# GUÍA METODOLÓGICA
# PARA REALIZAR TALLERES

<table>
<tr><th colspan="4">DATOS GENERALES</th></tr>
<tr><td colspan="2">Municipio: Belalcázar, Caldas.</td><td colspan="2">ESE: Hospital San José</td></tr>
<tr><td>Fecha: 20/05/2025</td><td>Grupo N°: 1, 2, 3</td><td colspan="2">Grado de escolaridad: 1°, 2°,3°,4° y 5°</td></tr>
<tr><td colspan="4">Institución educativa:<br>1-San Isidro sede las Delicias, San Luis, Buenavista y la Florida<br>2-El madroño sede Portugal<br>3-El Águila</td></tr>
<tr><td colspan="4">Población Objeto: Estudiantes</td></tr>
<tr><td colspan="4">Profesionales responsables: Laura Peña López</td></tr>
<tr><td colspan="4">Ocupación profesional: Psicóloga</td></tr>
<tr><td>Hora Inicio: 9:00 am</td><td>Hora finalización: 10:00 am</td><td colspan="2">N° de participantes: 1-32, 2-19, 3-20</td></tr>
<tr><td colspan="4">Materiales y recursos: Ruleta virtual, hojas, colores, imágenes para el cuento.</td></tr>
</table>

## PROCESO METODOLÓGICO

**a) Tema principal:** Manejo e Identificación de emociones

**b) Objetivo principal:**

Promover en los niños y niñas de grados 1° a 5° la identificación y expresión adecuada de sus emociones, como herramienta para fortalecer la salud mental y las relaciones interpersonales.

**c) Objetivos específicos (3):**

1- Reconocer las emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo y sorpresa) a través de ejemplos cotidianos y expresiones faciales.
2- Fomentar estrategias sencillas de autorregulación emocional.
3- Estimular la empatía y la expresión verbal y no verbal de las emociones en situaciones escolares y familiares.

4- **Desarrollo de la actividad:**

# GUÍA METODOLÓGICA
# PARA REALIZAR TALLERES

El taller “Descubriendo mi mundo emocional” se enmarca en la importancia de acompañar a los niños y niñas en la construcción de una base sólida para el desarrollo emocional. En la etapa escolar (6 a 12 años), los niños comienzan a experimentar y expresar emociones más complejas, a interactuar de forma más intensa con sus pares y a enfrentar situaciones sociales que pueden generar frustración, tristeza o miedo, sin embargo, aún están en proceso de comprender qué sienten, por qué lo sienten y cómo manejarlo.

Fomentar la identificación y expresión emocional desde temprana edad no solo previene dificultades futuras en salud mental, sino que también promueve la empatía, la convivencia pacífica y el desarrollo de la autoestima. Este taller busca brindar herramientas sencillas, visuales y significativas para que los niños puedan nombrar lo que sienten, compartirlo y aprender formas sanas de autorregulación pero también de identificación emocional.

**Presentación del profesional y motivación inicial (2 minutos)**

La profesional a cargo, se presenta de manera cercana y amigable, explicando que el taller será un espacio divertido para conocer nuestras emociones y aprender a llevarnos mejor con ellas. Se hace énfasis en que *todas las emociones son importantes y ninguna es mala*. Se invita a los niños a participar activamente y respetar los turnos de palabra.

**Actividad 1: Ruleta emocional de Intensamente (15 minutos)**

**Objetivo:** Reconocer emociones básicas a partir de experiencias propias.

**Material:** Ruleta virtual con imágenes de los personajes de la película *Intensamente*.

**Desarrollo:**

- Se proyecta la ruleta en pantalla (o se muestra desde el computador).
- Cada niño pasa por turnos a girarla.
- Según la emoción que salga (alegría, tristeza, miedo, enojo, desagrado), el niño comparte una situación donde haya sentido esa emoción.
- La profesional acompaña con preguntas guía y refuerzos positivos, ayudando a los niños a nombrar sus emociones y normalizarlas.
- Se cierra la actividad recordando que sentir diferentes emociones es parte de ser humanos y que todas cumplen una función.

