



**Artful Harmony / Mundo mágico de las emociones**

Maestría en Inteligencia Emocional y Bienestar

Autora:

Luisa Fernanda Cuéllar Guevara

Tutora:

Ana Karina Sierra Rodríguez

Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud

Decanatura del Medio Universitario

Bogotá, Colombia

2026

## Tabla de Contenido

Resumen .....	4
Introducción.....	5
Modelos Teóricos .....	8
Educación Emocional.....	8
Conciencia Emocional.....	9
Terapias Expresivas - Arteterapia.....	11
Objetivo General .....	13
Objetivos Específicos .....	13
Muestra .....	14
Modelos e Instrumentos .....	15
Plan de Actuación.....	19
Descripción de las Sesiones.....	23
Resultados.....	24
Evaluación del proceso de aplicación.....	24
Evaluación del proceso de las sesiones .....	26
Evaluación de los resultados y análisis del impacto del programa.....	29
Conclusiones.....	32
Valoración personal.....	33
Referencias bibliográficas .....	35
Lista de Anexos .....	38

### **Lista de Tablas**

Tabla 1. Descripción sesión a sesión .....	23
Tabla 2. Evolución de las emociones .....	26

### **Lista de Anexos**

Anexo A. Consentimiento de los participantes .....	38
Anexo B. Consentimiento informado para padres o acudientes.....	39
Anexo C. Formato de la guía para la elaboración del diario emocional .....	41

## Resumen

Artful Harmony / Mundo mágico de las emociones es un programa de educación emocional dirigido a niños y niñas de 8 a 11 años, desarrollado en un contexto comunitario, que surge ante la necesidad de fortalecer la conciencia emocional y ampliar el vocabulario emocional en la infancia. Como problemática inicial, se identificó la dificultad de los participantes para reconocer y nombrar sus emociones, evidenciada en el uso de términos generales como “bien”, “mal” o “normal”.

El programa se fundamenta en el enfoque de las terapias expresivas, utilizando la arteterapia como principal medio de intervención para generar un espacio seguro y creativo de expresión emocional. A nivel teórico, se apoya en el modelo de educación emocional de Bisquerra, priorizando la competencia de conciencia emocional, y en las emociones básicas propuestas por Paul Ekman: alegría, tristeza, miedo, enojo, sorpresa y asco. Asimismo, se utilizó como recurso visual la Rueda de Sentimientos de Gloria Willcox, herramienta que favoreció la identificación de matices emocionales y la ampliación progresiva del vocabulario emocional.

La intervención se desarrolló en seis sesiones, en las cuales los participantes exploraron distintas emociones mediante estrategias artísticas y construyeron un diario emocional como herramienta de aprendizaje. Los resultados evidencian avances en la identificación, denominación y comprensión de las emociones, así como en la ampliación del vocabulario emocional. Se concluye que la arteterapia favorece el desarrollo de la conciencia emocional y contribuye al bienestar emocional en la infancia.

### *Palabras clave*

Arteterapia, terapias expresivas, conciencia emocional, vocabulario emocional y educación emocional.

## Introducción

La educación emocional en la infancia constituye un elemento fundamental para el desarrollo integral y el bienestar personal y social. Durante esta etapa, los niños y niñas experimentan una amplia variedad de emociones que no siempre logran identificar ni expresar de manera precisa, debido a la falta de un vocabulario emocional suficiente. Esta limitación en el lenguaje emocional puede generar confusión interna, dificultades en la comunicación y manifestaciones conductuales poco ajustadas, especialmente en contextos donde no existen espacios sistemáticos para el acompañamiento emocional (Ros-Morente et al., 2023).

Desde el modelo de educación emocional propuesto por Rafael Bisquerra, la conciencia emocional se reconoce como la competencia básica sobre la cual se desarrollan las demás competencias emocionales. Bisquerra define la conciencia emocional como “la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado” (Bisquerra, 2020). En este marco, el desarrollo de la conciencia emocional implica necesariamente la adquisición de un vocabulario emocional amplio, que permita a los niños identificar, diferenciar y nombrar con mayor precisión lo que sienten, así como reconocer las emociones en los demás.

De acuerdo con el estudio *El uso del vocabulario emocional: un análisis a través de distintas etapas educativas* de Ros-Morente (2023), se evidencia que el desarrollo del vocabulario emocional en la infancia resulta clave para la comprensión de la experiencia emocional y la adecuada expresión de los estados afectivos. El artículo señala que, cuando los niños cuentan con un repertorio limitado de palabras para nombrar emociones, tienden a utilizar términos generales o a expresar su malestar a través de conductas, lo que

dificulta la comunicación emocional y la autorregulación. Asimismo, el estudio destaca que el fortalecimiento del vocabulario emocional favorece una mayor diferenciación emocional y una mejor comprensión de las propias reacciones, aspectos fundamentales para el bienestar emocional y la interacción social.

En este sentido, Morin (2019) señala que el vocabulario emocional no se desarrolla de manera espontánea, sino que requiere de actividades educativas intencionales que permitan a los niños aprender a identificar y nombrar emociones de forma progresiva. La autora enfatiza que el trabajo sistemático con emociones a través de experiencias significativas favorece una mayor conciencia emocional y mejora la capacidad de expresión, especialmente en la infancia, cuando las emociones suelen experimentarse con alta intensidad y dificultad para ser verbalizadas.

Además, investigaciones que articulan el vocabulario emocional con los lenguajes artísticos evidencian que el arte constituye una vía especialmente eficaz para el reconocimiento emocional. Rodríguez Martínez (2019) señala que el uso de distintos lenguajes artísticos facilita la identificación de emociones básicas y la ampliación del vocabulario emocional, ya que permite a los niños expresar lo que sienten mediante símbolos, colores, formas y movimientos, incluso cuando el lenguaje verbal resulta insuficiente. Esta perspectiva resulta coherente con el enfoque de las terapias expresivas, al reconocer el valor del arte como mediador del aprendizaje emocional.

La relación entre la arteterapia y la educación emocional se fundamenta en el papel del arte como medio para facilitar la expresión y comprensión de las emociones en la infancia. En este sentido, el uso del arte permite que los niños exterioricen sus sentimientos de manera accesible y significativa. Tal como señala García Munuera (2021), el arte “permite transmitir los sentimientos, los estados de ánimo y la creatividad” (p. 4), lo que evidencia su valor como herramienta para el desarrollo emocional.

Asimismo, la autora destaca la importancia de trabajar las emociones desde edades tempranas, señalando que es fundamental que los niños “aprendan a manejar sus emociones y consigan una correcta Educación Emocional a través de las artes” (García Munuera, 2021, p. 4). Esto muestra cómo la arteterapia no solo facilita la expresión emocional, sino que también contribuye directamente al aprendizaje emocional.

En esta línea, la arteterapia se vincula con la educación emocional al proporcionar un espacio donde los niños pueden reconocer, expresar y comprender sus emociones de forma progresiva. A través de los lenguajes artísticos, los niños logran identificar lo que sienten y comenzar a ponerle nombre, lo cual constituye la base de la conciencia emocional. De este modo, el arte se convierte en un puente entre la experiencia emocional interna y su comprensión, favoreciendo el desarrollo de habilidades emocionales esenciales.

El programa *Artful Harmony / Mundo mágico de las emociones* se fundamentó en el modelo de educación emocional de Bisquerra, priorizando la competencia de conciencia emocional, asimismo, tomó como referencia las emociones básicas propuestas por Paul Ekman: alegría, tristeza, miedo, enojo, sorpresa y asco, las cuales orientaron el proceso de identificación y diferenciación emocional desarrollado durante las sesiones. Como recurso visual complementario, se implementó la Rueda de Sentimientos propuesta por Gloria Willcox (1982), herramienta que favoreció la exploración de matices emocionales y la ampliación progresiva del vocabulario emocional.

