- Bailey, C. S., Martinez, O., & DiDomizio, E. (2023). Social and emotional learning and early literacy skills: A quasi-experimental study of RULER. *Education Sciences*, 13(4), 397.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. España: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra Alzina, R., & López- Cassà, E. (2021). La evaluación en la educación emocional: Instrumentos y recursos. *Aula abierta. Revista de Investigación, Formación e Innovación En Educación (RIFIE)*, 50(4), 757-765.  
<https://doi.org/10.17811/rifie.50.4.2021.757-766>.
- Bisquerra, R., & Rebolledo, C. C. (2021). Educación emocional y bienestar: por una práctica científicamente fundamentada. *Revista internacional de educación emocional y bienestar*, 1(1), 9-29.
- Bodero, C. (2017). La neurociencia en la primera infancia. *Apuntes de Ciencia & Sociedad*, 7(1), 30–34. <https://doi.org/10.18259/acs.2017005>.
- Brackett, M. (2019). *Permission to feel*. Celadon Books.
- Campos, A. L. (2010). Primera infancia: una mirada desde la neuroeducación. *Lima: Cerebrum & OEA*, 2.

- Congreso de la República de Colombia. (1994, 4 de febrero). *Ley 115 de 1994: Por la cual se expide la Ley General de Educación*.  
[https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf)
- Congreso de la República de Colombia. (2016, 2 de agosto). *Ley 1804 de 2016: Por la cual se establece la política pública para el desarrollo integral de la primera infancia de conformidad con el artículo 44 de la Constitución Política*.  
[https://www.icbf.gov.co/system/files/ley\\_1804\\_de\\_2016\\_primera\\_infancia.pdf](https://www.icbf.gov.co/system/files/ley_1804_de_2016_primera_infancia.pdf)
- Congreso de la República de Colombia. (2024). *Ley 2383 de 2024: Por medio de la cual se promueve la educación socioemocional y se dictan otras disposiciones*. Diario Oficial No. 52.822. <https://www.funcionpublica.gov.co>
- Espinosa-Bautista, J., Jiménez-Hernández, M. y Rivera-Olmos, O. (2023). Alfabetización emocional a través del juego en estudiantes de primaria baja. *COMITÉ EDITORIAL*, 74.
- Fernández-Martínez, A., & Montero-García, I. (2016). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1), 53-66.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2021). *Metodología de la investigación* (7.ª ed.). McGraw-Hill Education.
- López Cassà, È., (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.
- Ministerio de Educación Nacional. (1998). Lineamientos curriculares Preescolar. Recuperado de: [https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-339975\\_recurso\\_11.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-339975_recurso_11.pdf)
- Ministerio de Educación Nacional. (2014a). Sentido de la Educación Inicial. Serie de orientaciones pedagógicas para la educación inicial en el marco de la atención integral. Colombia: Panamericana Formas e Impresos S.A.
- Ministerio de Educación Nacional. (2014b). El juego en la educación inicial. Serie de orientaciones pedagógicas para la educación inicial en el marco de la atención integral. Colombia: Panamericana Formas e Impresos S.A.

- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2017). *Desarrollo humano* (13ª ed.). McGraw-Hill Education.
- Pérez, P. (2000). *El juego en la educación social y emocional*.  
[http://www.observatoriodeljuego.es/db\\_archivos/14\\_2.pdf](http://www.observatoriodeljuego.es/db_archivos/14_2.pdf)
- Romero, T. (2009). Políticas de Primera Infancia en Iberoamérica: Avances y Desafíos en el Siglo XXI. En J, Palacios y E, Castañeda (Eds.), *La primera infancia (0-6 años) y su futuro* (pp.39-48). Madrid, España: Fundación Santillana.
- Sanz Cano. (2019). El juego divierte, forma, socializa y cura. *Pediatría Atención Primaria*, 21(83), 307-312.  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1139-76322019000300022&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322019000300022&lng=es&tlng=es).
- Red de Colegios Semper Altius. (2020). *Semper Altius Modelo Educativo y Pedagógico*.  
 Universidad de Yale. (2024). *What is RULER*.  
<https://www.rulerapproach.org/about/what-is-ruler/>

## 10. Anexos

**Anexo A.** Cuestionario previo a la intervención aplicado a las docentes

### Categoría 1: Pertinencia de las actividades

Dimensión: Adecuación a la formación socioemocional

Ítems Escala Likert 1 - 5:

1: Totalmente en desacuerdo

2: En desacuerdo

3: Ni de acuerdo ni en desacuerdo

4: De acuerdo

5: Totalmente de acuerdo

1. Las actividades propuestas responden a las necesidades emocionales de los niños.

2. Las actividades son apropiadas para la edad de los niños.

3. Los objetivos de cada actividad son claros y alcanzables.

**Pregunta abierta:**

- ¿Consideras que las actividades son pertinentes para el objetivo del entrenamiento en educación emocional? Explica tu respuesta.

**Categoría 2: Impacto y utilidad**

Dimensión: Relevancia para la educación emocional

Ítems:

4. Las actividades contribuyen al desarrollo de habilidades emocionales en los niños.
5. Considero que los tiempos asignados a cada actividad son adecuados.
6. Las actividades presentadas se pueden aplicar fácilmente en el aula.

**Pregunta abierta:**

- ¿Qué actividades crees que pueden ser más útiles para la formación en educación emocional de los niños y niñas?

**Categoría 3: Implementación práctica**

Dimensión: Recursos y aplicabilidad

Ítems:

7. Los materiales propuestos son fáciles de conseguir.
8. El diseño de las actividades facilita la participación activa de los niños.
9. La secuencia de actividades favorece el aprendizaje progresivo.

**Pregunta abierta:**

- ¿Tienes alguna sugerencia sobre los materiales, tiempos u objetivos de las actividades?

**Categoría 4: Valoración global**

Ítems:

10. En general, considero que el programa “Colores para el corazón” es pertinente para fortalecer la educación emocional en la primera infancia.

11. Recomendaría este programa a otros docentes.

**Pregunta abierta (cierre):**

- ¿Qué mejoras propondrías para fortalecer el programa?

