

Un camino lúdico hacia la gestión de emociones

Yaritza Andrea Jaramillo Paredis

Vanessa Carolina Torres Zarco

Karina Rodríguez Marulanda

Institución Universitaria de Barranquilla

Resumen:

Las emociones es tema que no puede ser aislado dentro del proceso enseñanza aprendizaje, puesto que, estas de una u otra forma se hacen influyentes en la formación integral del estudiante. Al lado de ello, la infancia se convierte en la etapa más propicia para empezar a trabajar la inteligencia emocional de los niños, ya que, a lo largo de toda su vida se enfrentan a distintas situaciones que afectan su estado emocional y requieren de un acompañamiento constante y colaborativo entre la casa y la escuela. Por ende, se busca educar y enseñar a través del juego sobre el autocontrol y autorregulación de estás con el objetivo de generar equilibrio en la vida del estudiante, por medio de una jornada lúdico- pedagógica en la cual serán capaces de identificar ¿Quién soy yo?, ¿Cuáles son mis límites? ¿Cómo decido? Y ¿Cómo resuelvo?

Palabras clave:

Lúdica, juegos, estrategias metodológicas, emociones, equilibrio, formación integral.

Introducción

¿Alguna vez te has preguntado por qué sientes lo que sientes? Según Lima Zurita (2020) cuando sentimos emociones saludables, nos sentimos expandidos y nuestros corazones se abren.

Conozcamos algunas emociones, cuando todo en la vida de las personas está en buen camino es ahí donde alegría tiene el mando; ella es alegría, con un espíritu imparable y una energía invencible. Por otra parte, cuando las cosas te desaniman, es entonces cuando tristeza está presente, quien tiene un toque cariñoso y un corazón gentil. Además, cuando las cosas salen mal furia aparece para dar una respuesta natural ante amenazas percibidas.

También, el ser humano en múltiples ocasiones se enfrenta con situaciones que lo toman desapercibido perdiendo a su vez el control de dicha situación, pero temor está ahí para brindar seguridad, ya que, con rapidez y sabiduría evalúa la situación y calma los nervios. Finalmente, desagrado aparece y desaparece rápidamente cuando se aleja del estímulo que la provoca y aconsejarnos en nuestra vida social.

El autocontrol de las emociones es una habilidad clave que todo estudiante debe desarrollar durante su vida, puesto que este impacta de manera positiva en los distintos ámbitos del estudiante.

Según diversas investigaciones sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje se evidencia que la emoción y la cognición son inseparables, dicho vínculo es generado por variedad de razones, entre las cuales se destacan que las emociones son factores influyentes en la capacidad de razonamiento, la memoria, la toma de decisiones y la actitud para aprender. Además, se ha comprobado que existen emociones que potencian el aprendizaje y otras que lo obstaculizan, por lo que se hace indispensable trabajar en el manejo y dominio de este.

Al lado de ello, la lúdica se convierte en una estrategia metodológica para el manejo y control de las emociones, debido a que por medio del juego cada estudiante expresa sus emociones y canaliza las tensiones provocadas por distintos factores de su entorno. Así mismo, la lúdica desglosa un puente de socialización, donde el niño interactúa con sus compañeros de clase, por lo que, el desarrollo de los diversos

juegos le permitirá al estudiante conocer mejores vías para pensar, decidir y actuar en su entorno.

Adicionalmente, la lúdica con aterrizaje en los juegos aportan de manera positiva no sólo al proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes sino en su parte interior, en su alma y corazón. Al lado de ello, el juego abre sus puertas a un mundo recreativo y lleno de múltiples colores y alternativas para crecer y desarrollarse en todos los ámbitos de la vida de los niños. Martínez & Borja (2012) denomina ello como un juego de cartas, con perspectivas desde el juego y la vida real, donde en la vida real las cartas son tiradas una sola vez, mientras que en juego las oportunidades son diversas y aleatorias, es decir, el niño tiene la oportunidad de intentar una y otra vez y en cada intento adquiere aprendizaje que lo llevara a ganar y alcanzar el éxito.

Todos los niños cumplen con unas etapas de desarrollo, donde adquieren distintas habilidades, aptitudes, actitudes y destrezas para desempeñarse en cualquier escenario, es ahí donde la lúdica cobra papel esencial, ya que esta además de ser estrategias, se convierte en una dimensión de desarrollo humano, que prepara a las personas para la vida en distintos contextos, llenos de estabilidad y disfrute. Además, fomenta la adquisición de saberes, la formación de la personalidad y el desarrollo psicosocial de los niños, todo ello enlazado con la recreación, diversión, entretenimiento y aprendizaje significativo.