En este sentido, el programa promovió espacios seguros de expresión, reflexión y creatividad donde los participantes pudieron reconocer, nombrar y comprender sus emociones a través de experiencias artísticas. Los resultados evidenciaron avances en la conciencia emocional y en la ampliación del vocabulario emocional, favoreciendo un lenguaje emocional más amplio y consciente en los niños y niñas participantes.

## Modelos Teóricos

### Educación Emocional

La educación emocional se ha consolidado en las últimas décadas como un componente fundamental del desarrollo integral en la infancia, ya que contribuye al bienestar psicológico, la adaptación social y la construcción de relaciones saludables (Orcasita y Uribe, 2010). Diversos autores señalan que la educación emocional no solo implica el reconocimiento de las emociones, sino también el desarrollo de habilidades que permiten comprenderlas, expresarlas y regularlas de manera adecuada dentro de los distintos contextos de la vida cotidiana. Desde la perspectiva de Rafael Bisquerra (2020), la educación emocional se define como “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarla para la vida”.

En el ámbito educativo, la incorporación de la educación emocional resulta especialmente relevante durante la infancia, etapa en la que los niños comienzan a construir su identidad emocional y a desarrollar las bases de la interacción social. Según el artículo *La importancia de la educación emocional en la etapa de Educación Infantil* de la Universidad Internacional de La Rioja (2021), trabajar las emociones desde edades tempranas permite que los niños aprendan a reconocer lo que sienten, comprender las emociones de los demás y desarrollar estrategias para gestionar sus experiencias emocionales de manera saludable.

En este sentido, la educación emocional no solo favorece el desarrollo individual, sino que también contribuye a la construcción de entornos educativos más empáticos, respetuosos y seguros. Programas educativos orientados al desarrollo emocional pueden facilitar espacios donde los niños exploren sus emociones mediante diferentes formas de

expresión, fortaleciendo su capacidad para comprenderse a sí mismos y relacionarse con los demás.

De acuerdo con lo anterior, Ariño Aguilar (2025) destaca que la arteterapia favorece procesos de toma de conciencia emocional al integrar cuerpo, emoción y expresión simbólica, permitiendo a los niños reconocer sus estados emocionales como paso previo a su regulación. Desde esta perspectiva, la arteterapia no se limita a la expresión emocional, sino que se configura como un recurso educativo que facilita el reconocimiento, la denominación y la comprensión de las emociones de manera respetuosa con el desarrollo infantil.

### **Conciencia Emocional**

Dentro de los modelos de educación emocional, uno de los referentes más relevantes es el modelo pentagonal propuesto por Rafael Bisquerra, el cual plantea cinco competencias emocionales fundamentales para el desarrollo del bienestar. En este modelo, la conciencia emocional constituye la competencia básica sobre la cual se desarrollan las demás habilidades emocionales. Bisquerra define la conciencia emocional es “la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás” (Rafael Bisquerra, 2020). Esta competencia implica reconocer, identificar y comprender las emociones, tanto a nivel interno como en la interacción con otras personas.

El desarrollo de la competencia de conciencia emocional se encuentra estrechamente relacionado con la ampliación de vocabulario emocional, que permita a los niños y niñas puedan nombrar con mayor precisión lo que sienten. Cuando ellos y ellas cuentan con más palabras para describir sus emociones, aumenta su capacidad para comprender sus experiencias internas y comunicar sus estados emocionales de forma más clara y segura en diversos ambientes.

En este sentido, el estudio Ros-Morente et al. (2023) señala que el desarrollo del vocabulario emocional desempeña un papel fundamental en la comprensión de las emociones a lo largo del desarrollo. Los resultados del estudio evidencian que, a medida que los niños amplían su repertorio de palabras emocionales, también mejora su capacidad para identificar, diferenciar y expresar emociones de forma más precisa. Esto favorece procesos de regulación emocional y facilita la interacción social.

De esta manera, el fortalecimiento del vocabulario emocional durante la infancia se convierte en una herramienta clave para el desarrollo de la conciencia emocional. Así mismo, las propuestas educativas que promueven la identificación, exploración y expresión de las emociones permiten que los niños construyan significados sobre su experiencia emocional y desarrollen una mayor comprensión de sí mismos y de los demás.

La intervención toma como referencia la propuesta de Paul Ekman (2017) quién planteó la existencia de un conjunto de emociones básicas universales reconocibles a través de las expresiones faciales humanas. Según el autor, estas emociones son compartidas por personas de diferentes culturas y constituyen respuestas emocionales fundamentales que forman parte de la experiencia humana.

A partir de esta propuesta, el programa se orienta al trabajo con seis emociones básicas: miedo, ira, disgusto, sorpresa, tristeza y felicidad, las cuales permiten iniciar procesos de identificación, reconocimiento y expresión emocional en los participantes. El abordaje de estas emociones facilita que los niños puedan reconocer lo que sienten, diferenciar distintos estados emocionales y ampliar progresivamente su vocabulario emocional a partir de sus propias experiencias.

De igual modo, el programa incorpora la propuesta de la rueda de sentimientos de Gloria Willcox (1982), creada con el propósito de favorecer el reconocimiento, la comunicación y la comprensión de las emociones. Willcox desarrolló esta propuesta al identificar que muchas personas presentan dificultades para expresar lo que sienten debido a un vocabulario emocional limitado. La autora plantea que ampliar el lenguaje emocional permite mejorar la comunicación emocional y la conciencia sobre las propias experiencias afectivas.

La rueda está compuesta por emociones centrales organizadas en círculos concéntricos que incluyen emociones secundarias y matices emocionales más específicos. Esta organización permite pasar de emociones generales hacia emociones más precisas, favoreciendo procesos de diferenciación emocional y ampliación del vocabulario emocional. De acuerdo con Willcox, este recurso contribuye a que las personas puedan identificar, expresar y cambiar sentimientos, fortaleciendo la conciencia emocional y la comunicación interpersonal.

### **Terapias Expresivas - Arteterapia**

Las terapias expresivas constituyen un conjunto de enfoques que integran diferentes lenguajes artísticos como las artes visuales, la música, la danza o el drama, con el propósito de facilitar la exploración y expresión de las emociones. En este sentido, se caracterizan por permitir que las personas “comuniquen pensamientos y sentimientos que a menudo son difíciles de articular mediante el lenguaje hablado” (Memjavad, 2026).

Dentro de este campo, la arteterapia se ha consolidado como una disciplina relevante, influenciada por los aportes de Margaret Naumburg, quien concebía el arte como una forma de expresión simbólica del inconsciente, y de Edith Kramer, quien destacó el valor terapéutico del proceso creativo en sí mismo. De este modo, el uso del arte no solo

favorece la expresión emocional, sino que también permite acceder a experiencias internas que resultan difíciles de verbalizar.

Las formas de expresión simbólica adquieren un valor especial en la infancia, ya que los niños suelen comunicar sus emociones a través del juego, el movimiento y la creatividad. En este sentido, el juego constituye un elemento fundamental en el desarrollo infantil, ya que el niño progresa a través de esta actividad, la cual puede considerarse determinante en su desarrollo (Vygotsky, 1933). De este modo, el uso del arte permite crear espacios donde los niños representan sus experiencias internas mediante distintos recursos creativos, favoreciendo la exploración emocional y la comprensión de lo que sienten.

Dentro de este campo, la arteterapia se ha consolidado como una de las metodologías más utilizadas para el trabajo emocional con niños. La arteterapia utiliza el proceso creativo como herramienta para facilitar la expresión de emociones, pensamientos y experiencias personales a través de la producción artística. Más allá del resultado estético, lo importante en este proceso es la experiencia de creación y el significado que cada persona atribuye a su propia obra.