**Anexo B. Guía de entrevista semiestructurada****Categoría 1: Pertinencia de las actividades**

- ¿De qué manera las actividades del programa respondieron a las necesidades emocionales de los niños?
- ¿Consideras que las actividades fueron adecuadas para la edad y el nivel de desarrollo de los niños? ¿Por qué?
- ¿Piensas que los objetivos de las actividades se lograron durante la implementación?

**Categoría 2: Impacto y utilidad**

- ¿Qué cambios observaste en las habilidades emocionales de los niños después de participar en el programa?
- ¿Qué actividades consideras que tuvieron mayor impacto o utilidad en el trabajo emocional del grupo?
- ¿Percibiste alguna mejora en el clima del aula o en las relaciones entre los niños tras el programa?

**Categoría 3: Implementación práctica**

- ¿Qué tan accesibles y adecuados te parecieron los materiales utilizados durante el programa?
- ¿Cómo fue la participación de los niños en las diferentes actividades?
- ¿Qué ajustes realizarías en los tiempos o en la secuencia de actividades para mejorar la implementación?

#### **Categoría 4: Valoración global**

- En general, ¿cómo valorarías la experiencia de aplicar el programa “Colores para el corazón”?
- ¿Qué aprendizajes o reflexiones te dejó el proceso como docente?
- ¿Qué sugerencias harías para fortalecer o mejorar el programa en futuras versiones?

#### **Anexo C: Instrumento Diario de Campo**

**Nombre del investigador:**

**Fecha:**

**Lugar de la observación:**

**Hora de inicio: Hora de finalización:**

**Grupo:**

#### **1. Descripción de la actividad o fenómeno observado**

(Explicar qué sucede, qué hacen los participantes, qué elementos o materiales intervienen).

#### **2. Descripción del contexto y condiciones del lugar**

(Ambiente físico, clima, disposición del espacio, recursos disponibles, número de participantes, etc.).

### **3. Reacciones, interacciones y comportamientos de los participantes**

(Acciones, emociones, gestos, formas de comunicación, vínculos entre ellos y con el investigador).

### **4. Reflexiones del investigador (análisis e interpretación)**

(Relacionar lo observado con teorías, supuestos o aprendizajes previos. Plantear posibles hipótesis o lecturas de la situación).

### **5. Conclusiones preliminares**

(Identificar hallazgos, patrones o elementos significativos que podrían orientar futuras observaciones).

### **6. Comentarios adicionales**

(Espacio para anotar dudas, preguntas surgidas, aspectos relevantes no contemplados en las secciones anteriores).

Formato de diario de campo elaborado a partir de una adaptación híbrida de Plantilla Online (s.f.) y Amador (s.f.).

Plantilla Online. (s. f.). *Formato de diario de campo*. Recuperado de

[https://plantilla.online/formato-de-diario-de-campo/?utm\\_source=chatgpt.com](https://plantilla.online/formato-de-diario-de-campo/?utm_source=chatgpt.com)  
[plantilla.online](https://plantilla.online)

Amador, D. (s. f.). *Formato de diario de campo* [Archivo PDF]. Scribd. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/435351891/Formato-de-Diario-de-Campo>

**Anexo D:** Organización actividades por materia

<b>Nombre de la Actividad</b>	<b>Competencia</b>	<b>Asignaturas Involucradas</b>
1. Buscando y Conectando	Reconocer	Ciencias
2. Espejito, espejito	Reconocer	Inglés
3. Pescando emociones	Reconocer y Nombrar	Ciencias
4. Había una vez	Entender	Español
5. Toboganes y escaleras	Entender	Virtudes
6. Monstruo de colores	Nombrar	Sociales
7. Nuestros libros de las emociones	Nombrar y Reconocer	Crafty Hands e inglés
8. Emociones en collage	Expresar	F. Católica
9. Varita mágica	Expresar	Motor Skills
10. Música para mi corazón	Expresar	Música
11. Caja de la calma para mi casa	Regular	Vida Social y Ciencias
12. Canta conmigo	Regular	Música
13. Me regalo calma	Regular	Virtudes

Actividades inspiradas o basadas en:

Actividad 1 Inspirada de:

Serrat, E., Amadó, A., Rostan, C., Caparrós, B., & Sidera, F. (2020). Identifying Emotional Expressions: Children's Reasoning About Pretend Emotions of

Sadness and Anger. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 602385.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.602385>

Actividad 2 Inspirada de:

Serrat, E., Amadó, A., Rostan, C., Caparrós, B., & Sidera, F. (2020). Identifying Emotional Expressions: Children's Reasoning About Pretend Emotions of Sadness and Anger. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 602385.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.602385>

Actividad 3 Inspirada de

Rentería, L & Pabón S. (2025). El juego y la inteligencia emocional en niños y niñas de 2 a 4 años (Trabajo de grado de pregrado). Universidad de San Buenaventura.  
<https://hdl.handle.net/10819/23823>

Actividad 4 Adaptada de

López Cassà, È., (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.

Actividad 5 Inspirada de

Rentería, L & Pabón S. (2025). El juego y la inteligencia emocional en niños y niñas de 2 a 4 años (Trabajo de grado de pregrado). Universidad de San Buenaventura.  
<https://hdl.handle.net/10819/23823>

Actividad 6 Inspirada de

Wang, L., Cui, R., Wan, N., & others. (2025). Reshaping the ability–strategy link in emotion regulation: The role of a structured picture-book intervention for preschoolers. *Behavioral Sciences*, 15(8), 1137.  
<https://doi.org/10.3390/bs15081137>

Actividad 7 Adaptada de

López Cassà, È., (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.

Actividad 8 Inspirada de

Duarte, O, & Díaz de Mayorga, I. (2020). Arte, patrimonio y conciencia emocional en Educación Infantil. Un estudio de caso. *Investigación en la Escuela*, (102), 140-153. <https://doi.org/10.12795/IE.2020.i102.10>

Serrat, E., Amadó, A., Rostan, C., Caparrós, B., & Sidera, F. (2020). Identifying Emotional Expressions: Children's Reasoning About Pretend Emotions of Sadness and Anger. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 602385.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.602385>

Actividad 9 Adaptada de

López Cassà, È., (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.