Según Brunner (2001) existen tres sistemas paralelos de procesamiento de información y presentación de esta, dichos sistemas se basan en la manipulación y la acción; organización perceptual y la imaginaria; y el aparato simbólico, estos sistemas todos los seres humanos los experimentamos a lo largo de nuestras vidas. De ahí surge la viabilidad de implementar las representaciones gráficas, o recursos físicos para su manipulación, observación e imaginación dentro de la jornada lúdica.

Gonzales (2021) menciona que el juego se convierte en una parte de la personalidad del niño que por ende se compone de su ser con el que hacer, que a su vez le permite expresarse de una manera asertiva y se establecen caminos de liberación de situaciones que se e presenten en el transcurso de su vida. Por ello, se hace indispensable tener en cuenta el juego como una estrategia didáctica dentro del proceso enseñanza de los niños, dado que, además de divertirse

van a desarrollar distintas habilidades y destrezas que le permitirán desenvolverse mejor en su vida cotidiana.

De acuerdo con Suárez (2022) la lúdica proporciona espacios para la sensibilidad, la exploración y la reflexión. A su vez expone que, la lúdica se encuentra inmersa en el ser, dado que, se convierte en un estado de experiencias y vivencias que hacen parte de la vida del niño y que dependen de factores como el tiempo. Es decir, el niño al cuando se involucra en lo lúdico invierte tiempo para la realización de las diversas actividades, tales sean el juego, activa en él sentimientos y emociones que ayudan al desarrollo de la imaginación, creatividad y la comunicación.

Suárez & Flores (2018) resalta la importancia que cobran los juegos tradicionales dentro del proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes, puesto que estos se convierten en caminos eficaces para alcanzar aprendizaje significativo en la parte de resolución de problema. Sin duda alguna, desde el área matemáticas se estimula mucho el pensamiento crítico de los estudiantes y gracias a este adquieren las capacidades necesarias para darle solución a distintos problemas tanto del área como de la cotidianidad. Por ende, la recopilación de los juegos tradicionales aporta de manera significativa en todo el proceso de aprendizaje.

Callejo (2021) expone que, los juegos de mesa fortalecen el autoconocimiento de los infantes y les promueve aprendizaje con relación al manejo y control de sus emociones. Por ello, posterior a la perdida de las diversas rondas de juegos se evidencia la forma de la cual los niños se enfrentan al fracaso, por lo que, el saber implementar este tipo de juegos ayudan a los pequeños a manejar las emociones experimentadas, tales como la frustración y el enojo.

García (2021) menciona que, las marionetas ayudan en el manejo y control de las emociones puesto que, su uso mejora el lenguaje y expresión de los niños, en efecto a la conexión que se presenta entre el niño con el público, en otras palabras, el niño cuando hace uso de los títeres toma un papel en el cual transmite a las personas que ven de su show todo aquello que siente o ha vivido en determinados momentos de su vida. Por lo cual, la implementación de este tipo de juegos en el aula, hacen no sólo que le maestro pueda identificar las posibles situaciones por las cuales sus estudiantes están pasando, sino que, les facilita el ayudarlos a expresar y liberar todas aquellas tensiones producidas en su día a día.

Mata & Lapastora (2018) expone que todos los seres humanos merecemos gozar de una vida plena llena de paz, equilibrio y felicidad, por lo cual, se necesita de un cerebro integrado para alcanzar dicho gozo. Teniendo en cuenta ello, el juego es una actividad natural a la cual el niño responde, y fundamental para la construcción de esa vida plena y principalmente del desarrollo de la infancia, dado que a través de su práctica se beneficia la maduración del neuro-desarrollo.

Según el autor Gardner (1983) el manejo y control de las emociones se hacen influyentes en la forma en que cada ser humano interactúa con el mundo y que a su vez hacen parte de lo que es la inteligencia emocional. Por ende, desarrollar habilidades emocionales ayudan a la autoconfianza del niño, la empatía y el autocontrol.

El manejo de emociones se articula con la inteligencia emocional, donde el control de estas influye en mayor grado en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes. Goleman (1995) propone que las emociones no son minimizadas o en efecto canalizadas, sino que, estas se ven en un estado activo a la par de las actividades realizadas por la persona en el momento. Es por ello, que cuando el estudiante se ve involucrado en los espacios lúdico- recreativos se mantiene en un rol activo, donde de cierta manera las emociones que siente al realizar las distintas actividades de la jornada lúdica no son reprimidas sino expresadas a través del juego.

