

**Promoción de Habilidades Socioemocional en Estudiantes de Tercer y Cuarto Grado de  
una Institución Educativa de Bogotá D.C.**

**Sistematización de Experiencias.**

Karen Michel Silva Silva.

Universidad De Cundinamarca

Facultad De Ciencias de la Salud

Programa De Psicología

Fecha de Entrega: octubre 2024

### Tabla de contenido.

Resumen .....	4
Introducción .....	3
Justificación .....	8
Propósito.....	10
Contextualización .....	
11	
Delimitación de la experiencia .....	12
Antecedentes .....	13
Marco Teórico .....	16
Contexto e impacto .....	25
Contexto de la intervención .....	26
Objetivos .....	27
General .....	27
Específicos .....	27
Fuentes de información .....	28
Instrumentos implementados .....	28
Diario de campo .....	28
Diseño del programa .....	31
Relevancia e impacto .....	32
Recuperación del proceso de la pasantía .....	33
Documentación de la experiencia .....	33
Interpretación crítica .....	37

Resultados de la experiencia .....	37
Conclusiones y recomendaciones .....	41
Referencias .....	43
Anexos .....	49
Consentimiento informado .....	49
Asentimiento .....	51
Descripción detallada de las habilidades implementadas .....	52

### **Resumen.**

El proyecto "Promoción de habilidades socioemocionales en estudiantes de tercero y cuarto grado de una institución educativa de Bogotá D.C." tiene como objetivo promover las habilidades socioemocionales en edades en las que consolidan su desarrollo emocional y cognitivo. La sistematización se enfocó en facilitar el reconocimiento, gestión y expresión emocional mediante talleres psicoeducativos.

En este contexto, se identificaron dificultades para la gestión de las emociones, lo que afectaba su bienestar emocional y capacidad para interactuar de manera positiva. La falta de habilidades socioemocionales provocaba conflictos frecuentes y una capacidad limitada para resolver situaciones estresantes, lo que subrayaba la necesidad de implementar un programa que abordara estas competencias.

Por ello, para abordar esta problemática, se diseñó e implementó un programa de sistematización que consistió en sesiones psicoeducativas dirigidas al desarrollo de habilidades. Estas actividades abarcan dinámicas lúdicas, narrativas y artísticas que abordan aspectos emocionales, cognitivos y conductuales.

La finalidad es que los niños y las niñas apliquen estas habilidades en distintos contextos, mejoren su bienestar emocional y contribuyan positivamente al entorno escolar. El programa proporciona herramientas útiles para estudiantes, y evaluará el impacto de las intervenciones en el desarrollo emocional de los niños y las niñas.

## **Introducción.**

El desarrollo emocional durante la niñez intermedia, que abarca de los 6 a los 12 años, es de gran importancia para el bienestar integral de los individuos, debido a que atraviesan un desarrollo emocional crucial para su futuro (Capella & Mendoza, 2011). Estas habilidades socioemocionales permiten a los niños gestionar sus emociones y mejorar sus relaciones interpersonales, facilitando su adaptación al entorno social y académico (Bisquerra, 2020).

En este período, es esencial promover las habilidades socioemocionales, que son definidas como el conjunto de competencias que permiten gestionar las emociones, interactuar de manera efectiva con los demás y tomar decisiones de manera responsable (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning [CASEL], 2020).

El presente proyecto se centra en estudiantes de tercero y cuarto grado de una institución educativa en Bogotá. Debido a las experiencias y aprendizajes que se adquieren en este período, es de especial interés llevar a cabo actividades que influyan en su desarrollo emocional. En esta etapa del desarrollo es esencial dotar a los niños de herramientas emocionales que les permitan sobrellevar de manera efectiva las situaciones a las que se enfrentan en su diario vivir.

Según el marco de competencias ciudadanas, se espera que en esta fase los niños sean capaces de identificar sus emociones, expresar sus sentimientos de manera adecuada, y manejar situaciones de estrés o conflicto con un mayor nivel de autonomía (Ministerio de Educación Nacional [MEN], 2004). Durante el desarrollo emocional se contempla que los menores demuestren habilidades emocionales, como el reconocimiento de sus propias emociones y las de los demás, la gestión de sus emociones, empatía, toma de perspectiva y la capacidad para resolver conflictos constructivamente (MEN, 2011).

En este contexto, es fundamental explorar y comprender en detalle la importancia de fomentar habilidades en el reconocimiento y la gestión de las emociones en niños durante una etapa crucial de su desarrollo. En estos años, los niños experimentan un crecimiento emocional y cognitivo significativo, lo que los hace especialmente receptivos a intervenciones diseñadas para mejorar estas habilidades (Durlak et al., 2011).

En el marco de esta sistematización de experiencias, se documenta y reflexiona sobre el papel de las habilidades socioemocionales en el contexto específico de los estudiantes de tercero y cuarto grado de primaria presentadas en el marco teórico que sustenta las bases conceptuales del proyecto. Se destacan las observaciones realizadas sobre cómo estas habilidades influyen en su comportamiento diario y en su interacción con el entorno escolar. Además, se reconocen las estrategias empleadas para promover el reconocimiento y la gestión emocional, reflejando su relevancia en el marco educativo donde se realizó, con el fin de fomentar las habilidades, para reconocer y gestionar las emociones en este período crucial del crecimiento, y para brindar recursos útiles a estudiantes (Cruz & UNICEF, 2023).

El proyecto se fundamenta principalmente en el modelo de Inteligencia Emocional propuesto en 1995 por Daniel Goleman, que establece cinco componentes claves para el desarrollo socioemocional: autoconciencia, autorregulación, motivación empatía y habilidades sociales. Este modelo sirve como guía para estructurar las actividades, fomentando en los estudiantes el reconocimiento y la gestión de sus emociones, además de promover la empatía y las habilidades sociales (Goleman, 1995). Como lo es en la sesión "Semáforo de las Emociones", los estudiantes trabajan tanto en el reconocimiento de sus emociones (autoconciencia) como en el desarrollo de estrategias para regularlas (autorregulación), lo cual responde directamente a los componentes de Goleman.

Por otro lado, el Modelo de Regulación Emocional de James Gross proporciona un enfoque práctico para enseñar a los niños a gestionar sus emociones de manera adaptativa, las etapas de este modelo, como la selección de la situación, modificación de la situación, despliegue de atención, cambio cognitivo y modulación de la respuesta, se aplican en actividades donde los estudiantes exploran las causas de sus emociones (cambio cognitivo) y reflexionan sobre cómo ajustar sus reacciones (modulación de la respuesta) (Gross, 1998 B). Estas etapas permiten a los estudiantes adquirir herramientas prácticas para gestionar de manera efectiva las emociones que enfrentan en el contexto escolar.

Además, se integran los aportes de Denham et al. (2003), quienes subrayan la importancia de la educación emocional temprana, destacando cómo las estrategias visuales y narrativas facilitan el reconocimiento y la expresión de las emociones en los niños pequeños. Estas fuentes son esenciales para justificar el uso de cuentos, actividades lúdicas y herramientas visuales en el programa, como el “semáforo de las Emociones” que permite a los estudiantes identificar y expresar sus emociones de manera visual y reflexiva.

Las herramientas y actividades seleccionadas se fundamentan en la idea de que el entorno escolar es clave para el desarrollo de competencias emocionales, como se refleja en investigaciones que subrayan el impacto positivo de los programas de intervención socioemocional en el bienestar integral de los niños (Durlak et al., 2011), quienes. Las actividades del programa están alineadas con estas investigaciones, buscando mejorar las habilidades de los estudiantes para gestionar sus emociones en situaciones cotidianas dentro del contexto escolar.

### **Justificación.**

Las habilidades socioemocionales son competencias esenciales que permiten a los estudiantes identificar, comprender y gestionar sus emociones de manera efectiva, mejorando así sus relaciones y la toma de decisiones responsables (Durlak et al., 2011). Estas habilidades se desarrollan a través del reconocimiento de las propias emociones y las de los demás, la regulación de las respuestas emocionales y la capacidad para expresarlas de forma adecuada. Según Goleman (1995), la inteligencia emocional incluye cinco componentes fundamentales: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales, todas ellas esenciales para una interacción positiva y exitosa en el entorno escolar.

El desarrollo de las habilidades socioemocionales en los primeros años de vida facilita la interacción positiva con el entorno y mejora el bienestar general de los niños, debido a que en este período los estudiantes experimentan un crecimiento crucial en sus capacidades emocionales y cognitivas, lo cual es fundamental para sus relaciones interpersonales. El entorno escolar y la relación profesor-alumno influyen significativamente en la capacidad de los niños para gestionar sus emociones, subrayando la necesidad de implementar intervenciones educativas que promuevan estas habilidades de manera sistemática (Espinos et al., 2023).

El desarrollo de habilidades socioemocionales en la infancia es crucial para la adaptación y el éxito académico de los niños. Las investigaciones indican que aquellas habilidades no solo impactan positivamente en el comportamiento social de los estudiantes, sino que también disminuyen la aparición de problemas como el aislamiento y la agresividad en el aula, esta realidad refuerza la necesidad de implementar programas educativos que prioricen el desarrollo socioemocional desde edades tempranas, debido a que el desarrollo de habilidades sociales

durante la época escolar contribuye a disminuir problemáticas como el aislamiento, falta de solidaridad y la agresividad (Muchiut et al, 2019).

Si bien es cierto que se han implementado programas como el “Programa Integral de Educación Socioemocional, Ciudadana y Escuelas como Territorios de Paz” en los colegios oficiales de Bogotá, su extensión ha sido parcial y su impacto aún no ha sido evaluado rigurosamente en todos los contextos educativos de la ciudad (Quintero & Ramos, 2022). Además, a pesar de los esfuerzos por integrar programas de desarrollo socioemocional en las escuelas, uno de los mayores desafíos que enfrentan las instituciones educativas es la falta de preparación de los docentes en este ámbito. Solo el 30% de los maestros en Bogotá se siente preparado para implementar programas de desarrollo emocional, lo que limita la efectividad de estos programas en el entorno escolar (Medina, 2024). Esta situación subraya la necesidad de una intervención dirigida directamente a los estudiantes, ya que es fundamental actuar de manera inmediata para apoyar su desarrollo emocional.

A nivel nacional, aunque se reconoce la importancia de la educación socioemocional en las instituciones, persisten desafíos en la adaptación de estas estrategias a las necesidades específicas de cada entorno educativo, sin embargo, se busca desarrollar la articulación que lleve al desarrollo del aprendizaje y formación integral en las competencias (MEN, 2011).

El Senado de Colombia desarrolla un proyecto de Ley 438 de 2021, que promueve el desarrollo integral de la primera infancia en Colombia, refuerza la importancia de implementar programas educativos que incluyan el reconocimiento y gestión emocional. Esta ley enfatiza la necesidad de desarrollar estas habilidades desde temprana edad (Senado de Colombia, 2021).