Actividad 10 Inspirada de

Vist, T. (2011). Music Experience in Early Childhood: Potential for Emotion Knowledge? *International Journal of Early Childhood*, 43(3), 277–290.  
<https://doi.org/10.1007/s13158-011-0045-7>

Actividad 11 Inspirada de

Rentería, L & Pabón S. (2025). El juego y la inteligencia emocional en niños y niñas de 2 a 4 años (Trabajo de grado de pregrado). Universidad de San Buenaventura.  
<https://hdl.handle.net/10819/23823>

Actividad 12 Inspirada de

Vist, T. (2011). Music Experience in Early Childhood: Potential for Emotion Knowledge? *International Journal of Early Childhood*, 43(3), 277–290.  
<https://doi.org/10.1007/s13158-011-0045-7>

Actividad 13 Adaptada de

López Cassà, È., (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.

## **Anexo E** Planeación Actividades Programa "Colores para el Corazón"

### **Colores para el Corazón**

#### **Actividades de inicio del programa / día a día**

**Actividad:** Circle Time

**Objetivo:** Crear un vínculo seguro con los niños, dar la bienvenida y favorecer el sentido de pertenencia al grupo, desarrollar habilidades de comunicación oral y acuerdos del aula, fomentar la expresión emocional y el reconocimiento de su estado de ánimo.

**Materiales:** Flashcards de los *Monstruos de Colores*, flashcards del clima, calendario, flashcards de palabras mágicas, flashcards de ejercicios de respiración, canción.

**Duración:** 30 minutos diarios (Total: 15 horas).

**Descripción:**

#### **Inicio**

- a. La docente dará la bienvenida saludando a cada niño.

b. Los niños se sentarán en círculo y se recordará brevemente el propósito de este espacio.

### **Desarrollo**

- a. La docente invitará a los niños a turnarse para compartir cómo se sienten ese día, utilizando las flashcards de *Monstruos de Colores* como apoyo visual.
- b. La docente dirigirá un breve ejercicio de respiración consciente usando las flashcards de respiración.
- c. Se realizará una corta oración grupal para comenzar el día de manera positiva.
- d. Los niños observarán por la ventana el clima y conversarán sobre qué podría significar para su jornada, utilizando las flashcards del clima.
- e. Con ayuda del calendario, los niños identificarán el día de la semana, el mes y el año.
- f. La docente repasará las actividades y clases programadas para el día.

### **Cierre**

- a. Los niños y la docente repasarán las palabras mágicas (por favor, gracias, permiso, etc.) con las flashcards correspondientes.
- b. Se cantará una canción o se recitará una rima que se esté aprendiendo durante el mes.

### **Actividad: Explorers Charter**

**Objetivo:** Favorecer la conciencia emocional individual y colectiva.

**Materiales:** Papel kraft, marcadores, pintura, stickers, fotos de los niños, pegastick, flashcards de *Monstruos de Colores*.

**Duración:** 1 hora.

### **Descripción:**

### **Inicio**

- a. La docente reunirá a los niños en círculo e iniciará una conversación guiada con preguntas como: ¿Qué les gusta hacer?, ¿Cómo les gusta sentirse?, ¿Qué los hace sentirse felices, tristes o enojados?
- b. Mientras los niños comparten sus respuestas, la docente mostrará flashcards de los *Monstruos de Colores* que representen la emoción descrita.

### **Desarrollo**

- a. Los niños, en parejas, se tomarán fotos representando acciones que ayudan a otros o que promueven la buena convivencia en el aula.
- b. Con apoyo de la docente, se construirá el “Explorers Charter” en papel kraft. Este incluirá siete frases relacionadas con las acciones positivas identificadas, acompañadas de las fotos tomadas.
- c. La docente leerá junto a los niños las frases acordadas y los invitará a reflexionar sobre su importancia para sentirse felices y mantener un salón en armonía.

### **Cierre**

- a. Los niños revisarán el *Explorers Charter* y expresarán si desean agregar o quitar algo; las docentes también podrán hacer aportes.
- b. Cada niño y cada docente pondrá su huella con pintura como símbolo de compromiso.
- c. El *Explorers Charter* se ubicará en un lugar visible del salón para recordarlo y reforzarlo diariamente.

### **Actividad: Mood Meter**

**Objetivo:** Reconocer y nombrar las emociones propias, desarrollando conciencia

emocional.

**Materiales:** 4 cuadrantes del *Mood Meter*, emojis de las emociones para cada cuadrante, pinzas con la cara de cada niño.

**Duración:** 1 hora.

### **Descripción:**

#### **Inicio**

- a. La docente presentará el *Mood Meter* a los niños, explicando que es una herramienta para reconocer cómo nos sentimos.
- b. Se mostrarán los cuatro cuadrantes de colores (rojo, azul, verde y amarillo) y se explicará el significado de cada uno.

#### **Desarrollo**

- a. Con apoyo de tarjetas de emojis, la docente introducirá las emociones de cada cuadrante:
  - Amarillo: curioso, feliz, emocionado, divertido.
  - Verde: calmado, agradecido, orgulloso, amoroso.
  - Azul: culpable, cansado, aburrido, triste.
  - Rojo: enojado, frustrado, asustado, preocupado.
- b. De manera colectiva, la docente y los niños construirán el *Mood Meter* en el salón, ubicando los emojis en cada cuadrante.

c. La docente guiará preguntas de reflexión para que los niños asocien las emociones con experiencias propias.

### **Cierre**

a. Cada niño identificará cómo se siente y colocará su pinza con foto en el cuadrante y emoción que lo represente.

b. Cada uno explicará brevemente por qué se siente de esa manera.

c. La docente reforzará la idea de que todas las emociones son válidas y que el *Mood Meter* será un recurso permanente en el salón para expresar cómo nos sentimos cada día.

### **Actividad: Calm Corner**

**Objetivo:** Brindar a los niños un espacio seguro y acogedor donde puedan reconocer sus emociones, autorregularse y calmarse de manera autónoma o con apoyo, utilizando herramientas sensoriales, visuales y de respiración que favorezcan el bienestar emocional y la convivencia en el aula.

