

**Emociones en movimiento: Regulación y gestión emocional a través de la actividad física y el juego.**

**Jennyfer Dayanna Hernández Ramírez**

**Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia.**

**Facultad de Educación Física**

**Bogotá D.C.**

**2025**

**Emociones en movimiento: Regulación y gestión de emociones a través de la actividad física y el juego.**

**Jennyfer Dayanna Hernández Ramírez**

**Tutora: Carmen Lucila Giraldo Moreno**

**Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia.**

**Facultad de Educación Física**

**Bogotá D.C**

**2025**

## Dedicatoria

Dedico este trabajo de grado a todos los niños y niñas que se atreven a sentir, a expresarse, a equivocarse, a empezar de nuevo. A esos pequeños corazones que, con una mirada o un gesto, dicen más que mil palabras. Ellos me enseñaron que las emociones no son algo que debamos esconder, sino caminos que nos enseñan quiénes somos y cómo habitamos el mundo.

A mi hija, que me ha enseñado tanto sobre el amor sin condiciones y la ternura infinita. A ella le debo la fuerza con la que soñé y construí esta propuesta, porque gracias a su risa, sus lágrimas y sus abrazos entendí que acompañar emocionalmente también es una forma de educar.

A quienes han creído en mí, incluso en los días donde yo dudaba. A quienes me escucharon cuando necesitaba soltar y a quienes me abrazaron en silencio. Gracias por estar.

Y, finalmente, a mí misma. A la Jen que no se rindió, que lloró, que se cansó y que siguió. Que aprendió que educar desde las emociones es un acto valiente, y que sembrar empatía, respeto y amor en los niños es la semilla de un mundo más humano.

## **Agradecimientos**

Primero, gracias a Dios por darme la oportunidad de vivir este proceso y por la fortaleza que me sostuvo en los momentos difíciles.

A mi hija, porque su risa, su mirada y su existencia entera fueron el motor que me impulsó a seguir adelante, incluso cuando sentí que ya no podía más.

A mis padres, por enseñarme con su ejemplo y amor a ser la persona que soy hoy. Por estar, por creer en mí y por no soltarme nunca.

A mi esposo y a mi hermana, por darme ese empujoncito justo cuando más lo necesitaba, por no dejar que me rinda y por recordarme siempre lo lejos que he llegado.

A los niños, por abrirme la puerta de sus corazones, por confiarme lo más íntimo que tienen: sus emociones. Gracias por enseñarme tanto sin saberlo.

Y a los docentes que me acompañaron y guiaron con sabiduría y paciencia en este camino, gracias por ser parte de esta construcción que hoy culmina con tanto amor.

...porque cuando conectas el cuerpo con la emoción, y la emoción con la enseñanza, la educación se vuelve verdaderamente transformadora.

## Tabla de contenido

Dedicatoria .....	3
Agradecimientos .....	4
Objetivo General:.....	13
Objetivos Específicos: .....	13
Acerca de la contextualización (Capítulo 1) .....	14
Perspectiva Social .....	18
Perspectiva Histórica .....	20
Perspectiva Económica .....	21
Perspectiva pedagógica .....	22
Perspectiva política .....	23
Términos clave .....	24
Educación Física .....	24
Actividad Física.....	24
Juego.....	25
Bienestar Integral.....	25
Educación Emocional .....	26
Bienestar Emocional .....	26
Salud Mental.....	26
Conceptualización propia.....	27
Antecedentes.....	27
Locales: .....	27
Marco normativo .....	29
Ley 115 de 1994:.....	29
Decreto 1860 de 1994:.....	30
Ley 1098 de 2006: .....	30
Decreto 479 de 2016:.....	30
Políticas públicas.....	30
Política Nacional de Educación Emocional (2018):.....	30
Política Nacional de Actividad Física (2017): .....	31
Acerca de la perspectiva educativa (Capítulo 2) .....	32
Enfoque Humanístico.....	32
Ser Humano a Formar .....	32

Una sociedad emocionalmente inteligente .....	36
Desarrollo humano – Vygotsky .....	37
Enfoque pedagógico – Entre guiar, acompañar y construir juntos .....	41
Principios Pedagógicos.....	42
Métodos de Enseñanza .....	44
Evaluación.....	44
Sentir también es aprender .....	45
Enfoque Disciplinar: Juego y movimiento – Donde las emociones también se mueven .....	47
Principios Fundamentales de la Psicomotricidad según Jean Le Boulch .....	50
Educando desde el corazón y el cuerpo .....	51
Acerca del diseño de la implementación (Capítulo 3).....	53
Unidad 1: El camino hacia el autoconocimiento emocional.....	55
Unidad 2: Motivación y colaboración en el aprendizaje .....	56
Unidad 3: Empatía y reflexión guiada .....	57
Unidad 4: Habilidades sociales y cultura del entorno .....	58
Unidad 5: Autocontrol emocional y expresión a través del movimiento .....	59
¿Qué contiene el macro diseño? .....	63
Unidad y nombre: .....	63
Objetivo de la unidad:.....	63
Tema de la sesión: .....	63
Número de sesión:.....	63
Enfoque pedagógico: .....	63
Tipo de evaluación: .....	63
Modelo didáctico y evaluativo .....	73
Diagnóstica: .....	74
Evaluación formativa o de proceso:.....	74
Evaluación final:.....	75
Instrumentos de Recolección de datos .....	75
Lista de Cotejo .....	76
Diario de campo.....	77
Diario Emocional.....	79
Caracterización del contexto y la población.....	80
Análisis de la Experiencia (Capítulo 4).....	83

Identificación y expresión de emociones: .....	84
Empatía y relaciones interpersonales: .....	84
Autocontrol y regulación emocional: .....	84
Interpretación de los resultados: .....	85
Implicaciones para la práctica docente .....	85
Reflexión final: ¿Qué modificaría o reafirmaría para seguir con la propuesta? .....	101

## Lista de Tablas

Tabla 1 Cuadro de Relaciones: .....	55
Tabla 2 Macrodiseno .....	62
Tabla 3 Microdiseno: Sesión 1.....	65
Tabla 4 Microdiseno: Sesión 2.....	66
Tabla 5 Microdiseno: Sesión 3.....	67
Tabla 6 Microdiseno: Sesión 4.....	68
Tabla 7 Microdiseno: Sesión 5.....	69
Tabla 8 Microdiseno: Sesión 6.....	70
Tabla 9 Microdiseno: Sesión 7.....	71
Tabla 10 Microdiseno: Sesión 8.....	72
Tabla 11 Formato Lista de Cotejo.....	77
Tabla 12 Formato Diario de Campo.....	79
Tabla 13 Lista de Cotejo .....	84
Tabla 14 Diario de campo: Sesión 1 .....	87
Tabla 15 Diario de campo: Sesión 2 .....	89
Tabla 16 Diario de campo: Sesión 3 .....	90
Tabla 17 Diario de campo: Sesión 4 .....	91
Tabla 18 Diario de campo: Sesión 5 .....	92
Tabla 19 Diario de campo: Sesión 6 .....	93
Tabla 20 Diario de campo: Sesión 7 .....	94
Tabla 21 Diario de campo: Sesión 8 .....	95

**Lista de Imágenes**

Ilustración 1 Registro Fotográfico: Sesión 1 .....	97
Ilustración 2 Registro Fotográfico: Sesión 2 .....	98
Ilustración 3 Registro Fotográfico: Sesión 3 .....	98
Ilustración 4 Registro Fotográfico: Sesión 4 .....	99
Ilustración 5 Registro Fotográfico: Sesión 5 .....	99
Ilustración 6 Registro Fotográfico: Sesión 6 .....	100
Ilustración 7 Registro Fotográfico: Sesión 7 .....	100
Ilustración 8 Registro Fotográfico: Sesión 8 .....	100

## Introducción

Este trabajo de grado nace del deseo profundo de acompañar a los niños y niñas no solo en su crecimiento físico, sino también en ese universo tan especial que son sus emociones. Porque enseñar no es solo mostrar cómo correr, lanzar o saltar. También es mirar con atención lo que sienten, lo que callan, lo que los hace reír, frustrarse o abrazar a un compañero. A lo largo de este proceso he podido confirmar que el juego y la actividad física no son solo medios para el movimiento, sino también espacios para conectar, compartir, escuchar, sentir y aprender a convivir.

*Emociones en Movimiento* busca integrar la educación emocional a través de la educación física, reconociendo el cuerpo como un puente entre el mundo interno y el externo, como un canal de expresión y de construcción social. Inspirado en las ideas de Vygotsky y Le Boulch, este trabajo de grado tiene como centro a los niños y su forma de habitar el aula, la vida y sus emociones. Ha sido un camino lleno de aprendizajes compartidos, de miradas sinceras, de juegos que se transformaron en experiencias reales. Una propuesta que no solo fue pensado para ellos, sino que también me transformó a mí como docente y como persona.

## **Justificación**

Hablar de emociones con niños, niñas y adolescentes sigue siendo, en muchos contextos, una tarea pendiente. Nos centramos tanto en los resultados, en las habilidades motrices, en los contenidos, que a veces olvidamos lo esencial: cómo se sienten mientras aprenden, cómo se relacionan entre ellos, qué lugar tiene la alegría, la tristeza, el enojo o la empatía en sus días.

Este trabajo de grado responde a esa necesidad de abrir un espacio dentro de la clase de Educación Física para hablar, sentir y aprender a través del cuerpo, reconociendo que el bienestar emocional es parte fundamental del desarrollo integral de los niños. Lo que me motivó fue ver cómo, a través del juego, se pueden construir relaciones más sanas, aumentar la confianza, y sembrar pequeñas semillas de respeto, escucha y solidaridad.

La realidad que vivimos hoy exige formar personas que sepan convivir, resolver conflictos, expresar lo que sienten y ponerse en el lugar del otro. Y qué mejor forma de hacerlo que desde lo que más les gusta: jugar, moverse, compartir.

## Objetivos

### Objetivo General:

Fomentar el desarrollo emocional y social en los estudiantes de primaria mediante el juego y la actividad física, fortaleciendo la conciencia emocional, la empatía y la autorregulación

### Objetivos Específicos:

1. Promover el reconocimiento de las emociones y el desarrollo de la autoobservación en los estudiantes, como base para la construcción de su autoconocimiento emocional.
2. Fortalecer la motivación intrínseca y extrínseca en los estudiantes, promoviendo el trabajo colaborativo como estrategia para potenciar el aprendizaje emocional y social.
3. Desarrollar la empatía en los estudiantes a través de experiencias reflexivas y dinámicas que les permitan comprender y conectar con las emociones de los demás.
4. Fomentar habilidades sociales básicas y actitudes de respeto y cooperación, promoviendo una mirada crítica sobre la influencia del entorno en sus emociones.
5. Facilitar la expresión y el autocontrol emocional a través del movimiento corporal, promoviendo la conciencia emocional mediante el juego y la actividad física.

## **Acerca de la contextualización (Capítulo 1)**

En este primer capítulo, lo que busco es ofrecer una visión general sobre el problema principal que afecta a algunos niños, niñas y adolescentes y a través de la investigación, poder entender mejor el impacto social que puede tener. Además, aquí se van a explicar las bases conceptuales que respaldan el PCP y se tomará en cuenta el marco normativo que da fuerza a la propuesta, sin olvidar nuestra perspectiva como educadores físicos y las posibilidades que tenemos para influir desde nuestra labor docente.

Es entonces necesario reconocer que vivimos en un mundo que cada vez nos exige más, donde el ritmo acelerado, las presiones diarias y el estrés terminan afectando nuestra salud emocional. Por eso, hoy más que nunca, es importante reconocer lo que sentimos y aprender a manejarlo de una forma sana. Las emociones no son algo malo ni algo que debemos esconder; al contrario, forman parte de quienes somos y nos ayudan a entendernos mejor, o como lo diría (Bisquerra, 2000) “Las emociones forman parte esencial de la vida humana y aprender a reconocerlas, expresarlas y regularlas es fundamental para el desarrollo personal y social”

A veces nos enseñan que sentir tristeza, miedo o rabia está mal, que hay que "ser fuertes" o que es mejor no mostrar lo que sentimos. Pero eso puede llevarnos a guardar lo que nos pasa por dentro, como si no tuviera valor. Y lo cierto es que todas las emociones tienen una razón de ser. Por ejemplo, el miedo nos avisa que algo no está bien, que tenemos que cuidarnos o protegernos. La tristeza nos ayuda a aceptar lo que duele y a sanar poco a poco. Si aprendemos a escuchar nuestras emociones en vez de ignorarlas, podemos conocernos mejor y tomar decisiones más conscientes, así lo explica (Barrett, L. F, 2020).

Aprender a reconocer, aceptar y manejar nuestras emociones no es un proceso que se dé de la noche a la mañana. Requiere tiempo, práctica y mucha paciencia con nosotros mismos. Pero vale totalmente la pena. Cuando entendemos lo que sentimos y por qué lo sentimos, podemos responder de manera más consciente y evitar que nuestras emociones nos desborden. Además, desarrollar herramientas como la autorregulación, la empatía y la autoconciencia nos ayuda no solo a vivir con mayor bienestar, sino también a tener relaciones más sanas y profundas con los demás.

Por eso es tan importante que, desde el aula de clase, y especialmente desde la clase de educación física, empecemos a darle espacio a la educación emocional. Niños y jóvenes que aprenden desde pequeños a ponerle nombre a lo que sienten, a expresarse sin miedo y a manejar sus emociones de forma positiva, crecen con una base más sólida para enfrentar los retos de la vida.

Según el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2023), los trastornos emocionales y de salud mental en niños, niñas y adolescentes han ido en aumento, siendo la ansiedad, la depresión y los trastornos relacionados con el estrés los más reportados, especialmente en contextos urbanos como Bogotá. Esto se relaciona con factores escolares, sociales y familiares que afectan directamente el bienestar emocional de los estudiantes. Todo esto impacta directamente en el bienestar emocional de los estudiantes y, por supuesto, en su aprendizaje y forma de relacionarse, los desafíos emocionales a los que se enfrentan los niños y jóvenes hoy en día son cada vez más complejos: el estrés académico, la ansiedad, los problemas de socialización y la presión por el rendimiento afectan significativamente su bienestar y desarrollo integral (Hernández, 2017). Por tal motivo, esta labor no debe asumirse únicamente

por los docentes, se requiere de un trabajo mancomunado entre Instituciones Educativas, padres de familia y cuidadores, en donde no se vele solo por el bienestar físico de los niños y niñas sino donde se haga valer también el bienestar emocional. Esta investigación es solo un pequeño paso para construir una sociedad emocionalmente inteligente, aún hay padres y adultos que deben recibir educación emocional para poder manejarlo con nuestros niños y niñas. Sin embargo, este proyecto contribuye con un granito de arena para que en un futuro podamos vivir en una sociedad donde las emociones se reconocen y regulan de manera adecuada.

Desde mi experiencia como educadora en el área de educación física, he visto cómo muchos niños y niñas tienen dificultades para reconocer lo que sienten, y eso se refleja en su comportamiento. A veces reaccionan con rabia, se frustran fácilmente o se aíslan. Y no es que no quieran estar bien, es que no saben cómo hacerlo. Por eso siento que tenemos una responsabilidad muy grande: no solo enseñarles a mover el cuerpo, sino también a entender lo que pasa en su interior.

Según informes del Ministerio de Educación Nacional de Colombia en (2020), se ha evidenciado un aumento en los problemas de salud mental en estudiantes de educación básica y media, con casos crecientes de ansiedad y depresión. Además, estudios locales han identificado que algunos de los espacios escolares aún no cuentan con estrategias suficientes para fortalecer la educación emocional de los estudiantes (Gómez, 2019). Lo anterior es preocupante, ya que algunas Instituciones Educativas no están viendo la importancia que tiene trabajar la salud emocional en niños, niñas y adolescentes y algunas otras que han intentado incentivar programas de educación emocional no le están dando el valor necesario, por lo tanto, el acercamiento con

los estudiantes es muy superficial. Sin embargo, cabe aclarar que algunas deben estar haciendo un trabajo muy valioso junto con los docentes y padres de familia.

Por otro lado, para nadie es un secreto que en Colombia por el mal manejo emocional encontramos muchas veces casos de intolerancia y violencia, se han escuchado casos incluso donde ha habido asesinatos por el hecho de no controlar la ira o la frustración. Es muy triste ver como algunas personas pueden llegar hasta este punto o algunas otras con depresión y ansiedad son capaces de quitarse la vida, es triste no tener la confianza para hablar con alguien y tener que guardar todas las emociones hasta el punto que estas rebosan y nos llevan al límite, la salud emocional no es un juego y como docentes tenemos una gran oportunidad para acercarnos a nuestros niños y darles un espacio seguro donde puedan compartir sus emociones.

A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (2018) ha resaltado la importancia de la actividad física no solo para la salud física, sino también para la salud mental y el bienestar emocional de los jóvenes. En países como España y Finlandia, se han desarrollado programas donde la educación física integra ejercicios de regulación emocional, mindfulness y estrategias de trabajo en equipo que han demostrado mejorar la autoestima y la resiliencia de los estudiantes (García, 2018; Kuusinen, 2019). Esta evidencia nos muestra que integrar la educación emocional en las clases de educación física no solo es importante, sino urgente. Porque no es suficiente con que los estudiantes corran, salten o hagan deporte. También necesitan espacios donde puedan entender lo que sienten, aprender a comunicarse mejor, y desarrollar habilidades para convivir con otros y con ellos mismos.

En Bogotá, el panorama no es muy diferente y también exige acción. Un estudio de la Secretaría Distrital de Salud en 2023 reveló que el 19% de los bogotanos ha considerado o

intentado suicidarse alguna vez en su vida. En adolescentes, la situación también es alarmante: según la Universidad Nacional, uno de cada ocho estudiantes de secundaria ha pensado en hacerse daño, y uno de cada diez lo ha intentado (Secretaría Distrital de Salud, 2023).

Todo esto confirma que no podemos seguir dejando la salud emocional por fuera de las aulas. Es momento de convertir la educación física en una oportunidad real para trabajar el ser, para acompañar desde el cuerpo, el juego y el movimiento todo lo que los estudiantes sienten, y muchas veces no saben cómo expresar.

Esta es la razón de ser de este trabajo de grado, en donde lo que sienten los estudiantes se reconoce, es válido y además escuchado, es un espacio donde los estudiantes están seguros y pueden compartir sin miedo a ser juzgados como se sienten y como eso los afecta en su día a día.

### **Perspectiva Social**

Cuando no le damos la importancia necesaria a la educación emocional desde pequeños, las consecuencias no solo se sienten a nivel individual, también afectan a toda la sociedad. Si los niños, niñas y adolescentes no aprenden a reconocer lo que sienten y a manejar sus emociones de manera sana, es más probable que crezcan enfrentando algunos problemas como ansiedad, depresión y estrés; y si no se atienden a tiempo, pueden acompañarlos incluso en su vida adulta, por lo tanto, tendremos en un futuro adultos incapaces de controlar sus emociones en momentos de estrés o tensión

La falta de educación emocional también puede impactar en la manera como las personas se relacionan entre sí, es decir, es más probable que haya conflictos, violencia, falta de empatía y dificultades para construir relaciones sanas. Cuando un estudiante no logra manejar lo que siente, puede tener problemas para concentrarse, aprender, o incluso para mantenerse motivado durante

sus estudios. Todo esto puede llevar a un bajo rendimiento escolar, y a largo plazo, a menos oportunidades laborales y a una mayor desigualdad social. Actualmente muchos estudiantes desertan de sus estudios por la frustración al no poder superar un obstáculo, lo cual se resume en abandonar una oportunidad que podría cambiar sus condiciones socio económicas.

Además, cuando no se trabaja la salud emocional en las instituciones, aumentan los riesgos de que muchos jóvenes busquen salidas equivocadas para lidiar con lo que sienten, como el consumo de drogas o conductas de riesgo. Esto no solo afecta su vida personal, sino que también genera un impacto fuerte en la salud pública, aumentando los costos de atención médica y la necesidad de programas de rehabilitación. Y en un país como Colombia, donde todavía nos falta mucho apoyo en temas de salud mental, este panorama es todavía más preocupante.

Si desde la educación logramos fortalecer la gestión emocional de los niños y jóvenes, no solo estamos formando personas más felices y equilibradas, también estamos construyendo una sociedad más empática, justa y fuerte. Es aquí donde se hace preciso motivar al lector de este documento a contribuir con la educación emocional y mirar si a nuestro alrededor alguien está necesitando ayuda, nunca está de más preguntar a nuestros estudiantes si necesitan hablar de algo que los esté afectando, siempre escucharlos sin juzgar buscando un entorno seguro donde puedan sentirse en confianza.

Si desde la educación física empezamos a incluir espacios donde los niños puedan moverse, jugar y también hablar de lo que sienten, estamos ayudando a construir una generación más fuerte emocionalmente. No se trata solo de formar buenos deportistas o estudiantes que ganen competencias, sino de formar seres humanos que sepan reconocer sus emociones, ponerse en el lugar del otro y resolver los problemas de manera sana.

Al final, trabajar las emociones no es solo para mejorar la vida de cada estudiante, finalmente se

trata de construir una sociedad más empática, más consciente y con más oportunidades para todos.

### **Perspectiva Histórica**

La forma en que entendemos la salud emocional dentro de la educación ha cambiado mucho a lo largo del tiempo. En los primeros siglos, las escuelas se enfocaban casi exclusivamente en el desarrollo intelectual: aprender a leer, escribir, y adquirir conocimientos. Las emociones quedaban fuera de cualquier prioridad. Se pensaba que sentir no tenía nada que ver con aprender.

Fue apenas en las décadas de los 80 y 90 que empezamos a darle más valor a la educación emocional. Con programas que buscaban prevenir el bullying o promover ambientes más inclusivos, se abrió una puerta para entender que las emociones también hacen parte del aprendizaje (Zins et al., 2004). Poco a poco, se empezó a reconocer que el bienestar emocional es clave no solo para el éxito académico, sino también para la vida misma.

Dentro de la educación física, también hubo cambios importantes. Durante un tiempo, las clases se centraban en la disciplina, el rendimiento y la competencia (Siedentop, 2002). Se entrenaba el cuerpo, pero pocas veces se atendía lo que el estudiante sentía mientras se movía. Solo hacia finales del siglo XX se empezó a hablar de un enfoque más integral, donde la actividad física no fuera solo cuestión de fuerza o velocidad, sino también una oportunidad para fortalecer la autoestima, la empatía y la resiliencia (Bailey, 2006).

Hoy sabemos que no basta con preparar a los estudiantes para rendir en pruebas o competencias. Necesitamos acompañarlos en su desarrollo emocional para que puedan construir una vida más sana y consciente. Incluir la educación emocional dentro de la educación física no

es una moda, es una necesidad que responde a cómo ha evolucionado nuestra comprensión de lo que realmente significa educar.

### **Perspectiva Económica**

A veces pareciera que las emociones no tienen nada que ver con la economía, pero si lo miramos bien, vemos que sí están conectadas.