La relevancia de las competencias socioemocionales ha sido ampliamente respaldada en investigaciones previas, como las de Durlak et al. (2011) y Espinosa et al. (2023), quienes

destacan los beneficios de implementar programas de intervención temprana en el entorno escolar. El desarrollo de competencias socioemocionales en el entorno escolar no solo impacta el bienestar individual de los estudiantes, sino también el clima escolar general, promoviendo una mayor cohesión (Gordillo et al., 2015).

El proyecto surge ante la necesidad identificada en la Institución Educativa Distrital Abel Rodríguez Céspedes, donde docentes y orientadoras han manifestado dificultades en el manejo emocional de los estudiantes. Estas dificultades, especialmente en la capacidad de reconocer y gestionar las emociones, han afectado negativamente las interacciones sociales, ocasionando conflictos y complicando la resolución de situaciones en momentos de estrés.

A través de esta pasantía, se espera que los estudiantes desarrollen habilidades que les permitan reconocer sus emociones, regular sus respuestas emocionales y expresar sus sentimientos de manera adecuada. Se busca asegurar que este enfoque tenga un impacto duradero en su comportamiento y bienestar emocional, contribuyendo así a un ambiente escolar más armónico y colaborativo.

### **Propósito.**

Desarrollar un programa de intervención que promueva habilidades en la identificación y manejo de emociones en estudiantes de la Institución Educativa Distrital Abel Rodríguez Céspedes. Este programa tiene como objetivo proporcionar herramientas y estrategias efectivas para que los estudiantes reconozcan y gestionen adecuadamente sus emociones, promoviendo así un desarrollo emocional saludable y mejorando su capacidad para enfrentar diversas situaciones emocionales.

### **Contextualización.**

La experiencia se desarrolla en la Institución Educativa Distrital Colegio Abel Rodríguez Céspedes, ubicada en la localidad de Engativá, al noroccidente de Bogotá, D.C. Se guía por una clara misión encaminada a proporcionar una educación integral de calidad que fomente el desarrollo académico, emocional y social de sus estudiantes, promoviendo así un ambiente inclusivo y respetuoso que valore la diversidad, la institución se centra en formar ciudadanos críticos, creativos y comprometidos con su entorno, capaces de enfrentar los desafíos del mundo actual y contribuir al bienestar de la sociedad.

Esta institución ofrece educación a una población diversa de estudiantes de básica primaria, secundaria y media, dentro del calendario A y bajo la modalidad de jornada única, con horarios de 7:00 am a 1:20 pm para grados de básica primaria, y para secundaria y educación media el horario implementado es de 7:00 am a 2:20 pm.

El colegio ofrece áreas recreativas y deportivas que promueven la actividad física y el trabajo en equipo, incluyendo canchas y espacios verdes. De esta manera brinda un espacio adecuado para implementar el programa de promoción de habilidades socioemocionales, aprovechando su compromiso no solo con la excelencia académica, sino también con el bienestar emocional y social de los niños y niñas pertenecientes a la institución.

El proyecto se centra en estudiantes de tercero y cuarto grado de básica primaria, cuyas edades oscilan entre los 9 y 12 años, niños que comienzan a consolidar sus habilidades socioemocionales y a enfrentar situaciones más complejas en su entorno (Denham & Brown, 2010). Las orientadoras escolares y los docentes han señalado la necesidad de trabajar en el reconocimiento y la gestión socioemocional, dadas las dificultades observadas en la interacción social, expresión emocional y resolución de conflictos.

El abordaje principal de las actividades es el uso de estrategias psicoeducativas basadas en dinámicas participativas y creativas, como el arte, cuentos, y actividades lúdicas que permiten a los niños explorar sus emociones de manera segura. Estas actividades se llevan a cabo en los salones de clase y áreas recreativas de la institución, bajo la orientación de la pasante y con la participación de los docentes y orientadoras. A lo largo de las sesiones, se recolectan actividades creativas y observaciones del comportamiento para analizar el progreso de los estudiantes en su capacidad de reconocer, expresar y gestionar las emociones.

#### **Delimitación de la experiencia.**

Este proyecto, realizado dentro de las pasantías de la carrera de Psicología, se desarrolló durante el segundo semestre del año 2024 (comprendido entre el 20 de agosto hasta el 15 de noviembre). Se enfoca en la promoción de habilidades socioemocionales, a través de 3 sesiones psicoeducativas diseñadas para abordar las emociones de los niños mediante dinámicas participativas, artísticas y lúdicas. Los registros de las actividades permitieron sistematizar y analizar el impacto de las habilidades socioemocionales en su desarrollo emocional.

**Tabla 1.***Cronograma de implementación.*

<b>Sesiones</b>	<b>Grupos</b>	<b>Fecha desarrollo</b>	<b>Duración sesión</b>
<b>Emociones en color.</b>	301	27 de agosto	7:00 a 7:50
	302	27 de agosto	7:50 a 8:40
	401	28 de agosto	7:00 a 7:50
	402	28 de agosto	7:50 a 8:40
<b>Semáforo de las emociones</b>	301	11 de septiembre	7:50 a 9:30
	302	11 de septiembre	10:00 a 11:40
	401	12 de septiembre	7:00 a 8:40
	402	13 de septiembre	10:00 a 11:40
<b>La caja de las emociones</b>	301	23 de septiembre	7:00 a 8:40
	302	23 de septiembre	10:00 a 11:40
	401	25 de septiembre	7:00 a 8:40
	402	27 de septiembre	7:50 a 9:30

Talleres diseñados para facilitar el desarrollo emocional de los estudiantes.

Cada sesión incluye actividades interactivas que fomentan el reconocimiento, la regulación y la comunicación emocional, promoviendo así el crecimiento personal y la colaboración entre los participantes. Este enfoque progresivo permitirá a los niños construir sobre sus aprendizajes y fortalecer sus habilidades socioemocionales.

### **Antecedentes.**

La promoción de habilidades socioemocionales ha adquirido relevancia en la educación global debido a su influencia directa en el bienestar de los estudiantes y en la mejora del clima escolar. Según el CASEL, el aprendizaje socioemocional (SEL, por sus siglas en inglés) contribuye al desarrollo de competencias como la autoconciencia, la autorregulación y la empatía, esenciales para la interacción efectiva y la toma de decisiones responsables (CASEL, 2020).

A nivel internacional, organismos como la UNESCO y la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) han impulsado el enfoque en el desarrollo socioemocional, recomendando su integración en los currículos escolares para mejorar la calidad educativa y promover entornos de aprendizaje más inclusivos y pacíficos, en su informe la UNESCO destacó la importancia de un nuevo contrato social para la educación que incluya el desarrollo emocional (UNESCO, 2021). Así mismo la OCDE enfatizó la necesidad de programas educativos que se enfoquen no solo en el desarrollo cognitivo, sino también en el emocional, preparando a los estudiantes para los desafíos del siglo XXI (OCDE, 2015). De hecho, estudios realizados en Estados Unidos por Durlak et al. (2011) han demostrado que los estudiantes que participan en programas de SEL muestran mejoras significativas en sus habilidades sociales y emocionales, lo que a su vez contribuye a un mejor rendimiento académico (Durlak et al., 2011).

En América Latina, varios países han comenzado a implementar programas de SEL en sus currículos escolares. Chile, por ejemplo, ha integrado el desarrollo socioemocional como parte de su reforma educativa, con resultados positivos en la reducción de conductas agresivas y en el aumento de la cohesión escolar (Snijders et al., 2020). Argentina y Perú también han avanzado en la promoción de habilidades socioemocionales en sus escuelas, con intervenciones

que muestran una disminución en las conductas de riesgo y un mejor manejo del estrés (Cacho et al, 2019; Espinoza, 2022).

En el caso de Colombia, la promoción de habilidades socioemocionales ha comenzado a ganar terreno, especialmente en las instituciones educativas públicas, aunque el Ministerio de Educación Nacional (MEN) ha lanzado iniciativas como el Programa Integral de Educación Socioemocional, Ciudadana y Escuelas como Territorios de Paz, persisten desafíos en su implementación (MEN, 2011). Un estudio indicó que, si bien los docentes reconocen la importancia del desarrollo socioemocional en sus estudiantes, algunos carecen de las herramientas pedagógicas necesarias para abordar estas competencias de manera efectiva debido a que el compromiso de las instituciones en el desarrollo del aprendizaje socioemocional depende de la motivación del docente y no bajo una regulación curricular (Ferreira et al., 2023).

Un estudio reciente realizado por Peñaranda et al. (2024) en colegios de Bogotá han demostrado que las intervenciones basadas en SEL tienen un impacto positivo en la reducción de conductas que no brindan una sana convivencia y en el aumento del reconocimiento de las necesidades. Estas conclusiones refuerzan la importancia de implementar programas que no solo se enfocan en la regulación emocional, sino también en la creación de un ambiente escolar más colaborativo y seguro.

En conclusión, el contexto educativo en Colombia presenta importantes desafíos en cuanto a la promoción de habilidades socioemocionales. La implementación de este proyecto en la Institución Educativa Distrital Abel Rodríguez Céspedes busca dar respuesta a estas necesidades, proporcionando a los estudiantes herramientas que les permitan mejorar su bienestar emocional y su convivencia escolar.

### **Marco teórico.**

El desarrollo emocional durante la infancia es una etapa fundamental para el bienestar emocional y social futuro de los niños y niñas puesto que sientan las bases para sus relaciones interpersonales y su capacidad de adaptación (Capella & Mendoza, 2011), este periodo es crucial para la formación de habilidades que les permitirán enfrentar los retos que encontrarán a lo largo de su vida. En este contexto, la promoción de las habilidades socioemocionales entendidas como el conjunto de competencias que facilitan la gestión emocional, la interacción efectiva con los demás y la toma de decisiones responsables cobra una relevancia central (CASEL, 2020).

Una de las principales teorías que sustentan este proyecto es la de la inteligencia emocional de Daniel Goleman desarrollada en 1995, en esta se entiende la inteligencia emocional como la capacidad para reconocer, comprender y gestionar las propias emociones, así como para entender y manejar las emociones de los demás de manera efectiva (Goleman, 1995). En un contexto escolar, estas habilidades son esenciales para que los estudiantes desarrollen la autoconciencia, la autogestión y la empatía. Goleman propone que la inteligencia emocional abarca cinco competencias esenciales: la autoconciencia, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales (Goleman, 1995). Estas competencias permiten a los individuos no solo reconocer sus emociones, sino también gestionarlas de manera eficaz para mejorar su bienestar y sus relaciones interpersonales. En el ámbito educativo, estas habilidades son clave para que los estudiantes puedan enfrentarse a situaciones cotidianas como exámenes, conflictos con compañeros o la adaptación a nuevas experiencias, manteniendo un equilibrio emocional adecuado.