**Materiales:** Caja de la calma, peluches, crema, pop-it, plastilina, flashcards de respiración.

**Duración:** 30 minutos / uso diario cuando los niños lo necesiten.

### **Descripción:**

#### **Inicio**

a. La docente pondrá música relajante y mostrará a los niños, en completo silencio, que seguirán las instrucciones solo mirando.

b. Juntos realizarán varias respiraciones profundas guiadas por la docente.

c. La docente invitará a los niños a moverse suavemente por el salón hasta llegar al rincón de la calma.

### **Desarrollo**

a. La docente abrirá la caja de la calma y mostrará uno a uno los objetos que contiene.

b. Los niños comentarán para qué creen que sirve cada objeto.

c. La docente confirmará su función y explicará cómo se utiliza:

○ Peluches: Para dar abrazos en momentos de necesidad o para acompañarnos en la mesa un rato.

○ Crema: Para masajear manos o pies cuando queremos relajarnos.

○ Plastilina: Para amasar mientras sentimos una emoción intensa.

○ Flashcards de respiración: Para seguir patrones de respiración guiada.

○ Pop-it: Para presionar los círculos mientras respiramos de forma calmada.

### **Cierre**

a. Los niños explorarán libremente los objetos y comentarán cuál les gustaría usar en momentos de calma.

b. La docente reforzará la importancia del *Calm Corner* como un espacio seguro al que pueden acudir cuando lo necesiten.

c. Se establecerá el compromiso de respetar este rincón y utilizarlo de manera autónoma y responsable.

## Actividades por competencia

### Reconocer

#### Actividad: Buscando y conectando

**Objetivo:** Favorecer en los niños el reconocimiento de emociones básicas en expresiones faciales a través de la observación, el análisis y la clasificación de imágenes, utilizando el mood meter como herramienta visual para identificar y asociar emociones con sus características.

**Materiales:** Imágenes de personas con diferentes expresiones faciales, cartulina amarilla, cartulina azul, cartulina roja, cartulina verde, pegastick

**Duración:** 30 min

#### Descripción:

##### Inicio

- a. La docente realizará un ejercicio de respiración para iniciar la actividad
- b. La docente ubica en cada pared una cartulina de color siguiendo la clasificación del *mood meter*.

##### Desarrollo

- a. Los niños se organizan en grupos y cada uno tendrá 10 imágenes en su mesa
- c. Posteriormente, los niños tendrán unos minutos para observarlas y decir qué ven.

d. La docente cogerá una de las imágenes y les preguntará a los niños en cuál cartulina creen que va, teniendo presente el *mood meter* que se ha trabajado anteriormente.

e. Los niños proceden a clasificar las imágenes en frente de la cartulina del color que corresponde.

### **Cierre**

a. La docente y los niños pasarán por cada pared a revisar que las expresiones faciales correspondan con las emociones que se han trabajado en el *mood meter*, cuando ya estén verificadas, se pegarán en la cartulina, y así sucesivamente con cada uno de las cartulinas.

b. Al terminar, la docente pegará en un espacio del salón visible para todos el *mood meter* que se ha construido de forma colaborativa (cartulinas de colores con las imágenes ya pegadas).

c. La docente les preguntará a los niños qué fue lo que más les gustó de la actividad.

**Actividad:** Espejito, espejito

**Objetivo:** Fomentar el reconocimiento de emociones en sí mismos y en los demás mediante la observación de expresiones faciales, identificando los cambios que se producen en su rostro según la emoción que sienten o representan.

**Materiales:** Espejos

**Duración:** 2 Sesiones (una con cada salón explorers y mega explorers) 30 min cada una

**Descripción:**

**Inicio:**

- a. La docente empezará nombrando varias partes de la cara y el cuerpo para activar conocimientos previos.
- b. Los niños se sentarán en el piso y la docente les dirá que imiten las expresiones faciales que ella muestre.

**Desarrollo:**

- a. La docente entregará un espejo a cada niño para que se observen detenidamente.
- b. La docente dirá el nombre de una emoción (ejemplo: alegría, tristeza, miedo, enojo) y los niños representarán esa emoción frente a su espejo.
- c. Los niños identificarán qué partes de su cara se mueven y explicarán por qué consideran que esas expresiones reflejan la emoción trabajada.

**Final:**

- a. Por turnos, cada niño nombrará una emoción y pedirá a un compañero que la represente con su expresión facial.
- b. Finalmente, cada niño compartirá cómo se ha sentido en el día, mostrando la expresión facial que más lo ha acompañado.

**Actividad: Pescando las emociones**

**Objetivo:** Reconocer y nombrar emociones básicas trabajando en equipo, utilizando un juego de pesca simbólica para reconocerlas en experiencias personales y en los demás.

**Materiales:** Peces con caras de las distintas emociones, cañas de pescar

**Duración:** 30 min

**Descripción:****Inicio:**

- a. La docente mostrará una “pecera mágica” con peces que tienen diferentes expresiones emocionales.
- b. Explicará que cada pez guarda una emoción y que el reto será pescarla para reconocerla.
- c. Recordará con los niños las emociones básicas y pedirá que representen con su rostro cada una antes de empezar.

**Desarrollo:**

- a. Los niños se organizarán en equipos de tres y recibirán una caña de pescar y una pecera con peces-emoción.
- b. Por turnos, cada niño pescará un pez, observará la emoción que aparece y la nombrará en voz alta.
- c. Los compañeros podrán colaborar identificando o nombrando la emoción si es necesario.
- d. El juego continuará hasta que todos los integrantes de cada equipo hayan tenido varias oportunidades de participar.

**Final:**

- a. Cada equipo reunirá todos los peces que pescó y los pondrá juntos sobre la mesa.
- b. Luego, clasificarán las emociones en dos grupos: agradables y desagradables.

c. La docente cerrará recordando que todas las emociones son importantes porque nos ayudan a entender cómo estamos y qué necesitamos.