Cuando un niño o un joven no sabe cómo manejar lo que siente, puede tener problemas para concentrarse en sus estudios, para terminar el colegio o incluso para seguir una carrera profesional. Y eso, más adelante, puede significar menos oportunidades laborales, más desempleo y más desigualdad.

Por ejemplo, Un estudio realizado por estudiantes universitarios de la Universidad de San Buenaventura, reveló que la ansiedad puede predecir el riesgo de abandono escolar. En particular, los niveles elevados de ansiedad aumentan considerablemente las probabilidades de que los estudiantes abandonen sus estudios, lo que convierte a este trastorno en un factor clave para la deserción escolar (Caballero; Gallo; Suarez, 2018)

Muchos estudios muestran que la ansiedad y la depresión aumentan el riesgo de deserción escolar. Y cuando alguien deja de estudiar, es más difícil conseguir un buen trabajo, tener estabilidad y crecer profesionalmente. También pasa que las personas que no logran regular sus emociones tienden a faltar más a sus trabajos, a rendir menos o a cambiar de empleo constantemente. Todo eso genera un impacto en la economía del país, porque afecta la productividad y aumenta los costos de salud y bienestar.

Además, cuando los problemas emocionales no se atienden a tiempo, crecen los gastos en atención médica, en programas de salud mental y en rehabilitación.

Por eso, invertir en la educación emocional no solo es una apuesta para el bienestar de cada persona, también es una inversión inteligente para el futuro de toda la sociedad.

### **Perspectiva pedagógica**

Cuando hablamos de educación, no podemos quedarnos solo con los libros y los contenidos académicos. Los estudiantes son personas completas: piensan, sienten, se mueven, se emocionan. Y el aula debe ser un lugar que abrace todas esas dimensiones.

Desde la educación física, tenemos una oportunidad increíble para trabajar no solo el cuerpo, sino también las emociones y las habilidades sociales. A través del juego, del movimiento y de la convivencia, los niños, niñas y adolescentes pueden aprender a conocerse mejor, a respetar a los demás, a manejar la frustración y a trabajar en equipo.

Hoy sabemos que los estudiantes aprenden mejor cuando participan activamente, cuando se sienten seguros, acompañados y valorados. Por eso, la educación debe ser activa, vivencial y colaborativa. No se trata solo de escuchar al profesor, sino de vivir experiencias, de compartirlas con otros y de reflexionar sobre lo que sienten y aprenden.

Además, el rol del educador es fundamental. No somos solo quienes damos instrucciones o enseñamos técnicas: somos mediadores emocionales. Somos quienes acompañamos a los niños en el proceso de reconocer sus emociones, de nombrarlas y de encontrar formas sanas de manejarlas.

Cuando logramos integrar el cuerpo, la mente y las emociones en cada actividad, no solo ayudamos a que los estudiantes sean mejores en lo físico. Los ayudamos a ser más fuertes emocionalmente, más resilientes, y más preparados para la vida.

### **Perspectiva política**

Desde el Estado se han hecho varios esfuerzos para reconocer la importancia de la salud mental y el bienestar emocional en las escuelas. Se han creado leyes, políticas públicas y programas que buscan promover entornos escolares más seguros, más respetuosos y más enfocados en el desarrollo integral de los estudiantes.

Por ejemplo, en Colombia existen iniciativas como la Ley 1098 de 2006 (Código de Infancia y Adolescencia), que reconoce el derecho de los niños y adolescentes a una educación que promueva su desarrollo físico, mental y emocional (Congreso de Colombia, 2006). También se han lanzado programas de convivencia escolar y de promoción de la salud mental (Ministerio de Educación Nacional, 2022).

Sin embargo, aunque en los papeles hay avances importantes, en la práctica todavía falta mucho por hacer. Muchas escuelas no cuentan con programas de educación emocional bien estructurados, y los docentes a veces no tienen la formación o el apoyo necesario para trabajar estos temas de manera profunda.

La educación emocional no debería depender solo de la buena voluntad de algunos colegios o profesores. Debería ser una prioridad real en las políticas educativas, con formación para docentes, materiales de apoyo, acompañamiento profesional y espacios seguros para los estudiantes.

Si queremos formar ciudadanos más empáticos, solidarios y capaces de construir una sociedad más justa, necesitamos que la educación emocional esté presente en todas las escuelas, respaldada por políticas claras, recursos suficientes y un compromiso real desde el Estado.

No se trata solo de decir que la salud emocional es importante. Se trata de actuar en consecuencia y hacer que todos los niños y jóvenes tengan de verdad la oportunidad de crecer sanos emocionalmente.

### **Términos clave**

Los términos clave que se presentan a continuación se hace necesario presentarlos para que el lector pueda entender mi perspectiva acerca de los mismos

### ***Educación Física***

Para mí, la Educación Física es mucho más que mover el cuerpo. Es una herramienta que nos permite explorar y desarrollar nuestras capacidades físicas, pero también las emocionales, cognitivas y sociales. No se trata solo de correr, saltar o lanzar un balón; se trata de conectar con nosotros mismos y con los demás a través del movimiento. Bailey (2006) lo explica muy bien cuando dice que la educación física tiene un enfoque holístico, que va más allá de lo motriz para promover el bienestar, la salud y la integración social. En esta propuesta propongo precisamente eso: que la Educación Física sea un canal para que los estudiantes se conecten con sus emociones, las reconozcan y aprendan a gestionarlas desde la experiencia del juego y la actividad física.

### ***Actividad Física***

Cuando hablo de actividad física no me refiero solo al ejercicio como tal, sino a todas esas acciones y movimientos que realizamos y que pueden ayudarnos a sentirnos mejor física, mental y emocionalmente. Como dicen Kemper et al. (2011), la actividad física tiene un impacto positivo no solo en el cuerpo, sino también en nuestras relaciones sociales y en la salud mental. Pero para que esta experiencia sea realmente valiosa, debe estar pensada para las personas reales

que tenemos enfrente: sus edades, capacidades, condiciones de salud, intereses. Al adaptar las actividades a cada grupo, no solo las hacemos más inclusivas y seguras, sino que también les damos a todos la oportunidad de disfrutar, aprender y crecer a su ritmo. Y eso es justamente lo que busco con esta propuesta: que la actividad física sea una experiencia positiva y transformadora para cada niño o niña.

### ***Juego***

El juego es, para mí, una de las formas más bonitas y auténticas de aprendizaje. Tiene la capacidad de abrir un mundo de emociones y posibilidades sin que los niños siquiera se den cuenta. Huizinga (1949) lo define como una acción con reglas propias dentro de ciertos límites, pero con un espíritu de libertad. Y Piaget (1976) lo ve como una herramienta clave en el desarrollo cognitivo. A través del juego, los niños se enfrentan a desafíos, se ponen en diferentes roles, se frustran, se ríen, ganan y pierden... y en todo ese proceso, aprenden sobre sí mismos. Es una ventana directa a sus emociones. Por eso elijo el juego como pilar de este programa: porque crea un espacio seguro donde pueden sentir sin miedo y empezar a conocerse mejor emocionalmente.

### ***Bienestar Integral***

Hablar de bienestar para mí es hablar de equilibrio. No podemos pensar solo en el cuerpo o solo en la mente. Es todo: lo físico, lo emocional, lo social, lo mental. Penedo y Dahn (2005) lo explican como una salud óptima en todos estos niveles, y Hettler (1984) lo ve como un proceso constante que abarca diferentes dimensiones de la vida. Me gusta pensar que desde la Educación Física podemos ayudar a construir ese equilibrio. No solo fortalecemos el cuerpo, también trabajamos la confianza, la convivencia, la empatía. Cada niño puede, a su ritmo, descubrir lo

que necesita para sentirse bien consigo mismo y con los demás. Así, la Educación Física se transforma en una herramienta para vivir mejor, más conectados con lo que somos y con lo que sentimos.

### ***Educación Emocional***

La educación emocional es clave en todo esto. Es enseñarles a los niños que está bien sentir, que todas las emociones tienen un lugar y un porqué. Les damos herramientas para que no se ahoguen en lo que sienten, sino que puedan identificar sus emociones, nombrarlas y manejarlas con inteligencia. Este proceso no solo mejora su bienestar, también su capacidad de relacionarse y de aprender. Es una apuesta por una educación más humana.

### ***Bienestar Emocional***

El bienestar emocional no se trata de estar feliz todo el tiempo, sino de tener la capacidad de reconocer nuestras emociones, vivirlas y seguir adelante. Es encontrar ese equilibrio que nos permite enfrentar la vida con más tranquilidad, aún cuando las cosas no estén perfectas. Y desde el aula, desde las clases de Educación Física, podemos trabajar en esto día a día.

### ***Salud Mental***

La salud mental, especialmente en niños y niñas, es una parte que no podemos seguir ignorando. Un niño que no se siente bien emocionalmente difícilmente podrá concentrarse, jugar o aprender. En esta propuesta, la salud mental es una prioridad. No como un tema aparte, sino como algo que atraviesa todas las actividades, las relaciones, los momentos de clase. Porque cuando cuidamos su bienestar emocional, también estamos cuidando su salud mental y su proceso educativo.

### ***Conceptualización propia***

La educación emocional a través de la actividad física, el juego y el deporte es un proceso de aprendizaje que busca desarrollar habilidades y competencias emocionales en los estudiantes, para que puedan reconocer, entender y manejar sus emociones de manera efectiva, y promover el bienestar emocional a través de la participación en actividades físicas, juegos y deportes que fomenten la cooperación, la comunicación y la resolución de conflictos

### **Antecedentes**

En este espacio quiero mostrarte algunas investigaciones que se han hecho tanto en lo local, como a nivel nacional e internacional, que respaldan la importancia de lo que propongo en este PCP. Lo que encontré me ayudó a confirmar que el problema realmente existe, pero también me dio luz sobre lo mucho que la actividad física puede aportar al bienestar emocional y social. Todo esto fortalece y da sentido a mi propuesta educativa.

### ***Locales:***

#### ***Impacto de la actividad física dirigida en las emociones de adolescentes de la Fundación Centro Oasis***

Rodríguez (2016) investigó cómo influye la actividad física dirigida en las emociones de adolescentes en la Fundación Centro Oasis, en Bogotá. Lo que encontró fue muy valioso: los programas bien estructurados de actividad física ayudan bastante a regular las emociones. Los chicos que participaron redujeron su ansiedad y estrés, y aumentaron su autoestima y bienestar. Este estudio me hizo pensar en lo poderoso que puede ser el movimiento cuando se usa con intención.

### ***Regulación emocional, educación física y deporte***

Mendoza y López (2017) también aportan mucho al tema. Ellos estudiaron estudiantes universitarios en Bogotá y demostraron que hacer ejercicio de forma regular ayuda a controlar las emociones, disminuyendo la impulsividad y el estrés. Además, encontraron que la práctica física fortalece la autoconfianza, lo que mejora la forma en que los estudiantes se enfrentan emocionalmente a diferentes situaciones. Esta investigación me recordó que el cuerpo también es un canal para aprender a calmarnos y sentirnos más seguros.

### ***Actividad física y su relación con el bienestar psicológico***

Rodríguez y Gómez (2019) analizaron cómo el ejercicio físico influye en el bienestar psicológico de estudiantes universitarios. Lo que encontraron fue inspirador: quienes hacen actividad física con frecuencia se sienten más felices, manejan mejor el estrés y tienen mejor autoestima. Este estudio me reafirmó que cuidar el cuerpo también es una forma de cuidar nuestras emociones.

### ***La práctica de actividad física en población universitaria: etapas de cambio y manejo de emociones***

Rivera y Sánchez (2018) observaron cómo cambia la manera en que los estudiantes se relacionan con el ejercicio a lo largo del tiempo y cómo esto afecta sus emociones. Los estudiantes que incorporaron la actividad física en su rutina diaria lograron manejar mejor las situaciones estresantes y experimentaron más emociones positivas, como satisfacción y bienestar. Este estudio me hizo pensar en la constancia como un camino para sentirse mejor emocionalmente.

### *Actividad física para sentirte mejor*

Desde la Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano (2021) se hizo un estudio que resalta algo que muchas veces olvidamos: el ejercicio no solo mejora lo físico, sino que también tiene un gran impacto en la salud mental. Disminuye la ansiedad y la depresión, mejora el sueño y fortalece las relaciones sociales. Este hallazgo me pareció clave, porque resume en pocas palabras por qué movernos es tan importante para sentirnos bien.

### *Aportes y beneficios de la actividad física en niños y niñas*

Por último, un informe de la Alcaldía Mayor de Bogotá (2020) nos recuerda lo vital que es el ejercicio desde la infancia. En él se explica que la actividad física ayuda a desarrollar habilidades emocionales importantes, como manejar la frustración y fortalecer la autoestima. Además, reduce la ansiedad y promueve el bienestar general. Este estudio me tocó especialmente, porque mi propuesta se enfoca en los niños y niñas, y confirma que, desde pequeños, moverse puede hacer una gran diferencia en cómo se sienten y se relacionan.

### **Marco normativo**

En Colombia, contamos con varias normas que respaldan la implementación de programas que integran la educación emocional y la actividad física en las escuelas. Esto me parece fundamental, porque nos da una base legal sólida para promover el bienestar integral de niñas, niños y adolescentes desde el entorno educativo.

**Ley 115 de 1994:** Esta ley, conocida como la Ley General de Educación, establece que la educación física debe ser una asignatura obligatoria tanto en la educación básica como en la media. Es decir, no es opcional: es un derecho y una necesidad.

***Decreto 1860 de 1994:*** Aquí se reglamenta cómo debe desarrollarse la educación física. Lo más bonito de este decreto es que reconoce que esta área no solo busca formar el cuerpo, sino también fortalecer el desarrollo emocional y social de los estudiantes.

***Ley 1098 de 2006:*** También conocida como el Código de Infancia y Adolescencia. Esta ley protege integralmente los derechos de niños, niñas y adolescentes, y entre esos derechos está el acceso a una educación que fomente su desarrollo emocional. Nos recuerda que el bienestar emocional no es un lujo, sino un derecho fundamental.

***Decreto 479 de 2016:*** Este decreto establece la Política Nacional de Educación Física, el Deporte y la Recreación. Allí se deja claro que la educación física debe promover no solo el movimiento, sino también la salud emocional y social. Es una visión más humana y completa de la educación física.

### **Políticas públicas**

Además de las normas, en Colombia también existen políticas públicas que impulsan programas que articulan la actividad física con la educación emocional. Para mí, esto es clave, porque confirma que lo que estoy proponiendo va en la misma línea de lo que el país necesita y promueve.

***Política Nacional de Educación Emocional (2018):*** Esta política fue creada por el Ministerio de Educación Nacional con el propósito de llevar la educación emocional a las aulas. Su meta es clara: mejorar el bienestar emocional de las y los estudiantes, y dar herramientas a las instituciones para lograrlo.

***Política Nacional de Actividad Física (2017):*** Esta fue impulsada por el Ministerio de Salud y Protección Social y busca fomentar la actividad física en toda la población colombiana. Reconoce el valor del ejercicio no solo para el cuerpo, sino también para la mente, lo cual se alinea perfectamente con mi propuesta de integrar movimiento y emoción en el aula.

## **Acerca de la perspectiva educativa (Capítulo 2)**

Para fundamentar este trabajo de grado tuve que hacerme una serie de preguntas como, por ejemplo: ¿qué tipo de personas queremos formar desde la educación física? Y enseguida pensé: no basta con que los niños salten, corran o tengan buenos resultados físicos. También es necesario que se conozcan, que comprendan lo que sienten, que aprendan a convivir, a cuidarse a sí mismos y a los demás.

Ahí fue donde la teoría comenzó a resonar conmigo. El enfoque humanístico, por ejemplo, me recordó que en el centro de toda acción pedagógica debe estar el ser humano. No solo como estudiante, sino como persona completa: con cuerpo, mente, emociones, historia, cultura y sueños.

Autores como Carl Rogers (1983) y María Montessori (2002) hablaban de una educación centrada en la persona, una educación que respete los ritmos, que escuche, que valore la individualidad. Y yo pensaba: eso es lo que necesitamos hoy, en medio de tanta prisa y exigencia... una educación que abrace y que reconozca a cada estudiante como un ser completo, donde podamos verlo más allá de las notas o el rendimiento académico, una educación que reconozca al ser humano desde todas sus facetas.

### **Enfoque Humanístico**

#### ***Ser Humano a Formar***

Para darle un sustento sólido a esta investigación, es fundamental incluir este segundo capítulo. Aquí se explica la postura educativa desde la que nace esta propuesta, una perspectiva que combina teorías, modelos y enfoques que comparten una visión clara sobre el tipo de ser humano y de sociedad que queremos ayudar a formar. Esta visión se articula con los tres ejes

fundamentales del PCLEF: el enfoque humanístico, el pedagógico y el disciplinar, que juntos le dan base teórica y sentido a cada una de las experiencias que se proponen desde la práctica pedagógica.

Desde mi experiencia, veo que muchos niños llegan a clase con una mezcla de emociones que no siempre saben nombrar. Y a veces, detrás de una conducta “difícil”, hay una necesidad emocional no atendida. Ahí entendí que mi rol como docente va mucho más allá de enseñar técnicas o habilidades físicas. Mi responsabilidad también es emocional, mi responsabilidad como docente también es orientar a los niños para que puedan sentirse acompañados y valorados.

Rogers (1983) afirmaba que el aprendizaje solo es posible cuando hay un clima de aceptación y respeto genuino. Cuando el estudiante se siente seguro, valorado, acompañado. Y eso es exactamente lo que busco crear en mis clases: un espacio donde los niños puedan moverse, sí, pero también sentirse libres de ser quienes son, de expresar lo que sienten, y de aprender desde allí.

Este proyecto no busca formar los mejores atletas y mucho menos campeones olímpicos. Busca formar seres humanos conscientes de sí mismos, empáticos, capaces de reconocer lo que sienten y de relacionarse con los demás desde el respeto y el cuidado.

El ser humano que se busca formar con este proyecto es alguien que comprende que sus emociones son parte esencial de su vida. Alguien que puede reconocer lo que siente, entenderlo y, poco a poco, aprender a gestionarlo. Esto le permite mantenerse en equilibrio frente a los retos del día a día y, al mismo tiempo, conectar de forma más profunda con los demás y con su entorno.

Sabemos que desarrollar esta inteligencia emocional no siempre es fácil ni lineal. Por eso, en este proyecto propongo usar la actividad física y el juego como herramientas para facilitar ese camino. A través del movimiento, el cuerpo, el disfrute y la interacción, busco que las niñas y los niños se encuentren con sus emociones de forma natural, espontánea y hasta divertida. Así, poco a poco, se irán acercando a convertirse en personas con más empatía, resiliencia y autocomprensión.

La base teórica que acompaña esta visión es la propuesta de Daniel Goleman (1995), quien define la inteligencia emocional como una capacidad fundamental para el bienestar y el desarrollo integral de las personas. Esta teoría resalta que no basta con tener habilidades cognitivas: también es clave saber gestionar nuestras emociones para tener éxito en la vida personal, social y académica.

Goleman (1995) plantea cinco componentes esenciales para el desarrollo de la inteligencia emocional. A continuación, comparto cada uno de ellos, junto con la manera en que los abordo en este proyecto:

### ***1. Autoconocimiento emocional***

Es la capacidad de reconocer y comprender nuestras propias emociones y cómo influyen en lo que pensamos, decimos y hacemos. Es un primer paso muy importante, porque sin saber qué sentimos, difícilmente podremos regularnos.

Desde el juego y la actividad física, se puede fortalecer esta habilidad al crear experiencias donde los estudiantes se enfrenten a situaciones reales que despierten emociones como la frustración, la alegría, la inseguridad o el miedo. En esos momentos, se les guía para

identificar lo que están sintiendo y reflexionar al respecto, generando un espacio seguro para el autoconocimiento.

## ***2. Autocontrol emocional***

Esta es la capacidad de manejar lo que sentimos, especialmente cuando estamos en situaciones de tensión o estrés. Aprender a calmarse, a respirar, a pensar antes de reaccionar, a ser pacientes... Todo esto es parte del autocontrol.

En este proyecto, trabajo esta competencia a través de dinámicas que ponen a prueba la regulación emocional, como los juegos en equipo o las actividades competitivas. Allí, los estudiantes viven emociones intensas y tienen la oportunidad de aprender a canalizarlas en vez de dejarse llevar por ellas.

## ***3. Motivación***

Para Goleman (1995), la motivación emocional es esa energía interna que nos mueve a actuar no por premios, sino por el deseo auténtico de mejorar, superarnos y alcanzar nuestras metas. Al promover la actividad física no desde la obligación, sino desde el gusto por el movimiento, se estimula en los niños y niñas una motivación que viene de adentro. Buscamos que se sientan capaces, que celebren sus logros y que encuentren satisfacción en su proceso, no solo en el resultado.

## ***4. Empatía***

La empatía es ponernos en el lugar del otro, sentir con él o ella, y responder de forma respetuosa y comprensiva. Es un puente que permite construir relaciones más humanas y solidarias.

Durante las actividades en grupo, la empatía se fortalece cuando los estudiantes se enfrentan a situaciones en las que deben entender el punto de vista de sus compañeros, apoyarlos, ceder, o incluso consolar. Estos momentos se vuelven oportunidades para desarrollar sensibilidad y conexión con los demás.

### ***5. Habilidades sociales***

Estas son las capacidades que nos permiten relacionarnos de forma saludable: comunicarnos bien, resolver conflictos, trabajar en equipo, liderar o colaborar según la situación.

La clase de educación física se convierte en un espacio perfecto para poner en práctica estas habilidades, porque constantemente hay interacción entre pares. En cada juego, se generan dinámicas que favorecen la cooperación, el respeto por las reglas, la escucha activa y la resolución pacífica de conflictos.

El objetivo no es solo que los niños y niñas sean competentes físicamente, sino que también lo sean emocionalmente. Quiero que puedan identificar lo que sienten, expresarlo, regularlo, motivarse, comprender a los demás y relacionarse con respeto y cariño.

Integrar la inteligencia emocional dentro de la educación física, desde una mirada humanista y sensible, le da un valor profundo a esta área. No es solo mover el cuerpo, es también mover las emociones. Y en ese movimiento, formar personas más completas, más humanas y más felices.

### ***Una sociedad emocionalmente inteligente***

Si educamos solo para el conocimiento, pero no para la vida, ¿qué tipo de sociedad estamos construyendo?

Yo sueño con una sociedad donde las emociones no se repriman, sino que se comprendan. Donde los conflictos no se resuelvan con gritos o violencia, sino con diálogo. Donde la diferencia no sea motivo de rechazo, sino de encuentro.

Daniel Goleman, con su propuesta de inteligencia emocional, me ayudó a ver con más claridad que las emociones también se educan. Y que habilidades como la empatía, la autorregulación o la conciencia emocional son igual de importantes —o incluso más— que las habilidades cognitivas.

La educación emocional no es una materia más. Es una base que sostiene todo lo demás. Y si no la trabajamos desde la infancia, estamos dejando vacíos que más adelante pueden doler, y mucho.