De acuerdo con Goleman la autoconciencia, entendida como la capacidad para reconocer y comprender sus propias emociones, es fundamental para el crecimiento personal (Goleman,

1995). En el programa desarrollado, esta habilidad se trabaja específicamente en la sesión “El semáforo de las Emociones”, donde los estudiantes aprenden a identificar la intensidad de sus emociones en diversas situaciones cotidianas. Este reconocimiento les permite ser más conscientes de cómo sus emociones impactan sus pensamientos y comportamientos.

Por otro lado, la autorregulación, que implica la capacidad de manejar y redirigir las emociones de forma saludable y productiva, se promueve también en esta sesión (Goleman, 1995). Los estudiantes no solo identifican emociones intensas, sino que además aprenden estrategias para regular dichas emociones antes de que se desborden, fomentando así un mejor control emocional. En este sentido el programa aplica tanto las competencias de Goleman como los conceptos de modulación de la respuesta de la teoría de regulación emocional de James Gross.

La motivación, otro de los componentes clave de la inteligencia emocional se refiere a la capacidad para mantenerse enfocados en sus objetivos y encontrar satisfacción en los logros internos, en lugar de depender de recompensas externas para lograr alcanzar una meta. esta habilidad se trabaja indirectamente en actividades como "El Diario Emocional", donde los estudiantes reflexionan sobre sus emociones a lo largo de la semana. Este ejercicio les permite desarrollar una mayor capacidad de autorreflexión y un sentido de propósito interno, lo cual refuerza su motivación para gestionar sus emociones y comportarse de manera constructiva en situaciones desafiantes.

Además, el desarrollo de la empatía, otra competencia clave en la teoría, entendida como la habilidad de comprender y conectar con las emociones de los demás, se trabaja a través de actividades como el “Teatro de las Emociones” donde asumen diferentes roles y representan situaciones emocionales desde la perspectiva de otros, lo que les ayuda a comprender mejor las

emociones ajenas y a desarrollar relaciones más empáticas con sus compañeros. Esta actividad, al igual que “El mural de las Emociones”, también fomenta las habilidades sociales, debido a que los estudiantes colaboran para expresar sus emociones de manera efectiva con los demás (Goleman, 1995).

Las habilidades sociales, por su parte, son fundamentales para el manejo efectivo de las relaciones interpersonales (Goleman, 1995). Estas habilidades permiten a los estudiantes comunicarse mejor, resolver conflictos de manera pacífica y colaborar en grupo. En el programa, se trabaja de manera específica en actividades como “El Mural de las Emociones”, donde los niños colaboran para expresar sus sentimientos de forma creativa. El hecho de trabajar juntos en una tarea común les enseña a gestionar sus relaciones interpersonales, a expresar sus emociones de manera adecuada y a desarrollar una mayor empatía hacia sus compañeros. Estas actividades refuerzan las bases para que los estudiantes desarrollen relaciones interpersonales saludable y efectivas.

El aprendizaje cooperativo es una estrategia pedagógica que fomenta el desarrollo de habilidades sociales en los niños, facilitando su interacción tanto con sus pares como con adultos. Esta metodología no solo mejora la comunicación entre los estudiantes, sino que también contribuye a la construcción de vínculos interpersonales saludables. Al integrar el aprendizaje cooperativo en las aulas, se establece un ambiente propicio para que los niños desarrollen capacidades que les permitan actuar de manera apropiada en diversas situaciones sociales. Como se destaca en la literatura, el aprendizaje cooperativo posibilita el poder mejorar la disposición de los niños para relacionarse con el entorno y actuar de manera apropiada ante distintas situaciones (Zorrilla, 2020).

La auto reflexión y la conciencia emocionales son aquellas habilidades cruciales para el desarrollo emocional. La auto reflexión permite a los niños examinar sus emociones y patrones de comportamiento, fomentando la autoconciencia (Goleman, 1995). Por otro lado, la conciencia emocional les ayuda a identificar y comprender sus emociones y las de los demás, mejorando sus relaciones interpersonales y su capacidad de regulación emocional (Denham et al., 2003). Al desarrollar una mayor conciencia emocional, los niños pueden empatizar mejor con los demás y ajustar su comportamiento para favorecer una comunicación efectiva y un ambiente social positivo.

La teoría de Gross, centrada en la regulación o gestión emocional, es otra pieza clave en el marco teórico del proyecto. Establece que la regulación emocional es la capacidad de ajustar las respuestas emocionales en función de las situaciones que enfrentan los estudiantes que incluye cinco etapas: la selección de la situación, la cual implica que los individuos eligen situaciones que generen las emociones experimentadas; la modificación de la situación, que hace referencia a transformar las situaciones para cambiar su impacto emocional; el despliegue de atención, consiste en dirigir la atención hacia aspectos de la situación que promuevan las emociones deseadas; el cambio cognitivo, implica interpretar una situación para modificar la interpretación de una situación y alterar su impacto emocional; y la modulación de la respuesta, es entendida como aquella etapa donde se ajustan las respuestas emocionales una vez que ya se han generado (Gross, 1998 B). Estas etapas permiten a los individuos ajustar sus respuestas emocionales en función de los estímulos externos y sus metas personales. En este contexto específico las etapas se trabajan mediante actividades que posibilitan a los estudiantes identificar y modificar sus emociones de manera adaptativa. Por ejemplo, la actividad del “Árbol de las Emociones” permite a los estudiantes explorar las causas de sus emociones y cómo estas

influyen en su comportamiento. Esta actividad se alinea con el proceso de cambio cognitivo descrito por Gross, puesto que los estudiantes aprenden a reinterpretar situaciones que les generan emociones negativas, buscando formas de gestionarlas de manera más efectiva.

Las estrategias psicoeducativas basadas en el modelo de regulación emocional de Gross (1998 A) son herramientas esenciales para promover las habilidades socioemocionales en los niños. Entre ellas, las actividades lúdicas permiten a los niños explorar y expresar sus emociones de manera divertida y no amenazante. Los cuentos también resultan ser una herramienta poderosa para enseñar sobre las emociones. Libros como "El Monstruo de Colores" de Anna Llenas, ayudan a los niños a identificar y nombrar sus emociones, mientras que el arte ofrece una manera creativa para que los niños expresen sus emociones (Slayton et al., 2010).

La implementación de diversos programas de desarrollo socioemocional es especialmente importante, dado que los niños pasan gran parte de su tiempo en la escuela, y muchas de sus interacciones y experiencias emocionales ocurren en ese entorno. Esto es de gran relevancia para la formación de individuos, puesto que tiene efectos a largo plazo en su capacidad para gestionar y desarrollar relaciones interpersonales positivas (Cruz & UNICEF, 2023). Los estudios de Denham et al. (2003) demuestran que los programas de educación emocional mejoran significativamente la capacidad de los niños para reconocer y gestionar sus emociones, lo que impacta positivamente en su comportamiento social y rendimiento académico. En este proyecto, las actividades implementadas se alinean a estos hallazgos al fomentar la identificación y expresión emocional en un entorno seguro, contribuyendo al bienestar integral de los estudiantes.

Para abordar el desarrollo emocional, en este trabajo se diferencian las habilidades socioemocionales de las competencias socioemocionales.

Las habilidades socioemocionales permiten a los estudiantes manejar adecuadamente sus emociones, mejorar sus interacciones sociales y fortalecer su rendimiento académico (Durlak et al., 2011). El Ministerio de Educación Nacional define las habilidades emocionales como capacidades básicas para el desarrollo integral de los estudiantes, incluyendo el reconocimiento, la comprensión y la gestión de las emociones propias y ajenas (MEN, 2004). Estas competencias son esenciales para fomentar un ambiente educativo positivo y apoyar el bienestar emocional y académico de los niños.

Las habilidades emocionales son capacidades específicas que permiten a los individuos identificar, comprender y gestionar sus emociones de manera efectiva. Estas habilidades son fundamentales para el desarrollo socioemocional de los estudiantes, ya que les brindan las herramientas necesarias para afrontar los desafíos emocionales que pueden surgir en su vida diaria (CASEL, 2020). Entre las habilidades más relevantes se encuentran el reconocimiento emocional, la regulación y la expresión emocionales. Fomentar estas habilidades en el contexto escolar no solo contribuye al bienestar emocional de los niños, sino que también mejora sus relaciones interpersonales y su rendimiento académico.

Por otro lado, las competencias emocionales son un conjunto más amplio de habilidades, conocimientos y actitudes que permiten a los individuos aplicar sus habilidades emocionales de manera efectiva en diversas situaciones. Estas competencias no solo implican el reconocimiento y la regulación de las emociones, sino también la capacidad de relacionarse positivamente con los demás y de manejar adecuadamente los conflictos (Eisenberg et al., 2010). Las competencias emocionales son esenciales para el desarrollo integral de los estudiantes, ya que les proporcionan las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos sociales y emocionales que surgen en su vida cotidiana.

En este proyecto se priorizan diferentes habilidades socioemocionales fundamentales para el desarrollo de los talleres. En primer lugar, el reconocimiento emocional, que es la capacidad para identificar y nombrar sus emociones, la actividad “emociones en color” aborda este aspecto al ayudar a los estudiantes a reconocer emociones básicas como la felicidad, la tristeza y el enojo (Espinosa et al., 2023).

La comprensión emocional, que permite interpretar por qué se sienten ciertas emociones y entender las causas de esas emociones, así mismo implica el comprender cómo estas influyen en el comportamiento propio, facilitando así la toma de perspectiva y el desarrollo de la empatía (Espinosa et al., 2023). En otras palabras, la comprensión emocional permite a los niños y niñas interpretar el significado y las causas de las emociones propias y ajenas, así como sus efectos en el comportamiento y en las relaciones interpersonales, facilitando a los niños entender cómo las emociones influyen en sus acciones y en las de los demás, posibilitando así una gestión emocional óptima.

La expresión emocional, que facilita la comunicación adecuada y efectiva, tanto verbal como no verbal, esta habilidad permite que las personas manifiesten sus sentimientos de manera clara, en el contexto educativo, la expresión emocional es clave para que los estudiantes puedan compartir sus emociones, sentimientos y necesidades de manera apropiada, lo cual contribuye a fortalecer sus relaciones interpersonales y mejorar el clima escolar en general (Espinosa et al., 2023).

La expresión emocional se refiere a la capacidad de comunicar y manifestar las emociones de manera apropiada y efectiva. Esta competencia es esencial para el desarrollo emocional, debido a que permite a los niños compartir sus sentimientos de manera clara, facilitando así la interacción social y la resolución de conflictos. La habilidad para expresar

emociones de manera efectiva es un componente clave de la inteligencia emocional, que promueve una comunicación abierta y honesta, fortaleciendo las relaciones interpersonales (Goleman,1995).