### **Comprender**

**Actividad:** Había una vez...

**Objetivo:** Favorecer la comprensión de las emociones en diferentes situaciones, identificando sus causas y consecuencias a través de la historia del Capitán Cacursias, promoviendo la reflexión y la expresión oral sobre estrategias para sentirse mejor.

**Materiales:** Video: Los miedos del capitán Cacursias, flashcards de las emociones, tapetes,

**Duración:** 30 min

**Descripción:** Favorecer la comprensión de las emociones en diferentes situaciones, identificando sus causas y consecuencias a través de la historia del Capitán Cacursias, promoviendo la expresión oral y la reflexión sobre estrategias para sentirse mejor.

#### **Inicio:**

- a. La docente pedirá a los niños traer sus tapetes para sentarse en círculo.
- b. Realizarán juntos un breve ejercicio de respiración.
- c. La docente presentará el video *Los miedos del Capitán Cacursias*.

#### **Desarrollo:**

a. Mientras avanza la historia, la docente pausará el video cada vez que aparezca una emoción.

b. Los niños comentarán por qué el Capitán está sintiendo esa emoción, reflexionando sobre la situación y su causa.

**Final:**

a. Al finalizar el video, la docente preguntará: *¿qué hizo el Capitán para sentirse mejor?*

b. Los niños reflexionarán sobre situaciones similares y compartirán *qué emoción sentirían si vieran algo escalofriante* y qué podrían hacer para manejarlo.

**Actividad:** Toboganes y Escaleras

**Objetivo:** Favorecer la comprensión emocional en los niños, identificando la relación entre distintas emociones y situaciones cotidianas, explorando sus causas y reflexionando sobre estrategias adecuadas para manejarlas.

**Materiales:** Tablero de *Toboganes y Escaleras* con situaciones, dado, fichas.

**Duración:** 30 min

**Descripción:**

**Inicio:**

a. La docente reunirá a los niños en círculo y preguntará cómo se sienten en ese momento.

b. Realizarán juntos un breve ejercicio de respiración para concentrarse y prepararse para el juego.

c. La docente mostrará el tablero de *Toboganes y Escaleras* explicando que en cada casilla aparece una situación que está relacionada con una emoción.

**Desarrollo:**

- a. Por turnos, los niños lanzarán el dado y avanzarán con su ficha en el tablero.
- b. Cuando un niño caiga en una casilla, la docente (o el mismo niño si puede) describirá la situación que aparece en la imagen.
- c. Los niños comentarán:
  - ¿Qué emoción creen que siente el personaje en esa situación?
  - ¿Por qué sienten que esa emoción aparece ahí?
  - ¿Qué podrían hacer para manejar esa emoción o sentirse mejor?

**Final:**

- a. Cada niño compartirá una estrategia que podría usar cuando viva una situación parecida en su vida.
- b. Finalmente, se reunirán en círculo, harán una respiración de cierre y cada uno elegirá la emoción con la que quiere irse para continuar su día.

**Nombrar**

**Actividad:** Monstruo de colores

**Objetivo:** Favorecer en los niños la capacidad de identificar y nombrar diferentes emociones a través de la observación y el reconocimiento de personajes y situaciones del cuento *El Monstruo de Colores*, fortaleciendo su vocabulario emocional y su expresión verbal.

**Materiales:** Video: Monstruo de Colores - Ana Llenas

**Duración:** 30 min

**Descripción:**

**Inicio:**

- a. La docente preguntará a los niños cómo se sienten en ese momento.
- b. Se realizará un breve ejercicio de respiración para concentrarse.
- c. La docente mostrará la portada del cuento *El Monstruo de Colores* y preguntará si alguien lo conoce y de qué creen que se tratará la historia.

**Desarrollo:**

- a. Los niños observarán el video del cuento *El Monstruo de Colores*.
- b. Durante la narración, la docente destacará cómo el monstruo va cambiando de color según sus emociones, invitando a los niños a identificar cada una.

**Final:**

- a. La docente volverá aleatoriamente a diferentes partes del video donde aparece cada emoción y pedirá a los niños que nombren la emoción representada.
- b. Finalmente, cada niño compartirá cuál emoción le llamó más la atención y en qué momento de su vida la ha sentido.

**Actividad:** Nuestros libros de las emociones

**Objetivo:** Reconocer y nombrar con apoyo diferentes emociones básicas en español e inglés, asociándolas con experiencias personales, expresiones faciales y colores.

**Materiales:** Hojas de colores, fotos de cada niño, marcadores, cartulina

**Duración:** 30 min por emoción (Alegría, tristeza, calma, rabia, asustado, amado)

**Descripción:****Inicio:**

- a. La docente iniciará con una breve conversación explorando cómo se sienten los niños en ese momento, invitándolos a expresarse con palabras y gestos.
- b. Se realizará un ejercicio de respiración consciente para conectar con el cuerpo y las emociones.
- c. Se recordarán juntos las emociones básicas trabajadas previamente (alegría, tristeza, enojo, miedo, calma/sorpresa), formulando preguntas como: *¿Recuerdan cómo se llama esta emoción?, ¿Cuándo la sentimos?*

**Desarrollo:**

- a. Cada niño representará con su rostro la emoción del día mientras la docente le toma una fotografía.
- b. Recortarán sus fotos y las pegarán en una hoja del color correspondiente a la emoción (ejemplo: amarillo = alegría, azul = tristeza, verde = calma, rojo = rabia, gris = miedo, rosado = amor).
- c. Con apoyo de la docente, trazarán el nombre de la emoción en español e inglés debajo de su imagen.
- d. Este proceso se repetirá diariamente con una emoción distinta hasta completar la colección.

**Final:**

- a. Al finalizar la semana, cada niño contará con su propio mini *“libro de emociones”*.

b. En una pequeña socialización grupal, compartirán con sus compañeros una de sus imágenes diciendo en qué momento se han sentido así (ejemplo: *“Me sentí triste cuando mi mamá se fue a trabajar”*).

c. Los libros se guardarán como recurso permanente en el rincón de las emociones o en la biblioteca del aula.

**Nota:** Se trabajará **una emoción por día**.

### **Expresar**

**Actividad:** Emociones en collage

**Objetivo:** Expresar de manera creativa y verbal diferentes emociones propias a través de un collage, identificando situaciones personales en las que se han experimentado.