Desde este proyecto, propongo que la educación física se convierta en un espacio para ese aprendizaje emocional. Porque el cuerpo también siente, y a través del juego, el movimiento y la interacción, podemos ayudar a los niños a reconocer sus emociones, a expresarlas y a aprender a vivir con ellas.

### ***Desarrollo humano – Vygotsky***

Hay algo que siempre me ha llamado la atención como docente: los niños no solo aprenden desde lo que se les enseña, también aprenden desde lo que viven, desde lo que sienten, desde lo que comparten con otros.

Y entonces me pregunté: ¿cómo podríamos acompañar su desarrollo emocional de una forma más cercana y significativa?

Ahí fue donde apareció Vygotsky, y sentí como si me hablara directamente.

Él decía que el desarrollo no es algo que ocurre en solitario, sino que sucede en relación con los demás. Lo llamó zona de desarrollo próximo (ZDP): ese espacio entre lo que el niño puede hacer por sí solo y lo que puede lograr con la ayuda de alguien más.

Y yo pensé: ¡eso mismo pasa con las emociones!

Un niño que está triste o enojado muchas veces no sabe cómo gestionarlo solo. Necesita un adulto que lo mire, que lo acompañe, que lo ayude a ponerle nombre a lo que siente, a entender de dónde viene y qué puede hacer con eso.

En otras palabras, necesita un mediador emocional. En este proyecto, yo me posiciono como esa figura mediadora. No para decirles a los niños qué sentir o cómo actuar, sino para estar allí cuando lo necesiten, ofrecer palabras cuando no las tienen, validar sus emociones y abrir caminos de reflexión.

Además, Vygotsky también defendía el juego como una de las formas más potentes de aprendizaje. Para él, en el juego los niños se proyectan, se prueban, crean nuevas realidades. Y eso conecta profundamente con lo que yo busco: que el juego no sea solo un momento de diversión, sino también un escenario donde puedan identificar lo que sienten, ponerlo en movimiento y transformarlo.

Entonces, más que enseñar emociones como si fueran contenidos, quiero crear experiencias emocionales vividas. Porque las emociones no se memorizan: se sienten, se comprenden, se atraviesan.

Así, este proyecto se construye desde la idea de que educar es acompañar. Y que, como decía Vygotsky, todo lo que primero fue externo (acompañamiento del adulto), luego se vuelve interno (capacidad del niño). Eso es lo que espero: que algún día, cuando esos niños se enfrenten

a una emoción difícil, puedan recordar lo que aprendieron en estos espacios y gestionarlo con más conciencia.

Lev Vygotsky plantea que aprendemos a través de los demás, que las emociones, los pensamientos y las habilidades se van desarrollando gracias a las relaciones que construimos. Y eso tiene todo el sentido del mundo cuando pienso en lo que quiero lograr con mis clases: espacios donde los niños no solo se muevan, sino que puedan reconocerse, sentirse, acompañarse, y crecer juntos.

### ***1. Zona de Desarrollo Próximo y Gestión Emocional***

Vygotsky hablaba de algo llamado la Zona de Desarrollo Próximo (ZDP), y este concepto me encanta porque representa ese "entre" donde un niño aún no puede hacer algo solo, pero sí puede hacerlo si alguien lo guía con cariño y atención. En las actividades físicas que propongo, los niños están justo ahí: reconociendo emociones, manejando frustraciones, celebrando logros. Y es en ese proceso donde el docente —yo, en este caso— puede ser ese apoyo que les ayuda a decir “esto que siento se llama tristeza” o “esto que me pasa cuando pierdo se llama frustración, pero puedo aprender a manejarlo”. En un juego de equipo, por ejemplo, pueden sentir rabia o miedo a equivocarse, y es ahí donde entra el acompañamiento, donde mediamos y les damos herramientas reales para conocerse emocionalmente.

### ***2. El Lenguaje como Puente con las Emociones***

Algo que me marcó profundamente de Vygotsky es su forma de ver el lenguaje. Él decía que no solo es una herramienta para comunicarnos, sino también para pensar y reflexionar. Y en mi proyecto, el lenguaje se vuelve esencial: es a través de las palabras que los niños logran poner nombre a lo que sienten. Después de una actividad física intensa, sentarnos en círculo a hablar, a contar lo que pasó por dentro de cada uno, se vuelve un momento importante. A veces una

simple pregunta como “¿cómo te sentiste cuando perdiste?” abre una conversación riquísima en la que los niños se descubren y también se escuchan entre ellos. Eso es construir autoconocimiento emocional desde la palabra y el juego.

### ***3. Aprender Juntos a Sentir y Gestionar***

Vygotsky dejó claro que no aprendemos solos. Todo aprendizaje significativo ocurre en relación con otros. Y cuando se trata de emociones, eso es aún más evidente. En las actividades que propongo, los niños trabajan en equipo, juegan, colaboran... y en esos encuentros aparecen emociones de todo tipo. La alegría de ganar, la tristeza de perder, el enojo por una injusticia en el juego, la empatía cuando un compañero se siente mal. Ahí es donde se ve el poder del aprendizaje social. Los niños no solo aprenden a identificar lo que sienten, sino también a acompañar al otro, a consolar, a motivar. Y eso, para mí, es una de las bases más hermosas del desarrollo emocional.

### ***4. El Rol del Educador como Acompañante Emocional***

En este enfoque, el educador no es alguien que da órdenes desde lejos. Es alguien que está ahí, sintiendo también, acompañando, modelando. Vygotsky hablaba del rol del adulto como mediador, y yo me siento profundamente identificada con esa idea. No se trata solo de enseñar a jugar, sino de enseñar a vivir emociones desde un lugar seguro. Cuando veo a un niño frustrado porque no pudo ganar, no quiero decirle simplemente “tranquilo, ya pasará”. Quiero estar ahí, ayudarlo a respirar, a entender lo que siente y a encontrar otra forma de mirar esa emoción. Y eso solo es posible cuando como educadores también hemos hecho ese camino emocional.

### ***5. Cultura, Emoción y Movimiento***

Finalmente, Vygotsky nos recuerda que todo aprendizaje está inmerso en un contexto cultural. Las emociones no son iguales para todos: cada niño viene de una familia, de una

historia, de una manera de ver el mundo. Y eso también influye en cómo se mueve, en cómo juega, en cómo siente. Por eso, las actividades físicas que propongo no son aleatorias. Busco que estén conectadas con lo que los niños conocen, con lo que les importa. Que se reconozcan en los juegos, que sientan que ahí también hay un espacio para su cultura, para su forma de ser. Porque solo así el aprendizaje emocional se vuelve auténtico.

### **Enfoque pedagógico – Entre guiar, acompañar y construir juntos**

Si me preguntaran cuál es mi enfoque pedagógico, respondería sin dudar que está profundamente centrado en el vínculo. Para mí, enseñar no es llenar vacíos, es conectar mundos. Es abrir espacios donde cada niño se sienta mirado, escuchado y respetado. En mi forma de entender la educación, no existe un solo camino válido para aprender, y tampoco una única manera correcta de enseñar. Ahí es donde me siento identificada con las pedagogías activas. Aquellas que no ponen al maestro como el que todo lo sabe, sino como un mediador, un facilitador, un acompañante del proceso.

Y es que cuando uno se para frente a un grupo de niños, no se enfrenta a cerebros en blanco, sino a personas llenas de emociones, experiencias, preguntas y formas únicas de ver el mundo. Autores como Freire, por ejemplo, me inspiran. Él hablaba de una educación dialógica, donde el aprendizaje surge del encuentro y la palabra, de la construcción colectiva del saber. Y eso es algo que intento aplicar siempre: que los niños no solo repitan, sino que piensen, que se pregunten, que participen. Que sus voces cuenten.

En ese sentido, también me reconozco en una pedagogía del cuidado. Porque antes de enseñar cualquier contenido, siento que mi primera tarea es asegurar que ese niño o niña se sienta seguro, aceptado y valorado. No se puede aprender desde el miedo, la presión o la indiferencia. El aprendizaje florece donde hay confianza.

Por eso, creo que el rol del docente va mucho más allá de transmitir conocimiento. Somos guías, pero también espejos. Modelamos con nuestra forma de hablar, de escuchar, de reaccionar ante las emociones ajenas. Somos referencia, aunque a veces no nos demos cuenta. Desde esta mirada, mi propuesta pedagógica busca crear un espacio donde los niños no solo desarrollen habilidades físicas y cognitivas, sino también emocionales y sociales. Un espacio donde se puede hablar de lo que uno siente, donde moverse es también una forma de expresarse y donde cada experiencia deja una huella significativa. No se trata solo de planear clases, sino de diseñar experiencias. No de controlar comportamientos, sino de acompañar procesos. Y, sobre todo, de confiar en que cada niño tiene su propio ritmo, su propia voz y su propia manera de aprender a ser.

La actividad física y el juego son más que simples herramientas para mover el cuerpo. Son oportunidades para que los niños descubran lo que sienten, aprendan a relacionarse con los demás y desarrollen su pensamiento. Al moverse, jugar y compartir, crecen de forma integral: física, emocional, social y cognitivamente. Este enfoque se conecta con las pedagogías actuales que buscan espacios educativos donde los niños se sientan seguros, valorados y en confianza para expresar lo que son y lo que sienten.

### ***Principios Pedagógicos***

#### ***Aprendizaje Activo y Experiencial***

Los niños aprenden con el cuerpo, con el corazón y con la experiencia. Cuando viven una situación, cuando se ríen, se frustran, se superan o colaboran, están aprendiendo de verdad. Esta forma de enseñar invita a que los estudiantes participen activamente, se equivoquen, reflexionen y vuelvan a intentarlo. A través del juego y el movimiento, explorarán emociones y situaciones

sociales que luego podrán comprender mejor gracias a la reflexión guiada. (Kolb, 1984; Goleman, 1995).

### ***Enseñanza Colaborativa***

Aprender con otros es una experiencia transformadora. Compartir, dialogar, ayudarse y resolver conflictos juntos fortalece no solo las habilidades sociales, sino también las emocionales. Siguiendo el pensamiento de Vygotsky (1978), este proyecto propone actividades en grupo donde los estudiantes puedan encontrar apoyo, poner en práctica la empatía y sentirse parte de un equipo.

### ***Enfoque Integral y Holístico***

Los niños son un todo: mente, cuerpo, corazón y relaciones. La educación no puede separar una cosa de la otra. El desarrollo físico, emocional y social deben caminar juntos. Inspirados por el Modelo de Desarrollo Humano Integral (Berk, 2009), proponemos una educación que mire al niño completo y le permita crecer desde todas sus dimensiones, incluyendo el reconocimiento de sus emociones, el trabajo en equipo y la capacidad de autorregularse.

### ***Aprendizaje Reflexivo***

Después de vivir una experiencia, tomarse un momento para mirar hacia adentro es clave. Reflexionar sobre lo que sintieron, cómo reaccionaron y qué podrían hacer diferente les ayuda a conocerse mejor y a tomar decisiones más conscientes. Esta práctica, basada en Dewey (1933), se incorporará al final de cada sesión con actividades donde los niños puedan compartir o escribir lo que vivieron emocionalmente.

## ***Métodos de Enseñanza***

### ***Aprendizaje Basado en Juegos (ABJ)***

El juego no es solo diversión: es una forma profunda de aprender. Los niños, cuando juegan, están completamente presentes, motivados y abiertos a vivir emociones reales. Según Gee (2003), el juego crea las condiciones perfectas para un aprendizaje activo y significativo. Por eso, propongo juegos tanto cooperativos como competitivos, donde los niños puedan trabajar el autocontrol, la empatía, la resolución de conflictos y muchas otras habilidades emocionales mientras se divierten.

### ***Método de Enseñanza Mediada***

El rol del docente aquí es clave. Como lo explica Vygotsky (1978), el aprendizaje se da con la ayuda de un otro que acompaña, guía y media. En este proyecto, no se trata solo de dirigir una actividad física, sino de acompañar emocionalmente cada experiencia. El educador será un facilitador que ayudará a los niños a ponerle nombre a lo que sienten, a encontrar estrategias para gestionar lo que ocurre dentro de ellos mientras se mueven y comparten con sus compañeros.

## ***Evaluación***

Evaluar en este enfoque no significa poner una nota, sino acompañar el proceso. Se valorará el desarrollo físico y emocional de cada niño de forma cualitativa, formativa y continua, centrándonos más en cómo vive el proceso que en los resultados finales.

### ***Evaluación Diagnóstica (Inicial)***

Al inicio, se realizará una evaluación para conocer a cada niño: cómo se siente con respecto al movimiento, cómo maneja sus emociones, qué sabe hacer y en qué necesita apoyo.

Esto se hará mediante juegos diagnósticos, entrevistas breves y observación, para adaptar las actividades a cada necesidad.

### ***Evaluación Formativa (Durante el proceso)***

Durante todo el proyecto, se observará cómo cada niño va creciendo: cómo gestiona sus emociones, cómo se relaciona con los demás, cómo mejora sus habilidades físicas. Esta evaluación será constante y flexible. Permitirá hacer ajustes en el momento, dar retroalimentación y acompañar de manera cercana a cada uno en su proceso.

### ***Evaluación Sumativa (Final)***

Al finalizar, se recogerán los logros alcanzados, pero no solo los físicos, también los emocionales. Se tendrá en cuenta cómo el niño reconoce lo que siente, cómo lo expresa, cómo actúa en grupo y cómo ha cambiado su manera de estar en las actividades. Esta evaluación será una mirada amplia que permitirá valorar el impacto real de la propuesta en el desarrollo integral de los niños.

### ***Sentir también es aprender***

Desde que comencé este camino en la educación, he tenido claro que enseñar no es solo cuestión de contenidos. Hay algo más profundo que ocurre cuando un niño se atreve a levantar la mano, cuando otro se frustra por no lograrlo a la primera, cuando alguien se emociona porque hoy sí pudo...

Ahí está la verdadera enseñanza: en lo que sienten mientras aprenden.

Para mí, la educación emocional no es un añadido, no es algo que se da solo cuando sobra tiempo. Es una parte fundamental del proceso formativo. Sin emociones, no hay aprendizaje significativo. Sin emociones, no hay vínculo, ni motivación, ni memoria.

Rafael Bisquerra (2000) lo explica claramente: la educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales, y no solo para la escuela, sino para la vida.

Él habla de identificar, comprender y regular las emociones propias y ajenas. Y eso, más allá de ser un contenido escolar, es un aprendizaje que transforma.

Daniel Goleman, por su parte, popularizó el concepto de inteligencia emocional, recordándonos que no basta con tener un buen coeficiente intelectual. Saber trabajar en equipo, manejar el estrés, empatizar con los demás y tomar decisiones conscientes, son habilidades igual de importantes.

Y yo lo veo cada día: el niño que sabe ponerle nombre a lo que siente, que respira antes de reaccionar, que es capaz de decir “me siento triste” en lugar de pegar o aislarse, está desarrollando una fuerza interior que le servirá toda la vida.

Recuerdo una clase en la que un niño, Juanse, no quería participar. Estaba molesto, no quería hablar con nadie. En lugar de insistirle, le di su espacio, le ofrecí materiales para dibujar. Al final de la clase, escribió en su cuaderno: "Cambio mi perspectiva" y dibujó una carita feliz.

Ese día no enseñé nada del currículo, pero ocurrió algo profundo. Él se sintió visto, respetado, y logró expresar lo que pasaba dentro de él. Eso, para mí, también es educación.

Es por eso que dentro de mi propuesta siempre incluyo espacios para que los niños hablen de lo que sienten. Usamos colores, dibujos, juegos de rol, movimiento. Porque no todos expresan igual. Algunos hablan, otros se mueven, otros dibujan.

Y si queremos acompañarlos, tenemos que darles canales diversos para que puedan manifestarse.

Educar emocionalmente no es dar una charla sobre “ser felices”. Es enseñar con el ejemplo, regular nuestras propias emociones, validar las suyas, dar herramientas para resolver conflictos, ayudarles a entender que todas las emociones son válidas, pero no todas las acciones.

Es decir: está bien estar enojado, pero no está bien golpear. Está bien estar triste, y también está bien pedir un abrazo.

Lo que busco con Emociones en Movimiento no es que los niños sean “bien portados”, sino que sean conscientes de lo que sienten, que aprendan a expresarlo, que logren ponerse en el lugar del otro. Y si ese proceso lo hacemos jugando y moviéndonos, mejor. Porque el cuerpo también guarda emociones, y liberarlas desde ahí puede ser muy poderoso.

### **Enfoque Disciplinar: Juego y movimiento – Donde las emociones también se mueven**

El juego, para mí, es mucho más que una estrategia pedagógica. Es el lenguaje natural de la infancia. Cuando un niño juega, no solo se divierte: explora, crea, se relaciona, se conoce y se transforma. Y el movimiento... bueno, el movimiento es vida. Es una necesidad tan básica como comer o dormir. Es su manera de expresarse cuando aún las palabras no alcanzan. A veces me preguntan por qué insisto tanto en usar el juego y el movimiento como eje de mi propuesta. Y la respuesta es sencilla: porque ahí es donde los niños son ellos mismos. Porque cuando juegan, se olvidan del miedo al error. Porque cuando se mueven, expresan emociones que a veces no saben nombrar. El juego permite a los niños representar el mundo, experimentar roles, ensayar soluciones, vivir emociones en escenarios seguros.

Cuando los niños juegan a ser “familia”, “doctores” o “animales de la granja”, no están perdiendo el tiempo. Están narrando su mundo interior, sus preocupaciones, sus sueños. Y nosotros, como docentes, si sabemos observar esos juegos, podemos conocer mucho más de ellos

que con cualquier prueba escrita. En Emociones en Movimiento, propongo actividades donde el cuerpo y el juego son los medios principales. No es solo correr por correr. Es correr con sentido, con emoción, con conexión. Es crear dinámicas donde moverse sea también una forma de reflexionar:

¿Por qué sentí miedo en ese juego? ¿Qué sentí cuando mi equipo ganó? ¿Qué hice cuando perdimos?

Diseño cada actividad buscando que tengan la oportunidad de experimentar emociones reales en un entorno seguro. Que se frustren y vuelvan a intentar. Que rían. Que aprendan a esperar turnos, a ponerse en el lugar del otro. Que celebren logros pequeños. Ahí es donde se siembra la empatía, la resiliencia, la autoconfianza. No desde un sermón, sino desde la experiencia vivida. Y eso es lo más hermoso: que mientras ellos juegan y se mueven, también están aprendiendo a ser. A convivir. A sentir. A entenderse y entender al otro

Desde la teoría, Jean Le Boulch ha sido un referente clave en mi camino. Él no hablaba de una educación física centrada solo en lo motor, sino en la formación del ser a través del cuerpo. Le Boulch decía que el movimiento consciente y significativo ayuda a estructurar la personalidad. Y eso me resuena profundamente. Cada vez que los niños corren, saltan, se equilibran, se tocan, colaboran, se frustran, vuelven a intentar... están construyéndose. Están aprendiendo con y desde el cuerpo.

La psicomotricidad es mucho más que movimiento. Es una forma en la que el cuerpo, la mente y las emociones se encuentran y se expresan. Jean Le Boulch ha sido una figura clave en este campo, al mostrar cómo el cuerpo no solo se mueve, sino que también siente, piensa y se

comunica. Para él, el movimiento no es simplemente una habilidad motriz, sino una manera de que los niños se comprendan a sí mismos y al mundo que los rodea (Le Boulch, 1976).

Desde esta mirada, las actividades físicas no solo fortalecen los músculos, también permiten reconocer y expresar lo que llevamos dentro. Cuando un niño juega, corre, se detiene, se frustra o se alegra, está viviendo una experiencia emocional real. Según Le Boulch (1976), enfrentarse a diferentes situaciones a través del cuerpo —ya sea alegría, miedo o ansiedad— dentro de un espacio cuidado y guiado, permite que los niños aprendan a entender lo que sienten y a manejar esas emociones.

En este proyecto, la psicomotricidad se convierte en un puente entre el movimiento y el sentir. Se propone que el cuerpo no solo se use para ejercitarse, sino también para descubrir emociones, compartirlas y reflexionar sobre ellas. El juego y la actividad física, entonces, dejan de ser solo entretenimiento para convertirse en una forma de explorar lo que sucede dentro de cada niño.

Las actividades psicomotrices que forman parte del proyecto, como los juegos en equipo o las dinámicas donde hay colaboración o competencia, ofrecen momentos intensos emocionalmente. En ellos, los niños pueden sentirse frustrados, emocionados, alegres o inseguros. Es ahí donde entra el docente como figura clave: no solo organiza la actividad, también acompaña emocionalmente. Su presencia, su palabra y su escucha ayudan a que los niños puedan poner nombre a lo que sienten y encuentren maneras saludables de afrontarlo, tal como lo plantea Le Boulch (1976).

Por ejemplo, en un juego donde se trabaja en grupo para alcanzar una meta, si el equipo no lo logra, puede surgir frustración o tristeza. En ese momento, el docente puede detener la

actividad por un instante, escuchar lo que los niños están sintiendo y ayudarles a pensar qué hacer con esa emoción. Así, el cuerpo y la emoción se conectan, y el aprendizaje va más allá del juego.

Le Boulch nos invita a ver la motricidad como una expresión profunda del ser. No es solo correr o saltar, es también sentir, pensar, decidir y relacionarse. Cuando aplicamos esta mirada en el aula, el movimiento se transforma en una herramienta para acompañar a los niños en su crecimiento emocional y social.

### ***Principios Fundamentales de la Psicomotricidad según Jean Le Boulch***

#### ***El cuerpo, la mente y las emociones están conectados***

Le Boulch (1976) explica que el movimiento no debe verse como algo solo físico. A través del cuerpo, los niños pueden expresar emociones, pensamientos y sensaciones. Es decir, la motricidad se convierte en un lenguaje que les ayuda a conocerse y a comunicarse.

#### ***El aprendizaje debe ser activo y vivido***

Según Le Boulch (1976), no basta con observar o imitar. Los niños necesitan moverse, experimentar, equivocarse y volver a intentarlo. El movimiento tiene que ser vivido, no solo repetido mecánicamente. Cada experiencia es una oportunidad para aprender más sobre sí mismos.

#### ***El entorno influye, y el niño también influye en su entorno***

El autor plantea que, a través del movimiento, el niño se relaciona con el mundo y también deja una huella en él. Esta relación mutua ayuda a que el niño construya su identidad y entienda mejor lo que le rodea (Le Boulch, 1976).

### ***El valor del grupo y del vínculo social***

Las actividades motrices en grupo son muy valiosas porque, además de mover el cuerpo, permiten que los niños se escuchen, se apoyen, resuelvan conflictos y compartan emociones. Para Le Boulch (1976), estas experiencias grupales fortalecen el desarrollo emocional y social.

### ***El movimiento como medio educativo***

Le Boulch (1976) considera que el juego y el movimiento son herramientas educativas. No solo ayudan al desarrollo físico, también permiten que los niños conecten con lo que sienten, aprendan a manejarlo y se relacionen con los demás de forma sana y consciente.