**Actividad 2: “Mi monstruito emocional” (20 minutos)**

**Objetivo:** Expresar emociones de forma creativa a través del arte.

**Material:** Hojas blancas, crayones, marcadores.

# GUÍA METODOLÓGICA
# PARA REALIZAR TALLERES

**Desarrollo:**

- Cada niño recibe una hoja y materiales para crear un personaje tipo “monstruito” que represente una emoción que suele sentir con frecuencia.
- Le dan un nombre y completan frases como: “Mi monstruito se llama…” “Siente cuando…” “Y se calma cuando…
- Se invita a quienes deseen compartir su dibujo con el grupo.
- Se valida cada emoción y se destacan las estrategias que los niños mencionan para calmarse o sentirse mejor.

**Actividad 3: Cuento “El viaje de Lila por el Bosque de las Emociones” (20 minutos)**

**Objetivo:** Comprender el valor de cada emoción a través de la narración y el juego simbólico.

**Material:** Cuento con imágenes impresas de los personajes emocionales.

**Desarrollo:**

- La psicóloga lee el cuento en voz alta. En él, Lila conoce a personajes que representan diferentes emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo).
- Durante la narración, se anima a los niños a imitar expresiones faciales y corporales según aparezca cada emoción.
- Al finalizar, se dialoga con preguntas como:
  - ¿Cuál personaje te gustó más y por qué?
  - ¿Qué emoción te visita más seguido?
  - ¿Qué puedes hacer cuando esa emoción aparece?
- Como cierre, se refuerza la idea de que todas las emociones son necesarias y que, como Lila, todos podemos aprender a escucharlas y manejarlas.

Cuento: “El viaje de Lila por el Bosque de las Emociones”

Lila era una niña curiosa, alegre y muy valiente. Un día, mientras caminaba por el jardín de su escuela, encontró una puerta pequeñita detrás de una mata de flores. Sin pensarlo dos veces, la abrió… ¡y cayó directo en un bosque mágico!

—“¡Hola!”, dijo una voz chillona. “Soy Brilli, la emoción de la alegría. Aquí todo es más bonito cuando ríes con ganas.”
Brilli la llevó a correr entre árboles que soltaban burbujas de colores. Lila rió tanto que se le olvidó que estaba en un lugar desconocido.

Pero pronto, el bosque se oscureció. Una nube gris apareció y dijo:
—“Soy Tili, la tristeza. No estoy aquí para hacerte daño. Solo vengo cuando necesitas llorar un poquito y soltar lo que te duele.”

# GUÍA METODOLÓGICA
# PARA REALIZAR TALLERES

Lila le dio un abrazo, y Tili se hizo más pequeña.

Entonces, de detrás de una roca salió un volcán con ojos rojos y dijo: —"¡GRRR! ¡Soy Rugo, el enojo! Me haces salir cuando algo te parece injusto o te dicen algo feo." Lila se asustó, pero Rugo le enseñó cómo respirar profundo para calmarse.

Después, un arbusto tembloroso se movió y de allí salió una bolita temblorosa: —"Yo soy Miedín... Vengo a protegerte cuando algo no se siente seguro." Lila le dio la mano y le dijo: "Gracias, pero hoy estoy a salvo".

Al final del bosque, todas las emociones se reunieron y le dijeron: —"No somos buenas ni malas, solo te ayudamos a entender lo que pasa dentro de ti. Somos parte de ti, Lila."

Entonces la puerta mágica volvió a aparecer, y Lila regresó al jardín de su escuela, con una gran sonrisa y un secreto en su corazón: **ahora sabía cómo se llamaba todo lo que sentía.**

⏱ **Duración total:** 60 minutos

- Introducción + presentación: 10 min
- Actividad 1 (ruleta): 15 min
- Actividad 2 (monstruito): 20 min
- Actividad 3 (cuento): 15 min

5- **Temas:**

- **Identificación de emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, enojo, desagrado y sorpresa)**
- **Función adaptativa de las emociones**
- **Expresión verbal y no verbal de las emociones**
- **Estrategias sencillas de autorregulación emocional en la infancia**
- **Importancia de validar todas las emociones como parte del desarrollo emocional saludable**
- **Empatía y reconocimiento de emociones en los demás**

6- **Desarrollo de los temas:**

**1. IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES BÁSICAS**

El reconocimiento temprano de las emociones constituye un proceso fundamental en la construcción de la salud mental y emocional del ser humano. Durante la infancia,

especialmente entre los 6 y los 12 años, los niños atraviesan una etapa clave en la cual comienzan a experimentar emociones complejas, pero aún se encuentran en proceso de aprendizaje sobre cómo nombrarlas, expresarlas y gestionarlas. Las emociones básicas, tales como la alegría, la tristeza, el enojo, el miedo, la sorpresa y el desagrado, son universales y se manifiestan desde los primeros años de vida. Sin embargo, su identificación consciente requiere de acompañamiento educativo, afectivo y pedagógico.