**Materiales:** Cartulina, revistas, pegastick, tijeras

**Duración:** 1 hora

**Descripción:**

**Inicio:**

a. La docente dará la bienvenida preguntando a los niños cómo se sienten en ese momento y qué cosas les han hecho sentir así.

b. La docente explicará que las emociones también se pueden expresar a través del arte y que hoy crearán un collage para mostrar cómo se sienten o cómo se han sentido en diferentes momentos.

**Desarrollo:**

- a. La docente organizará a los niños en grupos de tres y entregará una cartulina y materiales para recortar a cada grupo.
- b. Los niños buscarán en revistas o periódicos imágenes, colores, objetos o personas que representen emociones que ellos hayan sentido.
- c. La docente acompañará a cada grupo, haciendo preguntas como: “*¿Qué emoción están representando aquí?*” o “*¿En qué momento sintieron eso?*”, promoviendo el diálogo y la escucha entre compañeros.
- d. Cada niño aportará al menos una emoción personal al collage del grupo.

**Final:**

- a. Cada grupo presentará su collage al resto de la clase, explicando al menos una emoción representada por cada integrante y la situación en la que la vivió.
- b. Los integrantes de cada grupo se turnarán para hablar, asegurando la participación de todos.
- c. La docente organizará la exhibición de los collages en la galería del salón como parte del rincón de las emociones.

**Actividad: Varita Mágica**

**Objetivo:** Expresar de forma creativa y no verbal diversas emociones, utilizando gestos y posturas corporales, para fortalecer la comunicación emocional y la empatía en el grupo.

**Materiales:** Varita mágica, flashcards emociones

**Duración:** 30 min

**Descripción:****Inicio:**

a. La docente reúne a los niños en círculo y presenta la varita mágica, explicando que tiene el poder de ayudarles a transformarse en una emoción.

b. La docente muestra las tarjetas con las emociones ya trabajadas y las nombra, recordándolas con los niños.

**Desarrollo:**

a. La docente agita la varita y saca una tarjeta con una emoción.

b. La docente toca suavemente el hombro de un niño para “convertirlo” en esa emoción.

c. El niño representará la emoción usando gestos, postura y expresión facial, sin palabras.

d. El resto de los niños intentará adivinar qué emoción es.

e. La dinámica se repetirá con diferentes niños y emociones hasta que todos participen.

f. En algunas rondas, la docente podrá elegir a dos o tres niños para que representen juntos la misma emoción.

**Final:**

a. La docente recordará la importancia de expresar nuestras emociones.

b. La docente y los niños realizarán un breve ejercicio de respiración para cerrar la actividad.

**Actividad:** Música para mi corazón

**Objetivo:** Favorecer la expresión de emociones a través de la música, el movimiento y el uso de recursos sonoros y corporales, promoviendo que los niños identifiquen y comuniquen cómo se sienten, y adquieran estrategias verbales y no verbales para la autorregulación y el establecimiento de límites.

**Materiales:** Telas, Tambores, música, guitarra

**Duración:** 30 min

**Descripción:**

**Inicio:**

- a. La docente guía un breve ejercicio de respiración profunda para ayudar a los niños a concentrarse y relajarse.
- b. La docente y los niños recuerdan juntos las emociones básicas.
- c. La docente invita a los niños a conversar sobre cómo sienten esas emociones en el cuerpo, y los niños comparten ejemplos personales.

**Desarrollo:**

- a. La docente reproduce fragmentos de música con diferentes ritmos y tonalidades (alegre, lenta, suave, intensa).
- b. Los niños expresan la emoción que creen que transmite cada fragmento, utilizando movimientos corporales, gestos y recursos como telas e instrumentos musicales.
- c. La docente fomenta que los niños verbalicen qué pistas les dio la música para identificar la emoción.

**Final:**

a. La docente y los niños aprenden dos canciones: una para favorecer la autorregulación y otra para practicar cómo decir “no” o expresar desacuerdo de forma asertiva.

b. La docente guía una breve reflexión grupal sobre cómo la música puede ayudarnos a reconocer y comprender mejor nuestras emociones.

**Regular**

**Actividad:** Una caja de la calma para mi casa

**Objetivo:** Desarrollar estrategias personales de autorregulación emocional mediante la creación y uso de una Caja de la calma, utilizando recursos sensoriales, creativos y de respiración para manejar momentos de tensión o malestar.

**Materiales:** Caja de zapatos, botella pequeña de reciclaje, escarcha, bomba, harina, hojas

**Duración:** 2 sesiones de 30 min (Total 1 hora)

**Descripción:****Inicio:**

a. La docente reúne a los niños en círculo y explica que van a crear una *Caja de la calma*, una herramienta que les servirá cuando estén enojados, tristes o nerviosos.

b. La docente presenta los elementos que incluirá la caja y explica brevemente su utilidad:

- Botella de la calma: para observar y relajarnos.
  
- Bomba con harina: para amasar y liberar tensión.
  
- Hojas y lápices: para dibujar lo que sentimos.
  
- Arcoíris de respiración: para seguir el patrón y calmar el cuerpo.

**Desarrollo:**

- a. Los niños decoran su caja con dibujos, colores y su nombre.
  
- b. Los niños, con apoyo de la docente, crean paso a paso cada elemento:
  1. Botella de la calma: llenarán la botella con agua, brillantina, colorante y glicerina o pegamento, cerrándola bien.
  
  2. Bomba antiestrés: llenarán un globo con harina usando un embudo y lo atarán para poder amasarlo.
  
  3. Guardarán en la caja hojas y lápices para dibujar emociones.
  
  4. Colocarán el patrón de respiración en arcoíris dentro de la caja.

**Final:**

a. Cada niño muestra su caja terminada y elige un elemento para explicar cómo lo usará.

b. La docente recuerda que la caja es personal, que podrán llevarla a casa y agregar otros elementos que los ayuden a calmarse.

c. Todos los niños practican juntos el patrón de respiración con el arcoíris antes de guardar sus cajas.