Metodología

La metodología se centró en el estudio de casos con el propósito de brindar un enfoque integral y detallado del proyecto de investigación para llevar a cabo el presente proyecto de investigación. Así mismo, adquiere un enfoque cualitativo, a través del cual se explora en profundidad las experiencias, percepciones y vivencias de los estudiantes de primer grado de la IED. Alexander Von Humboldt, generando un entendimiento más completo de la influencia de las actividades lúdicas en el ámbito emocional de los estudiantes. Este proceso metodológico se sustenta en una serie de pasos rigurosos y cuidadosamente diseñados, que se detallarán a continuación, con el fin de proporcionar un marco sólido para la investigación.

Se considera propicio el enfoque para la investigación, puesto que se combina lo secuencial, riguroso y probatorio con lo descriptivo, cualitativo. Se espera a través de este estudiar las siguientes fases:

Fase 1: Recolección de información

Teniendo en cuenta lo anterior, se evidencia el inicio de la metodología a través de la recolección de datos, la cual consistió en la realización de encuestas digitales dirigidas a 72 estudiantes niños de primer grado de la institución Alexander Von Humboldt de Barranquilla. Este primer paso, resulta eficaz para obtener información de manera rápida y precisa, a la vez que facilita la obtención de una muestra representativa de la población objetivo.

Posterior, al permiso dado por la Institución, se obtuvo la oportunidad de compartir con los estudiantes, donde se desarrolló la encuesta con preguntas y opciones de respuestas diseñadas bajo un lenguaje sencillo, preciso y conciso, de tal modo que resultara fácil de entender por parte del niño. Cabe resaltar, que las encuestas no fueron realizadas de forma directa por los niños, debido a su edad, por ello, las autoras del proyecto fueron las encargadas de preguntarle a los niños de forma oral.

Fase 2: Organización de datos

Dentro de esta segunda fase se desglosan una serie de pasos que permiten la organización, clasificación y análisis de la información. Para ello, se ha empleado la herramienta Excel, la cual es ampliamente utilizada por su capacidad de procesar grandes volúmenes de datos de manera efectiva y eficiente. se procede entonces a ingresar los datos obtenidos en las cuestas realizadas, y a la creación de tablas y gráficos para visualizar la información, lo que permite una mejor comprensión de los resultados obtenidos y facilita la identificación de patrones y tendencias. Asimismo, se lleva a cabo un análisis cuantitativo y cualitativo de los datos, lo que permite una interpretación más precisa y detallada de los mismos.

Fase 3: Identificación del problema

Posterior a la recolección de los datos y análisis de estos, se logró identificar que los estudiantes presentaban diversas emociones

negativas, tras la presencia de situaciones como la incomprendión de tareas y/o perdida de exámenes, lo cual puede vincularse al modelo educativo que maneja la institución, debido que, la IED. Alexander Von Humboldt se centra en la cognición por ello, la escuela exige un rendimiento académico alto en sus estudiantes, a dicha exigencia se incluyen los padres de familia.

Fase 4: Selección y aplicación de los juegos

En este caso específico, las encuestas digitales a su vez fueron diseñadas para obtener información sobre los intereses, preferencias y necesidades de los niños de primer grado en relación con determinadas actividades lúdicas y educativas, lo que permitió establecer las bases para el desarrollo de programas de actividad extracurricular acordes a las necesidades de esta población. Entre las cuales, se destacaron los juegos tradicionales como la Pilindrina, la cuerda, rompecabezas, juego de bolos y títeres, que, en efecto, fueron los juegos realizados en la jornada lúdico-recreativa.

Fase 5: Autoevaluación

Esta fase final se desarrolló al culminar la jornada lúdica, donde se organizó una sesión de evaluación en grupo en la que los niños comparten sus experiencias y realizan una evaluación en conjunto de las actividades desarrolladas. Además, la sesión será apoyada con un instrumento de lista de cotejo, donde se establecen criterios a los cuales los niños deben responder SI a NO. Dentro de los criterios establecidos se encontraban los siguientes:

- ¿Te parecieron divertidas las actividades?
- ¿Identificaste alguna emoción o sentimiento que antes te costaba controlar?
- ¿Te sentiste cómodo/a durante la jornada?
- ¿Aprendiste cómo manejar y controlar tus emociones?
- ¿Hubo alguna actividad que te resultó difícil de comprender y/o realizar?
- ¿Te gustaría seguir participando en actividades como estas para manejar tus emociones?