La actividad física y el juego, desde esta mirada, son caminos para acompañar a los niños en su desarrollo emocional y social. En cada movimiento, hay una emoción; en cada juego, una oportunidad de conocerse mejor y de crecer en grupo. Y ese, justamente, es el corazón de este proyecto.

### ***Educando desde el corazón y el cuerpo***

A lo largo de este capítulo, he querido tejer un puente entre mi mirada como docente en formación, mis experiencias reales en el aula y las voces de quienes han reflexionado profundamente sobre la infancia, el juego, las emociones y el aprendizaje.

Comprendí que no basta con enseñar contenidos. Que lo importante es cómo los niños se sienten mientras aprenden, cómo se descubren a sí mismos y cómo se relacionan con los demás. Las emociones no son un “añadido” a la educación: son el punto de partida y, muchas veces, también la meta.

Vygotsky me enseñó que el desarrollo es un proceso profundamente social y que el juego simbólico es una herramienta para acompañarlo. Le Boulch me recordó que el cuerpo es más que músculos y huesos: es una vía para educar el pensamiento, la emoción y la identidad.

Pero también aprendí mucho mirando a los niños. Viendo cómo una carrera puede ser una lección de empatía. Cómo un juego puede convertirse en un espejo de lo que sienten. Cómo un abrazo espontáneo o una risa compartida puede valer más que mil palabras. Por eso, esta propuesta no nace solo de la teoría ni solo de la experiencia. Nace del deseo profundo de crear espacios donde los niños puedan moverse, jugar, sentir, equivocarse, levantarse, crear y crecer.

Porque cuando conectamos el cuerpo con la emoción, y la emoción con la enseñanza, la educación se vuelve verdaderamente transformadora.

### **Acerca del diseño de la implementación (Capítulo 3)**

Para poder enseñar desde el corazón y con sentido, es necesario que haya una conexión real y coherente entre lo que la teoría nos dice y lo que hacemos cada día en el aula. No se trata solo de saber conceptos, sino de cómo esas ideas nos ayudan a construir un camino educativo claro, que dé lugar a una planificación sólida y pensada desde lo humano y lo pedagógico.

El macro diseño curricular va mucho más allá de ser un simple documento técnico; es como una brújula que marca el rumbo de toda la experiencia educativa. Allí se reflejan los principios, las teorías del aprendizaje y los objetivos que orientan nuestro trabajo con los niños y niñas. Cuando logramos unir la teoría con lo que vivimos en el aula, garantizamos que cada estrategia, contenido o evaluación esté realmente pensada para responder a las necesidades reales de nuestros estudiantes y también a lo que se espera desde lo institucional. Gracias a esta conexión, es posible darle vida en el aula a teorías como el constructivismo, el enfoque por competencias o el aprendizaje socioemocional, no como conceptos aislados, sino como herramientas que guían nuestra práctica. Tener en cuenta diferentes miradas teóricas nos permite crear un currículo coherente, que no solo tenga sentido en el papel, sino que también sea flexible y se adapte a las particularidades de cada grupo de estudiantes.

Por eso, lograr que la teoría educativa y la práctica pedagógica se encuentren en un macro diseño claro y bien pensado, no solo es importante para enseñar, sino también para construir espacios donde el aprendizaje tenga sentido, sea significativo y responda de verdad a la realidad del aula y al desarrollo integral de cada estudiante.

En este proyecto, se puede ver cómo esa relación entre el enfoque humanístico (que mira al estudiante como persona completa) y el enfoque disciplinar (que organiza los contenidos del

área) da forma a las unidades que lo componen. Esta unión permite que no se pierda de vista ni lo emocional ni lo académico, logrando una propuesta educativa más completa y cercana a las verdaderas necesidades de los niños y niñas. La integración de estos dos enfoques en las unidades del proyecto tiene como propósito que los estudiantes no solo aprendan desde lo cognitivo, sino que también fortalezcan sus habilidades emocionales, puedan relacionarse mejor con los demás y desarrollen una mirada crítica sobre su propio aprendizaje. Esto no solo responde a los propósitos del proyecto, sino también a un ideal educativo que busca formar personas conscientes, sensibles, responsables y con valores.

Así, cada unidad del proyecto nace de esta conexión entre lo humano y lo académico, y está pensada para acompañar el crecimiento integral de los estudiantes. Cada una de ellas busca responder a sus intereses, respetar sus ritmos, y apoyar tanto su desarrollo emocional como su proceso de aprendizaje, de forma equilibrada y con sentido.

Tabla 1 Cuadro de Relaciones:

Humanístico		Disciplinar	Unidades
Ser humano emocionalmente inteligente. Daniel Goleman	Teoría sociocultural. Lev Vygotsky	Psicomotricidad. Jean Le Boulch	
Autoconocimiento emocional	Zona de desarrollo próximo	Educación activa y vivencial	<b>Unidad 1:</b> El camino hacia el Autoconocimiento Emocional: Descubriendo mi mundo interior
Motivación	Aprendizaje social y colaborativo	El valor de las actividades grupales y la interacción social	<b>Unidad 2:</b> Motivación y Colaboración en el aprendizaje
Empatía	Rol educador: Mediador	La importancia de la Experiencia Vivida	<b>Unidad 3:</b> Empatía y Reflexión guiada: Poniéndome en tus zapatos
Habilidades sociales	Contexto cultural	Estructuración recíproca entre el individuo y el entorno	<b>Unidad 4:</b> Habilidades sociales y cultura del entorno: Conectando con el mundo que me rodea
Autocontrol emocional	Lenguaje	El movimiento como herramienta educativa	<b>Unidad 5:</b> Autocontrol emocional y expresión a través del movimiento: Mi mundo, mis emociones

Nota de fuente: Elaboración Propia

### **Unidad 1: El camino hacia el autoconocimiento emocional**

En esta primera unidad quiero que los niños y niñas se conecten con sus emociones, que empiecen a reconocerse desde adentro. El objetivo es ayudarles a que puedan identificar lo que sienten, cómo lo sienten y en qué momentos, porque el autoconocimiento emocional es el punto de partida para todo lo demás. Aquí entra en juego la teoría de la zona de desarrollo próximo de Vygotsky, que nos dice que, con la ayuda de un mediador en este caso, el docente, los estudiantes pueden avanzar más allá de lo que podrían por sí solos. Este acompañamiento es clave para que puedan descubrir y poner en palabras lo que sienten.

Además, esta unidad se vive a través de una educación activa y vivencial. Los juegos, el movimiento, las actividades físicas no son solo para que se diviertan o se muevan: son espacios donde pueden expresar, explorar y ponerles cuerpo a sus emociones. Porque el cuerpo también siente, y es el primer canal por donde se manifiestan muchas emociones.

Cuando el docente guía estas experiencias desde una mirada consciente y empática, se convierte en ese mediador que no solo enseña, sino que acompaña, que observa con sensibilidad y ofrece herramientas para que cada niño o niña pueda empezar a conocerse emocionalmente. Por eso esta unidad es la primera, porque todo empieza por dentro. Antes de aprender a gestionar lo que sentimos o relacionarnos con otros, tenemos que saber reconocer lo que nos pasa. Solo así podemos seguir construyendo desde lo emocional, desde lo auténtico y lo humano.

## **Unidad 2: Motivación y colaboración en el aprendizaje**

Después de empezar a conocerse emocionalmente, el siguiente paso es despertar esas ganas de aprender, de participar, de ser parte activa del grupo. En esta unidad, lo que buscamos es que los niños y niñas se motiven desde adentro, con esa chispa que nace cuando se sienten parte de algo, cuando descubren que aprender también puede ser divertido y compartido. La motivación intrínseca es esa fuerza que impulsa a los estudiantes a involucrarse porque realmente lo desean, no solo porque se les pide. Y esta motivación crece cuando el aprendizaje se convierte en una experiencia social, cuando se sienten acompañados y valorados dentro del grupo.

Aquí entra la idea del aprendizaje social y colaborativo que plantea Vygotsky: aprendemos más y mejor cuando lo hacemos junto a otros, cuando compartimos ideas, cuando nos equivocamos y nos apoyamos. En ese compartir, no solo se construyen conocimientos, sino

también vínculos, empatía y habilidades para convivir. Las actividades grupales que trabajamos desde la psicomotricidad tienen un valor enorme: no solo mueven el cuerpo, sino que también activan la cooperación, el respeto por los demás y el deseo de participar. Los juegos en grupo, las dinámicas en equipo, los desafíos compartidos... todo esto permite que el aprendizaje se viva como una experiencia que une, que fortalece lazos y que enseña a través del otro.

Esta unidad viene justo después del autoconocimiento emocional porque es desde ahí, desde esa primera conexión con lo que sienten, que los niños pueden empezar a relacionarse mejor, a colaborar, a trabajar en equipo. Porque cuando ya han comenzado a reconocer sus emociones, están más preparados para escuchar al otro, para dialogar y para construir juntos.

### **Unidad 3: Empatía y reflexión guiada**

Una vez que los niños y niñas ya se sienten más seguros con sus emociones y comienzan a trabajar en equipo, es momento de dar un paso más profundo: aprender a ponerse en el lugar del otro. Esta unidad se enfoca en una habilidad clave para la vida: la empatía. La empatía no se enseña desde la teoría, se vive. Se construye cuando los niños logran conectar con lo que el otro siente, cuando pueden mirar más allá de sí mismos. Y para que eso ocurra, el rol del educador es fundamental. Aquí, más que un maestro, el docente se convierte en un mediador emocional: alguien que acompaña, que observa con sensibilidad, que guía con preguntas y que da espacio para reflexionar sobre lo que se vivió.

Desde la psicomotricidad, las experiencias que surgen en el juego y en la actividad física se vuelven el escenario perfecto para que los estudiantes se enfrenten a diferentes emociones: la alegría de ganar, la frustración de perder, la tensión de un reto, la emoción de ayudar o ser

ayudado. Todo esto les permite no solo sentir, sino también aprender a observar y comprender lo que sienten los demás.

A través de esta guía, los estudiantes comienzan a reflexionar sobre sus propias reacciones y a entender que los otros también sienten, también atraviesan momentos similares. Es en esta etapa cuando el aprendizaje emocional se vuelve más profundo: ya no es solo reconocer lo que pasa dentro de uno, sino abrirse al mundo emocional del otro.

Esta unidad es clave porque la empatía es la base para relaciones sanas, para una convivencia más humana, para construir grupos donde todos se sientan vistos y respetados. Y todo esto nace desde la experiencia vivida, desde lo que realmente pasa en el cuerpo y en el corazón durante las actividades.

#### **Unidad 4: Habilidades sociales y cultura del entorno**

Después de haber trabajado el reconocimiento emocional, la motivación y la empatía, llega un momento clave: que los niños y niñas puedan poner todo eso en práctica en su entorno, con otras personas, en su realidad cotidiana. Esta unidad se centra en el desarrollo de las habilidades sociales, pero no de forma aislada, sino siempre teniendo en cuenta el contexto cultural en el que cada estudiante crece.

Cada niño trae consigo una historia, una forma de ver el mundo, una cultura que lo envuelve. Las normas, costumbres y valores de su entorno influyen en cómo se comunica, cómo resuelve conflictos, cómo expresa sus emociones. Por eso, para que el desarrollo emocional sea realmente significativo, es necesario mirar también hacia afuera, hacia lo que lo rodea.

Desde la psicomotricidad, esta idea se refleja en el principio de estructuración recíproca entre el individuo y el entorno. Es decir, el niño no solo es influido por su entorno, sino que también lo transforma con su presencia, con sus acciones y con sus emociones.

En esta unidad, las dinámicas grupales y las actividades físicas siguen siendo el puente. A través de ellas, los estudiantes no solo se mueven, sino que interactúan, dialogan, negocian, cooperan y descubren cómo sus comportamientos afectan a los demás. Aprenden que no están solos, que sus emociones tienen un lugar, pero también que hay que aprender a convivir, a respetar, a encontrar acuerdos. Este es un momento en el que comienzan a comprender que cada espacio la casa, la escuela, el barrio tiene una cultura propia, y que, dentro de ella, es posible construir relaciones más sanas, más empáticas, más conscientes. Así, el desarrollo emocional se enriquece, no solo desde lo individual, sino también desde lo social y cultural.

### **Unidad 5: Autocontrol emocional y expresión a través del movimiento**

Llegamos al cierre de este recorrido, y lo hacemos con un tema que es clave para la vida de cualquier niño o niña: el autocontrol emocional. Después de haber explorado sus emociones, aprender a reconocerlas, motivarse, ponerse en el lugar del otro y convivir con los demás, ahora es momento de fortalecer esa capacidad de manejar lo que sienten. Porque sentir es natural, pero aprender a regular lo que sentimos es lo que nos permite vivir en armonía con nosotros mismos y con los demás.

En esta etapa, el lenguaje y el movimiento se convierten en herramientas fundamentales. Cuando un niño puede poner en palabras lo que le pasa, gana claridad. Cuando puede moverse, jugar, saltar, bailar, también está expresando eso que lleva dentro. A veces, el cuerpo habla incluso antes que las palabras, y por eso es tan importante darle ese espacio a la expresión

corporal. Desde la psicomotricidad, el movimiento es mucho más que ejercicio físico: es una forma de comunicarse, de descubrirse y de aprender a regularse. En las actividades físicas y lúdicas de esta unidad, los niños y niñas encontrarán oportunidades para explorar sus emociones en un entorno cuidado y estructurado, donde puedan practicar el autocontrol sin miedo, desde la experiencia y la reflexión.

Todo esto cobra más sentido cuando se apoya en lo que ya han venido trabajando: conocerse, empatizar, convivir. El lenguaje viene a darle forma a todo ese proceso interior, y el movimiento les permite vivirlo con el cuerpo. Así, los estudiantes integran lo emocional con lo físico, y aprenden a regular sus emociones de manera más consciente.

Con esta unidad también se cierra el diseño pedagógico del proyecto. Cada parte del proceso: los temas, las sesiones, las actividades y hasta la forma de evaluar está pensada desde un enfoque que pone al estudiante en el centro. Aquí no se trata solo de cumplir contenidos, sino de acompañar su desarrollo como seres humanos integrales.

El enfoque pedagógico que guía este proyecto promueve la inclusión, el desarrollo completo del ser y un aprendizaje que sea significativo, que deje huella. Las sesiones están diseñadas para que los niños participen activamente, se sientan escuchados, se muevan, se expresen, se conecten consigo mismos y con los demás.

Y la evaluación no es un número, ni un final, sino una oportunidad para mirar el camino recorrido. Observar cómo cada estudiante gestiona sus emociones, cómo se relaciona, cómo se mueve, nos dice mucho más que cualquier prueba. Evaluamos para aprender, para crecer, para seguir construyendo. Este marco pedagógico, donde se entrelazan teoría, práctica, emociones y

movimiento, busca justamente eso: que el aprendizaje no sea algo pasajero, sino una experiencia que transforme y acompañe a los estudiantes a lo largo de su vida.

Antes de mostrarles el cuadro de macro diseño, quiero contarles que este proyecto nace desde el corazón, con la intención de acompañar a los niños en su crecimiento emocional y social, a través del juego, el movimiento y el compartir. Cada unidad, cada sesión y cada objetivo que aparece aquí fue pensado con mucho cariño, buscando que los niños se sientan escuchados, comprendidos y motivados a explorar lo que sienten. Este cuadro no es solo una planificación, es una guía que refleja el camino que recorreremos juntos, paso a paso, desde la emoción, la empatía y el movimiento

Tabla 2 Macrodiseño

Unidad	Nombre de la Unidad	Objetivo de la unidad	Tema de la Sesión	N.º Sesión	Enfoque Pedagógico	Tipo de Evaluación
Unidad 1	El camino hacia el Autoconocimiento Emocional: Descubriendo mi mundo interior	Promover el reconocimiento de las emociones y el desarrollo de la autoobservación en los estudiantes, como base para la construcción de su autoconocimiento emocional.	Reconocimiento de las emociones	1	Enseñanza Colaborativa y Aprendizaje Activo	Evaluación Diagnóstica
			Desarrollo de la autoobservación	2	Aprendizaje Basado en Juegos (ABJ)	Evaluación Formativa
Unidad 2	Motivación y Colaboración en el Aprendizaje	Fortalecer la motivación intrínseca y extrínseca en los estudiantes, promoviendo el trabajo colaborativo como estrategia para potenciar el aprendizaje emocional y social.	Tipos de motivación	3	Aprendizaje Activo y Experiencial	Evaluación Formativa
			Aprendizaje colaborativo	4	Aprendizaje Activo y Enseñanza Colaborativa	Evaluación Formativa
Unidad 3	Empatía y Reflexión Guiada: Poniéndome en tus zapatos	Desarrollar la empatía en los estudiantes a través de experiencias reflexivas y dinámicas que les permitan comprender y conectar con las emociones de los demás.	Definición de empatía	5	Aprendizaje Activo y Experiencial	Evaluación Formativa
			Dinámicas de empatía	6	Enseñanza Mediada + ABJ	Evaluación Formativa
Unidad 4	Habilidades Sociales y Cultura del Entorno: Conectando con el mundo que me rodea	Fomentar habilidades sociales básicas y actitudes de respeto y cooperación, promoviendo una mirada crítica sobre la influencia del entorno en sus emociones.	Competencias sociales básicas	7	Enseñanza Colaborativa y Aprendizaje Activo	Evaluación Formativa
Unidad 5	Autocontrol Emocional y Expresión a través del Movimiento: Mi mundo, mis emociones	Facilitar la expresión y el autocontrol emocional a través del movimiento corporal, promoviendo la conciencia emocional mediante el juego y la actividad física.	Expresión emocional a través del movimiento	8	Enseñanza Integral y Holística	Evaluación Sumativa

Nota de fuente: Elaboración propia.

Este cuadro que les presento a continuación resume toda la estructura de mi propuesta pedagógica “Emociones en Movimiento”. Aquí organizo las cinco unidades que componen el proyecto, cada una pensada con mucho cuidado para acompañar a los niños en el desarrollo de su mundo emocional a través del movimiento, el juego y la reflexión.

Cada unidad tiene un nombre especial porque representa el corazón de lo que quiero lograr con los niños en esa etapa. A través de actividades físicas, juegos colaborativos y

momentos de conversación guiada, busco que vivan experiencias reales que les ayuden a conocerse, conectar con otros y expresarse.

### **¿Qué contiene el macro diseño?**

En el cuadro pueden ver varios elementos que se repiten en cada unidad y que me ayudan a organizar el trabajo:

**Unidad y nombre:** Es el título que le doy a cada bloque de trabajo. No es solo un nombre bonito, sino que refleja lo que vamos a trabajar emocionalmente en ese momento.

**Objetivo de la unidad:** Aquí explico qué busco lograr con los niños en cada etapa del proceso. Son metas emocionales y sociales que quiero alcanzar a través de las clases.

**Tema de la sesión:** En cada sesión abordamos un tema específico. Este es el punto de partida para conectar con la emoción que trabajaremos y para diseñar las actividades que la acompañan.

**Número de sesión:** Simplemente indica el orden en que se realizará cada clase dentro del proyecto.

**Enfoque pedagógico:** Es la manera en la que elijo enseñar. Uso enfoques activos, colaborativos, lúdicos y vivenciales, porque creo profundamente en que los niños aprenden mejor cuando sienten, hacen y reflexionan.

**Tipo de evaluación:** Aquí muestro cómo iré valorando los avances de los niños. A veces será una evaluación diagnóstica (para saber cómo están al inicio), otras veces será formativa (para acompañar su proceso), y en la última unidad haremos una evaluación sumativa (para mirar el cierre y todo lo que han recorrido).

A lo largo del desarrollo de esta propuesta, he buscado que cada sesión esté cuidadosamente pensada para conectar de forma genuina con los niños y niñas, desde lo que sienten, piensan y viven. Los micro diseños que presento a continuación nacen del deseo de transformar cada encuentro en un espacio significativo, donde el juego, el movimiento y la emoción se entrelacen para favorecer no solo el aprendizaje, sino también el crecimiento personal.

Cada sesión ha sido estructurada con intención: un propósito claro, actividades con sentido y un enfoque pedagógico que responde a las necesidades emocionales y sociales de los estudiantes. En estos micro diseños se refleja mi voz, mi compromiso y mi convicción de que la educación emocional es tan importante como cualquier otro aprendizaje, y que puede ser sembrada desde la alegría, la escucha y el respeto por lo que cada niño y niña es.

Tabla 3 Microdiseño: Sesión 1

Microdiseño: Emociones en movimiento	
DATOS GENERALES	
Nombre del proyecto	Emociones en Movimiento
Nombre de la actividad	Descubriendo mis emociones
Población	Estudiantes de 9 a 10 años
N° Unidad/ N° Sesión	Unidad 1 – Sesión 1
Fecha	22-mar-25
Duración	60 minutos
Lugar	GBCMC / Kiosko
Responsable	Jennyfer Dayanna Hernández Ramírez
OBJETIVOS	
Objetivo General	Fomentar el desarrollo emocional y social en los estudiantes de primaria mediante el juego y la actividad física, fortaleciendo la conciencia emocional, la empatía y la autorregulación.
Objetivo Unidad	Promover el reconocimiento de las emociones y el desarrollo de la autoobservación en los estudiantes, como base para la construcción de su autoconocimiento emocional.
Objetivo Sesión	Facilitar el reconocimiento básico de las emociones en sí mismos y en los demás, por medio de actividades lúdicas que despierten la curiosidad y permitan identificar cómo se sienten.
CONTENIDOS ENSEÑABLES	MATERIALES Y RECURSOS
Reconocimiento básico de emociones (alegría, tristeza, miedo, enojo, calma)  Vocabulario emocional  Autoobservación inicial de sensaciones corporales vinculadas a emociones	Tarjetas con caritas que representen diferentes emociones  Espejos pequeños Cartulina o papelógrafo Colores, marcadores, crayones Música suave para el cierre Diario emocional
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD / METODOLOGÍA	
Fase	Descripción
A. INICIAL: Introducción (10 min)	<b>Actividad:</b> Círculo de bienvenida. Nos sentamos en el piso, en círculo. Les cuento una historia breve que incluya diferentes emociones <b>Objetivo:</b> Conectar desde la escucha y despertar la curiosidad por las emociones.
B. CENTRAL: Actividad Principal (40 min)	<b>Actividad 1:</b> “Adivina la emoción” (20 min) Los estudiantes sacan tarjetas con caritas emocionales y deben hacer gestos para que sus compañeros adivinen. <b>Objetivo:</b> Identificar emociones y aprender a expresarlas con el cuerpo y el rostro. <b>Método:</b> Juego y aprendizaje activo.  <b>Actividad 2:</b> “¿Qué emoción siento hoy?” (20 min) Se les entrega una hoja para que dibujen cómo se sienten hoy y por qué. Si no saben, pueden usar colores para representar su emoción. <b>Objetivo:</b> Iniciar procesos de autoobservación emocional. <b>Método:</b> Expresión gráfica y reflexión individual.
C. FINAL: Reflexión (10 min)	<b>Actividad:</b> Cierre en círculo. Se comparten los dibujos de quienes quieran hacerlo. Cerramos con respiración profunda y música suave. <b>Objetivo:</b> Validar las emociones expresadas y fortalecer el ambiente de confianza. <b>Método:</b> Reflexión guiada y contención emocional.
EVALUACIÓN	
<b>Tipo:</b> Diagnóstica <b>Instrumento:</b> Observación directa durante las actividades y análisis de los dibujos <b>Criterios:</b> Reconocimiento de al menos una emoción propia o ajena. Participación activa en las actividades. Disposición para expresarse.	
OBSERVACIONES	
Es importante respetar los tiempos emocionales de cada niño o niña. Algunos pueden tardar más en reconocer o expresar sus emociones. Tener a mano frases de contención como: “Está bien sentir lo que sientes”, “No hay emociones buenas ni malas”. Promover un ambiente seguro, libre de juicios.	