Asimismo, diferentes estudios han evidenciado el impacto positivo de la arteterapia y las estrategias artísticas en el desarrollo emocional infantil. Villar-Terrero et al. (2022), en la investigación *El arteterapia para mejorar la convivencia en el aula y la inteligencia intrapersonal*, desarrollaron una intervención con niñas en un contexto educativo y emocional vulnerable, evidenciando que las actividades basadas en arteterapia favorecieron la autorregulación emocional, la expresión de emociones y la convivencia grupal.

Los autores concluyen que este tipo de intervenciones promueven habilidades como la empatía, la comunicación emocional y el reconocimiento de las experiencias internas, aspectos que guardan relación con los objetivos del programa Artful Harmony.

De igual manera, Moncayo et al. (2023) destacan que la expresión artística favorece el desarrollo emocional en la infancia, permitiendo que los niños expresen sentimientos y emociones mediante recursos creativos. Estos antecedentes respaldan la pertinencia del uso de la arteterapia y las estrategias expresivas como herramientas para fortalecer la conciencia emocional y ampliar el vocabulario emocional en niños y niñas.

La integración de actividades de arteterapia dentro de programas de educación emocional permite crear experiencias de aprendizaje significativas, donde la exploración creativa se convierte en un medio para fortalecer la conciencia emocional y ampliar el vocabulario emocional. Bajo esta perspectiva se desarrolla el programa Artful Harmony / Mundo mágico de las emociones, el cual utiliza herramientas artísticas y expresivas para favorecer la identificación, comprensión y expresión de las emociones en niños y niñas.

### **Objetivo General**

Ampliar el vocabulario emocional con el fin de fortalecer la conciencia emocional en niños y niñas de 8 a 11 años, mediante un programa de educación emocional basado en la arteterapia.

### **Objetivos Específicos**

1. Identificar el nivel inicial de conciencia y vocabulario emocionales de los niños y niñas, a partir de un diagnóstico cualitativo previo.

2. Diseñar e implementar un programa de educación emocional basado en la arteterapia, orientado a favorecer la identificación de emociones propias y ajenas, su correcta denominación y la ampliación del vocabulario emocional.
3. Analizar los cambios en la capacidad de identificación, denominación y comprensión de las emociones en los participantes tras la implementación del programa, mediante un diagnóstico cualitativo posterior.

### **Muestra**

La población participante del programa Artful Harmony estuvo conformada por niños y niñas entre los 8 y 11 años de edad, pertenecientes al nivel de educación básica primaria y vinculados a un contexto comunitario del centro de Bogotá. En total participaron 15 niños y niñas, distribuidos en 8 niños y 7 niñas, hijos e hijas de comerciantes y trabajadores informales de la zona. El programa se orienta al fortalecimiento de la conciencia emocional y la ampliación del vocabulario emocional, por lo que se dirige a niños y niñas que se encuentren en una etapa de desarrollo en la que el reconocimiento y la denominación de las emociones aún se están consolidando (Sevilla, 2016).

El trabajo se desarrollará con una muestra de 15 participantes, seleccionados de acuerdo con criterios de inclusión como la edad establecida, la disposición para participar de manera voluntaria y la autorización por parte de sus padres, madres o acudientes legales. No se establecen criterios de exclusión relacionados con diagnósticos clínicos, dado que el programa se enmarca en un enfoque de educación emocional de carácter educativo, y no en una intervención terapéutica.

En cuanto a las medidas éticas, se garantiza el respeto por los derechos de los participantes mediante la aplicación de un consentimiento informado dirigido a padres, madres o

acudientes, así como un asentimiento informado por parte de los niños y niñas, redactado en un lenguaje claro y comprensible. Ambos documentos explican el propósito del programa, los posibles riesgos mínimos y el carácter voluntario de la participación, asegurando la confidencialidad y el anonimato de la información recolectada. Asimismo, se cuenta con el permiso institucional correspondiente para el desarrollo del programa, y se informa a las familias y a los participantes que pueden retirarse en cualquier momento sin consecuencias.

### **Modelos e Instrumentos**

El presente trabajo se desarrolla desde un enfoque metodológico cualitativo, orientado a comprender los procesos de identificación, expresión y ampliación del vocabulario emocional que emergen durante la implementación del programa. Este enfoque permite explorar las experiencias, interpretaciones y formas de expresión de los participantes a lo largo del proceso de intervención, prestando especial atención a los significados que los niños atribuyen a sus propias emociones.

La investigación cualitativa se centra en la comprensión de las experiencias propias, a partir de la interpretación de los significados que los participantes construyen en relación con su realidad. En el marco de este trabajo, el interés principal no se orienta a la medición de variables ni a la obtención de resultados estadísticos, sino a la comprensión de cómo los niños y niñas reconocen, nombran y expresan sus emociones, con especial énfasis en la ampliación de su vocabulario emocional a través de procesos creativos y reflexivos. Desde esta perspectiva, el análisis se centra en las producciones simbólicas, las verbalizaciones de los participantes especialmente en el uso y evolución del lenguaje emocional y las observaciones registradas durante el desarrollo del programa.

En este contexto, el programa busca promover espacios de confianza, reflexión y expresión creativa donde los participantes puedan explorar sus emociones y ampliar su vocabulario emocional de manera segura. El énfasis se sitúa en favorecer que los niños y niñas puedan reconocer lo que sienten, encontrar palabras para nombrar sus emociones y compartir sus experiencias dentro de un entorno seguro y respetuoso.

Además, la intervención tomó como referencia las emociones básicas propuestas por Paul Ekman: alegría, tristeza, miedo, enojo, sorpresa y asco, las cuales orientaron el desarrollo de las seis sesiones del programa. Estas emociones funcionaron como base para que los participantes pudieran reconocer, diferenciar y expresar sus experiencias emocionales de manera más consciente.

Como recurso visual de apoyo, se utilizó la rueda de sentimientos propuesta por Gloria Willcox, herramienta que permitió ampliar progresivamente el vocabulario emocional de los participantes. La rueda organiza diferentes emociones y sentimientos desde palabras generales hacia términos más específicos, facilitando procesos de identificación y diferenciación emocional.

Durante las sesiones, este recurso ayudó a que los niños pasaran de expresiones generales como “bien”, “mal” o “normal” hacia palabras emocionales más específicas como “frustrado”, “emocionado”, “inseguro” u “optimista”. Del mismo modo, la rueda funcionó como un apoyo visual constante y como un nudge emocional que orientó la exploración de nuevas palabras emocionales de manera accesible y significativa para los participantes.

La intervención se desarrolló desde el enfoque de las terapias expresivas, utilizando la arteterapia como principal medio de expresión emocional. A través de recursos simbólicos y creativos como el dibujo, los colores, las palabras y las representaciones

visuales, los participantes pudieron expresar emociones y experiencias que en ocasiones resultaban difíciles de comunicar verbalmente.

Para la recolección de información se utilizaron distintos instrumentos cualitativos. En primer lugar, se implementó una bitácora de observación realizada por la facilitadora, en la cual se registraron aspectos relacionados con la participación de los niños y niñas, las expresiones emocionales que emergían durante las sesiones, las interacciones grupales y el uso del vocabulario emocional. La observación permitió analizar de manera progresiva los cambios en la capacidad de reconocimiento y denominación emocional de los participantes. En relación con ello, Bisquerra señala que “la observación del comportamiento puede ser una forma de evaluar las emociones que va más allá del autoinforme” (Bisquerra, 2020, p. 45).

Asimismo, durante la primera sesión se realizó un diagnóstico inicial de carácter cualitativo, desarrollado a partir de la observación participante, los registros consignados en la bitácora de la facilitadora y las respuestas construidas por los participantes mediante la guía de preguntas del diario emocional. La bitácora permitió documentar aspectos relacionados con la participación de los niños y niñas, sus expresiones verbales y no verbales, las interacciones grupales, las dificultades para nombrar emociones y las palabras utilizadas espontáneamente para describir lo que sentían.