Otro concepto esencial es el análisis emocional, que implica examinar y descomponer las emociones en sus componentes específicos para entender mejor su origen y su impacto, facilitando una mayor autoconciencia. Scherer (2005) describe el análisis emocional como una parte fundamental desarrollar la autoconciencia y la empatía. Esta habilidad se refleja en actividades como el “diario emocional”, donde los niños pueden reflexionar sobre sus emociones diarias, ayudándoles a identificar patrones emocionales y mejorar su capacidad para gestionarlas.

Integrar el análisis emocional en el marco teórico refuerza la importancia de desarrollar habilidades como la autoconciencia y la autogestión, las cuales juegan un papel fundamental para el manejo de las emociones y el bienestar emocional general. Al proporcionar a los niños herramientas para el análisis emocional, se les capacita no solo para entender sus propias emociones y las de los demás, sino también para aprender estrategias efectivas de gestión emocional y fortalecer sus relaciones interpersonales.

El conjunto de estas habilidades contribuyen significativamente al desarrollo emocional equilibrado, favoreciendo no solo el bienestar personal de los niños, sino que también su capacidad para interactuar y comunicarse de manera efectiva en su entorno social, siendo fomentadas a través de talleres diseñados para que los estudiantes identifiquen, comprendan y expresen sus emociones de manera adecuada, contribuyendo no solo a su bienestar personal, sino también a un ambiente escolar armonioso y colaborativo.

Las necesidades emocionales son requerimientos afectivos esenciales para el bienestar emocional equilibrado y una adecuada adaptación a su entorno social y personal de los niños.

Estas incluyen la necesidad de seguridad, afecto, reconocimiento, pertenencia y validación de sus emociones (Capella & Mendoza, 2011). Cuando estas necesidades son satisfechas, los niños desarrollan una base emocional sólida que les permite enfrentar de manera efectiva los desafíos emocionales y sociales que surgen en su entorno.

En la etapa de desarrollo correspondiente a las edades entre los 9 y 12 años, que corresponde a las edades de los niños y niñas que se encuentran en los grados de tercero y cuarto, se espera que los niños consoliden habilidades socioemocionales clave. Entre estas habilidades, el reconocimiento y la expresión de emociones ocupan un lugar central. A esta edad los niños deben identificar y nombrar sus propias emociones y las de los demás, lo que está relacionado con el desarrollo de la empatía (Capella & Mendoza, 2011; Espinosa et al., 2023). Además, la comunicación emocional se convierte en una habilidad esencial en estos años, ya que los niños deben aprender a expresar sus sentimientos de manera clara y apropiada en distintos contextos.

Incorporar estas habilidades en el currículo educativo y en las prácticas pedagógicas es fundamental para apoyar el desarrollo emocional de los niños, facilitando su adaptación y éxito en el ámbito académico y social. Al fortalecer tanto el reconocimiento como la comprensión emocional, se promueve un ambiente educativo que no solo se enfoca en el aprendizaje académico, sino también en el crecimiento integral de los estudiantes (Mayer et al., 2004).

**Contexto e impacto.**

La intervención se lleva a cabo en la Institución Educativa Distrital Colegio Abel Rodríguez Céspedes, donde la diversidad socioeconómica y los conflictos relacionados con el manejo emocional entre los estudiantes resaltan la necesidad de trabajar en habilidades socioemocionales. A través de las actividades implementadas, se espera generar un impacto significativo en el desarrollo socioemocional de los estudiantes, en primer lugar, se pretende que los niños y niñas logren identificar y nombrar sus emociones, lo que facilitará la toma de conciencia de sus sentimientos en situaciones cotidianas. Además, se busca que, mediante el uso de herramientas como la respiración profunda y el "semáforo de las emociones", los estudiantes adquieran la capacidad de regular sus emociones intensas, disminuyendo los conflictos interpersonales en el aula. De igual forma, se espera que desarrollen habilidades para expresar sus emociones de manera adecuada, tanto verbal como no verbal, mejorando así la comunicación con sus compañeros y docentes. A largo plazo, estas habilidades también contribuirán a una resolución más constructiva de los conflictos, gracias al fortalecimiento de la empatía y la toma de perspectiva. Finalmente, la integración de estas competencias permitirá a los estudiantes experimentar un mayor bienestar emocional, lo que favorecerá un entorno escolar más armonioso. También se espera que la implementación del programa *"Promoción de Habilidades Socioemocional en Estudiantes de Tercer y Cuarto Grado de una Institución Educativa de Bogotá D.C."* genere efectos positivos en la convivencia escolar y en el bienestar emocional de los niños.

Además de los impactos mencionados, es crucial señalar la relevancia que tiene este proyecto para la psicología educativa. Este trabajo contribuye directamente a uno de los objetivos fundamentales de esta disciplina encaminado al desarrollo integral de los estudiantes

mediante la promoción de habilidades socioemocionales. La psicología educativa se enfoca no solo en el aprendizaje cognitivo, sino también en el bienestar emocional de los niños y niñas, lo cual es esencial para crear un ambiente de aprendizaje más inclusivo y efectivo.

Al implementar un programa que fomente el reconocimiento y la gestión de las emociones, este proyecto no solo mejora las relaciones interpersonales y la convivencia escolar, sino que también proporciona a los docentes y profesionales de la educación estrategias concretas basadas en la evidencia para promover el desarrollo emocional de los niños. Este enfoque integral permite abordar las necesidades emocionales de los estudiantes de manera más holística, favoreciendo tanto su rendimiento académico como su bienestar personal. Por tanto, este proyecto se alinea con la psicología educativa al ofrecer herramientas que potencian el desarrollo socioemocional y refuerzan la importancia de generar un entorno educativo saludable y equilibrado.

### **Contexto de la intervención.**

En la Institución Educativa Distrital Colegio Abel Rodríguez Céspedes, se ha evidenciado la necesidad de mejorar las habilidades socioemocionales de los estudiantes de tercero y cuarto grado. Los docentes y orientadoras han señalado que la falta de reconocimiento y gestión de emociones contribuye a frecuentes conflictos entre compañeros, afectado el ambiente escolar. Estas observaciones se presentaron durante el desarrollo de la práctica profesional supervisada, especialmente en reuniones de seguimiento con estudiantes y docentes, donde se concluía que la principal problemática observada era la carencia de habilidades para poder afrontar las diferentes dinámicas que se presentaban principalmente en el contexto escolar entre pares. En estos espacios subrayaban la importancia de implementar programas que promuevan el desarrollo

emocional en los niños, como lo sugieren estudios previos de Durlak et al. (2011) y Espinosa et al. (2023) de las intervenciones emocionales en edades tempranas.

### **Objetivos.**

#### **General.**

Analizar las experiencias obtenidas durante la implementación de un programa psicoeducativo para la promoción de habilidades socioemocionales en estudiantes de tercero y cuarto grado de la Institución Educativa Distrital Abel Rodríguez Céspedes, Bogotá D.C.

#### **Específicos.**

1. Documentar el proceso de implementación de un programa psicoeducativo dirigido a promover las habilidades socioemocionales en estudiantes de tercero y cuarto grado, registrando las observaciones clave sobre cómo afrontan los retos emocionales y sociales en su vida cotidiana.
2. Describir las dinámicas del programa que influyeron a los estudiantes en las habilidades para enfrentar retos emocionales y sociales, tanto dentro como fuera del entorno escolar.
3. Fomentar la expresión emocional, brindando un ambiente de aprendizaje libre de juicio, donde puedan compartir sus emociones y experiencias abiertamente.

## **Fuentes de información**

En este apartado se describen las fuentes de información para la sistematización realizadas. Las fuentes seleccionadas se basan en investigaciones científicas y modelos ampliamente aceptados sobre el desarrollo de habilidades socioemocionales, la inteligencia y la regulación emocionales, lo que garantiza la validez de las estrategias implementadas.

### **Instrumentos implementados**

A lo largo del desarrollo de las sesiones se hizo uso del diario de campo para registrar y sistematizar la información generada por los estudiantes. También se llevó un registro de los productos de dibujo generados durante las sesiones realizadas. A continuación, se presentan las características del diario de campo y de cómo se implementaron y registraron los resultados de cada sesión.

#### **Diario de campo.**

El diario de campo es una herramienta fundamental en investigaciones de carácter cualitativo que permite al investigador registrar y reflexionar sobre las observaciones y experiencias durante la investigación. A través del diario, se sistematizan los eventos, interacciones y dinámicas que se presentan en el contexto de estudio. Este instrumento no solo se limita a registrar los hechos, sino que también integra una dimensión interpretativa donde el investigador reflexiona sobre los significados y contextos observados (Pizapio et al., 2020).

Para este proyecto, el diario de campo se mantuvo en formato digital, utilizando un modelo estandarizado para registrar cada sesión. Las notas fueron tomadas inmediatamente después de salir del salón de clase, lo cual permitió capturar los detalles de las actividades y las reacciones de los estudiantes con mayor precisión. Este registro digital ayudó a conservar una estructura organizada y facilitó el análisis posterior de la información.

En el diario de campo, se registraron aspectos específicos como las actividades realizadas, las interacciones entre los estudiantes, las respuestas a los ejercicios y cualquier conducta o comentario relevante que surgiera durante la sesión. Además, se incluyen observaciones sobre la disposición de los estudiantes hacia las actividades y las dinámicas grupales. Esta información fue esencial para construir los resultados de la investigación, debido a que permitió identificar patrones en el reconocimiento y manejo de las emociones de los estudiantes. Los registros y reflexiones documentados en el diario de campo fueron utilizados para analizar el impacto de cada actividad en el desarrollo de habilidades socioemocionales, facilitando la interpretación de los resultados y la elaboración de recomendaciones.

### **Sesión 1: Emociones en color.**

En esta sesión, el instrumento principal que se implementó fue la lectura del cuento “El Monstruo de Colores” de Anna Llenas, que se utilizó para que los estudiantes identificaran y nombraran sus emociones de manera visual y simbólica, complementada con un conversatorio guiado donde los estudiantes compartieron sus interpretaciones y experiencias relacionadas con las emociones del cuento. A través de la narrativa del cuento, los niños pueden conectar sus propias experiencias con las emociones representadas, promoviendo así un ambiente seguro para la expresión emocional. La información generada se registró mediante notas en un diario de campo, donde se anotaron las respuestas de los estudiantes durante el conversatorio guiado. Además, los estudiantes realizaron dibujos del "Monstruo de Colores", coloreándolos según la emoción que sintieron ese día y respondieron dos preguntas específicas del conversatorio: ¿Qué emociones tenía el monstruo de colores?, ¿Qué harías tú si fueras amigo del monstruo de colores para ayudarlo a sentirse mejor? Estos dibujos y respuestas sirvieron como base en línea para reflejar cómo se encontraban los niños en cuanto a sus habilidades socioemocionales. Este

enfoque no solo permitió recoger las respuestas verbales, sino que también proporcionó una representación visual de sus emociones, facilitando un análisis más profundo de su capacidad para identificar y expresar sus sentimientos. En el estudio de Rosiek y Clandinin (2020), se menciona cómo las narrativas ayudan a los niños a procesar sus emociones y experiencias al proporcionar un marco para discutir sentimientos complejos en un contexto seguro y controlado.