Nota de fuente: Elaboración propia

Tabla 4 Microdiseño: Sesión 2

Microdiseño: Emociones en movimiento	
DATOS GENERALES	
Nombre del proyecto	Emociones en Movimiento
Nombre de la actividad	Me observo y me entiendo
Población	Estudiantes de 9 a 10 años
N° Unidad/ N° Sesión	Unidad 1 – Sesión 2
Fecha	29-mar-25
Duración	60 minutos
Lugar	GBCMC / Kiosko
Responsable	Jennyfer Dayanna Hernández Ramírez
OBJETIVOS	
Objetivo General	Fomentar el desarrollo emocional y social en los estudiantes de primaria mediante el juego y la actividad física, fortaleciendo la conciencia emocional, la empatía y la autorregulación.
Objetivo Unidad	Promover el reconocimiento de las emociones y el desarrollo de la autoobservación en los estudiantes, como base para la construcción de su autoconocimiento emocional.
Objetivo Sesión	Desarrollar la capacidad de autoobservación emocional en los estudiantes a través de actividades lúdicas y de movimiento, que les ayuden a identificar lo que sienten y cómo lo sienten en su cuerpo.
CONTENIDOS ENSEÑABLES	MATERIALES Y RECURSOS
Autoobservación emocional Relación entre cuerpo y emoción Escucha interna y registro personal de emociones	Papelógrafo con silueta del cuerpo humano Post-its o stickers Música instrumental o relajante Diario emocional Esferas pequeñas o pelotas suaves
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD / METODOLOGÍA	
Fase	Descripción
A. INICIAL: Introducción (10 min)	<b>Actividad:</b> “¿Dónde siento la emoción?” Conversamos sobre cómo a veces sentimos cosas en el cuerpo cuando estamos nerviosos, felices, tristes o enojados. <b>Objetivo:</b> Despertar conciencia corporal vinculada a las emociones. <b>Método:</b> Enseñanza activa y colaborativa.
B. CENTRAL: Actividad Principal (40 min)	<b>Actividad 1:</b> “Mapa del cuerpo emocional” (20 min) Con la silueta del cuerpo, los niños y niñas colocan post-its donde creen que sienten diferentes emociones (ej. tristeza en el pecho, miedo en la barriga). <b>Objetivo:</b> Identificar las sensaciones físicas asociadas a las emociones. <b>Método:</b> Juego simbólico y visual. <b>Actividad 2:</b> “Pelota que siente” (20 min) Se pasan una pelota mientras suena música. Al detenerla, quien la tenga debe decir una emoción que sintió en la semana y dónde la sintió en su cuerpo. <b>Objetivo:</b> Reforzar la autoobservación emocional desde la vivencia. <b>Método:</b> Juego activo y reflexivo.
C. FINAL: Reflexión (10 min)	<b>Actividad:</b> Escribir o dibujar en el diario emocional cómo me sentí en la actividad y qué descubrí de mí hoy. <b>Objetivo:</b> Cerrar con autorreflexión y expresión emocional. <b>Método:</b> Individual y silencioso, acompañado de música relajante.
EVALUACIÓN	
<b>Tipo:</b> Formativa	
<b>Instrumento:</b> Observación directa, participación en el “mapa emocional” y el juego de la pelota	
<b>Criterios:</b> Participa con disposición, identifica sensaciones físicas relacionadas a emociones, se expresa en su diario emocional.	
OBSERVACIONES	
Asegurar un espacio cómodo para las actividades en el piso. Ser muy empática si alguien no quiere hablar en voz alta; puede escribir o dibujar. Reforzar siempre la idea de que todas las emociones son válidas.	

Nota de fuente: Elaboración propia

Tabla 5 Microdiseño: Sesión 3

Microdiseño: Emociones en movimiento	
DATOS GENERALES	
Nombre del proyecto	Emociones en Movimiento
Nombre de la actividad	Descubriendo qué me mueve: tipos de motivación
Población	Estudiantes de 9 a 10 años
N° Unidad/ N° Sesión	Unidad 2 – Sesión 3
Fecha	5-abr-25
Duración	60 minutos
Lugar	GBCMC / Kiosko
Responsable	Jennyfer Dayanna Hernández Ramírez
OBJETIVOS	
Objetivo General	Fomentar el desarrollo emocional y social en los estudiantes de primaria mediante el juego y la actividad física, fortaleciendo la conciencia emocional, la empatía y la autorregulación.
Objetivo Unidad	Fortalecer la motivación intrínseca y extrínseca en los estudiantes, promoviendo el trabajo colaborativo como estrategia para potenciar el aprendizaje emocional y social.
Objetivo Sesión	Reconocer los diferentes tipos de motivación (interna y externa) a través de experiencias lúdicas que les permitan identificar qué los impulsa a actuar y cómo influye esto en su forma de relacionarse y aprender.
CONTENIDOS ENSEÑABLES	MATERIALES Y RECURSOS
Tipos de motivación: intrínseca y extrínseca. Reconocimiento de lo que me impulsa a actuar. Reflexión personal y grupal sobre lo que me motiva en la vida escolar y personal.	Tarjetas con frases motivadoras (algunas positivas y otras desafiantes) Aros, conos y cuerdas Parlante y música alegre Hojas de colores y crayones para la reflexión final Cartel con el título “¿Qué me motiva a mí?” para pegar las reflexiones
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD / METODOLOGÍA	
Fase	Descripción
A. INICIAL: Introducción (10 min)	Bienvenida y círculo inicial. Se les pregunta a los niños: “¿Qué cosas les gusta hacer?”, “¿Qué los anima a levantarse cada día para venir al colegio?” Breve explicación sobre la motivación con ejemplos cercanos. Se introduce la idea de motivación intrínseca (hacer algo porque me gusta o me interesa) y extrínseca (hacer algo por una recompensa o para evitar una consecuencia).
B. CENTRAL: Actividad Principal (40 min)	<b>Juego 1: Circuito motivado</b> Se arma un circuito de estaciones donde en cada una hay un reto físico (salto de aros, equilibrio, lanzar aros a un cono, carrera en pareja con cuerda). En cada estación hay una tarjeta con una frase motivadora que los niños deben leer o escuchar antes de pasar al reto. Luego de cada ronda, los estudiantes comparten cómo se sintieron y qué los animó a seguir (el juego, la frase, el apoyo del compañero). <b>Juego 2: Carreras con elección</b> Los niños eligen entre dos recorridos: uno más difícil pero divertido y uno más fácil pero sin sorpresa. Se analiza por qué eligieron uno u otro. Eso lleva a identificar su tipo de motivación.
C. FINAL: Reflexión (10 min)	Reflexión escrita/dibujo: cada niño completa la frase “A mí me motiva...” en una hoja de color con un dibujo o palabras. Socialización: los niños que deseen comparten sus frases y las pegan en el cartel del aula. Cierre con un aplauso grupal y la frase: “¡Somos capaces de motivarnos y motivar a otros!”.
EVALUACIÓN	
Tipo: Formativa	
Instrumento: Observación directa, participación activa en juegos, calidad de las reflexiones individuales.	
Criterios: Reconoce al menos un tipo de motivación, participa activamente en los juegos, se expresa de forma respetuosa en el momento de la reflexión.	
OBSERVACIONES	
Adaptar el circuito si hay alguna necesidad física o emocional especial. Tener en cuenta a los niños más tímidos para que puedan participar sin presión. Acompañar con palabras de ánimo constantes durante los juegos.	

Nota de fuente: Elaboración propia

Tabla 6 Microdiseño: Sesión 4

Microdiseño: Emociones en movimiento		
DATOS GENERALES		
Nombre del proyecto	Emociones en Movimiento	
Nombre de la actividad	Juntos aprendemos mejor: la fuerza del trabajo en equipo	
Población	Estudiantes de 9 a 10 años	
N° Unidad/N° Sesión	Unidad 2 – Sesión 4	
Fecha	12-abr-25	
Duración	60 minutos	
Lugar	GBCMC / Kiosko	
Responsable	Jennyfer Dayanna Hernández Ramírez	
OBJETIVOS		
Objetivo General	Fomentar el desarrollo emocional y social en los estudiantes de primaria mediante el juego y la actividad física, fortaleciendo la conciencia emocional, la empatía y la autorregulación.	
Objetivo Unidad	Fortalecer la motivación intrínseca y extrínseca en los estudiantes, promoviendo el trabajo colaborativo como estrategia para potenciar el aprendizaje emocional y social.	
Objetivo Sesión	Potenciar la colaboración entre pares mediante dinámicas grupales que destaquen la importancia de la comunicación, la empatía y el respeto en el aprendizaje conjunto.	
CONTENIDOS ENSEÑABLES		
Valor del trabajo en equipo Escucha activa y respeto por las ideas de otros Colaboración para alcanzar un objetivo común	MATERIALES Y RECURSOS	
	Balones, cuerdas y conos Pizarrón o cartel Tarjetas con pequeños retos para grupos Hojas y colores para reflexión final	
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD / METODOLOGÍA		
Fase	Descripción	
A. INICIAL: Introducción (10 min)	Círculo de bienvenida. Preguntas guía: “¿Les gusta trabajar en grupo?”, “¿Qué es fácil y qué es difícil cuando trabajamos con otros?” Conversamos brevemente sobre cómo el trabajo en equipo necesita paciencia, respeto y apoyo.	
B. CENTRAL: Actividad Principal (40 min)	<b>Juego 1:</b> El nudo humano En grupos pequeños, los niños se toman de las manos formando un “nudo” que deben deshacer sin soltarse. Esto exige comunicación y paciencia. Se repite cambiando roles para que todos lideren al menos una vez. <b>Juego 2:</b> Carrera de relevos con obstáculos Por equipos, los niños deben superar estaciones llevando un objeto. No se trata de velocidad sino de coordinación. Ganan todos los equipos que logran terminar ayudándose sin dejar a nadie atrás. En cada dinámica se hace una pausa para que reflexionen cómo se sintieron, qué les funcionó como grupo y qué podrían mejorar.	
C. FINAL: Reflexión (10 min)	<b>Actividad de cierre:</b> en una hoja, cada niño dibuja o escribe algo que les gustó de trabajar con sus compañeros. Luego, entre todos construyen un “Mural del Equipo” donde pegan sus dibujos con la frase: “Cuando trabajamos juntos, llegamos más lejos”. Cierre con agradecimientos por la colaboración y un mensaje positivo: “Cuando compartimos, crecemos juntos”.	
EVALUACIÓN		
Tipo: Formativa		
Instrumento: Observación y reflexión escrita		
Criterios: Participa activamente en las dinámicas grupales, muestra actitudes de respeto y colaboración, reconoce la importancia del trabajo en equipo en su reflexión final		
OBSERVACIONES		
Apoyar de cerca a los grupos donde surjan conflictos o dificultades para organizarse. Fomentar que todos los estudiantes tengan voz y espacio para aportar en las dinámicas. Si hay tiempo, se puede hacer una breve dramatización final donde representen un ejemplo de buena colaboración.		

Nota de fuente: Elaboración propia

Tabla 7 Microdiseño: Sesión 5

Microdiseño: Emociones en movimiento	
DATOS GENERALES	
Nombre del proyecto	Emociones en Movimiento
Nombre de la actividad	¿Y tú cómo te sentirías? Descubriendo la empatía
Población	Estudiantes de 9 a 10 años
N° Unidad/ N° Sesión	Unidad 3 – Sesión 5
Fecha	19-abr-25
Duración	60 minutos
Lugar	GBCMC / Kiosko
Responsable	Jennyfer Dayanna Hernández Ramírez
OBJETIVOS	
Objetivo General	Fomentar el desarrollo emocional y social en los estudiantes de primaria mediante el juego y la actividad física, fortaleciendo la conciencia emocional, la empatía y la autorregulación.
Objetivo Unidad	Desarrollar la empatía en los estudiantes a través de experiencias reflexivas y dinámicas que les permitan comprender y conectar con las emociones de los demás.
Objetivo Sesión	Reconocer el significado de la empatía y su importancia en la convivencia escolar, a través de ejercicios de reflexión y diálogo emocional.
CONTENIDOS ENSEÑABLES	MATERIALES Y RECURSOS
Definición y comprensión de la empatía Reconocimiento de emociones ajenas Escucha activa y expresión respetuosa	Tarjetas con situaciones emocionales cotidianas Carteles con caritas de emociones Hojas y lápices de colores Grabadora o música suave para acompañar la fase final
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD / METODOLOGÍA	
Fase	Descripción
A. INICIAL: Introducción (10 min)	Círculo de entrada con la pregunta: “¿Qué creen que significa ponerse en los zapatos de otra persona?” Se registra en el tablero lo que los niños dicen sobre la empatía. Se presenta la palabra “empatía” y su significado de forma clara y sencilla.
B. CENTRAL: Actividad Principal (40 min)	<b>Actividad 1: Tarjetas de emoción</b> Los niños toman una tarjeta que describe una situación (por ejemplo: “María perdió su mascota”, “Lucas fue el último en ser elegido para el juego”). Luego, responden: ¿Cómo se sentiría esa persona? ¿Qué podrías hacer tú para acompañarla? Dinámica: Me pongo en tus zapatos En parejas, uno cuenta una historia personal donde se sintió mal, mientras el otro escucha sin interrumpir. Después, cambian los roles. Luego reflexionamos: ¿Qué se siente cuando alguien nos escucha con atención?.
C. FINAL: Reflexión (10 min)	<b>Actividad de cierre:</b> Relajación con música suave: se acuestan o se sientan, cierran los ojos y piensan en una persona a la que le gustaría comprender mejor. Luego dibujan cómo se sentirían si alguien los comprendiera y acompañara cuando están tristes o preocupados. Cierre con una frase colectiva: “La empatía comienza cuando escuchamos con el corazón”.
EVALUACIÓN	
Tipo: Formativa	
Instrumento: Observación y expresión artística	
Criterios: Escucha con atención a sus compañeros, participa de manera respetuosa, muestra comprensión emocional en sus dibujos y reflexiones	
OBSERVACIONES	
Acompañar de cerca a los niños que tengan dificultad para expresarse o recordar momentos personales. Cuidar que el espacio sea seguro emocionalmente para todos. Celebrar los pequeños gestos de empatía que surjan espontáneamente durante la clase.	

Nota de fuente: Elaboración propia

Tabla 8 Microdiseño: Sesión 6

Microdiseño: Emociones en movimiento	
DATOS GENERALES	
Nombre del proyecto	Emociones en Movimiento
Nombre de la actividad	Dinámicas con el corazón; jugando a sentir como el otro
Población	Estudiantes de 9 a 10 años
Nº Unidad/ Nº Sesión	Unidad 3 – Sesión 6
Fecha	26-abr-25
Duración	60 minutos
Lugar	GBCMC / Kiosko
Responsable	Jennyfer Dayanna Hernández Ramírez
OBJETIVOS	
Objetivo General	Fomentar el desarrollo emocional y social en los estudiantes de primaria mediante el juego y la actividad física, fortaleciendo la conciencia emocional, la empatía y la autorregulación.
Objetivo Unidad	Desarrollar la empatía en los estudiantes a través de experiencias reflexivas y dinámicas que les permitan comprender y conectar con las emociones de los demás.
Objetivo Sesión	Favorecer la comprensión de la empatía a través de dinámicas corporales que permitan ponerse en el lugar del otro, reconociendo emociones y reaccionando con respeto y solidaridad.
CONTENIDOS ENSEÑABLES	MATERIALES Y RECURSOS
Empatía en la acción corporal Juego cooperativo y expresión emocional Escucha y comunicación no verbal	Pañuelos o cintas para vendar los ojos Tarjetas con emociones Pelotas o conos para juegos cooperativos Parlante con música animada y relajante
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD / METODOLOGÍA	
Fase	Descripción
A. INICIAL: Introducción (10 min)	Calentamiento corporal: "Sigo tu emoción". Por parejas, uno realiza movimientos (alegres, tristes, enojados, calmados) y el otro debe imitarlo sin hablar. Luego cambian de rol. Reflexión rápida: ¿cómo se siente moverme como otro? ¿Cómo cambia mi cuerpo según la emoción?
B. CENTRAL: Actividad Principal (40 min)	<b>Juego 1:</b> Circuito a ciegas con guía empático En parejas, un niño con los ojos vendados debe recorrer un pequeño circuito, guiado solo con palabras suaves por su compañero. Cambian roles. Se conversa brevemente: ¿cómo me sentí guiando? ¿cómo me sentí siendo guiado? <b>Juego 2:</b> La emoción escondida Se reparten tarjetas con una emoción (sin mostrarla). Cada niño debe actuar esa emoción con su cuerpo (sin hablar) para que los demás adivinen. Reflexión: ¿qué señales del cuerpo me ayudan a reconocer cómo se siente el otro? <b>Juego 3:</b> Reto cooperativo con emociones Se forman grupos para un reto físico (por ejemplo, trasladar pelotas con el cuerpo sin usar manos). Cada grupo tiene una "emoción asignada" que deben actuar durante todo el juego (por ejemplo, euforia, calma, tristeza). Se conversa: ¿fue fácil jugar con esa emoción? ¿Cómo cambió el grupo?
C. FINAL: Reflexión (10 min)	<b>Actividad de cierre:</b> Vuelta a la calma con estiramientos suaves en círculo. Cierre emocional: se sientan y cada niño dice "una emoción que comprendí hoy y cómo la vi en otro compañero". Se finaliza con un abrazo grupal simbólico
EVALUACIÓN	
Tipo: Formativa	
Instrumento: Observación directa y reflexión oral	
Criterios: Participa activamente en las dinámicas, reconoce señales emocionales en los demás, demuestra actitudes empáticas durante el juego	
OBSERVACIONES	
Algunos niños pueden sentirse inseguros al ser vendados; se puede ofrecer otra opción con ojos semicerrados. Reforzar constantemente la importancia del respeto durante las actuaciones y juegos. Felicitación cada gesto empático que surja de manera natural.	

Nota de fuente: Elaboración propia

Tabla 9 Microdiseño: Sesión 7

Microdiseño: Emociones en movimiento	
DATOS GENERALES	
Nombre del proyecto	Emociones en Movimiento
Nombre de la actividad	Construyendo puentes: mis habilidades para convivir mejor
Población	Estudiantes de 9 a 10 años
N° Unidad/ N° Sesión	Unidad 4 – Sesión 7
Fecha	3-may-25
Duración	60 minutos
Lugar	GBCMC / Kiosko
Responsable	Jennyfer Dayanna Hernández Ramírez
OBJETIVOS	
Objetivo General	Fomentar el desarrollo emocional y social en los estudiantes de primaria mediante el juego y la actividad física, fortaleciendo la conciencia emocional, la empatía y la autorregulación.
Objetivo Unidad	Fomentar habilidades sociales básicas y actitudes de respeto y cooperación, promoviendo una mirada crítica sobre la influencia del entorno en sus emociones.
Objetivo Sesión	Identificar y fortalecer habilidades sociales como la escucha activa, el respeto, la cooperación y la resolución de conflictos, mediante juegos de interacción grupal que favorezcan el trabajo en equipo
CONTENIDOS ENSEÑABLES	MATERIALES Y RECURSOS
Habilidades sociales básicas Trabajo en equipo y cooperación Gestión de conflictos a través del juego	Carteles con palabras clave (respeto, escuchar, ayudar, turnarse, decidir juntos) Conos o cuerdas para delimitar espacios Fichas de colores Papel periódico o cartón para juegos cooperativos
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD / METODOLOGÍA	
Fase	Descripción
A. INICIAL: Introducción (10 min)	Juego rompehielo: “Pasa la palabra”. En círculo, se lanza una pelota diciendo una palabra que represente una habilidad social (ej. “ayudar”, “escuchar”, “pedir permiso”). Cada niño al recibir la pelota, dice otra sin repetir. Breve conversación: ¿cuáles usamos más en clase? ¿cuáles deberíamos usar más?
B. CENTRAL: Actividad Principal (40 min)	<b>Juego 1: Misión de equipo</b> En grupos, deben atravesar un “río imaginario” usando solo papeles de periódico como “islas”. No pueden hablar durante el reto. Reflexión: ¿cómo logramos organizarnos sin hablar? ¿quién propuso ideas? <b>Juego 2: El puente de la decisión</b> Se enfrentan dos equipos en un reto de rapidez con obstáculos. En puntos clave, deben tomar decisiones conjuntas (por ejemplo, elegir a un compañero que salte primero o que ayude a otro). Al final, todos ganan si logran resolver los retos con respeto y sin conflictos. <b>Juego 3: Círculo de ayuda</b> Cada niño recibe una tarjeta con una situación de conflicto escolar (ej: “alguien me empujó”, “mi amigo no me escucha”). En grupo, actúan una posible solución cooperativa. Se resalta que todos podemos ayudar a resolver situaciones con respeto.
C. FINAL: Reflexión (10 min)	<b>Actividad de cierre: Estiramientos grupales suaves.</b> Cierre reflexivo: “Yo apporto con...” En círculo, cada niño dice en voz alta una habilidad social que aportará a su grupo en la próxima clase. Ej: “Yo apporto con escuchar mejor”, “yo apporto con animar a los demás”.
EVALUACIÓN	
Tipo: Formativa	
Instrumento: Observación directa + reflexión oral	
Criterios: Participa activamente en los juegos grupales, demuestra habilidades como respeto, escucha, cooperación, identifica formas pacíficas de resolver conflictos	
OBSERVACIONES	
Reforzar el reconocimiento positivo: aplaudir gestos de ayuda, escucha y solidaridad. Invitar a quienes suelen liderar mucho a ceder espacio para otros. Tener en cuenta las emociones que surjan en los retos (frustración, alegría, desacuerdos) y validarlas.	