Este proceso permitió identificar el nivel inicial de reconocimiento y vocabulario emocional de los participantes, evidenciando el uso frecuente de términos generales como “bien”, “mal” o “normal”, así como dificultades para diferenciar y expresar sus emociones de manera específica. Además, los registros de la bitácora facilitaron la comparación entre las primeras y las últimas sesiones, permitiendo observar la evolución progresiva en la identificación, denominación y comprensión de las emociones. La

información obtenida sirvió como punto de partida para orientar el desarrollo de las sesiones y analizar posteriormente los cambios evidenciados durante la intervención.

También, se utilizó como instrumento el diario emocional construido por los participantes durante las sesiones. En este recurso, los niños registraron palabras, dibujos, ejemplos y significados relacionados con las emociones trabajadas, permitiendo evidenciar el desarrollo del vocabulario emocional y la incorporación progresiva de nuevas formas de nombrar sus emociones. Finalmente, se implementó una guía de preguntas utilizada en cada una de las sesiones como herramienta de reflexión emocional.

Cabe destacar que la elección de la observación, la bitácora, el diario emocional y la guía de preguntas respondió a la necesidad de comprender las experiencias emocionales de los participantes desde una perspectiva cualitativa. Estos instrumentos permitieron explorar cómo los niños reconocían, nombraban y expresaban sus emociones a través de sus propias palabras, dibujos y experiencias, favoreciendo una comprensión más profunda de sus procesos emocionales.

A diferencia de escalas psicométricas o cuestionarios estandarizados, que se orientan principalmente a la medición cuantitativa de variables emocionales, los instrumentos seleccionados facilitaron la exploración de los significados, las expresiones espontáneas y la evolución progresiva del vocabulario emocional durante las sesiones. Además, al tratarse de niños y niñas entre 8 y 11 años, se priorizaron herramientas creativas, visuales y reflexivas acordes a su etapa del desarrollo, permitiendo una participación más libre, cercana y significativa dentro del proceso de intervención.

### **Plan de Actuación**

El programa se desarrollará a través de seis sesiones, cada una con una duración de tres horas, dirigidas a niños y niñas entre 8 y 11 años. El objetivo del plan de actuación es favorecer la identificación, comprensión y ampliación del vocabulario emocional mediante espacios de expresión creativa, reflexión y construcción simbólica. Cada sesión estará centrada en una de las seis emociones básicas propuestas por Paul Ekman: alegría, tristeza, miedo, enojo, sorpresa y asco.

El programa se desarrolla en un ambiente seguro, de confianza y respeto, en el cual los participantes pueden expresarse libremente. Desde el inicio, se establecen pautas basadas en la empatía, la escucha activa y el reconocimiento de las emociones propias y de los demás, generando un espacio que favorece la exploración emocional y la participación.

A lo largo de todas las sesiones, los participantes construyen progresivamente un diario emocional, en el cual registran palabras, dibujos, ejemplos y significados relacionados con cada emoción trabajada. Este recurso favorece la consolidación del aprendizaje y la ampliación del repertorio emocional de los niños y niñas. Asimismo, el diario emocional funciona como una herramienta personal de exploración emocional, permitiendo que los participantes continúen utilizándolo incluso después de finalizar el programa.

Además, durante todas las sesiones se implementa la rueda de sentimientos de Gloria Willcox como nudge, apoyo visual y recurso de exploración emocional. Esta herramienta permite identificar diferentes matices emocionales y favorece la incorporación progresiva de nuevas palabras emocionales, ayudando a los participantes a pasar de expresiones generales como “bien”, “mal” o “normal” hacia un lenguaje emocional más específico y consciente.

De igual manera, en cada sesión se trabaja a partir de una guía de preguntas que orienta la reflexión, la identificación y la expresión emocional de los participantes. Esta guía se mantiene de manera transversal durante todo el proceso, adaptándose a la emoción trabajada en cada sesión.

Las preguntas que estructuran este proceso son:

- ¿Qué emoción trabajamos hoy?
- ¿Cómo le dices tú a esta emoción?
- ¿Cuándo sientes esta emoción?
- ¿Cómo se ve esta emoción?
- ¿Qué emoción o emociones aprendiste nuevas? Explica tu respuesta.

A partir de estas preguntas, los participantes exploran sus emociones desde sus propias experiencias, fortaleciendo la identificación, la denominación y la comprensión emocional. Las respuestas son registradas mediante palabras, dibujos y colores, favoreciendo diferentes formas de expresión acordes a su desarrollo.

Este proceso se complementa con la construcción progresiva del diario emocional, el cual se enriquece en cada sesión con nuevas palabras, significados, ejemplos y representaciones simbólicas. De este modo, el programa promueve una construcción gradual del vocabulario emocional, permitiendo que los participantes desarrollen un lenguaje emocional más amplio, preciso y consciente.

### **Sesión 1: La puerta del mundo interior**

La primera sesión se orienta a la creación de un ambiente seguro, de confianza y respeto, donde los participantes puedan expresarse libremente. Inicialmente, se realiza la

presentación del programa, la explicación de las normas basadas en la empatía, la escucha y el respeto, así como la socialización del consentimiento y la importancia del cuidado emocional dentro del espacio.

Posteriormente, se entrega a cada participante su diario o diario emocional, herramienta que los acompañará durante todas las sesiones y en la cual registrarán palabras, dibujos, ejemplos y emociones trabajadas a lo largo del programa. Asimismo, se explica que este recurso podrá ser llevado al finalizar el proceso como una herramienta personal para continuar explorando y expresando sus emociones en otros espacios de su vida cotidiana. Finalmente, se trabaja la emoción de la alegría, iniciando el uso de la guía de preguntas, la rueda de sentimientos y la construcción del diario emocional mediante palabras, dibujos y colores.

### **Sesión 2: El valle de la tristeza**

En esta sesión se trabaja la emoción de la tristeza, promoviendo que los participantes identifiquen situaciones en las que aparece esta emoción y las formas en que se manifiesta. A partir de la guía de preguntas y la rueda de sentimientos, los niños exploran nuevas palabras para describir la tristeza, enriqueciendo el diario emocional con dibujos, ejemplos y significados relacionados con esta emoción.

### **Sesión 3: La cueva del miedo**

La sesión se centra en la emoción del miedo, permitiendo que los participantes reconozcan situaciones que generan esta emoción y cómo se experimenta a nivel personal. Mediante la guía de preguntas, la exploración artística y la rueda de sentimientos, los

niños amplían las formas de nombrar y comprender el miedo, incorporando nuevas palabras al diario emocional.

#### **Sesión 4: El volcán del enojo**

En esta sesión se aborda la emoción del enojo, facilitando su identificación y expresión a través de medios creativos. Los participantes reflexionan sobre las situaciones que provocan esta emoción y las maneras en que se manifiesta, utilizando la rueda de sentimientos como apoyo para reconocer diferentes matices emocionales y ampliar el vocabulario relacionado con el enojo.

#### **Sesión 5: El relámpago de la sorpresa**

La sesión se orienta al reconocimiento de la emoción de la sorpresa y las situaciones en las que aparece. A través de la guía de preguntas y la rueda de sentimientos, los participantes describen cómo sienten y representan esta emoción, incorporando nuevas palabras y significados a su diario emocional.

#### **Sesión 6: El jardín de los sabores – descubriendo el asco**

En la última sesión se trabaja la emoción del asco y se realiza el cierre del proceso. Los participantes reflexionan sobre esta emoción y completan la guía de preguntas correspondiente. Posteriormente, se revisa el diario emocional construido durante el programa, permitiendo reconocer las emociones y palabras aprendidas a lo largo de las sesiones.

Finalmente, cada participante comparte sus principales aprendizajes y conclusiones sobre el proceso vivido, reflexionando sobre las emociones trabajadas, las nuevas palabras aprendidas y la importancia de reconocer y expresar las emociones. Como cierre, los niños y niñas llevan consigo su diario emocional como una herramienta personal para continuar explorando, comprendiendo y expresando sus emociones en su vida cotidiana.