Resultados

El Instituto Alexander Von Humboldt de Barranquilla cuenta con una población estudiantil en los grados segundo con 72 estudiantes distribuidos en 2A, 2B, 2C con jornada única. Se implementó una encuesta a mencionada población con el objetivo de conocer las preferencias de los estudiantes en cuanto al juego, las emociones y comportamientos generados ante distintas situaciones presenciadas dentro y fuera de la Institución. Entre los resultados recolectados destacaron los siguientes aspectos:

- El 70,8% muestra preocupación y enojo ante la incomprendición de una tarea.
- El estudio produce felicidad en el 40,3% de los estudiantes.
- El 81,9% de los estudiantes siente tristeza al presenciar peleas entre sus padres.
- El 41,7% incluirían en las clases juegos de títeres mientras que el 39,9% prefiere el rompecabezas y el 25% juegos de bolos.
- Los juegos tradicionales fueron elegidos en alto grado por el 43,7% de los estudiantes.

Con todo lo anterior, se resalta en primera instancia el factor generador de preocupación y enojo al no entender una tarea, lo que se puede ver asociado con el modelo pedagógico que sigue la institución. A lo largo del tiempo en Barranquilla se ha categorizado a la Humboldt como uno de los mejores colegios de la Región, en efecto a los altos puntajes obtenidos por los estudiantes en las Pruebas ICFES 11. Así mismo, que el contenido que ve cada grado se incrementa a uno más, es decir, que estudiantes de 1º grado dan temáticas de 2º, estudiantes de 2º temáticas de 3º y así sucesivamente, por lo que se concluye que la institución se basa en su mayoría en la cognición, dejando entonces un poco de lado la parte actitudinal que abarca las emociones y sentimientos del estudiante.

Por otra parte, la preferencia mostrada por los estudiantes en los juegos de títeres, rompecabezas y juegos tradicionales da camino a que efectivamente sean incluidos en el aula de clases para ayudar a los niños a manejar y controlar esas emociones negativas producidas en la escuela.

Al respecto, se evidencia la importancia de trabajar en esa competencia del SER, con el fin de garantizar una formación integral a los estudiantes, todo esto en apoyo con la lúdica gracias al abanico de posibilidades que proporciona para desarrollar y potencializar distintas habilidades en los niños, permitiéndoles no sólo divertirse sino aprender más allá de contenidos académicos, sobre el autoconocimiento, la importancia del conocerse a sí mismo y manejar sus emociones en los distintos contextos.

Conclusiones

De acuerdo con, Ruíz Gutiérrez (2017) el juego ofrece la oportunidad de la interacción social, donde los niños adoptan la buena práctica de guardar su turno, negociación y resolución de conflictos. Además, este permite el manejo de las emociones en los distintos contextos, especialmente en el social y el afectivo, puesto que, permite el desarrollo de una comunicación asertiva y la empatía en el entorno.

Morales & Jurado (2018) menciona que, dentro de la etapa infantil el juego produce incremento en el pensamiento lógico y creativo, puesto que, se desarrolla la fluidez, flexibilidad y la originalidad. En otras palabras, se convierte en una herramienta didáctica viable para la adquisición de conocimientos y desarrollo de habilidades cognitivas, motoras y afectivas de los pequeños.

De ahí, surge la importancia de la motivación dentro de las jornadas recreativas, ya que, el niño al hacerse partícipe de cada uno de los juegos propuestos tales como títeres, rompecabezas y juegos tradicionales, despierta la curiosidad y en efecto, su participación no se convierte en una obligación escolar, sino una actividad lúdica para la liberación de tensiones, tanto individuales como colectivas.

Dentro de la jornada lúdico-recreativa cada estudiante se encuentra en las posibilidades de representar situaciones reales por medio del juego simbólico, tal como se evidencio en los estudiantes de segundo grado de Instituto Alexander Von Humboldt, donde con diferentes personajes expresaban sus emociones y a partir de ahí creaban distintas historias. Tal como nos menciona Corrales (2022) por medio de la creación de espacios ficticios el niño no solo

exterioriza sus emociones, sino que transforma su contexto real en todo un mundo imaginario, por ejemplo, la implementación de títeres ayuda con dicha adopción de un mundo de fantasía.

En resumidas cuentas, la lúdica aporta significativamente en todas las dimensiones del niño, específicamente en las emociones, las cuales se convierten en motores de la vida de todo ser humano. Indiscutiblemente, los espacios que esta proporciona permiten que el estudiante desarrolle distintas habilidades y destrezas para la autorregulación y autocontrol de las emociones en los distintos ámbitos de la vida de los estudiantes. Las jornadas lúdicas acompañadas con juegos tradicionales como la Pilindrina, juego de bolos, rompecabezas, y juego de títeres crean escenarios de diversión y adquisición de para la gestión de emociones.