Nota de fuente: Elaboración propia

Tabla 10 Microdiseño: Sesión 8

Microdiseño: Emociones en movimiento	
DATOS GENERALES	
Nombre del proyecto	Emociones en Movimiento
Nombre de la actividad	Mi cuerpo habla: emociones que se mueven
Población	Estudiantes de 9 a 10 años
N° Unidad/ N° Sesión	Unidad 5 – Sesión 8
Fecha	10-may-25
Duración	60 minutos
Lugar	GBCMC / Kiosko
Responsable	Jennyfer Dayanna Hernández Ramírez
OBJETIVOS	
Objetivo General	Fomentar el desarrollo emocional y social en los estudiantes de primaria mediante el juego y la actividad física, fortaleciendo la conciencia emocional, la empatía y la autorregulación.
Objetivo Unidad	Facilitar la expresión y el autocontrol emocional a través del movimiento corporal, promoviendo la conciencia emocional mediante el juego y la actividad física.
Objetivo Sesión	Explorar y expresar emociones a través del cuerpo y el movimiento, identificando formas de canalizar lo que sentimos de manera creativa y saludable.
CONTENIDOS ENSEÑABLES	MATERIALES Y RECURSOS
Expresión emocional a través del cuerpo Autoconocimiento y autocontrol Creatividad y conciencia corporal	Telas o pañuelos de colores Música variada (alegre, tranquila, intensa, etc.) Carteles con nombres de emociones Hojas, colores y marcadores para el cierre
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD / METODOLOGÍA	
Fase	Descripción
A. INICIAL: Introducción (10 min)	Juego de calentamiento emocional: “Caras y gestos” Cada niño imita una emoción con el cuerpo completo (no solo la cara). Los demás adivinan: ¿es tristeza? ¿alegría? ¿enojo? Se reflexiona: ¿cómo se siente el cuerpo con cada emoción?
B. CENTRAL: Actividad Principal (40 min)	<b>Actividad 1:</b> Baile con emoción Suena música con diferentes emociones. Cada niño se mueve libremente como si su cuerpo “hablara” desde esa emoción (alegría, rabia, miedo, calma). Se detiene la música, y en silencio, se abraza el propio cuerpo: “¿cómo me sentí?” <b>Actividad 2:</b> El túnel de las emociones Se forma un túnel humano. Cada niño pasa por el túnel representando una emoción con su cuerpo. Al salir, se nombra la emoción y se acompaña con una frase como: “A veces me siento así cuando...”. <b>Actividad 3:</b> Escultura emocional en grupo En equipos, deben formar una escultura con sus cuerpos que represente una emoción (ej. miedo, tranquilidad, entusiasmo). El grupo explica su creación al resto. Se valida cada representación como única y valiosa.
C. FINAL: Reflexión (10 min)	<b>Actividad de cierre:</b> Relajación guiada: “Soy un lago tranquilo” Los niños se acuestan, se les guía a respirar suave, y a imaginar que sus emociones se calman como el agua. Cierre artístico: <b>Dibujo libre:</b> “Así me sentí moviéndome hoy”. Voluntarios comparten su dibujo. Cierre con abrazo colectivo o aplauso grupal por todo lo vivido durante el proyecto.
EVALUACIÓN	
Tipo: Sumativa	
Instrumento: Observación + expresión artística y verbal	
Criterios: Reconoce y expresa emociones a través del cuerpo, participa activamente en las actividades, refleja toma de conciencia emocional en sus movimientos y palabras	
OBSERVACIONES	
Puede ser una sesión muy emotiva. Es importante validar todo lo que sientan y decirles que está bien emocionarse. Crear un ambiente seguro, sin burlas ni comparaciones. Es un momento para celebrar lo que lograron juntos: conocerse, respetarse, emocionarse y moverse desde el corazón.	

Nota de fuente: Elaboración propia

A lo largo de estas ocho sesiones de *Emociones en Movimiento*, se ha buscado mucho más que solo realizar actividad física: se ha creado un espacio para que los niños y niñas se encuentren con sus emociones, las comprendan, las expresen y aprendan a convivir con ellas desde el cuerpo, el juego y la relación con los demás.

Se espera que, con cada dinámica vivida, los estudiantes hayan fortalecido su autoconocimiento emocional, la empatía, la capacidad de trabajar en equipo y la habilidad para identificar cómo las emociones se reflejan y canalizan a través del movimiento. También se busca que hayan desarrollado herramientas para expresarse sin miedo, para comunicarse desde el respeto, y para reconocer en sí mismos y en los otros un mundo emocional válido y valioso. Cada unidad fue construida para acompañar su proceso emocional paso a paso: desde conocerse por dentro, hasta conectar con su entorno y expresarse libremente con su cuerpo.

Ojalá estas experiencias les dejen semillas que sigan creciendo más allá de la clase, en su vida cotidiana, en sus relaciones y en su forma de habitar el mundo.

### **Modelo didáctico y evaluativo**

En este proyecto, la didáctica no se limita a transmitir contenidos, sino que se convierte en una herramienta para generar experiencias significativas desde el cuerpo y la emoción. Cada sesión está diseñada como un espacio de encuentro, donde los niños y niñas no solo aprenden sobre sí mismos y sus emociones, sino que también se sienten escuchados, valorados y parte de algo.

El modelo didáctico que guía *Emociones en Movimiento* parte de una concepción activa y vivencial del aprendizaje. Aquí, el cuerpo no es un instrumento más: es el protagonista. El juego, el movimiento libre, las dinámicas de grupo y la reflexión emocional son los medios para construir aprendizajes que van más allá de lo motor. Como lo plantea Le Boulch (2007), la actividad corporal debe favorecer el desarrollo global del niño, no solo en lo físico, sino también en lo emocional y social.

Cada unidad está pensada desde una progresión emocional y motriz. Iniciamos con el reconocimiento emocional y avanzamos hacia la empatía, la regulación y la construcción de vínculos, finalizando con una experiencia de despedida y celebración. Esta estructura no es casual, responde a la idea de Vygotsky (1979), quien señala que el desarrollo se da en la interacción con otros, con mediadores que permiten avanzar en zonas de desarrollo próximo. En este caso, el juego, el movimiento y el docente actúan como esos mediadores.

La evaluación también tiene un enfoque profundamente humano y formativo. No se trata de medir resultados con listas de cotejo frías o números, sino de acompañar el proceso de cada niño o niña, reconociendo sus avances, sus emociones y su manera única de habitar el cuerpo y el grupo. Para ello, se plantean tres momentos:

***Diagnóstica:*** Se realiza al inicio del proceso, a través de la observación, el diálogo, la expresión gráfica de las emociones y dinámicas de juego que permiten conocer cómo se relacionan, cómo se expresan emocionalmente y qué necesitan.

***Evaluación formativa o de proceso:*** Se lleva a cabo en cada sesión, a través de la observación directa, el diario emocional (individual y grupal), y las devoluciones verbales que

hacen los niños. Se valoran aspectos como la participación, la expresión emocional, el respeto por el otro, el uso del cuerpo como medio de comunicación y la capacidad de reflexionar.

***Evaluación final:*** Se recoge en una actividad de cierre donde cada niño o niña expresa lo que aprendió, lo que sintió y lo que significó para él o ella este proceso. Esta evaluación se acompaña de un registro del docente con reflexiones personales sobre los avances individuales y grupales.

Este modelo didáctico y evaluativo busca respetar los tiempos y particularidades de cada niño, permitiendo que el aprendizaje sea realmente significativo. Porque más allá de enseñar a identificar emociones, lo que realmente queremos es que cada niño se sienta capaz de vivirlas, expresarlas, compartirlas y transformarlas.

### **Instrumentos de Recolección de datos**

Para poder comprender el impacto real de esta propuesta pedagógica, sentí la necesidad de contar con herramientas que me permitieran observar, escuchar y registrar lo que sucede más allá de la planificación. Los instrumentos de recolección de datos se convirtieron en mis aliados para mirar de cerca las emociones, los gestos, las palabras y hasta los silencios de mis estudiantes. Cada uno de estos instrumentos fue pensado con intención, buscando que no solo me dieran información técnica, sino también me permitieran captar lo humano, lo que se siente y se transforma cuando el juego y la educación emocional se encuentran en el espacio de la clase de Educación Física.

Desde la observación guiada por listas de cotejo, hasta el diario de campo que me permite reflexionar como docente, todos los instrumentos aquí presentados tienen como propósito

acompañar el proceso, documentarlo con sensibilidad y, sobre todo, darle voz a la experiencia vivida.

### *Lista de Cotejo*

A veces, en medio del juego, de las risas y del movimiento constante, hay cosas pequeñas pero muy valiosas que pueden pasar desapercibidas. Yo me preguntaba: ¿cómo hago para no perderme esos detalles importantes que no siempre saltan a la vista? Fue entonces cuando la lista de cotejo se volvió mi aliada. No solo me ayudó a observar comportamientos, también me permitió descubrir todo lo emocional y social que iba surgiendo en la clase, muchas veces de forma sutil.

Casanova (2011) explica que la lista de cotejo es una herramienta que permite valorar la presencia o ausencia de ciertos comportamientos o habilidades que ya se han definido. Pero yo no quería que se tratara simplemente de marcar casillas. Cada tilde debía representar un instante lleno de sentido, una mirada atenta, una escucha real. No era mi intención evaluar emociones como si fueran un contenido más, ni mucho menos calificarlas. Como bien dice Zabala (2007), estas herramientas deberían ayudar a ver avances, a reconocer obstáculos y a tomar decisiones pedagógicas que tengan sentido. Y yo me dije: sí, eso quiero. Que la lista esté viva, que me acompañe sin interferir, que observe sin juzgar.

Durante el desarrollo del proyecto, usé esta herramienta principalmente para mirar de cerca cómo se movían las emociones y las relaciones entre los niños y niñas en las actividades físicas y lúdicas: cómo participaban, cómo expresaban lo que sentían, cómo interactuaban entre ellos, si mostraban empatía, si lograban autorregularse. No era solo observar si corrían, saltaban

o jugaban, sino cómo lo hacían, cómo se sentían en ese hacer, y cómo se conectaban con los demás.

Así, la lista de cotejo terminó siendo como un espejo silencioso que me permitió ver con más claridad eso que muchas veces pasa desapercibido. Como dice Coll (2007), evaluar también es una forma de conocer. Y para mí, conocerlos fue el primer paso para poder acompañarlos de verdad en su camino emocional y social.

*Tabla 11 Formato Lista de Cotejo*

<b>LISTA DE COTEJO</b>					
<b>Objetivo:</b> Evaluar la identificación inicial de emociones y la disposición de los estudiantes para expresar sus sentimientos.					
<b>Nombre del estudiante</b>	<b>Reconoce y nombra emociones básicas</b>	<b>Participa activamente en dinámicas de autoobservación</b>	<b>Expresa sus emociones de manera verbal o corporal</b>	<b>Muestra disposición para compartir emociones con el grupo</b>	<b>Observaciones</b>
Pepito Pérez	SI / NO	SI / NO	SI / NO	SI / NO	SI / NO

Nota de fuente: Elaboración propia

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

En el diseño de esta propuesta, elegí el diario de campo como uno de los instrumentos de recolección de información porque me permite, desde una mirada cualitativa, registrar observaciones, reflexiones y percepciones durante cada sesión. Este instrumento se vuelve especialmente relevante en una propuesta que busca explorar lo emocional y lo social en escenarios dinámicos como la clase de Educación Física. Autores como Álvarez-Gayou (2003) destacan que el diario de campo es una herramienta que brinda al investigador la posibilidad de documentar lo que ocurre en el proceso pedagógico de manera subjetiva pero sistemática. En mi

caso, lo entiendo como un espacio para capturar no solo las acciones, sino también los gestos, silencios, actitudes y emociones tanto de los niños como mías como docente.

Es entonces, como el diario de campo me permitirá recoger información valiosa para analizar cómo se expresan las emociones, cómo se construyen vínculos, y cómo se transforma la interacción a lo largo de la experiencia. Además, servirá para fundamentar decisiones pedagógicas que puedan surgir en el transcurso del proceso.

*Tabla 12 Formato Diario de Campo*

<b>Diario de Campo</b>			
<b>Datos generales</b>			
<b>Fecha</b>	<b>Sesión</b>	<b>Lugar</b>	<b>Cantidad Participantes</b>
<b>Desarrollo de la sesión</b>			
<b>Dinámicas que funcionaron bien y las que no tanto</b>			
<b>Participación de los niños</b>			
<b>Reacciones emocionales destacadas</b>			
<b>Interacciones relevantes</b>			
<b>Reflexión como docente</b>			

Nota de fuente: Elaboración propia

### ***Diario Emocional***

Antes de comenzar con la implementación de mi propuesta, sentí la necesidad de incluir un instrumento que no solo me ayudara a recoger información, sino que también les permitiera a los niños expresar su mundo interior con libertad y sinceridad. Así fue como surgió el diario

emocional: un recurso pensado como un canal seguro y significativo para que cada niño pueda registrar sus emociones y vivencias personales relacionadas con las experiencias que irían surgiendo en las clases. Este diario no fue planteado como una actividad académica más, sino como un espacio personal, íntimo, en el que cada uno pudiera detenerse, sentir y expresar. Su propósito fue doble: por un lado, servirme como herramienta para comprender mejor sus estados emocionales, sus cambios y reacciones; y por otro, brindarles a ellos una oportunidad de fortalecer su conciencia emocional y su capacidad reflexiva.

Desde la teoría, Bisquerra (2000) insiste en que el desarrollo emocional requiere de espacios sistemáticos de reflexión. Él plantea que la educación emocional debe integrar momentos en los que el alumno pueda identificar, comprender y regular sus emociones, y eso es justamente lo que busqué al diseñar este instrumento que le diera a los estudiantes un espacio donde pudieran ser ellos mismos y expresar lo que quisieran de cada sesión, es por eso que en cada sesión se les guiaba con preguntas como ¿Qué emoción sentiste más fuerte hoy?, Dibuja tu emoción de esta mañana, o escribe algo que te hizo sentir bien o incómodo esta semana. Las preguntas no buscaban respuestas correctas, sino conexiones emocionales reales, en sí las preguntabas solamente eran una guía para que ellos descubrieran dentro sí sus emociones.

### **Caracterización del contexto y la población**

El proyecto "Emociones en Movimiento" se desarrolla en el Gimnasio Bilingüe Campestre Marie Curie, una institución educativa ubicada en el municipio de Mosquera, Cundinamarca, en un entorno campestre que favorece el contacto con la naturaleza y brinda un ambiente tranquilo y propicio para el aprendizaje integral de los estudiantes. Las instalaciones permiten llevar a cabo actividades físicas y recreativas al aire libre, lo cual es una gran ventaja

para el enfoque del proyecto. El ambiente escolar es acogedor y está centrado en el desarrollo humano, con una comunidad educativa que se muestra abierta a nuevas propuestas pedagógicas. Los niños que hacen parte del proyecto tienen entre 9 y 10 años, cursan grado cuarto y quinto y se encuentran en una etapa clave para su desarrollo emocional, social y cognitivo. A nivel cognitivo, están desarrollando habilidades como la atención, la memoria, el razonamiento lógico y el pensamiento crítico. Esto les permite participar activamente en propuestas que no solo implican movimiento, sino también reflexión, toma de decisiones y trabajo en equipo.

En lo afectivo, es evidente que están construyendo su identidad emocional. Algunos ya pueden nombrar lo que sienten, otros están en proceso, pero todos tienen algo que decir desde su mundo interno. En esta etapa, es común que experimenten emociones con intensidad, por lo que ofrecerles espacios donde puedan expresarse libremente y aprender a gestionar lo que sienten, resulta muy valioso. Las actividades físicas y el juego son vehículos naturales para que esto ocurra de forma auténtica y significativa.

Desde lo social, se observan dinámicas variadas. Algunos niños son más extrovertidos, otros más reservados, pero todos están aprendiendo a convivir, a escuchar al otro, a ponerse en su lugar. Están en un momento en el que las amistades cobran mayor importancia, y también surgen los primeros conflictos que forman parte del proceso de socialización. La propuesta del proyecto busca precisamente fortalecer esos lazos, enseñar a través de la experiencia, del juego compartido, del diálogo y la reflexión.

Muchos de ellos provienen de familias comprometidas con su formación, lo cual se refleja en el acompañamiento que reciben. Sin embargo, también hay situaciones particulares que influyen en el estado emocional de algunos estudiantes. Por eso, este proyecto se convierte en un

espacio seguro donde cada niño puede ser escuchado, donde se valida lo que siente y se le acompaña desde el respeto y la empatía.

En definitiva, el grupo con el que trabajo es muy especial. Cada niño aporta su esencia, su ritmo, su historia. Y eso es justamente lo que enriquece el proceso: saber que detrás de cada juego, cada dinámica o conversación, hay una oportunidad para crecer juntos, para mover el cuerpo, pero también el corazón.

### **Análisis de la Experiencia (Capítulo 4)**

Comenzar la implementación de este proyecto fue como abrir una puerta a lo desconocido: llevaba muchas expectativas, preguntas, ilusiones y también nervios. Sabía lo que quería lograr, pero no tenía certeza de cómo sería recibido por los niños y niñas, ni cómo se transformaría en la realidad del aula lo que había escrito y soñado tantas veces. Esta etapa fue una oportunidad para observar, sentir, escuchar y reflexionar. A través de los instrumentos que diseñé previamente (la lista de cotejo, el diario de campo y el diario emocional), pude acompañar de cerca los procesos de los estudiantes y el mío propio como docente. Cada sesión me dejó aprendizajes profundos, momentos significativos y también desafíos. En este capítulo comparto lo que observé, lo que descubrí, lo que me sorprendió y lo que me hizo reafirmar que trabajar las emociones a través de la actividad física y el juego sí tiene un impacto.

Empiezo mostrando los resultados de la lista de cotejo, que me permitió tener una mirada más objetiva sobre ciertos comportamientos y habilidades relacionadas con la expresión emocional, la empatía, la autorregulación y la interacción social. A partir de esos datos, pude contrastar mis expectativas con lo que realmente sucedió y tomar decisiones para seguir fortaleciendo la propuesta.

Tabla 13 Lista de Cotejo

LISTA DE COTEJO					
Objetivo: Evaluar la identificación inicial de emociones y la disposición de los estudiantes para expresar sus sentimientos.					
Nombre del estudiante	Reconoce y nombra emociones básicas	Participa activamente en dinámicas de autoobservación	Expresa sus emociones de manera verbal o corporal	Muestra disposición para compartir emociones con el grupo	Observaciones
Estudiante 1	SI	SI	SI	SI	Es capaz de reconocer sus propias emociones pero sobre todo las de los demás
Estudiante 2	SI	SI	SI	SI	Es muy acertada en sus respuestas
Estudiante 3	SI	SI	SI	SI	Si bien no quería estar en la primera sesión fue muy claro en expresar su enojo y tristeza
Estudiante 4	SI	NO	NO	NO	Le cuesta bastante definir las emociones y reconocer las propias
Estudiante 5	SI	SI	SI	SI	Le cuesta un poco pero finalmente logra reconocer las emociones y describirlas
Estudiante 6	SI	SI	SI	SI	Tiene muy claro sus emociones y sabe como expresarlas a la perfección
Estudiante 7	No Asistió	No Asistió	No Asistió	No Asistió	No Asistió
Estudiante 8	SI	SI	SI	SI	Tiene algunas dificultades para expresarse pero tiene claro lo que son las emociones

Nota de fuente: Elaboración propia

En la primera sesión, se aplicó una lista de cotejo para evaluar aspectos clave del desarrollo socioemocional de los estudiantes. Los criterios observados incluyeron:

**Identificación y expresión de emociones:** Se observó que un porcentaje significativo de estudiantes pudo identificar y expresar sus emociones de manera adecuada. Sin embargo, algunos mostraron dificultades para verbalizar sentimientos más complejos.

**Empatía y relaciones interpersonales:** La mayoría de los estudiantes demostraron comportamientos empáticos y habilidades para establecer relaciones positivas con sus compañeros. Se identificaron casos aislados de dificultades en la interacción social.

**Autocontrol y regulación emocional:** Se notó que varios estudiantes manejaron adecuadamente situaciones de frustración o conflicto. No obstante, algunos necesitaron apoyo adicional para regular sus emociones en momentos de tensión.

***Interpretación de los resultados:***

Los resultados indican que, en general, los estudiantes poseen una base sólida en habilidades socioemocionales, especialmente en la identificación de emociones y la empatía. Las áreas que requieren atención adicional incluyen la expresión verbal de emociones complejas y la regulación emocional en situaciones desafiantes.

***Implicaciones para la práctica docente******Estos hallazgos sugieren la necesidad de:***

1. Implementar actividades que fomenten la verbalización de emociones, como juegos de roles o dinámicas de expresión emocional.
2. Introducir estrategias específicas para el manejo de emociones intensas, como técnicas de respiración o pausas activas.
3. Continuar fortaleciendo las habilidades empáticas a través de actividades colaborativas y discusiones guiadas sobre la importancia de la empatía.

Desde el inicio de esta propuesta, comprendí que el diario de campo sería mucho más que un simple instrumento de registro. Se convirtió en un espacio íntimo donde pude plasmar mis observaciones, emociones y reflexiones durante cada sesión. Este diario me permitió conectar profundamente con las experiencias vividas en el aula, capturando no solo los eventos visibles, sino también las sutilezas del ambiente y las interacciones entre los estudiantes.

El diario de campo me brindó la oportunidad de observar y analizar cómo se desarrollaban las dinámicas grupales, cómo emergían las emociones y cómo cada niño y niña respondía a las actividades propuestas. A través de estas anotaciones, pude identificar patrones, momentos significativos y áreas que requerían ajustes o intervenciones específicas.

Este análisis no solo enriqueció mi comprensión del proceso educativo, sino que también fortaleció mi práctica docente, permitiéndome tomar decisiones más informadas y sensibles a las necesidades emocionales y sociales de mis estudiantes.