### Descripción de las Sesiones

**Tabla 1.** Descripción sesión a sesión

Nombre de la actividad	Tiempo	Objetivo de la actividad	Materiales necesarios	Descripción de la actividad	Estrategias complementarias
<b>Sesión 1: La puerta del mundo interior</b>	3 horas	Iniciar la identificación y expresión emocional en un espacio seguro.	Hojas, colores, marcadores, cartulina, diario emocional, círculo de emociones.	Presentación del grupo, normas de respeto, introducción de la alegría y guía de preguntas. Registro en diario emocional.	Estrategia grupal: normas. Nudge: rueda de emociones.  Trabajo autónomo: diario emocional.
<b>Sesión 2: El valle de la tristeza</b>	3 horas	Identificar la tristeza y su vocabulario asociado.	Hojas, colores, diario emocional, círculo de emociones.	Exploración de la tristeza con guía de preguntas y representación gráfica.	Estrategia grupal: diálogo de emociones.  Nudge: rueda de emociones.  Trabajo autónomo: diario emocional.
<b>Sesión 3: La cueva del miedo</b>	3 horas	Reconocer el miedo y sus manifestaciones.	Hojas, colores, diario emocional, círculo de emociones.	Identificación de situaciones de miedo y representación simbólica.	Estrategia grupal: diálogo de emociones.  Nudge: rueda de emociones.  Trabajo autónomo: diario emocional.

<b>Sesión 4: El volcán del enojo</b>	3 horas	Diferenciar el enojo de otras emociones.	el	Hojas, colores, diario emocional, círculo de emociones.	Exploración del enojo, causas y expresión mediante guía de preguntas.	Estrategia grupal: análisis de emociones. Nudge: rueda de emociones. Trabajo autónomo: diario emocional.
<b>Sesión 5: El relámpago de la sorpresa</b>	3 horas	Explorar emoción de la sorpresa.	la	Hojas, colores, diario emocional, círculo de emociones.	Trabajo sobre lo inesperado y representación de la emoción.	Estrategia grupal: intercambio de emociones. Nudge: rueda de emociones. Trabajo autónomo: diario emocional.
<b>Sesión 6: El jardín de los sabores – descubriendo el asco</b>	3 horas	Consolidar vocabulario emocional trabajado.	el	Hojas, colores, diario emocional, círculo de emociones.	Exploración del asco, revisión del diario y cierre reflexivo.	Estrategia grupal: reflexión. Nudge: rueda de emociones. Trabajo autónomo: diario emocional.

Fuente: Elaboración propia

## Resultados

### Evaluación del proceso de aplicación

Durante la implementación del programa Artful Harmony, se evidenció una evolución progresiva en la participación de los niños y niñas, así como en su capacidad para reconocer y nombrar sus emociones. En las primeras sesiones, varios participantes presentaban dificultades para expresar sus estados emocionales de manera precisa, utilizando con frecuencia términos generales como “bien”, “mal” o especialmente “normal”, lo cual reflejaba un vocabulario emocional limitado y una baja diferenciación emocional.

A medida que avanzó el programa, y con el apoyo del trabajo sistemático basado en las emociones básicas propuestas por Paul Ekman, los participantes comenzaron a ampliar su repertorio léxico emocional. La referencia constante a estas emociones permitió que los niños contaran con una base clara para identificar y nombrar lo que sentían, facilitando así procesos de mayor comprensión emocional.

Además, se observó un avance en la competencia de conciencia emocional, entendida como la capacidad de reconocer las propias emociones y darles un nombre (Bisquerra, 2009). Los participantes pasaron de expresiones generales a verbalizaciones más específicas como “me siento triste porque...”, “esto me da miedo” o “eso me sorprendió”, lo que evidencia un progreso significativo en la identificación y denominación emocional.

En relación con la percepción del programa, los participantes manifestaron sentirse en un espacio seguro, creativo y de confianza, lo cual favoreció la expresión emocional y la participación activa durante las sesiones. Las actividades artísticas, el uso de dibujos, colores y representaciones simbólicas fueron percibidas como recursos que facilitaron expresar emociones que en ocasiones resultaban difíciles de comunicar verbalmente.

De igual manera, los participantes valoraron positivamente la construcción progresiva del diario emocional, ya que este les permitió registrar palabras nuevas, ejemplos y experiencias relacionadas con las emociones trabajadas. Muchos niños mostraron interés por revisar las palabras aprendidas en sesiones anteriores y utilizarlas nuevamente durante las actividades, evidenciando una apropiación progresiva del vocabulario emocional.

Con apoyo del nudge visual de la rueda de sentimientos, los participantes contaron con una herramienta constante de orientación emocional que facilitó la ampliación progresiva de su léxico emocional. La rueda permitió que los niños y niñas identificaran diferentes matices emocionales y encontraran nuevas palabras para expresar aquello que sentían,

pasando de términos generales como “bien”, “mal” o “normal” hacia expresiones emocionales más específicas y conscientes.

De igual manera, este recurso visual favoreció la exploración autónoma del vocabulario emocional durante las actividades, ya que los participantes recurrían constantemente a la rueda para buscar palabras, relacionar emociones y comprender mejor sus experiencias emocionales. Gracias a este apoyo, comenzaron a incorporar de manera espontánea términos como “optimista”, “frustrado”, “emocionado”, “tranquilo” o “nervioso”, evidenciando un avance significativo en la identificación, comprensión y denominación de las emociones.

Finalmente, el proceso permitió evidenciar que los participantes no solo ampliaron su vocabulario emocional, sino que también desarrollaron una mayor disposición para hablar sobre lo que sentían, compartir experiencias personales y reconocer emociones propias y ajenas dentro del grupo.

### **Evaluación del proceso de las sesiones**

**Tabla 2.** *Evolución de las emociones*

<b>Sesión</b>	<b>Emoción trabajada</b>	<b>Expresiones iniciales o simples</b>	<b>Evolución del vocabulario emocional</b>	<b>Frases representativas de los participantes</b>
<b>Sesión 1 – La puerta del mundo interior</b>	Alegría	Bien, feliz, normal, tranqui	Alegre, emocionado, divertido, animado, optimista	“No sé cómo explicar lo que siento”, “Estoy normal”, “Me siento feliz cuando juego”, “Hoy vine emocionado”, “Creo que estoy optimista porque me gusta venir aquí”.
<b>Sesión 2 – El valle de la tristeza</b>	Tristeza	Mal, aburrido, solo	Triste, desanimado, decepcionado, apagado	“Mi emoción es mala”, “Me siento triste cuando me regañan”, “A veces siento como si no tuviera ganas de nada”, “No sabía que eso era decepción”, “Me siento apagado cuando estoy solo”.

<b>Sesión 3 – La cueva del miedo</b>	Miedo	Feo, nervios, susto	Asustado, preocupado, inseguro, intranquilo	“No me gusta esta emoción”, “Me pongo nervioso cuando hablo”, “Siento miedo cuando estoy solo”, “Creo que me siento inseguro”, “Mi cuerpo se pone raro cuando tengo miedo”.
<b>Sesión 4 – El volcán del enojo</b>	Enojo	Bravo, grosero, aburrido	Enojado, frustrado, molesto, irritado	“Me pongo bravo cuando no me escuchan”, “Pensé que solo era rabia”, “Ahora sé que también me siento frustrado”, “Cuando me gritan me molesto mucho”, “A veces exploto como un volcán”.
<b>Sesión 5 – El relámpago de la sorpresa</b>	Sorpresa	Raro, impactado	Sorprendido, confundido, impresionado, emocionado	“Eso no me lo esperaba”, “Me sorprendí demasiado”, “Sentí emoción y nervios al mismo tiempo”, “Fue raro pero divertido”, “Creo que también estaba impresionado”.
<b>Sesión 6 – El jardín de los sabores</b>	Asco	Feo, desagradable	Asqueado, incómodo, rechazado, disgustado	“Eso me da mucho asco”, “Mi cara cambia cuando siento eso”, “Aprendí emociones nuevas”, “Antes todo era normal y ahora sé ponerle nombre”, “Ya no digo solo bien o mal”.