### **Sesión 2: Semáforo de las Emociones.**

Para esta sesión se utilizó el “Semáforo de las Emociones”, basado en el trabajo de Denham et al. (2003), como instrumento principal para que los estudiantes clasifiquen situaciones según la intensidad de sus emociones. Esta actividad les permitió identificar cómo se sentirían frente a diferentes situaciones, asignando colores a cada una: verde para emociones agradables, amarillo para las emociones neutras y rojo para las emociones intensas. Esta herramienta es esencial, debido a que facilita a los niños la identificación y gestión de sus emociones, promoviendo la autorregulación emocional. Durante la actividad, los estudiantes trabajaron en grupo para discutir qué tenían opciones para afrontar las situaciones en color rojo, generando estrategias efectivas para el manejo de emociones intensas. Posteriormente, se entregó una hoja en blanco en la que debían dibujar el semáforo y describir qué hacer en cada uno de los colores. La información se registró mediante la observación directa con la fotografía de los dibujos que los estudiantes crearon para representar sus emociones y el diario de campo realizado durante las discusiones grupales y las producciones visuales de los estudiantes, lo que proporcionó una representación clara de su comprensión emocional y sus estrategias de afrontamiento. Estos fueron utilizados para analizar la comprensión de las emociones por parte de los estudiantes y su capacidad para gestionarlas.

### **Sesión 3: Caja de las Emociones.**

La "Caja de las Emociones" facilitó la expresión creativa de las emociones, permitiendo a los estudiantes explorar sentimientos que de otro modo podrían no haber sido verbalizados. Esta actividad mostró cómo los niños identifican y enfrentan emociones difíciles, lo que es esencial para la comprensión de su dinámica emocional. La sistematización de las experiencias compartidas en grupo y las observaciones recogidas sobre la disposición de los estudiantes para abrirse emocionalmente aportaron datos valiosos sobre su capacidad para reconocer y expresar emociones en un entorno seguro. Esta información permite ajustar las futuras intervenciones del programa para fomentar un ambiente donde los niños se sientan más cómodos expresando sus emociones.

#### **Diseño del programa**

Cada sesión está diseñada para facilitar el desarrollo integral de habilidades emocionales en los niños, en particular el reconocimiento, la gestión, la reflexión, la expresión y la comprensión de emociones, utilizando métodos participativos y que fomentan la creatividad, como actividades lúdicas, artísticas y teatrales.

La implementación de técnicas específicas en el entorno escolar es fundamental para promover habilidades sociales entre los estudiantes. Estas técnicas pueden incluir actividades que fomenten la cooperación y la empatía, esenciales para la interacción social efectiva. El uso de estrategias que involucran la colaboración entre los alumnos no solo mejora las habilidades interpersonales, sino que también refuerza el aprendizaje emocional. Según la literatura, "el desarrollo de habilidades sociales es efectivo cuando se implementan actividades que fomentan la colaboración y el trabajo en equipo" (Gallardo et al., 2022).

**Relevancia e impacto de la información.**

La sistematización de la información recogida a lo largo de las sesiones es fundamental para comprender el impacto del programa psicoeducativo en los estudiantes de 3 y 4 grado de la Institución Educativa Distrital Colegio Abel Rodríguez Céspedes. Esta información aporta a la consolidación de un programa que promueve el desarrollo de habilidades socioemocionales en la institución educativa.

La sistematización de la información recogida a lo largo de las sesiones es fundamental para comprender el impacto del programa psicoeducativo en los estudiantes. Esta información permite cumplir con los objetivos del proyecto, aportando a la consolidación de un programa que promueve el desarrollo de habilidades socioemocionales en el contexto escolar (Murray, 2021).

Los registros de las sesiones permiten identificar las emociones más comunes en los estudiantes y cómo manejan situaciones de estrés, conflicto o alegría, así mismo refleja las áreas de mejora en el reconocimiento y la gestión emocional de los estudiantes, contribuyendo a la creación de un programa más ajustado a las necesidades específicas de los niños de tercero y cuarto grado. La sistematización de las respuestas recopilada sobre cómo los estudiantes expresan y gestionan sus emociones ayuda a comprender mejor las dinámicas sociales en el grupo y a proporcionar una base sólida para estructurar un programa que puede ser replicado en otros contextos educativos que fomenten una interacción más armoniosa entre los estudiantes.

A través del análisis de las respuestas emocionales de los estudiantes durante las actividades creativas, como el uso del "Semáforo de las Emociones", permite que los estudiantes expresen sus emociones de manera segura y creativa, logrando identificar patrones emocionales comunes y áreas de mejora en la gestión emocional de los estudiantes. Comprender mejor las

dinámicas sociales y emocionales dentro del grupo. Esta información es crucial para intervenir de manera más adecuada en situaciones de conflicto o malestar emocional dentro del aula.

La información recogida también aporta al entendimiento de cómo los estudiantes expresan sus emociones en un entorno educativo. El análisis de esta información ofrece una visión detallada de cómo los niños manejan sus emociones internamente y cómo las enfrentan al compartir sus emociones ante sus compañeros y adultos. Esto contribuye no solo a un mejor entendimiento del comportamiento emocional de los estudiantes, sino que también contribuye al desarrollo de futuras intervenciones educativas más efectivas, garantizando un impacto positivo y duradero en su bienestar emocional.

### **Recuperación del proceso de la pasantía.**

#### **Documentación de la experiencia.**

La implementación del proyecto "Promoción de Habilidades Socioemocionales" se llevó a cabo en tres talleres que permitieron a los estudiantes interactuar con sus emociones de manera lúdica y reflexiva. Cada taller fue diseñado para abordar diferentes aspectos de la inteligencia emocional y fomentar la autoexpresión y la empatía entre los estudiantes. La experiencia se documentó mediante notas de campo, y la recopilación de materiales producidos por los niños, lo que permitió una evaluación completa de la participación y el aprendizaje.

En un inicio el proyecto contemplaba la implementación de nueve sesiones psicoeducativas orientadas al desarrollo de habilidades socioemocionales. Estas actividades estaban diseñadas para ser implementadas con estudiantes de tercero y cuarto grado de la Institución Educativa Distrital Abel Rodríguez Céspedes, específicamente en los grupos 301, 302, 401 y 402, cada uno con una duración de entre 50 a 100 minutos. Sin embargo, debido a dificultades para conciliar los tiempos entre las actividades académicas y las sesiones

planificadas, y a las necesidades propias del cierre del año escolar, surgió la necesidad de ajustar el cronograma para permitir la realización de otros talleres que el colegio consideraba prioritarios. Es así como solo se lograron implementar tres de las nueve sesiones propuestas. Estas tres sesiones, que corresponden al objetivo de esta sistematización, se enfocaron exclusivamente en los grupos seleccionados debido a que se buscaba garantizar la continuidad y el seguimiento adecuado, lo que permitió un análisis más cohesionado de los resultados obtenidos.

En la primera sesión Emociones en Color, se introdujo el concepto de emociones utilizando colores. Los estudiantes exploraron diferentes emociones y las asociaron con colores específicos. Se documentaron las reacciones de los niños al expresar sus sentimientos, así como sus reflexiones sobre cuándo y cómo experimentan emociones intensas. Las observaciones se registraron en notas de campo, y se recopilieron dibujos que los niños hicieron para representar sus emociones.

El segundo taller denominado Semáforo de las Emociones en la primera parte, se introdujo el concepto del "Semáforo de las Emociones", donde los estudiantes identifican emociones a través de colores. Posteriormente se presentan fichas donde se exponen diferentes situaciones con el fin de que el grupo establezca la misma en algún color del semáforo de acuerdo a la intensidad de la emoción. Se documentaron las reacciones de los niños al expresar sus sentimientos, así como sus reflexiones sobre cuándo y cómo experimentan emociones intensas. Las observaciones se registraron en notas de campo, y se recopilieron dibujos que los niños hicieron para representar sus emociones.

El tercer taller que lleva por nombre Caja de las Emociones, donde los estudiantes introdujeron objetos que representaban diferentes emociones y compartieron sus significados. Se

documentaron las historias que cada niño relató sobre sus objetos, así como las interacciones entre ellos. Se realizaron encuestas al final de la actividad para evaluar cómo percibían su propia comprensión emocional y su capacidad para conectarse con las experiencias de los demás. Estas grabaciones y encuestas proporcionarán información valiosa sobre el desarrollo de la empatía y la autorregulación.

**Tabla 2.***Relación de competencias y objetivos por sesión.*

<b>SESIÓN</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>	<b>COMPETENCIA PRIORIZADA</b>	<b>OBJETIVO</b>
<b>1. Emociones en color.</b>	Lectura del cuento "El Monstruo de Colores" y conversatorio donde los estudiantes identifican y nombran sus emociones.	Reconocimiento y expresión de emociones.	Ayudar a los estudiantes a percibir y reconocer emociones básicas en ellos mismos y en otros.
<b>2. Semáforo de las Emociones.</b>	Uso del "Semáforo de las Emociones" para clasificar situaciones según la intensidad emocional.	Identificación y gestión de emociones	Facilitar la autorregulación emocional mediante la identificación y manejo de las emociones.
<b>3. Caja de las Emociones</b>	Actividad donde los estudiantes decoran una caja y comparten experiencias relacionadas con las emociones que encuentran en ella.	Expresión creativa y comunicación de emociones.	Fomentar la reflexión y el registro diario de las emociones para facilitar la autoevaluación y comprensión de patrones emocionales.

Actividades, competencias y objetivos específicos de cada sesión para desarrollar habilidades socioemocionales en los estudiantes.

## **Interpretación crítica.**

### **Resultados de la experiencia.**

Durante la primera sesión, se observó que los estudiantes tienden a preferir actividades que les brinden una retribución inmediata, como el juego o el afecto (por ejemplo, dar un abrazo a un compañero). Estas respuestas reflejan un enfoque superficial hacia la regulación emocional, orientado más a calmar que a comprender las emociones. De esta manera, los niños en edades tempranas suelen buscar el bienestar inmediato (Capella & Mendoza, 2011). Sin embargo, el reconocimiento emocional profundo es esencial para un desarrollo emocional adecuado, lo que sugiere que se debe orientar a los estudiantes hacia una introspección más profunda en futuras actividades (Goleman, 1995). La literatura sugiere actividades adicionales que promueven la auto-reflexión pueden ser útiles para fomentar un análisis emocional más profundo (Denham et al., 2003).