Agradecimientos, reconocimientos o notas acerca del proyecto

Queremos expresar nuestros sinceros agradecimientos a todos los involucrados en este proyecto de investigación.

Agradecemos a nuestra tutora Karina Rodríguez, por su constante orientación, apoyo y dedicación. Su guía ha sido fundamental para el desarrollo exitoso de esta investigación.

Además, queremos rendir un especial tributo a la memoria de la profesora Yolanda Muñoz, quien inicialmente motivo este proyecto y cuyo legado perdura en cada paso que hemos dado. Su inspiración y enseñanzas han dejado una huella imborrable, y estamos agradecidos por haber aprendido de su sabiduría.

Este logro es, además fruto del apoyo incondicional de nuestros padres, pilares inquebrantables de nuestra vida, quienes contribuyeron al éxito de este proyecto. Estamos agradecidas por la oportunidad de trabajar en ese camino lúdico hacia la gestión de emociones y a Iniciación científica por hacer posible nuestra primera publicación.

Referencias

- Álvarez-Campos, H. (2022). Te enseñaré a las buenas. *Libros IC*, 1(1), 78–92. <https://doi.org/10.15765/librosic.v1i1.10>
- Bruner, J. S. (2001). El proceso mental en el aprendizaje (Vol. 88). Narcea Ediciones.
- Callejo Negro, A. (2021). Propuesta didáctica de Educación Física basada en retos coope-rativos y adaptada a alumnos con TEA
- Corrales González, J. D. (2022). Los títeres en la escuela: pedagogía social con los estu-diantes de grado transición de la Institución Educativa "El Sabanal" zona rural de Montería.
- Daza-Orozco, C. E., Norman-Acevedo, E., Cera-Ochoa, R. A., & Acosta-Triviño, R. (2022). Experiencias de investigación inspiradoras. *Libros IC*, 1(1), 1–217. <https://doi.org/10.15765/librosic.v1i1.2>
- García Hípolo, G. L., & Pérez Castaños, S. (2021). Las emociones como estrategia de co-municación en las elecciones europeas de 2019: VOX
- Gardner, H. (1983): *Frames of Mind. The Theory of Multiple Intelligences*. Nueva York, Basic Books. (Versión castellana (2001): *Estructuras de la Mente. La Teoría de las Inteligencias Múltiples*. México, FCE)
- Goleman, D. (1995): *Emotional Intelligence*. Nueva York, Bantam Books. (Versión castella-na (1999): *Inteligencia emocional*. Barcelona, Kairós).
- González, F. (2021) La esencia del Niño. Unidad de publicaciones de la UPEL IPB. <https://publicacionesipb.investigacion-upelipb.com/index.php/libros/catalog/book/6>
- Mejía Barajas, M. F., Moreno Jaimes, G. Y., & Acevedo Rincón, J. P. (2022). Diagnóstico de competencias matemáticas, científicas, lectoras y escritoras a partir de la película "Encanto". *Libros IC*, 1(1), 54–66. <https://doi.org/10.15765/librosic.v1i1.8>
- Martín Martínez, M., & Borja i Solé, M. (2012). El juego en las ludotecas y en los patios escolares: estímulo para el desarrollo de las inteligencias múltiples y de los valores de-mocráticos. *El juego en las ludotecas y en los patios escolares*, 0–0.
- Morales, G. P., Gavilanes, D. A., & Jurado, D. B. (2018). Desarrollo del pensamiento lógico-matemático a través de juegos populares y tradicionales en niños de educación inicial. *Revista Científica Ciencia y tecnología*, 18(19).
- Suárez Neira, C. D. (2022). La lúdica como técnica didáctica para el aprendizaje significati-vo de los estudiantes de octavo grado en el área de Educación Cultural y Artística en la unidad educativa Virgen del Cisne, cantón La Libertad provincia de Santa Elena, en el pe-riodo 2021–2022 (Bachelor's thesis, La Libertad: Universidad Estatal Península de Santa Elena, 2022).
- Suárez-Flórez, S., & López-Chica, M. S. (2021). Aportes de los juegos tradicionales al desa-rrollo de la habilidad motriz básica de lanzar en los estudiantes de básica primaria del centro educativo rural Yarumal alta vista del municipio de Sonsón (Ant) (Bachelor's thesis, Universidad Católica de Oriente).
- Ruiz Gutiérrez, M. (2017). El juego: Una herramienta importante para el desarrollo inte-gral del niño en Educación Infantil.