Fuente: Elaboración propia

El análisis del desarrollo de las sesiones permitió identificar una evolución progresiva en la manera en que los participantes comprendían, nombraban y utilizaban el vocabulario emocional. A partir de las observaciones registradas y de las respuestas construidas durante cada encuentro, se evidenció un cambio gradual en la forma de expresar sus emociones y en la apropiación de nuevas palabras emocionales.

En la primera sesión, orientada al establecimiento de un espacio seguro y al diagnóstico inicial, predominó un lenguaje emocional limitado, caracterizado por respuestas generales como “bien”, “mal” o especialmente “normal”. Algunos participantes manifestaban frases como “no sé cómo explicar lo que siento” o “todos los días me siento

normal”, evidenciando dificultades para diferenciar emociones y expresarlas de manera específica.

Sin embargo, a medida que avanzaron las sesiones centradas en las emociones (alegría, tristeza, miedo, enojo, sorpresa y asco) se observó una ampliación progresiva del vocabulario emocional. Los participantes comenzaron a relacionar las emociones trabajadas con experiencias de su vida cotidiana, logrando identificar con mayor claridad lo que sentían y las situaciones asociadas a cada emoción.

De igual manera, los recursos implementados durante el programa fueron valorados positivamente por los participantes. El dibujo, los colores y las representaciones simbólicas facilitaron la expresión emocional, mientras que el diario emocional permitió registrar y recordar nuevas palabras aprendidas en cada sesión. De igual manera, la rueda de sentimientos funcionó como un nudge visual que apoyó constantemente la exploración emocional y favoreció la ampliación del léxico emocional, ayudando a los niños a encontrar palabras más precisas para describir lo que sentían.

A medida que avanzaba el proceso, los participantes comenzaron a utilizar expresiones más complejas y conscientes como “me siento frustrado”, “estoy nervioso”, “me siento optimista” o “eso me emocionó mucho”, mostrando un avance significativo frente a las respuestas generales evidenciadas al inicio del programa. En las últimas sesiones, especialmente durante la construcción y revisión del diario emocional, se observó una organización más estructurada del lenguaje emocional, incluyendo definiciones propias, ejemplos personales y representaciones simbólicas construidas desde sus experiencias.

Finalmente, las conclusiones y reflexiones realizadas por los participantes al cierre del programa evidenciaron que muchos lograron reconocer nuevas emociones, aprender

diferentes maneras de nombrar lo que sentían y comprender la importancia de expresar sus emociones de forma consciente y respetuosa.

### **Evaluación de los resultados y análisis del impacto del programa**

Para el análisis de los resultados se realizó una triangulación de la información obtenida a través de la bitácora de observación, el diario emocional y la guía de preguntas implementada en cada sesión. Este proceso permitió contrastar las verbalizaciones de los participantes, sus producciones simbólicas y las observaciones registradas durante el desarrollo del programa, con el fin de identificar cambios consistentes en el reconocimiento, la comprensión y el uso del vocabulario emocional.

La bitácora de observación permitió registrar las palabras utilizadas espontáneamente por los participantes durante las actividades, las interacciones grupales y los momentos de socialización. Por su parte, la guía de preguntas facilitó identificar cómo los niños nombraban, describían y explicaban sus emociones en cada sesión. Finalmente, el diario emocional permitió evidenciar de manera concreta las palabras, significados, ejemplos y representaciones gráficas que los participantes incorporaban progresivamente a su repertorio emocional.

Se consideró que existía un avance en la ampliación del vocabulario emocional cuando una nueva palabra emocional aparecía de forma reiterada y coherente en los tres instrumentos. Por ejemplo, una emoción inicialmente expresada como “bien”, “mal” o “normal” era posteriormente registrada en el diario emocional mediante términos más específicos, explicada con mayor precisión en la guía de preguntas y observada por la facilitadora durante las actividades grupales. La coincidencia de estos hallazgos permitió identificar cambios consistentes en el lenguaje emocional de los participantes.

Asimismo, la comparación entre los registros iniciales y finales mostró una evolución progresiva en la cantidad y variedad de palabras emocionales utilizadas. Mientras que en las primeras sesiones predominaban expresiones generales, en las sesiones finales los participantes incorporaban términos como “frustrado”, “nervioso”, “optimista”, “decepcionado”, “emocionado” o “inseguro”, acompañándolos de ejemplos y situaciones concretas. Esta convergencia de evidencias permitió concluir que el programa favoreció la ampliación del vocabulario emocional y el fortalecimiento de la conciencia emocional de los participantes.

En relación con los resultados del programa, se evidenció un avance significativo en el desarrollo de la conciencia emocional y en la ampliación del vocabulario emocional, en coherencia con el objetivo general planteado. A lo largo de las sesiones, los participantes lograron reconocer, nombrar y comprender sus emociones con mayor claridad, mostrando una evolución progresiva en el uso del lenguaje emocional.

En primer lugar, los niños y niñas ampliaron significativamente su repertorio léxico emocional, superando el uso de términos generales como “bien”, “mal” o “normal”, utilizados frecuentemente en las primeras sesiones. A medida que avanzó el proceso, comenzaron a incorporar palabras más específicas como “frustrado”, “tranquilo”, “emocionado”, “nervioso”, “optimista” o “sorprendido”, evidenciando una mayor diferenciación emocional y una comprensión más amplia de sus estados emocionales.

En segundo lugar, se observó una mejora en la comprensión emocional, ya que los participantes comenzaron a explicar las razones por las cuales experimentaban determinadas emociones, relacionándolas con situaciones concretas de su vida cotidiana. Expresiones como “me siento triste porque extraño a mi familia” o “me da miedo cuando

estoy solo” reflejaron una mayor capacidad para identificar, verbalizar y contextualizar sus emociones desde sus propias experiencias.

De igual manera, el programa favoreció el desarrollo de habilidades relacionadas con la conciencia emocional, especialmente en la capacidad de reconocer emociones propias y ajenas, expresar sentimientos de manera más consciente y diferenciar emociones similares. Estos avances se evidenciaron tanto en las respuestas verbales de los participantes como en las producciones realizadas dentro del diario emocional.

El diario emocional se consolidó como uno de los recursos más significativos del proceso, ya que permitió visualizar de manera clara la evolución del vocabulario emocional de los participantes. A través de este instrumento, los niños organizaron palabras, dibujos, ejemplos y significados relacionados con las emociones trabajadas, evidenciando un uso cada vez más estructurado y consciente del lenguaje emocional.

Además, la implementación de la rueda de sentimientos funcionó como un apoyo visual y un nudge emocional que facilitó la exploración de nuevas palabras y matices emocionales. Este recurso ayudó a los participantes a identificar emociones con mayor precisión y favoreció la apropiación progresiva de un lenguaje emocional más amplio y específico.

En relación con los objetivos planteados inicialmente, los resultados obtenidos evidencian coherencia con los propósitos del programa. El diagnóstico inicial permitió identificar un vocabulario emocional limitado y dificultades en la identificación emocional, mientras que, tras la implementación de las sesiones, se observaron avances en la capacidad de reconocer, nombrar y comprender las emociones. Además, el programa basado en arteterapia favoreció espacios de expresión, reflexión y construcción emocional que contribuyeron al fortalecimiento de la conciencia emocional en los participantes.