En la segunda sesión, los estudiantes identificaron y clasificaron emociones intensas, y se observó una disposición hacia el uso de técnicas de regulación como la respiración profunda o el yoga, aprendidas en otras actividades escolares. Aunque algunos estudiantes demostraron una conciencia inicial sobre la autorregulación, este uso limitado indica que los niños necesitan mayor práctica y familiarización con estas técnicas para mejorar su eficacia, una regulación efectiva requiere repetición y adaptación en diferentes contextos (Gross, 1998 A). Esta idea también se respalda en estudios de Durlak et al. (2011), quienes indican que los programas de habilidades socioemocionales deben reforzarse regularmente para que las técnicas se vuelvan parte del repertorio conductual de los niños.

En la última sesión los estudiantes participaron activamente en la exploración de sus emociones personales, utilizando objetos simbólicos para representar sus sentimientos y

compartiéndolos con el grupo. Esta actividad fomentó un ambiente de apoyo y empatía, lo que permitió a los estudiantes conectarse emocionalmente con sus compañeros y aprender de sus experiencias. Este avance se relaciona con los principios del aprendizaje socioemocional, que enfatizan la importancia de la empatía y el diálogo como elementos clave para fortalecer la cohesión grupal y la regulación emocional (Denham et al., 2010).

### Figura 1

*Recopilación de actividades desarrolladas por los estudiantes.*



Nota: La fotografía muestra algunos de los trabajos desarrollados por los estudiantes de 3 y 4 grado del colegio Abel Rodríguez Céspedes.

Fuente:

En comparación con otros programas socioemocionales, este proyecto presentó un enfoque más breve y específico, centrado en el reconocimiento y la regulación emocional. Mientras que el modelo RULER enfatiza la integración continua en el currículo escolar para lograr resultados duraderos, la intervención aquí fue de corta duración, lo que pudo limitar el impacto (Hass & Brackett, 2024). Los resultados sugieren que una implementación más sostenida, como la propuesta por Brackett y Gross (1998 A), podría mejorar el desarrollo de la autorregulación en los estudiantes y su disposición a utilizar las estrategias emocionales aprendidas.

El hecho de que algunos estudiantes hayan mostrado limitaciones en el uso de estrategias de regulación emocional podría deberse a la duración limitada del programa. Según Durlak et al. (2011), los programas de desarrollo socioemocional requieren un tiempo prolongado para consolidar las competencias emocionales. En este proyecto, solo se realizaron tres de las nueve sesiones propuestas, lo que afectó el alcance de los resultados esperados y limitó el tiempo de práctica y reforzamiento.

A pesar de las limitaciones en la duración del programa, los hallazgos indican que las actividades implementadas lograron fomentar en los estudiantes una disposición hacia la autorregulación y la empatía.

Los resultados de la experiencia reflejan que las actividades psicoeducativas tuvieron un impacto positivo en el desarrollo inicial de habilidades socioemocionales en los estudiantes, especialmente en el reconocimiento y expresión emocional. La sesión "Emociones en Color" facilitó la identificación básica de emociones, mientras que "El Semáforo de las Emociones" promovió una primera comprensión sobre la regulación emocional, y "La Caja de las

Emociones" impulsó el diálogo abierto y la empatía. No obstante, se identificaron factores que limitaron los resultados a una comprensión inicial en lugar de una internalización completa de estas habilidades. Uno de los factores clave fue la duración limitada de la intervención: con solo tres sesiones de un total de nueve planeadas, el tiempo de práctica fue insuficiente para que los estudiantes logaran integrar de manera profunda las estrategias de regulación emocional, lo que es consistente con lo propuesto por el modelo de Gross y el programa RULER de Hass y Brackett, que subrayan la importancia de la repetición y la continuidad en la práctica. Por tanto, estos resultados destacan la necesidad de una intervención continua y progresiva en el tiempo, que permita a los estudiantes practicar, interiorizar y aplicar estas habilidades en diferentes contextos para un desarrollo socioemocional integral.

Los hallazgos del proyecto muestran que las intervenciones psicoeducativas implementadas contribuyeron positivamente al desarrollo inicial de las habilidades socioemocionales en los estudiantes de tercero y cuarto grado. Actividades como "Emociones en Color", "Semáforo de las Emociones" y "La Caja de las Emociones" permitieron a los niños reconocer, identificar y expresar sus emociones en un ambiente controlado y seguro, mejorando su autoconciencia emocional.

La intervención basada en los modelos teóricos de Daniel Goleman (1995) sobre inteligencia emocional y James Gross (1998 A) sobre regulación emocional, facilitó que los estudiantes no solo reconocieran sus emociones, sino que comenzaran a desarrollar herramientas para gestionarlas de manera efectiva. La primera sesión mostró que los estudiantes, aunque inicialmente tendían a buscar recompensas inmediatas al regular sus emociones, comenzaron a reflexionar más profundamente sobre ellas en las siguientes sesiones, lo cual es consistente con

estudios previos sobre la importancia de la repetición y la continuidad en este tipo de intervenciones (Durlak et al., 2011).

Aunque se realizaron solo tres de las nueve sesiones propuestas, los resultados preliminares indican un progreso significativo en el reconocimiento de las emociones y en la empatía entre los estudiantes. Sin embargo, la autorregulación sigue siendo un área que requiere mayor práctica y fortalecimiento, lo que se puede explicar por la necesidad de reforzar continuamente estas habilidades (Gross, 1998 A).

### **Conclusiones y recomendaciones.**

Como pasante de psicología, concluyo que el programa cumplió con sus objetivos de fomentar el reconocimiento y la gestión emocional en los estudiantes, aunque no se lograron desarrollar la totalidad de los talleres propuestos inicialmente. Esta limitación se debió a diferentes factores, entre ellos la falta de conocimiento previo del cronograma de la institución y la programación de actividades institucionales, que dificultaron el desarrollo de los talleres de habilidades socioemocionales.

Fortalecer las habilidades socioemocionales en los niños no solo les permite interactuar de manera más efectiva con su entorno, sino que también les proporciona herramientas para enfrentar situaciones adversas, las habilidades socioemocionales actúan como un factor protector, mejorando la resiliencia de los niños frente a desafíos sociales y académicos (Pino et al, 2020). Esta relación es vital para el desarrollo integral de los estudiantes, dado que el fortalecimiento de habilidades socioemocionales en los estudiantes aporta de manera positiva a su capacidad de afrontar situaciones frente a problemas sociales y académicos (Reyes et al., 2020).

A pesar de estas dificultades, las actividades realizadas fueron efectivas en motivar a los niños y crear un ambiente seguro para explorar sus emociones. Los estudiantes mostraron avances significativos en la identificación de emociones, la conexión entre sus sentimientos y experiencias personales, y el desarrollo de la empatía. Sin embargo, se requiere un mayor enfoque en la regulación de emociones intensas, como el enojo.

Recomiendo que la institución continúe implementando programas de desarrollo socioemocional, integrando estrategias específicas para abordar la regulación de emociones intensas en futuras sesiones. También sería beneficioso involucrar a los docentes en la capacitación para que puedan reforzar estas habilidades en el aula, promoviendo un ambiente de apoyo emocional. Finalmente, sugiero realizar un seguimiento longitudinal de los estudiantes para evaluar el impacto del programa en su bienestar emocional y convivencia escolar, lo que podría proporcionar datos valiosos para futuras intervenciones.

## Referencias.

- Bisquerra, R. (2020). Educación emocional y bienestar: por una práctica científicamente fundamentada. *Revista Interamericana de Educación para el Desarrollo Emocional*, 1(1), 9-49. <https://rieed.iberro.mx/index.php/rieed/article/view/4/3>
- Cacho, Z., Silva, M. y Yengle, C. (2019). El desarrollo de habilidades sociales como vía de prevención y reducción de conductas de riesgo en la adolescencia. *Transformación*, 15(2), 186-205. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2077-29552019000200186&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2077-29552019000200186&script=sci_arttext)
- Capella, C. y Mendoza, M. (2011). Regulación emocional en niños y adolescentes: artículo de revisión. Nociones evolutivas y clínica psicopatológica. *Rev. Chil. Psiquiatr. Neurol. Infanc. Adolesc*, 22(2). [https://www.sopnia.com/wp-content/uploads/2021/06/Revista%20SOPNIA\\_201108.pdf#page=45](https://www.sopnia.com/wp-content/uploads/2021/06/Revista%20SOPNIA_201108.pdf#page=45)
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2020). Core competencies. CASEL. <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/>
- Cruz, H. y UNICEF. (2023.). Manual de actividades lúdicas de recuperación emocional. *UNICEF*. <https://www.unicef.org/honduras/media/3206/file/Manual%20de%20Actividades%20L%C3%BAdicas%20de%20Recuperaci%C3%B3n%20Emocional.pdf>

- Denham, S., Blair, K., DeMulder, E., Levitas, J., Sawyer, K., Auerbach, S. y Patrick, Q. (2003). Preschool Emotional Competence: Pathway to Social Competence?, 74 (1), 238-256.  
<https://doi.org/10.1111/1467-8624.00533>
- Denham, S. y Brown, C. (2010). “Plays Nice With Others”: aprendizaje socioemocional y éxito académico. *Educación temprana y desarrollo*, 21 (5), 652–680.  
<https://doi.org/10.1080/10409289.2010.497450>
- Denham, S. Wessberg, R. (2002). Emotional and Social Development in Childhood. En Smith P y Hart C (Eds.), *Blackwell Handbook of Childhood Social Development* (pp. 324-345). BLACKWELL PUBLISHERS  
<https://gacbe.ac.in/images/E%20books/Blackwell%20Handbook%20of%20Childhood%20Social%20Development.pdf#page=324>
- Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R., y Schellinger, K. (2011). El impacto de la mejora del aprendizaje social y emocional de los estudiantes: un metaanálisis de intervenciones universales en las escuelas. *Child Development*, 82(1), 405-432  
<https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Eisenberg, N., Spinrad, T., y Eggum, N. (2010). Emotion-Related Self-Regulation and Its Relation to Children's Maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 259-282.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208>
- Espinosa, J., Jiménez, M. y Rivera, O. (2023). Alfabetización emocional a través del juego en estudiantes de primaria baja. En fundación Dra. Silvia Macotela (Ed.), *Psicología Educativa*, 11(1), 74-84.  
<https://www.fundaciondrasilviamacotela.com/revista/fundacion/vol11/completo-revista-11.pdf#page=117>