**Actividad:** Me regalo calma

**Objetivo:** Practicar técnicas de automasaje guiado como estrategia de autorregulación emocional, favoreciendo la relajación corporal y el bienestar personal a través de la música y el movimiento consciente en un ambiente seguro como el Emotion Lab.

**Materiales:** Tapetes, música

**Duración:** 1 hora

**Descripción:**

**Inicio:**

a. La docente llevará a los niños al *Emotion Lab* y explicará que es un lugar especial para aprender y practicar estrategias que ayudan a sentirse tranquilos y cuidar de las emociones.

b. Los niños se sentarán o se acostarán cómodamente en sus tapetes.

c. La docente explicará que aprenderán a darse un masaje a sí mismos para relajar el cuerpo y la mente, resaltando que el masaje puede ayudarnos a tranquilizarnos, bajar el enojo o nerviosismo y reconectar con nuestro cuerpo.

**Desarrollo:**

a. Con la canción “La relajación de la mariposa”:

- La docente guiará a los niños para imaginar que son mariposas que acarician sus brazos, hombros y piernas con sus manos, como si fueran alas.
- Los niños se moverán lentamente, siguiendo el ritmo de la canción y respirando profundo.

b. Con la canción “Soy amor, soy luz, soy paz”:

- Los niños llevarán las manos al corazón y al rostro, acariciando suavemente mientras repiten mentalmente las frases de la canción.
- Los niños realizarán movimientos circulares en la frente, mejillas y cuello, siempre con suavidad, sintiendo la calidez de sus manos.
- La docente modelará cada movimiento para que los niños lo sigan con atención.

**Final:**

a. La docente invitará a los niños a cerrar los ojos unos segundos y sentir cómo está su cuerpo al finalizar.

b. Los niños compartirán una palabra que describa cómo se sienten después del automasaje.

c. La docente resaltará que esta es una estrategia que pueden usar en casa, en el colegio o en cualquier lugar cuando necesiten recuperar la calma.

d. Todos juntos realizarán una respiración profunda grupal antes de salir del *Emotion Lab*.

**Actividad: Canta conmigo**

**Objetivo:** Favorecer el reconocimiento, la expresión y la regulación de las emociones a través de la música, el movimiento y el canto, brindando a los niños estrategias prácticas para calmarse, expresar lo que sienten y establecer límites de manera asertiva.

**Materiales:** Telas, guitarra, canción

**Duración:** 30 min

**Descripción:**

**Inicio:**

a. La docente iniciará con un ejercicio de respiración consciente, guiando a los niños a identificar cómo se sienten en ese momento.

b. Los niños compartirán cómo sienten sus emociones en el cuerpo.

c. La docente recordará junto al grupo las emociones básicas y cómo se manifiestan.

**Desarrollo:**

a. Los niños cantarán una canción por cada emoción, relacionando la letra y el ritmo con cómo se sienten.

b. La docente acompañará con guitarra y telas, invitando a expresar también con el movimiento.

c. Los niños aprenderán y cantarán la canción *Canta conmigo*, que incluye estrategias sencillas para calmarse y autorregularse.

### **Final:**

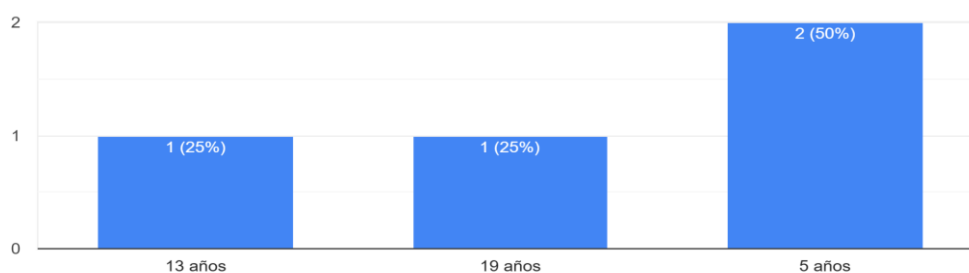
a. La docente reforzará la idea de que todas las emociones son válidas y que es posible poner límites de forma respetuosa.

b. Los niños recordarán ejemplos de cómo pueden decir “no” o expresar lo que sienten de manera asertiva.

c. Todos juntos realizarán un breve ejercicio de regulación (respiración profunda grupal) para cerrar de forma tranquila y consciente.

### **Anexo F Resultados Cuestionario**

Antigüedad en la institución  
4 respuestas



### **Tiempo trabajando con población de preescolar**

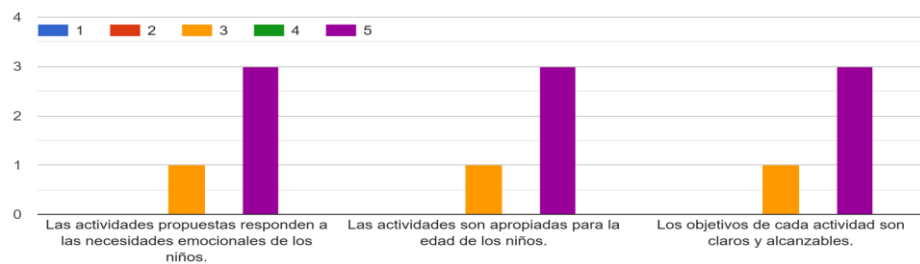
27 años

13 años

6 años

20 años

Para responder las siguientes preguntas, tenga en cuenta que utilizaremos una escala de 1 a 5, donde: 1 = Totalmente en desacuerdo, 2 = En desac...erdo, 4 = De acuerdo, 5 = Totalmente de acuerdo.