## Conclusiones

Los resultados obtenidos a partir de la implementación del programa Artful Harmony permiten identificar avances significativos en el desarrollo de la conciencia emocional y la ampliación del vocabulario emocional en los niños y niñas participantes. Uno de los principales hallazgos fue el cambio progresivo en la forma en que los participantes nombraban sus emociones, pasando de un lenguaje general e impreciso, caracterizado por el uso frecuente de términos como “normal” a la utilización de un vocabulario más amplio, específico y ajustado a sus experiencias emocionales.

El trabajo sistemático con las emociones básicas propuestas por Paul Ekman facilitó la identificación y diferenciación de los estados emocionales, permitiendo a los niños contar con referentes claros para comprender lo que sienten. Este proceso se vio fortalecido a través del uso de estrategias de arteterapia, las cuales favorecieron la expresión emocional mediante recursos simbólicos y creativos, especialmente en aquellos participantes que inicialmente presentaban dificultades para verbalizar sus emociones.

En relación con los objetivos específicos, se evidenció que el diagnóstico inicial permitió identificar un nivel limitado de vocabulario emocional, lo cual justificó la pertinencia de la intervención. La implementación del programa contribuyó a favorecer la identificación de emociones propias y ajenas, así como su correcta denominación, mientras que el análisis posterior permitió constatar cambios en la capacidad de los participantes para reconocer, comprender y expresar sus emociones.

El diario emocional se consolidó como una herramienta pedagógica clave, ya que permitió evidenciar de manera progresiva la ampliación del repertorio léxico emocional y la organización del conocimiento adquirido por parte de los niños. Este recurso no solo

facilitó el aprendizaje durante las sesiones, sino que también se configuró como un medio de apropiación del lenguaje emocional.

Finalmente, como reflexión, esta intervención evidencia que generar espacios de confianza, donde los niños puedan explorar, nombrar y expresar sus emociones, tiene un impacto significativo en su desarrollo emocional. La posibilidad de pasar de decir “me siento normal” a identificar y nombrar emociones específicas representa un avance fundamental en la construcción de la conciencia emocional, constituyéndose en una base clave para el bienestar personal y la interacción social.

### **Valoración personal**

La implementación del programa representó una experiencia significativa tanto a nivel profesional como personal, permitiéndome comprender de manera más profunda los procesos de desarrollo emocional en la infancia y el valor de la arteterapia como herramienta de intervención emocional.

Si volviera a vivir la experiencia, mantendría el enfoque basado en la creación de un espacio seguro, de confianza y respeto, ya que este aspecto resultó fundamental para que los niños y niñas pudieran expresarse libremente. Asimismo, conservaría el uso de la guía de preguntas como eje transversal del programa, debido a que facilitó la reflexión, la identificación de emociones y la ampliación progresiva del vocabulario emocional. Del mismo modo, el diario emocional y la rueda de sentimientos se consolidaron como herramientas clave para favorecer la exploración emocional y la apropiación de nuevas palabras relacionadas con las emociones.

Uno de los principales aprendizajes obtenidos durante la implementación fue reconocer que muchos niños inicialmente presentan dificultades para nombrar lo que sienten,

recurriendo a términos generales como “normal”. Sin embargo, a través del acompañamiento emocional, las estrategias expresivas y el apoyo constante de recursos visuales y artísticos, fue posible favorecer un cambio progresivo hacia un lenguaje emocional más amplio, consciente y significativo. Este proceso reafirmó la importancia de generar espacios donde los niños no solo puedan sentir, sino también comprender y expresar sus emociones de manera segura.

Entre los principales retos enfrentados, se destacó la dificultad inicial de algunos participantes para expresarse verbalmente y compartir experiencias emocionales dentro del grupo. Para afrontar esta situación, se priorizó el uso de recursos artísticos como el dibujo, los colores y las representaciones simbólicas, permitiendo que los niños encontraran formas alternativas de expresión emocional. Teniendo presente, la validación constante de sus experiencias y la construcción de un ambiente de confianza favorecieron una participación progresivamente más abierta y espontánea.

Además, esta experiencia permitió reconocer la importancia de involucrar a las familias o cuidadores dentro de los procesos de educación emocional. Considero que sería enriquecedor generar espacios compartidos entre niños y familias, donde puedan participar juntos en actividades creativas y emocionales, fortaleciendo la comunicación, la escucha y el uso del vocabulario emocional en otros contextos de la vida cotidiana. La participación familiar podría contribuir a dar continuidad a los aprendizajes emocionales más allá del programa y favorecer entornos de mayor comprensión emocional para los niños y niñas.

Finalmente, esta experiencia reafirmó la relevancia de la educación emocional en la infancia y el potencial de la arteterapia como medio para facilitar la expresión, comprensión y reconocimiento emocional. Además, permitió reconocer la importancia de ampliar el trabajo hacia un mayor número de emociones y mantener el uso de estrategias

expresivas y creativas debido a su impacto positivo en la participación y expresión emocional de los niños y niñas.

### Referencias bibliográficas

Ariño Aguilar, L. (2025). *Mindfulness, yoga y arteterapia para la regulación emocional*.

*Programa de intervención en educación infantil* [Trabajo de fin de grado, Universidad de Zaragoza. Zaguán Repositorio Institucional de Documentos.

<https://zaguan.unizar.es/record/166773>

Bisquerra, R. (2020). *Conciencia emocional*.

<https://www.rafaelbisquerra.com/conciencia-emocional/>

Bisquerra, R. (2020). *El concepto de la educación emocional*.

<https://www.rafaelbisquerra.com/el-concepto-de-la-educacion-emocional/>

Bisquerra, R. (2020). *Emociones: instrumentos de medición y evaluación*. Editorial Síntesis.

García Munuera, F. (2021). *Identificación y reconocimiento de las emociones a través del arte en educación infantil* [Trabajo de grado, Universidad de Almería].

RiUAL. <https://repositorio.ual.es/handle/10835/13393>

Memjavad. (2026). *Terapia expresiva – expressive therapy*. *Spanish Psychological Databases*.

<https://spanish.arabpsychology.com/trm/terapia-expresiva-expressive-therapy/>

Moncayo, H., Martínez, K., Alulima, L., & Mena, M. (2023). *La expresión plástica en el desarrollo de las emociones en niños de educación inicial*. Polo del

Conocimiento, 8 (10).

<https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/6174/0>

Morin, A. (2019). *Activities to increase emotional vocabulary*. ThoughtCo.

<https://www.thoughtco.com/activities-to-increase-emotional-vocabulary-2086623>

Orcasita Pineda, L. T., & Uribe Rodríguez, A. F. (2010). La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 4(2),

69-82. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1900-23862010000200007&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-23862010000200007&lng=en&tlng=es)

Ekman, P. (2017). *El rostro de las emociones*. RBA libros.

[https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=H0TODwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT23&dq=las+6+emociones+de+paul+ekman&ots=OTCdz8BAFi&sig=K5lhA8WJ2Y8jPXpAriNkJhWgORM&redir\\_esc=y#v=onepage&q=las%206%20emociones%20de%20paul%20ekman&f=false](https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=H0TODwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT23&dq=las+6+emociones+de+paul+ekman&ots=OTCdz8BAFi&sig=K5lhA8WJ2Y8jPXpAriNkJhWgORM&redir_esc=y#v=onepage&q=las%206%20emociones%20de%20paul%20ekman&f=false)

Rodríguez Martínez, L. A. (2019). *Identificando cuatro emociones básicas y el vocabulario emocional en inglés a través de distintos lenguajes artísticos* [Tesis de pregrado, Universidad Libre].

Repositorio Institucional Unilibre. <https://hdl.handle.net/10901/19307>

Ros-Morente, A., Farré, M., Filella, G., Garcia-Blanc, N., & Gomis, R. (2023). El uso del vocabulario emocional: un análisis a través de distintas etapas educativas.