- Espinoza, V., Rosas, R., Schmidt, B. y Saravia, J. (2022). Implementación de un programa de promoción del desarrollo de habilidades socioemocionales en la escuela. *Estudios pedagógicos*, 48(3), 151-162. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-07052022000300151&script=sci\\_arttext&tlng=es](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-07052022000300151&script=sci_arttext&tlng=es)
- Ferreira, M., Reis-Jorge, J., Olcina-Sempere, G. y Fernandes, R. (2023). El aprendizaje socioemocional en la Educación Primaria: una investigación sobre las concepciones y las prácticas de los maestros en el aula. *Revista Colombiana de Educación*, (87), 37-60  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-39162023000100037](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-39162023000100037)
- Gallardo, P., Gallardo, F. y Gallardo, J. (2022). Desarrollo de las habilidades socioemocionales y de los valores en Educación Infantil y Primaria. *Editorial Octaedro*  
<https://acortar.link/Bvv7a6>
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. *Bantam Books*.  
<https://asantelim.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/05/daniel-goleman-emotional-intelligence.pdf>
- Gordillo, F., Mestas, L., Salvador, J., Pérez, M., Arana, J. y López, R. (2015). Diferencias en el reconocimiento de las emociones en niños de 6 a 11 años. *Acta de investigación psicológica*, 5(1), 1846-1859. <https://www.scielo.org.mx/pdf/aip/v5n1/2007-4719-aip-5-01-01846.pdf>
- Gross, J. (1998 A). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. (1998 B). Emotion regulation. En M. Lewis, J. Haviland-Jones, y L. Barrett (Eds), *Handbook of emotions* (pp. 497-509). The Guilford Press.  
<https://coachingadistancia.com/wp-content/uploads/2020/09/61-262-Handbook-of->

[emotions-Michael-Lewis-Jeannette-M-Haviland-Jones-And-Lisa-Feldman-Barrett.pdf#page=513](#)

Hass, D. y Brackett, M. (2024). Emotional Intelligence: An Impactful Yet Often Overlooked Skill That Can Enhance Physician Well-being and Professional Satisfaction. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 22, 919-922.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1542356524002234?dgcid=author>

Mayer, J., Salovey, P. y Caruso, D. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215. <https://psycnet.apa.org/record/2004-18872-002>

Medina, L. (2024). Perspectivas docentes sobre el Aprendizaje Socioemocional en Colombia: Desigualdad, escaso entrenamiento basado en evidencia, postconflicto y políticas públicas. *Revista internacional de pedagogía e innovación educativa*. 4 (2), 133-160.

[https://scholar.google.es/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=es&user=csOIPp4AAAAJ&citation\\_for\\_view=csOIPp4AAAAJ:Y0pCki6q\\_DkC](https://scholar.google.es/citations?view_op=view_citation&hl=es&user=csOIPp4AAAAJ&citation_for_view=csOIPp4AAAAJ:Y0pCki6q_DkC)

Ministerio de Educación Nacional. (2004). Estándares básicos de Competencias Ciudadanas. *Editorial del MEN*. [https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-75768\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-75768_archivo_pdf.pdf)

Ministerio de Educación Nacional. (2011). Cartilla de orientación para el trabajo en casa. [https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-235147\\_archivo\\_pdf\\_cartilla1.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-235147_archivo_pdf_cartilla1.pdf)

Muchiut, A., Dri, C., Vaccaro, P. y Pietto, M. (2019). Emocionalidad, Conducta, Habilidades Sociales, y Funciones Ejecutivas en niños de Nivel Inicial. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 12(2), 13-28. <https://reviberopsicologia.iberro.edu.co/article/view/rip.12202>

OCDE. (2015). *Habilidades para el progreso social: El poder de las habilidades socioemocionales*, Fundación Santillana, Madrid.

<https://doi.org/10.1787/9789264249837-pt>

Peñaranda, M., Bermeo, A. y Ramírez, A. (2024). Vivir con los otros: experiencias basadas en la regulación emocional en un colegio de Bogotá. *Praxis*, 20 (1), 123-

142. <https://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/praxis/article/view/5454>

Pino, J., Restrepo, Y., Tobón, L. y Arroyave, L. (2020). El Maestro como formador en resiliencia para la primera infancia: Un aporte desde la escuela en la construcción de habilidades sociales. *Cultura, Educación y Sociedad*, 11(1), 55-70.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7823595>

Pizapio, É., Machado, J. Y Almeida, J. (2023). The field diary as a tool in scientific research: contributions and orientation. *Cuadernos de Educación*, 15(2), 1678-1705.

<https://cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/1090/982%202>.

Quintero, S. y Ramos, M. (2022). Programa integral de educación socioemocional, ciudadana y escuelas como territorios de paz. *Secretaría de Educación del Distrito*.

<https://repositorioseducacionbogota.edu.co/entities/publication/6b249505-1efc-481e-a09a-8014b6e84849>

Rosiek, J., & Clandinin, J. (2020). Curriculum and teacher development. In D. J. Flinders & S. J. Thornton (Eds.), *En curriculum studies reader* (6th ed., pp. 225-241). Routledge.

<https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780429273896-13/curriculum-teacher-development-jerry-rosiek-jean-clandinin>

Senado de Colombia. (2021). Proyecto de Ley 438 de 2021: Por la cual se crea el Día Nacional de las Víctimas de la Desaparición Forzada.

<https://leyes.senado.gov.co/proyectos/index.php/textos-radicados-senado/p-ley-2020-2021/2190-proyecto-de-ley-438-de-2021>

Scherer, K. (2005). What are emotions? And how can they be measured?. *Social Science Information, 44(4)*, 695-729.

<https://static1.squarespace.com/static/55917f64e4b0cd3b4705b68c/t/5bc7c2fba4222f0b94cc8550/1539818235703/scherer+%282005%29.pdf>

Slayton, S., D'Archer, J. y Kaplan, F. (2010). Outcome studies on the efficacy of Art Therapy: A Review of Findings. *Art Therapy Association, 27(3)*, 108-118.

<https://doi.org/10.1080/07421656.2010.10129660>

Snijders, I., Wijnia, L., Rikers, R. y Loynens, S. (2020). Aprendizaje socioemocional en escuelas chilenas: evaluación de un programa a gran escala. *Revista Internacional de Investigación Educativa, 100* (101538), 2-12.

<https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0883035519319068>

Ylarragorry, E. (2018). Juegos cooperativos y su relación con las habilidades sociales. *Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Argentina, Facultad "Teresa de Ávila"*.

<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/563/1/doc.pdf>

## ANEXOS.

### Consentimiento informado.

#### **Título del Proyecto:**

*Promoción de Habilidades Socioemocionales en Estudiantes de Tercer y Cuarto Grado de la Institución Educativa Distrital Abel Rodríguez Céspedes, Bogotá DC*

#### **Investigadora Principal:**

*Karen Michel Silva Silva*

Estudiante de Psicología, Universidad de Cundinamarca

Este proyecto tiene como objetivo promover el reconocimiento y la gestión de emociones en los estudiantes de tercero y cuarto grado mediante talleres psicoeducativos. A través de actividades lúdicas y artísticas, los niños aprenderán a identificar sus emociones, manejar situaciones emocionales difíciles y mejorar su bienestar emocional. El proyecto se llevará a cabo entre los meses de agosto y noviembre de 2024, con sesiones en las que los niños participarán en diversas actividades como la lectura de cuentos, el uso de herramientas visuales, y dinámicas grupales. Estas actividades permitirán que los estudiantes expresen sus emociones y desarrollen habilidades para gestionarlas adecuadamente.

#### **Beneficios y riesgos.**

La participación en este proyecto ayudará a los niños a mejorar su capacidad para reconocer y manejar sus emociones, lo que puede tener un impacto positivo en su bienestar emocional y en la

convivencia escolar. También podrán aprender estrategias para resolver conflictos y manejar situaciones de estrés de manera constructiva.

Los riesgos son mínimos, pero es posible que durante las actividades algunos niños experimenten incomodidad al hablar sobre sus emociones. En caso de que esto ocurra, se brindará el apoyo necesario para manejar estas situaciones de manera adecuada.

### **Confidencialidad.**

Toda la información recopilada será tratada de manera confidencial. Las respuestas de los niños, así como los materiales generados durante las sesiones, serán utilizados únicamente con fines académicos y de investigación. Ningún dato personal será divulgado y se garantizará el anonimato de los participantes.

La participación en este proyecto es completamente voluntaria. Si en cualquier momento usted o su hijo/a desean retirarse del estudio, podrán hacerlo sin ninguna consecuencia negativa.

Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre el proyecto, puede ponerse en contacto con la investigadora, Karen Michel Silva Silva, al correo electrónico [kmsilva@ucundinamarca.edu.co](mailto:kmsilva@ucundinamarca.edu.co)

Al firmar este documento, usted indica que ha leído y comprendido la información proporcionada, que ha tenido la oportunidad de hacer preguntas, y que da su consentimiento para que su hijo/a participe en este proyecto.

---

**Firma del padre/madre o tutor.**

---

**Nombre del niño/a participante.**

**Asentimiento.****Título del Proyecto:**

*Promoción de Habilidades Socioemocionales en Estudiantes de Tercer y Cuarto Grado de la Institución Educativa Distrital Abel Rodríguez Céspedes, Bogotá DC*

Este proyecto tiene como objetivo ayudarte a entender mejor tus emociones, como cuando te sientes feliz, triste o enojado/a. Haremos actividades divertidas como juegos, dibujos y la lectura de cuentos para que puedas aprender a manejar lo que sientes y mejorar cómo te llevas con tus compañeros. Durante diferentes sesiones, participaremos en actividades donde hablaremos sobre cómo te sientes y aprenderás maneras de sentirte mejor cuando estés en situaciones difíciles. También trabajarás en grupo para compartir lo que has aprendido.

Al participar en este proyecto, aprenderás a reconocer tus emociones ya manejarlas mejor. No tienes que participar si no quieres. Si decides empezar, pero luego ya no te sientes cómodo/a no quieres seguir, puedes dejar de participar en cualquier momento sin problema.

**Confidencialidad.**

Todo lo que digas o hagas durante las actividades será privado. Nadie sabrá lo que compartas, y usaremos esa información solo para aprender cómo ayudar mejor a otros niños como tú.

**Si estás de acuerdo en participar, por favor firma aquí:**

---

**Nombre del Niño/a**

## **Descripción detallada de las actividades implementadas**

### **Sesión 1 Emociones en color.**

El uso de historias como "El monstruo de colores" ha demostrado ser eficaz en la intervención emocional infantil, ya que los cuentos facilitan la comprensión de las emociones de manera simbólica y visual.

#### **Objetivos de la actividad**

Facilitar la autogestión emocional.

Identificar estrategias para la gestión emocional.

#### **Duración.**

50 minutos.

#### **Materiales.**

- Reproductor de música
- Lista de canciones
- Cuento

#### **Momentos.**

- Actividad rompe hielo "La Danza Congelada" (10 minutos)

Los estudiantes bailan al ritmo de una canción energética. Cuando la música se detiene, todos deben congelarse en la posición en la que están. El maestro puede llamar el nombre de un estudiante, y ese estudiante debe decir algo sobre sí mismo mientras los demás están congelados.