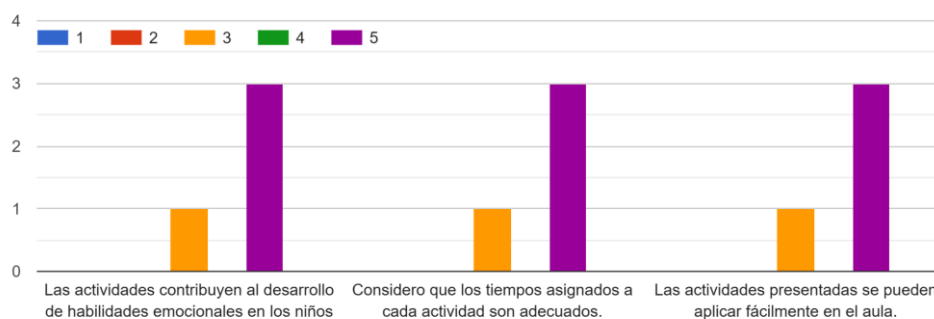
**¿Consideras que las actividades son pertinentes para el objetivo del entrenamiento en educación emocional? Explica tu respuesta.4 respuestas**

- Son concretas, claras y permiten que los niños puedan expresar su sentir y emoción en las situaciones que se les presentan.
- Las actividades permiten a los alumnos identificar sus propias emociones y las de los demás, a su vez gestionarlas de la mejor manera.
- Sí, las actividades son pertinentes para el objetivo del entrenamiento en educación emocional, porque están diseñadas para favorecer el reconocimiento, la expresión y la regulación de las emociones, aspectos centrales de este tipo de formación, además me parece que está acorde ya que los niños de explorar y mega

explorers necesitan controlar y entender las emociones que están sintiendo en diferentes momentos del día.

- Sí, Me parece que abarca todas las dimensiones de una manera atractiva, dinámica y clara para los niños donde se logra fortalecer de una manera significativa el manejo emocional.

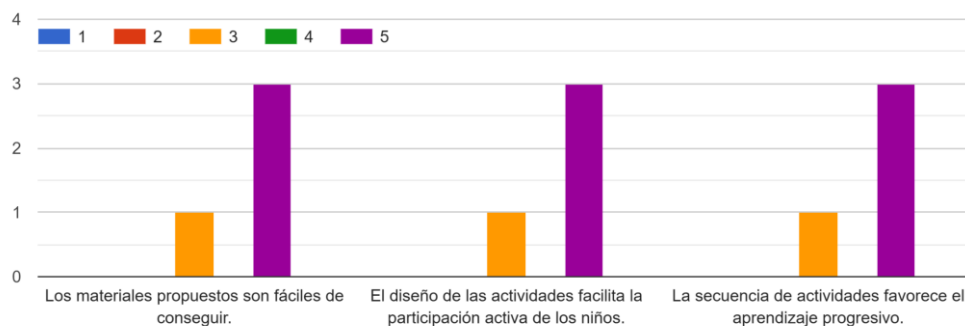
Para responder las siguientes preguntas, tenga en cuenta que utilizaremos una escala de 1 a 5, donde: 1 = Totalmente en desacuerdo, 2 = En desac...erdo, 4 = De acuerdo, 5 = Totalmente de acuerdo.



### ¿Qué actividades crees que pueden ser más útiles para la formación en educación emocional de los niños y niñas?

- Reconocimiento de emociones a través de material concreto, expresión de sentimientos, juego de roles, lectura de cuentos.
- Actividades cooperativas donde se puedan vivenciar las virtudes, las emociones propias y de los demás, mapas de la empatía, cuadro de emociones, muro de inspiración
- Mood meter, acuerdo y caja de la calma.
- Actividades que generen impacto en la vida de los niños, las que realmente son significativas y pueden tener una participación constante.

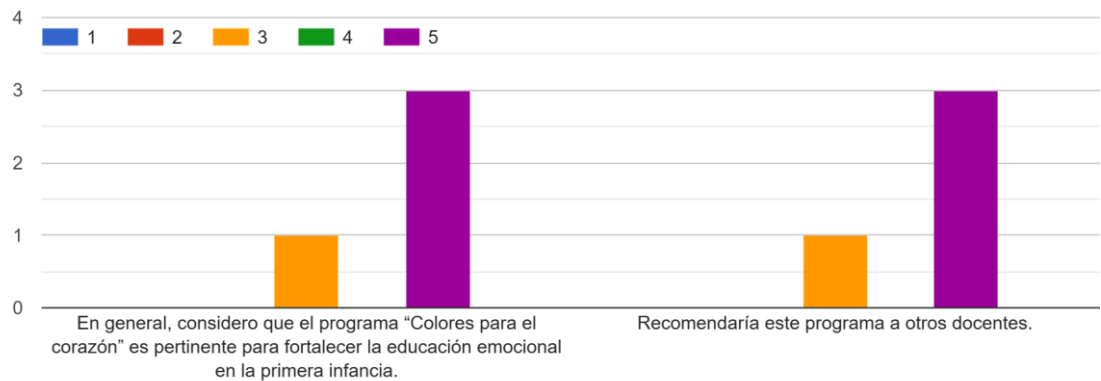
Para responder las siguientes preguntas, tenga en cuenta que utilizaremos una escala de 1 a 5, donde: 1 = Totalmente en desacuerdo, 2 = En desacuerdo, 3 = De acuerdo, 4 = De acuerdo, 5 = Totalmente de acuerdo.



### ¿Tienes alguna sugerencia sobre los materiales, tiempos u objetivos de las actividades? 4 respuestas

- Son adecuados.
- Muy bien diseñadas y pensada en las necesidades de los niños.
- No tengo sugerencias, considero que los materiales, tiempos y objetivos planteados son adecuados para el desarrollo de las actividades y el cumplimiento del propósito del entrenamiento en educación emocional.
- Me parece que las actividades propuestas están acordes a las necesidades de los niños. Son llamativas, significativas y de gran impacto.

Para responder las siguientes preguntas, tenga en cuenta que utilizaremos una escala de 1 a 5, donde: 1 = Totalmente en desacuerdo, 2 = En desac...erdo, 4 = De acuerdo, 5 = Totalmente de acuerdo.



### ¿Qué mejoras propondrías para fortalecer el programa?4 respuestas

- Las, que, se consideran necesarias de acuerdo al contexto y la población
- Cuentos, canciones
- Pienso que es un programa muy completo que se puede trabajar transversalmente, y ayuda a que los niños fortalezcan autoestima, empatía, autonomía, autorregulación entre otras.
- Me parece que hasta el momento las actividades y la forma de desarrollo han sido apropiadas. Aportan a nuestra labor como docentes.