*Estudios sobre Educación*, 45, 75-96. <https://doi.org/10.15581/004.45.004>

Sevilla, D. H. (2016). *Desarrollo emocional en la infancia. Un estudio sobre las competencias emocionales de niños y niñas*. *International Journal of*

*Developmental and Educational Psychology Revista INFAD de Psicología*, 1(1), 67. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v1.217>

Universidad Internacional de La Rioja. (2021). La importancia de la educación emocional en la etapa de Educación Infantil. *UNIR Revista*. <https://www.unir.net/revista/educacion/educacion-emocional-infantil/>

Villar-Terrero, A. R., Mata De Salcedo, C., & Rosario-Rodríguez, J. L. (2022). *El arteterapia para mejorar la convivencia en el aula y la inteligencia intrapersonal*. Polo del Conocimiento, 7 (2), 1940–1963. <https://doi.org/10.23857/pc.v7i2.3688>

Vygotsky, L. S. (1933). *Play and its role in the mental development of the child*. <https://www.marxists.org/archive/vygotsky/works/1933/play.htm>

Willcox, G. (1982). *La rueda de los sentimientos: una herramienta para ampliar la conciencia de las emociones y aumentar la espontaneidad y la intimidad*. Transactional Analysis Journal, 12(4), 274–276. <https://doi.org/10.1177/036215378201200411>

## Lista de Anexos

### Anexo A. Consentimiento de los participantes

# Artful Harmony

Te doy la bienvenida al Mundo Mágico de las Emociones

¡Hola! Mi nombre es Luisa Fernanda Cuéllar Guevara, docente de ciencias sociales. Te cuento que soy estudiante de la Maestría en Inteligencia Emocional y Bienestar de la Universidad del Rosario.

Estoy realizando un programa piloto de educación emocional con niños, niñas y adolescentes mediante la arteterapia.



Tu participación en este proyecto consiste en asistir a varios encuentros donde, junto con otros niños y niñas del conjunto Victoria, exploraremos el Mundo Mágico de las Emociones a través del arte. Vamos a pintar, colorear, crear, experimentar y descubrir cómo se sienten nuestras emociones cuando las expresamos con colores, formas y materiales.

En estos encuentros podrás identificar lo que sientes, aprender a calmarte cuando algo te preocupa y encontrar maneras divertidas de mostrar lo que pasa dentro de ti. Yo estaré presente como observadora, líder y también como la capitana de este viaje, acompañándote mientras exploramos juntos este Mundo Mágico de las Emociones. Aquí, tú eres el protagonista, y yo estaré para orientarte, apoyarte y asegurarnos de que cada actividad sea una aventura segura y creativa.

Tú decides si quieres participar o no. Nadie se molestará si prefieres no hacerlo. Y si durante alguna actividad sientes incómodidad, puedes detenerte o salirte sin ningún problema.

Queremos que disfrutes, aprendas y tengas un espacio seguro para expresarte. Algunas veces te haremos algunas preguntas sobre cómo te sentiste en la actividad, y tus respuestas serán confidenciales. Si tienes dudas, comentarios o algo que quieras decir, puedes hacerlo cuando quieras. Estoy aquí para escucharte.

Si quieres participar, marca con X el círculo verde y escribe tu nombre. Si no quieres participar, marca con X el círculo rojo.



**Si quiero**

**Tu nombre:**

---



**No quiero**

## **Anexo B. Consentimiento informado para padres o acudientes**

### **Consentimiento Informado para padres o acudientes**

**Proyecto: Artful Harmony / Mundo Mágico de las Emociones**

#### **Creadora:**

Por favor, lea con atención esta información sobre el proyecto “*Artful Harmony / Mundo Mágico de las Emociones*”, un espacio de arteterapia dirigido a niños, niñas. Si tiene dudas, puede preguntarme con total tranquilidad; estaré disponible para aclarar lo que necesite. Una vez comprenda la información, se le solicitará autorizar la participación de su hijo o hija. En caso afirmativo, deberá firmar este documento y recibirá una copia.

#### **Objetivo del proyecto**

Este proyecto tiene como finalidad ofrecer un espacio seguro y creativo donde los niños y niñas puedan explorar sus emociones por medio de actividades expresivas como dibujo, colores y otras formas de arte. El propósito ampliar el vocabulario emocional con el fin de fortalecer la conciencia emocional en niños y niñas de 8 a 11 años, mediante un programa de educación emocional basado en la arteterapia.

#### **Procedimiento**

Una vez se cuente con su autorización y con el asentimiento voluntario del niño o niña, se desarrollarán varios encuentros en grupo. En estos encuentros los participantes podrán:

- Explorar emociones mediante actividades de arteterapia.
- Dibujar, colorear, crear e identificar lo que sienten.
- Aprender estrategias para expresarse, comprender e identificar sus emociones.

Yo estaré acompañando cada encuentro como participante observadora, líder y también como capitana de este viaje/proyecto, asegurando que los participantes vivan la experiencia de manera tranquila, segura y creativa.

#### **Beneficios**

Los participantes podrán:

- Conocer mejor sus emociones.
- Mejorar la atención, la expresión y la conciencia emocional.
- Contar con un espacio seguro donde puedan expresarse libremente.

#### **Riesgos**

Los riesgos son mínimos y similares a los de cualquier actividad cotidiana. Podrían presentarse:

- Pequeños accidentes por el uso de materiales artísticos.
  - Durante una actividad de pintura un niño manche accidentalmente su camiseta con témpera o se toque el rostro con las manos pintadas, dejando restos de color en la piel.

- Reacciones emocionales durante alguna actividad.
  - Al realizar una actividad expresiva un niño o niña recuerde una situación personal que le genere tristeza y manifieste su emoción mediante el llanto o el silencio.

Para evitar dificultades, al inicio se establecerán acuerdos de respeto, cuidado y uso adecuado de materiales. Si un niño o niña llegara a sentirse incómodo o emocionalmente afectado, se brindará acompañamiento y contención.

### **Confidencialidad y registro de información**

Toda la información será utilizada solo con fines académicos.

- No se tomarán fotos ni videos de los niños.
- Solo se tomarán fotografías de las obras de arte, sin mostrar rostros ni datos personales.
- Se usarán seudónimos para cuidar la identidad de cada participante.
- La información no será compartida con terceros.

### **Garantías de participación**

La participación es 100% voluntaria. Usted puede retirar a su hijo o hija en cualquier momento sin ninguna consecuencia. El niño o niña también podrá decidir no continuar si así lo expresa en algún momento.

### **Consentimiento**

Hemos leído y comprendido la información anterior. Entendemos que la participación es voluntaria y que la identidad del niño o niña será protegida.

Autorizamos que nuestro hijo(a) \_\_\_\_\_  
participe en el proyecto “*Artful Harmony / Mundo Mágico de las Emociones*”.

Solo se requiere una firma del padre, madre o acudiente para validar este consentimiento.

Padre, madre o acudiente responsable

Nombre: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Documento: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

## Anexo C. Formato de la guía para la elaboración del diario emocional

### ARTFUL HARMONY

### MUNDO MÁGICO DE LAS EMOCIONES

Este diario es un espacio especial para ti. Aquí podrás escribir, dibujar, colorear y expresar todo lo que sientes durante cada sesión.

No existen respuestas buenas o malas. Lo más importante es que puedas mostrar tus emociones de la manera que más te gusta y te haga sentir cómodo o cómoda.

A veces las emociones son fáciles de reconocer y otras veces no sabemos cómo explicarlas. Por eso, este diario te ayudará a descubrir nuevas palabras, colores y formas para entender mejor lo que sientes.

- 

**1 ¿Qué emoción trabajamos hoy?**


- 

**2 ¿Cómo le dices tú a esta emoción?**


- 

**3 ¿Cómo se ve esta emoción?**


- 

**4 ¿Cuándo sientes esta emoción?**


- 

**5 ¿Qué emoción o emociones aprendiste nuevas? Explica tu respuesta.**



**¡TE DOY LA BIENVENIDA A TU DIARIO EMOCIONAL!**