Tabla 14 Diario de campo: Sesión 1

<b>Diario de Campo</b>			
<b>Datos generales</b>			
<b>Fecha</b>	<b>Sesión</b>	<b>Lugar</b>	<b>Cantidad Participantes</b>
5/04/2025	1	GBCMC/ Zona Verde	7/8.
<b>Desarrollo de la sesión</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Presentación docente y presentación de estudiantes (Cada uno compartió con los demás su nombre, su edad, cosas que le gustaba hacer, algunos incluyeron sus colores favoritos o incluso con quien vivían, otros nos contaron sobre las cosas que no les gusta hacer, etc) -Explicación acerca de la diferencia entre emoción y sentimiento, luego se empezó a dictar una serie de emociones y sentimientos y entre todos argumentábamos por que era una cosa o otra</li> <li>•Dibujo de emoción: Cada niño hizo un dibujo acerca de una emoción cualquiera la que quisieran y al acabar nos explicaban por qué habían escogido esa emoción y si tenía algo que ver en como se sentían ese día</li> <li>•Movilidad Articular: Se les explico a los niños la importancia de la movilidad articular, se hizo un reconocimiento de las articulaciones y empezó el calentamiento moviendo un poco las articulaciones</li> <li>•Actividad para entrar en calor: La primera actividad que empezamos a hacer directamente con juego fue congelados bajo tierra, el objetivo principal era entrar en confianza con los otros niños ya que para la mayoría era la primera vez que se veían además de eso se aprovecho la actividad para que el cuerpo empezara a entrar en calor.</li> <li>•El siguiente juego fue tomados de las manos y con las piernas separadas intentar hacer un gol con las manos pero sin soltarse hasta que quedara solo uno.</li> <li>•El siguiente juego fueron las sillas musicales, en donde cuando se paraba la música debían buscar sentarse en una silla quien quedara sin silla iba saliendo de la actividad</li> <li>•La ultima actividad de la sesión consistió en hacer una mimica acerca de una emoción o sentimiento que les daba el docente, en este caso, yo. Y los demás niños debían reconocer dicha emoción únicamente por medio de la expresión corporal del compañero</li> <li>•Al finalizar las actividades se hizo un circulo y se hicieron las respectivas reflexiones, los niños estuvieron de acuerdo con que fueron demasiadas las emociones sentidas, desde alegría hasta frustración o mal genio por perder en alguna actividad. Incluso algunos niños manifestaron que en las sillas musicales sentían empatía al no lanzarse encima del compañero por una silla, y comprender que es un juego</li> </ul>			
<b>Dinámicas que funcionaron bien y las que no tanto</b>			
<p>En esta primera sesión las actividades que mejor funcionaron o donde más participación activa hubo por parte de los estudiantes fue la de los juegos en donde se involucraba la actividad física, por otro lado algunas actividades que sentí que fueron un poco más reacios a participar fue cuando se hablaba acerca de las propias emociones, la mayoría solamente contestaba me siento bien, estoy bien, las emociones son felicidad y tristeza, muy pocos pudieron expresar de forma efectiva sus emociones o explicar a los demás sus propias emociones.</p>			

<b>Participación de los niños</b>
<p>Todos los niños querían participar en la parte de los juegos, querían dar ideas de que jugar o incluso algunos querían hacer variaciones a los juegos según como mejor les pareciera, algunos incluso pedían poner música para darle más ambiente a la situación. Sin embargo, cuando se les pedía hablar acerca de emociones o movimientos no querían participar incluso manifestaban cambiar de actividad. Otra actividad en la que participaron activamente fue en la parte de los dibujos o escritura de emociones, aparentemente se les facilita más hablar de emociones y sentimientos a través de dibujos o plasmarlo en un papel</p>
<b>Reacciones emocionales destacadas</b>
<p>Hay una niña llamada “Valentina” la cual tiene un amplio conocimiento acerca de lo que son las emociones, siempre sabía que contestar y lo hacía sin ningún problema, sin temor a ser juzgada o que se burlaran, ella hablaba con toda comodidad del tema e incluso ayudaba a otros a desarrollar sus ideas. Un momento donde “Violeta” volvió a ver a “Martín” luego de mucho tiempo, al parecer son amigos, pero no se veían hace bastante tiempo. Fue una reacción muy bonita ya que ella lo vio a lo lejos y muy sorprendida y a la vez feliz fue corriendo a darle un abrazo, ambos estaban muy contentos y los demás compañeros inmediatamente empezaron a reconocer emociones y a nombrarlas. Dijeron cosas como “Mira profe ese es un ejemplo de sorpresa” “Ellos están muy felices, es una emoción, ¿cierto?”</p>
<b>Interacciones relevantes</b>
<p>En la primera sesión, llegue temprano recogí las carpetas de asistencia y el material, conocí a las personas encargadas de darme eso que te acabo de contar y estaban inscritos 8 niños de los cuales asistieron 7 ese día. Paso algo muy particular y fue que una mamá al llegar se acercó a mí y me dijo que su hijo Juanse tenía algo que decirme. El niño estaba supremamente enojado porque según lo que él me contaba él estaba ahí en contra de su voluntad ya que su mamá lo había inscrito sin pedir su opinión y que no quería estar ahí que su mamá tenía que asumir las consecuencias por haberlo inscrito a algo que él no quería. En ese momento lo único que se me ocurrió decirle fue que yo entendía que estuviera molesto ya que seguramente él tenía otros planes con su tiempo y que a la su mamá haberlos ocupado sin preguntarle le podía generar frustración sin embargo le dije que intentara asistiendo a algunas clases para ver como se sentía, a lo que él asintió. Sin embargo, durante la clase su expresión corporal quería decir que estaba molesto y que no disfrutaría por ningún motivo la clase. Cuando les preguntaba cosas a los niños para conocerlos como por ejemplo que los hacía felices o que les gustaba hacer, él respondía que el casi nunca era feliz y que nada lo hacía feliz, incluso les pedí dibujar la emoción que quisieran y él inmediatamente hizo una carita llorando, evidentemente estaba sumamente frustrado al estar en clase. Intente sacarle información acerca de que le gustaba hacer, hasta que por fin me dijo que le gustaba jugar fútbol con sus compañeros, así que aproveché la oportunidad y jugamos un juego con balón, poco a poco empezaba a reírse pero cuando recordaba que estaba enojado empezaba a correr con las manos en los bolsillos y ponía cara enojada, poco a poco se le fue olvidando y empezó a disfrutar las actividades, al punto que al finalizar la clase, les pedí que escribieran una reflexión acerca de lo que había pasado en la clase y que dibujaran nuevamente una emoción, él escribió “Cambio mi perspectiva” y puso una carita feliz. En este momento me sentí muy inspirada con mi proyecto ya que, aunque sea había tenido un poco de impacto en la vida de este niño</p>
<b>Reflexión como docente</b>
<p>Esta experiencia me confirmó el poder que tienen la validación emocional, la escucha activa y el juego para transformar una actitud negativa en una oportunidad de crecimiento. Fue profundamente inspirador ver cómo, en tan solo una clase, un niño pasó de la frustración a la alegría, de la resistencia a la participación. Me recordó por qué elegí este enfoque para mi proyecto: porque las emociones, cuando se atienden con empatía, pueden abrir caminos a cambios reales.</p>

Nota de fuente: Elaboración propia

Tabla 15 Diario de campo: Sesión 2

<b>Diario de Campo</b>			
<b>Datos generales</b>			
<b>Fecha</b>	<b>Sesión</b>	<b>Lugar</b>	<b>Cantidad Participantes</b>
29/03/2025	2	GBCMC/ Zona Verde	7/8.
<b>Desarrollo de la sesión</b>			
<p>La sesión inició con una conversación suave y muy sentida. Les pregunté: “¿Dónde sienten ustedes las emociones?” y poco a poco comenzaron a surgir respuestas que me sorprendieron y me conmovieron. Les conté una historia corta, con personajes que sentían miedo, alegría y tristeza, y mientras hablaba, veía cómo sus ojos se iban iluminando, cómo conectaban. En ese primer momento ya sentí que la sesión iba a fluir desde un lugar muy genuino.</p> <p>Pasamos luego a la parte central, con el “Mapa del cuerpo emocional”. La participación fue maravillosa. Con los post-its en mano, se acercaban a la silueta dibujada y colocaban emociones en distintas partes del cuerpo. Algunos decían “el enojo me aprieta los puños” o “la tristeza me pone un nudo en la garganta”. Fue un momento muy valioso. Después hicimos el juego de la “Pelota que siente”, donde la música ayudó a generar un ambiente relajado, aunque en este punto algunos se pusieron un poco más inquietos. Hubo quienes no querían compartir en voz alta, así que ofrecí la opción de simplemente decir la emoción sin explicar o incluso solo lanzarla de nuevo. Me funcionó bastante bien adaptarlo así.</p> <p>Finalmente, cerramos con el diario emocional. Acompañamos el momento con música instrumental suave. Algunos dibujaron, otros escribieron con mucha concentración. Fue un cierre muy bonito y tranquilo, se notaba la interiorización.</p>			
<b>Dinámicas que funcionaron bien y las que no tanto</b>			
<p>El “Mapa del cuerpo emocional” fue, sin duda, la actividad más significativa. Ver cómo lograban vincular sus emociones con partes de su cuerpo fue muy revelador, tanto para ellos como para mí como docente. Además, lo hicieron con muchísima disposición. La pelota que siente fue divertida y aportó movimiento, pero noté que algunos niños se pusieron muy ansiosos por hablar o por tener la pelota. Hubo un momento en el que se interrumpían mucho y se perdía un poco la intención de la reflexión. Tal vez para la próxima pueda dar una vuelta más pausada o dividir en grupos pequeños.</p>			
<b>Participación de los niños</b>			
<p>La participación fue alta en casi todas las actividades. Muchos querían compartir, levantar la mano, salir a poner su post-it. Me sorprendió positivamente que incluso algunos más tímidos participaron cuando ofrecí opciones más discretas. Creo que dar la posibilidad de hablar o escribir, sin forzar nada, fue clave.</p>			
<b>Reacciones emocionales destacadas</b>			
<p>Una niña dijo con mucha claridad que a veces siente el miedo como un dolor en la barriga y que le pasa cuando piensa que su mamá se puede ir tarde del trabajo. Me quedé con el corazón apretado, pero agradecida por su confianza. Otro niño compartió que la felicidad le da cosquillas en los pies porque le dan ganas de correr. Son esas cosas tan puras y auténticas que te marcan.</p>			
<b>Interacciones relevantes</b>			
<p>Hubo un momento en que un niño no quería participar, pero otro compañero se acercó y le dijo: “no tienes que hablar, solo escucha”, y eso le permitió quedarse y no aislarse. Me pareció un gesto lleno de empatía y me confirmó que estas actividades no solo les están ayudando a conocerse, sino también a conectar con los demás desde otro lugar.</p>			
<b>Reflexión como docente</b>			
<p>Hoy confirmé que el cuerpo tiene mucho que decir, incluso antes de que sepamos cómo ponerle nombre a lo que sentimos. Los niños tienen una capacidad inmensa para reconocerse, solo necesitan el espacio y la seguridad para hacerlo. Como docente, esta sesión me recordó que más allá de enseñar, estoy acompañando procesos internos que quizás ellos mismos no habían explorado antes. Siento que cada paso que damos en este proyecto es un paso hacia un aula más humana, donde lo emocional también tiene voz y movimiento. A veces no necesitamos grandes discursos, solo una historia sencilla, una pelota que gira, un corazón que escucha.</p>			

Nota de fuente: Elaboración propia

Tabla 16 Diario de campo: Sesión 3

<b>Diario de Campo</b>			
<b>Datos generales</b>			
<b>Fecha</b>	<b>Sesión</b>	<b>Lugar</b>	<b>Cantidad Participantes</b>
5/04/2025	3	GBCMC/ Zona Verde	6/8.
<b>Desarrollo de la sesión</b>			
<p>Iniciamos la clase formando un círculo en el kiosko. La energía de los niños estaba bastante alta, pero al mismo tiempo noté cierta ansiedad por lo que íbamos a hacer. Les pregunté qué les gustaba hacer y qué los animaba a venir al colegio, y hubo respuestas de todo tipo: “jugar con mis amigos”, “ver a mi profe”, “el recreo”, “porque mi mamá me dice que debo venir”. Esa variedad me permitió conectar muy bien con la explicación sencilla sobre la motivación. Me enfoqué en contarles una historia breve con emociones que les resultara familiar, y sentí que fue un buen puente para captar su atención.</p> <p>Cuando expliqué la diferencia entre motivación intrínseca y extrínseca, algunos niños se quedaron callados al principio, pero en cuanto les di ejemplos relacionados con juegos y premios, enseguida empezaron a compartir situaciones personales. Eso fue muy bonito, porque se notó que estaban comprendiendo desde su experiencia.</p>			
<b>Dinámicas que funcionaron bien y las que no tanto</b>			
<p>El circuito motivado fue la dinámica estrella. Todos los niños participaron con mucho entusiasmo. Las frases motivadoras en cada estación causaron diferentes reacciones: algunos se detenían a leerlas con atención, otros simplemente las escuchaban y se animaban. Hubo un momento muy lindo cuando una niña leyó: “Puedes más de lo que imaginas”, y sonrió como si esa frase fuera para ella. En cambio, la dinámica de carreras con elección no fluyó tan bien como esperaba. Aunque sí eligieron los caminos, muchos lo hicieron por imitación del grupo y no por reflexión propia. Tal vez necesitaban más tiempo o una explicación más pausada. Sin embargo, igual permitió abrir la conversación sobre por qué tomamos decisiones y qué nos mueve.</p>			
<b>Participación de los niños</b>			
<p>La participación fue muy activa, especialmente en el circuito. Se apoyaban entre ellos, se reían, se animaban. Algunos que usualmente no participan tanto hoy lo hicieron, lo cual me dio una alegría enorme. Me fijé en que cuando la actividad es física y lúdica, se sueltan más y se sienten en confianza.</p> <p>En la reflexión escrita, hubo quienes escribieron y dibujaron con mucho detalle lo que los motiva. Otros lo hicieron más rápido, pero todos lograron expresarse de alguna forma. El espacio para compartir sus reflexiones fue breve, pero significativo.</p>			
<b>Reacciones emocionales destacadas</b>			
<p>Un niño que siempre se muestra distraído hoy se concentró muchísimo en pasar cada estación. Al final me dijo: “A mí me motivó que mi compañero me dijo que yo podía”. Fue un momento muy especial porque sentí que, más allá del contenido, se estaba viviendo un aprendizaje emocional real.</p> <p>También hubo una niña que al principio no quería participar. Estaba callada, apartada. La animé con una sonrisa y sin presión. Cuando finalmente entró al circuito, lo hizo tomada de la mano de una compañera. Al final escribió: “Me motivo cuando alguien me acompaña”. Esa frase me llegó al corazón.</p>			
<b>Interacciones relevantes</b>			
<p>Durante los juegos, observé que varios niños se daban ánimos entre sí sin que yo lo pidiera. Se escuchaban frases como “tú puedes”, “no importa si fallas”, “intenta otra vez”. Me encantó ver cómo las dinámicas fortalecen ese sentido de comunidad.</p> <p>También noté que hay algunos vínculos que aún están en formación. Hubo un par de niños que prefirieron hacer el recorrido solos o evitar el contacto visual. Lo anoté para seguir trabajando el acompañamiento emocional con ellos, con más calma y paciencia.</p>			
<b>Reflexión como docente</b>			
<p>Esta sesión me reafirmó lo importante que es permitirles a los niños vivir las emociones a través del cuerpo, del juego, del movimiento. Cuando conectan con lo que sienten desde la experiencia, no solo entienden mejor los conceptos, sino que se sienten más seguros para expresarse.</p> <p>Me llevo la certeza de que cada niño tiene su forma de motivarse, y que conocerla es clave para acompañarlos mejor. También entiendo que no todo saldrá perfecto, y que incluso de las actividades que no fluyen como espero, puedo sacar aprendizajes.</p> <p>Hoy más que nunca siento que enseñar desde las emociones es un camino real, profundo y lleno de sentido.</p>			

Nota de fuente: Elaboración propia

Tabla 17 Diario de campo: Sesión 4

<b>Diario de Campo</b>			
<b>Datos generales</b>			
<b>Fecha</b>	<b>Sesión</b>	<b>Lugar</b>	<b>Cantidad Participantes</b>
12/04/2025	4	GBCMC/ Zona Verde	8/8.
<b>Desarrollo de la sesión</b>			
<p>Empezamos con nuestro círculo de bienvenida. Me encanta este espacio porque cada vez siento que los niños se sueltan más. Hoy les pregunté si les gustaba trabajar en grupo y hubo una mezcla de respuestas: algunos dijeron que sí, porque se divierten, y otros que no tanto, porque a veces pelean o no se ponen de acuerdo. Aprovechamos esa sinceridad para conversar sobre lo que implica trabajar con otros: escuchar, respetar, ceder.</p> <p>Pasamos al nudo humano y fue toda una experiencia. Al principio hubo risas nerviosas, tropiezos y muchas voces al tiempo, pero poco a poco empezaron a escucharse, a buscar estrategias juntos. Después hicimos una pausa para que contaran cómo se habían sentido, y me sorprendió que uno dijera: “me estresé al principio, pero me ayudaron y lo logramos”.</p> <p>La carrera de relevos fue muy divertida, aunque algunos al principio querían correr para “ganar”. Les recordé que el objetivo era ayudar a su equipo, y ahí cambió todo. Se organizaron, se animaban y, lo más bonito, esperaban a los que iban más lento. Fue hermoso ver cómo entendieron que no se trataba de competir, sino de avanzar juntos.</p> <p>En la reflexión final, cada uno dibujó o escribió algo sobre su experiencia. Hubo mensajes muy lindos: “me gustó ayudar a mi amiga”, “hicimos un buen equipo”, “cuando me caí, me levantaron”. Construimos el mural con sus dibujos y al pegar la frase central, muchos la leyeron en voz alta: “Cuando trabajamos juntos, llegamos más lejos”. Fue un cierre lleno de sonrisas y orgullo.</p>			
<b>Dinámicas que funcionaron bien y las que no tanto</b>			
<p>El nudo humano fue un gran acierto. Les exigió pensar juntos, ayudarse, confiar. Aunque al principio estaban desordenados, lograron organizarse y se notó una evolución clara en su manera de comunicarse.</p> <p>La carrera con obstáculos funcionó muy bien después de la primera corrección. Al principio hubo una confusión con el objetivo, porque asumieron que era una competencia de velocidad. Pero una vez comprendieron el propósito colaborativo, todo fluyó mejor. Tal vez para otra ocasión podría explicar más claro desde el inicio el enfoque de la actividad.</p>			
<b>Participación de los niños</b>			
<p>La mayoría participó con entusiasmo, incluso algunos que normalmente son más reservados. Hubo una niña que usualmente evita los juegos físicos, pero hoy se animó a hacer el nudo humano y hasta lideró un pequeño tramo. Verla reír con sus compañeros fue muy significativo para mí.</p> <p>En la reflexión, todos participaron. Algunos escribieron con más detalle que otros, pero todos aportaron desde su sentir. Me encantó ver cómo cada uno encontraba una forma distinta de valorar el trabajo en equipo.</p>			
<b>Reacciones emocionales destacadas</b>			
<p>Un momento muy emotivo fue cuando un niño se cayó durante la carrera y, en vez de burlas, sus compañeros corrieron a ayudarlo. Él se levantó, con los ojos un poco aguados, y dijo: “Gracias por no dejarme solo”. Esa frase me tocó profundamente. Fue una muestra clara de lo que buscamos con estas sesiones: que se cuiden, que se acompañen.</p> <p>Otra reacción especial fue la de una niña que escribió: “Yo aprendí que si uno se enoja, es mejor hablar que gritar”. Me pareció tan valiosa esa reflexión, porque surgió de una pequeña discusión que tuvo en su grupo y que luego resolvieron hablando.</p>			
<b>Interacciones relevantes</b>			
<p>Se evidenció mucho compañerismo. Vi cómo unos animaban a otros, se daban indicaciones respetuosas, se reían juntos y también se frustraban juntos. En un grupo hubo un pequeño conflicto por quién debía liderar, pero con una intervención suave lograron solucionarlo y al final hasta se abrazaron.</p> <p>Fue muy bonito ver cómo, a través del juego, se abren espacios para que los niños aprendan a convivir, a respetarse, a ceder. Las interacciones fueron mucho más profundas de lo que uno esperaría en una simple dinámica física.</p>			
<b>Reflexión como docente</b>			
<p>Hoy confirmé que el trabajo en equipo no se enseña desde la teoría, sino desde la experiencia vivida. Los niños necesitan sentir que son parte de algo, que sus acciones importan, que cuando colaboran, todo fluye mejor.</p> <p>También me di cuenta de que a veces subestimamos lo que ellos pueden construir emocionalmente cuando se les dan los espacios. Verlos reflexionar, pedir perdón, reírse juntos, ayudarse... es mucho más que una clase: es un encuentro humano.</p> <p>Como docente, me llevo la certeza de que estos momentos dejan huella. Y aunque a veces el caos aparece, al final siempre hay algo que se transforma, algo que nos une y nos enseña a crecer con otros.</p>			

Nota de fuente: Elaboración propia

Tabla 18 Diario de campo: Sesión 5

<b>Diario de Campo</b>			
<b>Datos generales</b>			
<b>Fecha</b>	<b>Sesión</b>	<b>Lugar</b>	<b>Cantidad Participantes</b>
19/04/2025	5	GBCMC/ Zona Verde	3/8.
<b>Desarrollo de la sesión</b>			
<p>Esta sesión fue bastante distinta a las anteriores. Al llegar al kiosco, noté que el ambiente estaba muy tranquilo. Era sábado de Semana Santa, y como imaginé, la asistencia fue mínima. Solo asistieron tres estudiantes. Al principio sentí un poco de desánimo porque esperaba que fuéramos más, pero luego me di cuenta de que esta pequeña cantidad me permitiría tener una experiencia aún más cercana y significativa con ellos.</p> <p>Iniciamos la sesión con un pequeño círculo de conversación. Les pregunté: “¿Qué creen que significa ponerse en los zapatos de otra persona?” y, aunque al principio estuvieron tímidos, poco a poco fueron compartiendo ideas muy valiosas. Uno dijo que era "como imaginar cómo se siente alguien más", y otro mencionó que "es ayudar cuando uno ve que otro está triste". Escribí sus respuestas en el cartel y con cariño les presenté el significado de la palabra "empatía".</p> <p>La dinámica de las tarjetas con emociones fue muy emotiva. A pesar de ser poquitos, cada uno se comprometió con la actividad. Les impresionó imaginar cómo se sentía alguien que había perdido a su mascota o que no lo eligieron para jugar. Me conmovió ver cómo intentaban ponerse en el lugar de los demás con sinceridad.</p> <p>Luego, en la dinámica “Me pongo en tus zapatos”, uno de los niños contó que se sintió triste porque su hermanita rompió su cuaderno favorito. Su compañero lo escuchó con atención y, al terminar, le dijo: “yo también me sentiría triste si eso me pasara”. Ese momento fue mágico, fue sentir que la empatía estaba ocurriendo de verdad, en vivo, entre ellos.</p> <p>Para el cierre, hicimos una pequeña relajación con música suave. Se acostaron sobre unas colchonetas y les pedí que pensarán en alguien a quien quisieran comprender mejor. Después dibujaron lo que sentirían si alguien los acompañara cuando están tristes. Me sorprendió ver cómo, incluso con pocas palabras, sus dibujos transmitían mucho. Uno dibujó a su papá abrazándolo y escribió: “yo me sentiría mejor si me dieran un abrazo”.</p> <p>Cerramos con la frase colectiva: “La empatía comienza cuando escuchamos con el corazón”. La dijimos todos juntos y les agradecí por abrir su corazón durante la sesión.</p>			
<b>Dinámicas que funcionaron bien y las que no tanto</b>			
<p>tomaron en serio las situaciones y las respuestas que dieron mostraban un nivel de empatía muy bonito.</p> <p>La actividad de contar experiencias personales también fluyó bien. Al ser pocos, se sintieron en confianza y hablaron con calma, sin sentirse expuestos.</p> <p>La única dinámica que se vio un poco limitada fue la del círculo inicial, ya que normalmente se genera más conversación con más voces. Aun así, logramos crear un espacio de reflexión bonito.</p>			
<b>Participación de los niños</b>			
<p>La participación fue constante y sentida. Cada niño intervino en las actividades con disposición y respeto. Fue una participación muy íntima, lo que permitió que se expresaran con más libertad. Uno de ellos, que normalmente es más reservado, hoy habló más de lo habitual y se notó que se sintió cómodo en el espacio.</p>			
<b>Reacciones emocionales destacadas</b>			
<p>Durante la actividad de contar una experiencia personal, uno de los niños se emocionó al recordar una situación con su hermanita. Dijo con voz bajita que había llorado cuando ella rompió su cuaderno y que sintió que nadie lo entendía. Su compañero le respondió con ternura: “yo también me sentiría así”, y eso lo hizo sonreír. Fue un momento muy valioso que evidenció que la empatía no solo se enseña, también se vive.</p>			
<b>Interacciones relevantes</b>			
<p>Me llamó la atención cómo, al escuchar las historias de los otros, los niños no solo esperaban su turno, sino que se miraban con atención, asentían y mostraban comprensión sin necesidad de hablar mucho.</p> <p>Una interacción que me marcó fue cuando uno de ellos dijo: “yo nunca había contado eso”, refiriéndose a su experiencia triste, y otro respondió: “pero aquí puedes hacerlo, nadie se burla”. Esa respuesta no la pedí yo, fue espontánea.</p>			
<b>Reflexión como docente</b>			
<p>Esta sesión me reafirmó que, más allá de la cantidad, lo que importa es la calidad del encuentro. A veces, con pocos estudiantes se puede lograr una profundidad que en grupos grandes es difícil.</p> <p>Vi cómo se abren cuando se sienten seguros, cómo la empatía puede crecer en espacios sencillos, si se cultivan con amor y escucha. Hoy no solo aprendieron ellos, también aprendí yo. A confiar más en el proceso, a valorar lo pequeño, y a seguir creyendo en la fuerza de la educación emocional como camino para construir vínculos reales y sanos.</p>			