- Lectura del cuento "El monstruo de colores" de Anna Llenas y conversatorio guiado (25 minutos).

#### **Preguntas para orientar la sesión.**

- ¿Qué emociones tenía el monstruo de colores?

- ¿Por qué crees que el monstruo estaba confundido sobre cómo se sentía?
- ¿Qué hizo el monstruo cuando estaba enojado para sentirse mejor?
- ¿Cómo crees que se sintió el monstruo cuando no sabía qué emoción tenía?
- ¿Alguna vez te has sentido confundido como el monstruo de los colores?
- ¿Qué hiciste para sentirte mejor?
- ¿Alguien te ayudó?
- ¿Qué harías tú si fueras amigo del monstruo de colores para ayudarlo a sentirse mejor?  
(en sí mismo y en otros ya que habla de herramientas de gestión)
- ¿Qué cosas te hacen sentir feliz, triste, enfadado/a, etc.?

## **Sesión 2 Semáforo de las Emociones.**

El enfoque del semáforo emocional se puede relacionar con trabajos como el de Denham et al. (2003), que subrayan la importancia de estrategias visuales para facilitar la identificación y el manejo de emociones en niños pequeños, especialmente en contextos escolares (Aprender Con Ellos). Estas estrategias son fundamentales para desarrollar habilidades emocionales tempranas.

### **Objetivo de la actividad.**

Identificar y diferenciar emociones básicas en sí mismos y en los demás.

### **Duración.**

100 minutos.

### **Materiales.**

- Cartelera de semáforo
- Cartulina
- Colores y marcadores
- Tarjetas

**Momentos.**

- Introducción al Semáforo de las Emociones (10 minutos).

Explicación del semáforo emocional, verde para emociones agradables, amarillo para emociones neutras, y rojo para emociones desagradables. Presentación de un semáforo grande en el tablero.

- Actividad de Identificación de Emociones (40 minutos).

Los estudiantes reciben tarjetas con situaciones cotidianas y deben colocarlas en el color del semáforo que mejor represente cómo se sentirían en esa situación. Posteriormente se dará lugar a una discusión grupal sobre por qué eligieron ese color.

- Crear su Propio Semáforo (30 minutos).

Cada estudiante construye un pequeño semáforo con cartulina y papeles de colores. Tendrán un espacio para decorar del semáforo con dibujos y palabras que representen sus emociones en cada color.

- Uso Diario del Semáforo (10 minutos)

- Cierre y discusión (10 minutos)

**Sesión 3 La Caja de las Emociones.**

Un artículo señala que la "Caja de las Emociones" es útil para ayudar a los niños a expresar sus emociones de manera segura y creativa. Este enfoque se utiliza tanto en entornos terapéuticos como educativos, facilitando la identificación y discusión de emociones a través de actividades interactivas, como elegir objetos que representen sentimientos, contar historias, y el juego de roles. Estas actividades fomentan el desarrollo de la conciencia emocional y las habilidades de comunicación <https://www.orientacionandujar.es/2019/10/23/educacion-emocional-la-cajita-de-las-emociones/>

**Objetivo de la actividad.**

Desarrollar la competencia de expresión emocional segura y creativa, facilitando la comunicación de emociones.

**Duración.**

100 minutos.

**Materiales.**

- Cajas
- Papel, escarcha, pintura, marcadores, recortes, entre otros materiales que puedan aportar a la decoración de la caja.
- Hojas blancas, lápiz y colores.

**Momentos:**

- Creación de la Caja de las Emociones (20 minutos).

Los estudiantes decoran una caja que servirá como su caja de emociones. los estudiantes representan diferentes emociones en tiras de papel y las colocan dentro de la caja.

- Actividad de Extracción de Emociones (20 minutos).

En grupos pequeños, los estudiantes sacan emoción y comparten una experiencia relacionada. Posteriormente se dará lugar a una discusión sobre cómo manejaron la situación bajo la emoción experimentada.

- Historias de Emociones (15 minutos).

Los estudiantes escriben una pequeña historia o dibujan una situación donde experimentaron una de las emociones de su caja. Quien desee puede compartir sus historias con el grupo.

- Reflexión y Cierre (5 minutos).

Reflexión sobre la importancia de reconocer y expresar nuestras emociones. Guardar las cajas en un lugar especial para futuras actividades.

#### **Sesión 4 El Árbol de las Emociones.**

##### **Objetivo de la actividad.**

Comprender la relación entre las emociones y sus causas, desarrollando habilidades de comprensión emocional y reconocimiento de la influencia de las emociones en el comportamiento.

##### **Duración.**

100 minutos.

##### **Materiales.**

- Impresión de árbol u hoja en blanco
- Lápiz

##### **Momentos.**

- Introducción (20 minutos).

Explicación de cómo un árbol puede representar nuestras emociones, con raíces (causas), tronco (emociones) y hojas/frutos (consecuencias).

- Creación del Árbol (30 minutos).

En una hoja, los estudiantes dibujan un árbol con sus partes principales. Donde deben escribir en las raíces situaciones que causan diferentes emociones, en el tronco las emociones mismas, y en las hojas/frutos las acciones o consecuencias de esas emociones.

- Discusión Grupal (20 minutos).

Compartir sus árboles con la clase y discutir las diferentes causas y efectos de sus emociones. Se podría compartir y exponer algunos árboles para encontrar similitudes y diferencias.

- Actividad de Relajación (10 minutos).

Práctica de técnicas de respiración y relajación para manejar las emociones negativas.

- Discusión y cierre (20 minutos).

### **Sesión 5 Experimento de Explosión de Emociones.**

#### **Objetivo de la actividad.**

Visualizar el proceso de acumulación emocional y su impacto, promoviendo estrategias de manejo y gestión emocional para evitar reacciones impulsivas.

#### **Duración.**

100 minutos.

#### **Materiales.**

- Bicarbonato de sodio.
- Vinagre.
- Tubos de papel higiénico.
- Tinta o colorante alimentario

#### **Momentos.**

- Traslado a las zonas verdes (10 minutos).
- Introducción al Experimento y Relación con las Emociones (20 minutos).

Explicación del experimento de explosión con bicarbonato y vinagre. Dando lugar a una discusión sobre cómo las emociones pueden acumularse dentro de nosotros, similar a la reacción química.

- Explicación, preparación y realización del experimento (40 minutos).

Cada estudiante recibe un tubo de papel higiénico y con un marcador dibujarán la emoción que ellos quieran, luego se coloca una cucharada de bicarbonato de sodio y el colorante de acuerdo con la emoción que quieran representar dentro del rollo, posteriormente se llena el tubo con una pequeña cantidad de vinagre para que haga erupción.

- Discusión Post-Experimento (15 minutos).

Reflexionar sobre lo que sucedió durante la reacción. Preguntar sobre cómo esta explosión se asemeja a lo que sucede cuando acumulamos nuestras emociones, importancia que tiene expresar y gestionar las emociones para evitar "explosiones".

- Estrategias de Manejo Emocional y cierre (15 minutos)

Introducción a diferentes estrategias para gestionar las emociones antes de que se acumulen demasiado (hablar con alguien, practicar la respiración profunda, escribir en el diario). Reflexionar sobre la importancia de reconocer las señales de que nuestras emociones se están acumulando. Compromiso de aplicar una estrategia de manejo emocional la próxima vez que se sientan abrumados.

### **Sesión 6 Teatro de Emociones.**

#### **Objetivo de la actividad.**

Fomentar la empatía y la expresión emocional a través del juego de roles y el teatro.

#### **Duración.**

100 minutos.

#### **Materiales.**

- Títeres.
- Escenografía.
- Situaciones que desatan diferentes emociones.

#### **Momentos.**

- Introducción al Teatro de Emociones (15 minutos).

Explicación de cómo el teatro puede ayudar a expresar y comprender emociones. Llevar ejemplos de situaciones emocionales representadas en el teatro.

- Preparación de Escenas (40 minutos).

Los estudiantes forman grupos y eligen diferentes situaciones para representar, ensayan pequeñas escenas donde muestran cómo manejan esas emociones.

- Presentación Teatral y cierre. (30 minutos).

Cada grupo presenta la escena al resto de la clase.

- Discusión y cierre (15 minutos)

### **Sesión 7 El Mural de las Emociones.**

#### **Objetivo de la actividad.**

Desarrollar habilidades de expresión emocional colaborativa y comprensión mutua, utilizando el arte como medio para comunicar y compartir experiencias emocionales.

#### **Duración.**

100 minutos.

#### **Materiales.**

- Pinturas
- Marcadores.
- Cartulina.

#### **Momentos.**

- Introducción al Mural (20 minutos).

Explicación de la actividad y la importancia de expresar emociones de manera creativa, además poder ser apoyo para los demás compañeros al poder ver cómo se sienten. Se da la presentación de los materiales disponibles. Los estudiantes trabajan juntos para diseñar el esquema del mural, distribución de espacios para que cada estudiante pueda contribuir.

- Creación del Mural (60 minutos).

Los estudiantes pintan, dibujan y decoran el mural durante la sesión, añadiendo emociones y eventos importantes.

- Revisión avance y experiencias (20 minutos).
- Al final de la semana, los estudiantes presentan el mural terminado.

### **Sesión 8 Diseño entregable Artístico Final.**

#### **Objetivo de la actividad.**

Permitir a los estudiantes reflexionar sobre su desarrollo emocional y habilidades adquiridas, expresándolas a través de una obra de arte personal.

#### **Duración.**

100 minutos.

#### **Materiales.**

- Cualquier material que le permita desarrollar su entregable,

#### **Momentos.**

- Introducción al Proyecto Artístico (20 minutos).

Explicación del proyecto, donde desarrollarán una obra de arte que refleje sus emociones y lo aprendido durante las sesiones, (ejemplo: pintura, collage de fotos donde sintieron diferentes emociones, escultura, etc.).

- Planificación del Proyecto (80 minutos).

Cada estudiante planifica su proyecto, eligiendo materiales y técnicas. Desarrollan bocetos y diseños preliminares. Se deja como actividad en casa para que tengan el tiempo suficiente para dedicarle a la creación de las obras de arte.

### **Sesión 9 Entregable Artístico Final.**

#### **Objetivo de la actividad.**

Evaluar el progreso en el desarrollo de competencias emocionales y proporcionar retroalimentación, promoviendo una comprensión más profunda de las emociones y sus expresiones.

**Duración.**

100 minutos.

**Materiales.**

- Entregable final.

**Momentos.**

- Reflexión y discusión grupal sobre el programa (40 minutos).
- Presentación de resultados y retroalimentación (40 minutos).
- Cierre y celebración (20 minutos).