Nota de fuente: Elaboración propia

Tabla 19 Diario de campo: Sesión 6

<b>Diario de Campo</b>			
<b>Datos generales</b>			
<b>Fecha</b>	<b>Sesión</b>	<b>Lugar</b>	<b>Cantidad Participantes</b>
26/04/2025	6	GBCMC/ Zona Verde	5/8.
<b>Desarrollo de la sesión</b>			
<p>Hoy fue un día muy lluvioso y asistieron solo cinco niños. Aunque el grupo era pequeño, eso permitió que todo fluyera de forma más íntima y cercana. Empezamos con el juego “Sigo tu emoción”, donde por parejas imitaban movimientos emocionales. A pesar del frío, el movimiento nos fue calentando el cuerpo y también el ánimo.</p> <p>Luego pasamos al circuito con los ojos vendados. Al principio algunos dudaban, pero lograron confiar. En ese espacio hubo mucho cuidado entre ellos, incluso bromas suaves para aliviar el nerviosismo. Luego actuaron emociones con el cuerpo en “La emoción escondida”, y aunque éramos pocos, la energía no faltó. Las actuaciones fueron creativas y espontáneas.</p> <p>Cerramos con el reto cooperativo, actuando emociones mientras resolvían un desafío físico. El juego provocó muchas risas, especialmente al verlos intentar colaborar fingiendo tristeza o euforia. Al final hicimos un círculo, estiramos, respiramos y compartimos qué emoción habían comprendido hoy al ver a un compañero.</p> <p>Lo curioso es que aunque era mi cumpleaños y yo misma llegué un poco apagada por la lluvia, terminé recibiendo el mejor regalo: ver cómo esos cinco niños conectaban desde lo más humano del juego y el sentir. No lo comenté con ellos, pero fue muy especial.</p>			
<b>Dinámicas que funcionaron bien y las que no tanto</b>			
<p>observar con atención. El circuito también fue muy valioso, aunque al principio hubo algo de temor, se convirtió en una experiencia de cuidado.</p> <p>El reto cooperativo fue divertido, pero al ser pocos, hubo que ajustar el juego para hacerlo en parejas en lugar de grupos grandes. Aun así, funcionó y nos reímos mucho.</p>			
<b>Participación de los niños</b>			
<p>Los cinco niños participaron con entusiasmo. Al ser un grupo más pequeño, todos tuvieron más tiempo y espacio para actuar, compartir y reflexionar. Nadie se quedó atrás y todos se animaron a hacer las actividades, incluso los más tímidos.</p>			
<b>Reacciones emocionales destacadas</b>			
<p>Uno de los niños, después de hacer de guía con los ojos vendados, dijo: “Yo nunca había confiado así en alguien”. Fue un comentario sencillo, pero muy genuino.</p> <p>Otra niña, al actuar tristeza, se quedó en silencio y luego dijo: “Se siente raro hacer esto, pero me gustó”. Fue como si hubiera comprendido que expresar emociones también puede ser una forma de conocerse.</p>			
<b>Interacciones relevantes</b>			
<p>Durante el circuito, una niña guiaba a su compañero diciéndole: “Confía en mí, yo estoy aquí”. Esa frase me quedó resonando. En La emoción escondida, cuando uno de los niños no sabía bien cómo actuar su emoción, otro le susurró: “Haz lo que tú sientes, no importa si es raro”.</p> <p>También fue bonito ver cómo en el cierre, cada uno dijo una emoción y nombró a algún compañero: “Vi a Jero tranquilo, y eso me hizo sentir tranquilo también”. Fue un reflejo de cómo se están observando desde la empatía.</p>			
<b>Reflexión como docente</b>			
<p>Hoy entendí que a veces los días que parecen empezar con menos luz son los que más nos enseñan. La lluvia, la poca asistencia y mi propia necesidad de motivación me hicieron llegar un poco apagada... pero la entrega de los niños, su forma de cuidarse, de confiar, de compartir, me recargó completamente.</p> <p>No mencioné que era mi cumpleaños, pero sin saberlo, me regalaron una sesión llena de sentido. Una vez más confirmé que no importa cuántos niños estén presentes, lo que transforma es la calidad del encuentro. Hoy más que nunca, sentí que las emociones en movimiento no solo son para ellos... también son para mí.</p>			

Nota de fuente: Elaboración propia

Tabla 20 Diario de campo: Sesión 7

<b>Diario de Campo</b>			
<b>Datos generales</b>			
<b>Fecha</b>	<b>Sesión</b>	<b>Lugar</b>	<b>Cantidad Participantes</b>
3/05/2025	7	GBCMC/ Zona Verde	8/8.
<b>Desarrollo de la sesión</b>			
<p>Ese día todos los niños asistieron a clase, lo que me permitió trabajar con el grupo completo y poner en práctica las dinámicas tal como las había planeado. Comenzamos con el juego rompehielo Pasa la palabra, donde lanzaban una pelota mientras decían palabras asociadas a habilidades sociales. La participación fue activa y fluida; noté que algunos niños comenzaron a usar palabras que habíamos trabajado en sesiones anteriores, lo cual me alegró mucho.</p> <p>En el desarrollo central realizamos tres juegos grupales:</p> <p>Misión de equipo: Fue un reto que puso a prueba su capacidad de comunicación no verbal. Aunque al principio costó un poco coordinarse sin hablar, luego surgieron estrategias espontáneas muy creativas. Al terminar, varios comentaron que se sintieron frustrados al inicio, pero también orgullosos de haberlo logrado como equipo.</p> <p>El puente de la decisión: Esta dinámica generó entusiasmo y un ambiente competitivo sano. Me llamó la atención cómo algunos asumieron roles de liderazgo con naturalidad, mientras otros se ofrecieron a ayudar a sus compañeros sin que se lo pidieran.</p> <p>Círculo de ayuda: Cada niño recibió una tarjeta con una situación conflictiva y, en pequeños grupos, buscaron soluciones a través del juego. Hubo propuestas muy empáticas y realistas. Aunque algunos niños se mostraron tímidos al actuar, fueron animados por sus compañeros y terminaron participando con confianza.</p> <p>Cerramos con estiramientos suaves y una ronda de reflexión con la frase “Yo apporto con...”. Fue un momento cálido en el que se comprometieron a mejorar su convivencia en grupo.</p>			
<b>Dinámicas que funcionaron bien y las que no tanto</b>			
<p>Misión de equipo y El puente de la decisión tuvieron un impacto muy positivo. Los niños se involucraron con energía y mostraron habilidades sociales reales en acción.</p> <p>Círculo de ayuda empezó con algo de timidez, pero al final fluyó bien gracias al apoyo entre compañeros.</p>			
<b>Participación de los niños</b>			
<p>Todos participaron con interés y compromiso. A pesar de que algunos se mostraron más reservados al inicio, se integraron conforme avanzaba la sesión. El grupo mostró cohesión y disposición al trabajo colectivo.</p>			
<b>Reacciones emocionales destacadas</b>			
<p>Se evidenció alegría, sorpresa y empatía durante los juegos.</p> <p>Hubo frustración al inicio de la actividad sin hablar, pero terminó transformándose en satisfacción.</p> <p>Un niño expresó sentirse valorado porque sus ideas fueron escuchadas por el equipo.</p>			
<b>Interacciones relevantes</b>			
<p>Aparecieron gestos de ayuda espontáneos: uno empujó suavemente una ficha para que un compañero no perdiera el equilibrio; otro cedió su turno para que alguien más participara.</p> <p>Las decisiones en grupo fueron tomadas con respeto y diálogo.</p> <p>Al final, varios niños aplaudieron a los demás sin que se los pidiera, reconociendo el esfuerzo de sus compañeros.</p>			
<b>Reflexión como docente</b>			
<p>Ver a todos los niños participar activamente me llenó de alegría. Fue una sesión donde se reflejó el avance emocional del grupo: ya no solo juegan, sino que piensan cómo lo hacen y cómo afectan a los demás con sus acciones. Me sentí muy conectada con ellos y satisfecha de que las estrategias que he venido trabajando estén dando fruto. Estas experiencias me reafirman la importancia de usar el juego como herramienta para cultivar la convivencia y el respeto.</p>			

Nota de fuente: Elaboración propia

Tabla 21 Diario de campo: Sesión 8

<b>Diario de Campo</b>			
<b>Datos generales</b>			
<b>Fecha</b>	<b>Sesión</b>	<b>Lugar</b>	<b>Cantidad Participantes</b>
10/05/2025	8	GBCMC/ Zona Verde	2/8.
<b>Desarrollo de la sesión</b>			
<p>Este último encuentro fue, sin duda, uno de los más íntimos. Solo asistieron dos niños, quizá porque era una fecha cercana al Día de la Madre y muchos estaban con sus familias. A pesar de ser un grupo tan reducido, la sesión tuvo una magia especial. Comenzamos con el juego “Caras y gestos”, y rápidamente los niños se involucraron imitando emociones con el cuerpo completo. Luego pasamos al “baile con emoción”, y aquí fue donde vi que realmente el cuerpo puede hablar: cada uno se dejó llevar por la música, primero con alegría, luego con calma, hasta llegar a emociones más intensas como la rabia o el miedo. Después hicimos el “túnel de las emociones”, y cada niño lo atravesó actuando cómo se sentía; uno mencionó sentirse confundido y otro mencionó extrañar a su mamá. Cerramos con un ejercicio de relajación profunda, y también hicimos unas cartas para el Día de la Madre, aprovechando lo trabajado para expresar todo tipo de emociones: gratitud, amor, nostalgia y hasta un poquito de tristeza.</p>			
<b>Dinámicas que funcionaron bien y las que no tanto</b>			
<p>Lo que mejor funcionó fue el “baile con emoción”. A pesar de que eran solo dos, el hecho de tener música y moverse con libertad les dio mucha confianza. También fue muy significativa la actividad de las cartas del Día de la Madre, que no estaba en la planeación inicial, pero surgió como una necesidad emocional del momento y tuvo un valor profundo. La escultura emocional en grupo no se desarrolló como tal, porque éramos muy pocos para formarla, así que la adaptamos y cada uno hizo su propia escultura individual. Funcionó bien así, pero fue necesario modificarla.</p>			
<b>Participación de los niños</b>			
<p>A pesar de ser solo dos, la participación fue muy activa y sentida. Mostraron disposición desde el inicio y se sintieron muy en confianza para expresarse. Fue hermoso ver cómo se acompañaban entre ellos, incluso respetando los momentos de silencio y contención emocional. No hubo necesidad de motivarlos, ellos mismos iban fluyendo con cada propuesta.</p>			
<b>Reacciones emocionales destacadas</b>			
<p>Uno de los niños se emocionó visiblemente al escribir su carta para su mamá; al final, me la mostró con una sonrisa tímida y un “¿Será que le gusta?”. Fue un momento muy genuino. El otro niño, al hacer el ejercicio del “túnel”, dijo con voz bajita: “Yo a veces me siento solo, pero aquí no”. Sentí que lo que hemos construido durante todas estas sesiones realmente les ha tocado el corazón.</p>			
<b>Interacciones relevantes</b>			
<p>A pesar de que eran solo dos, fue evidente la conexión entre ellos. Se escuchaban con respeto, se esperaban en los juegos y se animaban mutuamente. Uno de ellos tenía más dificultad para moverse libremente al ritmo de la música, pero su compañero le dijo “no importa cómo lo hagas, solo hazlo como tú sientas”. Fue una de las frases más lindas de todo el día. También hubo una interacción especial al final, cuando decidieron darse un abrazo y decirse “gracias”.</p>			
<b>Reflexión como docente</b>			
<p>Esta última sesión me dejó una sensación de plenitud. Aunque al inicio sentí un poquito de tristeza por la poca asistencia, comprendí que el sentido de este proyecto no está en la cantidad, sino en la calidad del vínculo. Me emocioné profundamente al ver cómo estos dos niños lograron canalizar sus emociones con el cuerpo, con las palabras y con gestos simples pero potentes. Me fui con el corazón lleno, sabiendo que cada momento vivido durante este camino ha valido la pena. Hoy cerramos el ciclo no solo con juegos y actividades, sino con un abrazo sincero, con cartas llenas de emoción, y con la certeza de que el movimiento sí transforma, y que las emociones, cuando se expresan con libertad, pueden convertirse en la fuerza que une.</p>			

Nota de fuente: Elaboración propia

Cada sesión con los niños y niñas me dejó algo en el corazón. Más allá de planear y guiar actividades, lo que viví con ellos me transformó. Ver cómo se expresan, cómo juegan, cómo se frustran o se animan unos a otros, y cómo empiezan a nombrar lo que sienten con tanta sinceridad, me tocó profundamente. El juego no fue solo una herramienta para enseñar, fue el camino para encontrarnos, para crear vínculos, para escucharnos de verdad y aprender a convivir desde el respeto y el cariño.

Las emociones dejaron de ser algo abstracto y se volvieron reales, visibles, compartidas. En cada dinámica física, cada niño encontró una manera de verse a sí mismo y ver al otro con empatía. En este proceso, no solo ejecuté una planeación: viví con ellos una experiencia llena de movimiento, risas, silencios, miradas y emociones sinceras. Y todo eso quedó guardado como un tesoro en nuestros diarios de campo.

Al final de cada clase, nos regalábamos un momentico especial para escribir o dibujar cómo nos sentíamos. Ese diario emocional fue más que una actividad, fue un espacio seguro donde cada niño pudo expresarse sin miedo. Allí no había respuestas correctas, solo verdad. Colores, palabras, trazos que hablaban por ellos. No era para evaluar, era para comprender. Y al leerlo, solo puedo hacerlo con el alma, con el corazón abierto, agradeciendo haber sido parte de algo tan bonito.

Cada página escrita o dibujada por ellos es una puerta abierta a su forma única de vivir las emociones. Este espacio es suyo, y lo que compartieron aquí es tan valioso como cualquier otra evidencia del proceso.



*Ilustración 1 Registro Fotográfico: Sesión 1*

*Autor: Jennyfer Hernández*



*Ilustración 2 Registro Fotográfico: Sesión 2*

*Autor: Jennyfer Hernández*



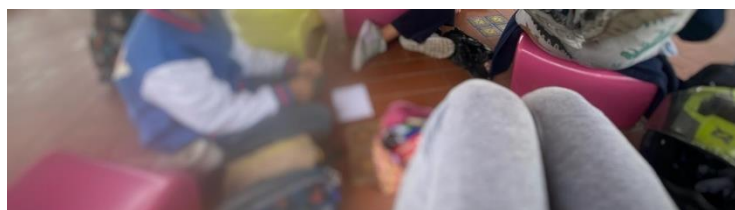
*Ilustración 3 Registro Fotográfico: Sesión 3*

*Autor: Jennyfer Hernández*



*Ilustración 4 Registro Fotográfico: Sesión 4*

*Autor: Jennyfer Hernández*



*Ilustración 5 Registro Fotográfico: Sesión 5*

*Autor: Jennyfer Hernández*



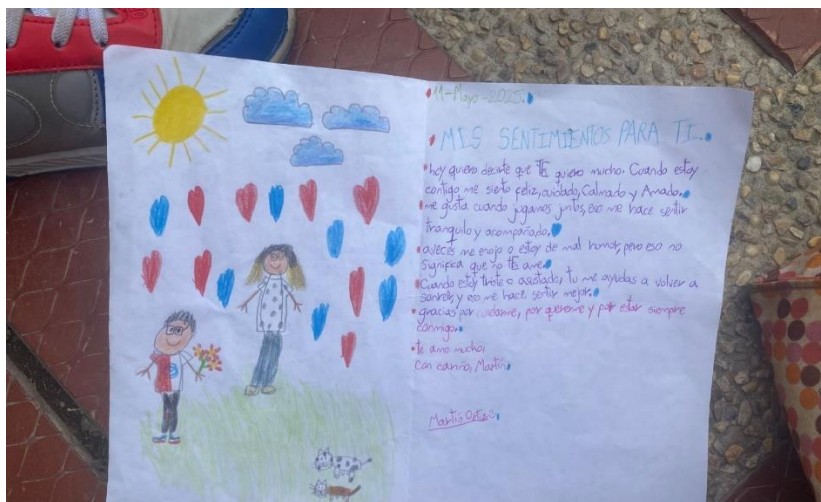
*Ilustración 6 Registro Fotográfico: Sesión 6*

*Autor: Jennyfer Hernández*



*Ilustración 7 Registro Fotográfico: Sesión 7*

*Autor: Jennyfer Hernández*



*Ilustración 8 Registro Fotográfico: Sesión 8*

*Autor: Jennyfer Hernández*

**Reflexión final: ¿Qué modificaría o reafirmaría para seguir con la propuesta?**

Si me pongo a pensar en todo lo que pasó durante este proyecto, creo que reafirmaría muchas cosas. Primero, el hecho de que el juego es una herramienta hermosa para trabajar emociones. Verlos disfrutar, reírse, frustrarse, calmarse, pensar en equipo... todo eso me demostró que cuando se sienten seguros, los niños se abren de formas increíbles. Reafirmo también que cuando les damos la oportunidad de hablar de lo que sienten sin presión, sin juzgarlos, solo escuchándolos pasa algo muy bonito. Algunos al principio no sabían cómo ponerle nombre a lo que sentían, pero con el tiempo lo lograron. Eso me llena el corazón.

¿Qué modificaría? Tal vez algunos tiempos. A veces me quedé con ganas de profundizar más o de dejar que fluyeran un poquito más sin estar tan pendiente del reloj. También pienso que podría integrar más estrategias para incluir a los que son más tímidos, porque, aunque la mayoría se soltó con el tiempo, siempre hay unos que necesitan un empujoncito más suave.

Y algo que me llevo clarísimo es que yo también sentí muchas cosas. Hubo días en los que yo necesitaba motivación, en los que estaba cansada, o con mil cosas en la cabeza. Pero estar con ellos me recordó por qué amo esto. Me hizo sentir que vale la pena, que estar ahí, con el corazón dispuesto, puede marcar una diferencia, por pequeña que sea.

Así que sí, reafirmo el camino, con ganas de seguir aprendiendo y creciendo junto a los niños.

## Referencias Bibliográficas

- Álvarez-Gayou Jurgenson, J. L. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa: Fundamentos y metodología*. Paidós Educador. México.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Barrett, L. F. (2020). *La vida secreta del cerebro: Cómo se construyen las emociones* (Trad. de M. Pérez). Editorial Paidós. <https://archive.org/details/la-vida-secreta-del-cerebro-lisa-feldman-barrett/page/n7/mode/2up>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Praxis. Barcelona, España.
- Caballero, C., Gallo, O., & Suárez, C. (2018). *La ansiedad y su impacto en la deserción escolar universitaria*. Universidad de San Buenaventura.
- Casanova, M. A. (2011). *La evaluación formativa: Compromiso y estrategia para el cambio*. Narcea Ediciones. Madrid, España.
- Coll, C. (2007). *Psicología de la educación y práctica educativa: Necesidades y posibilidades de una relación imprescindible*. Graó. Barcelona, España.
- Congreso de la República de Colombia. (2006). Ley 1098 de 2006. Código de Infancia y Adolescencia.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- García, M. (2018). *Integración de la educación emocional en la educación física en España*. Editorial Educación y Futuro.
- Gómez, A. (2019). *La educación emocional en el contexto escolar colombiano*. Editorial Nueva Educación
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books. New York, USA.
- Hernández, J. (2017). *La salud emocional en el entorno escolar*. Editorial Aula Abierta. Bogotá, Colombia.

- Kuusinen, T. (2019). Mindfulness y regulación emocional en el contexto educativo finlandés. *Revista de Educación Internacional*, 32(1), 45–60.
- Le Boulch, J. (1976). *Hacia una ciencia del movimiento humano*. Buenos Aires: Kapelusz.
- Ministerio de Educación Nacional. (2020). *Informe sobre la salud mental en instituciones educativas*.
- Ministerio de Educación Nacional. (2022). Política nacional de convivencia escolar. <https://www.mineducacion.gov.co/1780/w3-article-322486.html>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2023). Análisis de situación de la salud mental con énfasis en determinantes sociales en Colombia. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/asis-salud-mental-determinantes-sociales-colombia.pdf>
- OECD. (2015). Skills for social progress: The power of social and emotional skills. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/9789264226159-en>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Actividad física y salud mental en jóvenes.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice. Summary report. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42940>
- Ospina, J., Hinestroza, D., & Paredes, N. (2011). Prevalencia de ansiedad y depresión en adolescentes de Chía, Cundinamarca. Universidad de La Sabana.
- Rogers, C. R. (1983). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós. Barcelona, España.
- Secretaría Distrital de Salud & UNODC. (2023). Estudio de salud mental en Bogotá D.C., 2023. Tomo 1: Informe ejecutivo. [https://www.unodc.org/rocol/uploads/documents/2024/Descargas/mayo/Tomo\\_1\\_-\\_Informe\\_ejecutivo\\_ESMBOG\\_2023\\_Digital.pdf](https://www.unodc.org/rocol/uploads/documents/2024/Descargas/mayo/Tomo_1_-_Informe_ejecutivo_ESMBOG_2023_Digital.pdf)
- Siedentop, D. (2002). *Introduction to physical education, fitness and sport* (4th ed.). McGraw-Hill Education. New York, USA.
- Universidad Nacional de Colombia. (2023). Informe de salud mental en adolescentes escolares
- Vygotsky, L. S. (1995). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Editorial Crítica. Barcelona, España.
- Zabala, A. (2007). *La práctica educativa: Cómo enseñar*. Graó. Barcelona, España.

Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* Teachers College Press. New York, USA.