La Política Nacional de Salud Mental (PNSM), en su enfoque de curso de vida, destaca la importancia de desarrollar habilidades para la vida desde la infancia, entre ellas el autoconocimiento y el reconocimiento de los sentimientos como parte integral del desarrollo emocional. Incluir la identificación emocional en la escuela es coherente con esta política, ya que proporciona a los niños herramientas para comprenderse a sí mismos y a los demás, disminuyendo la frustración emocional y fortaleciendo la convivencia.

Una herramienta eficaz para la identificación de emociones en esta etapa es el uso de referentes visuales y simbólicos, como la película 'Intensamente', la cual ha sido ampliamente valorada en contextos educativos por representar de manera clara las emociones básicas a través de personajes coloridos y vivenciales. Al utilizar estos recursos en el aula, se facilita que los niños asocien sus propias vivencias con las emociones representadas, fortaleciendo la conciencia emocional y la capacidad de expresión.

Adicionalmente, estudios señalan que una adecuada identificación emocional en la infancia se asocia con menores niveles de ansiedad, mayor autorregulación, mejores habilidades sociales y un desempeño académico más estable. La literatura científica indica que la educación emocional debe ser sistemática, adaptada al contexto y continua, y no solo una estrategia aislada dentro del currículo escolar.

En este sentido, el taller “Descubriendo mi mundo emocional” propone iniciar el proceso educativo emocional a través del juego, el arte y la narración, utilizando actividades como la ruleta emocional basada en 'Intensamente', que permite que cada niño reconozca y verbalice sus emociones de manera lúdica. Esta aproximación vivencial refuerza no solo la identificación emocional, sino también el desarrollo de empatía y autorregulación, en línea con las recomendaciones del Ministerio de Salud y la evidencia científica actual.

## 2. FUNCIÓN ADAPTATIVA DE LAS EMOCIONES

Las emociones no son caprichos del cuerpo, sino respuestas naturales que permiten al ser humano adaptarse, protegerse y comunicarse. En la infancia, entender que cada emoción tiene una función es clave para no temerle a lo que se siente, sino aprender a gestionarlo. El miedo, por ejemplo, advierte de posibles peligros; el enojo señala que algo no está bien; la tristeza llama al cuidado y la alegría fortalece vínculos. Enseñar esto ayuda a los niños a no juzgarse por lo que sienten y a buscar maneras saludables de canalizarlo.

La Política Nacional de Salud Mental (PNSM) reconoce en su enfoque psicosocial que las emociones tienen un valor adaptativo que, cuando es comprendido, fortalece la autonomía,

la resiliencia y la capacidad de agencia. Esto es coherente con la promoción de capacidades en lugar de centrarse únicamente en la prevención del trastorno. En el contexto escolar, mostrar la utilidad de cada emoción puede reducir la impulsividad y mejorar la toma de decisiones.

Desde la psicología evolutiva, se ha comprobado que los niños que reconocen las funciones de las emociones tienden a tener mayor tolerancia a la frustración y mejores habilidades de resolución de conflictos. Esta comprensión debe ser transmitida en un lenguaje cercano, con ejemplos cotidianos y a través de experiencias prácticas, como lo hace el taller con el cuento 'El viaje de Lila', donde cada emoción aparece con una función clara y positiva.

Es fundamental evitar enseñar a los niños que deben 'controlar' o 'eliminar' las emociones como si fueran malas. Lo saludable es enseñarles a escucharlas, entender su mensaje y decidir cómo actuar con base en ello. Esta perspectiva reduce la represión emocional, fortalece la autoaceptación y promueve una visión integradora del mundo emocional.

Actividades como la ruleta emocional o el diálogo sobre el monstruo emocional favorecen que los niños verbalicen para qué sirve cada emoción, cómo se manifiesta y qué puede ayudarlos a convivir con ella. Esta construcción desde la infancia aporta a una salud mental preventiva, sostenible y participativa, como lo promueve la PNSM.

## 3. EXPRESIÓN VERBAL Y NO VERBAL DE LAS EMOCIONES

El cuerpo también habla. La emoción se manifiesta con gestos, posturas, tono de voz, expresiones faciales y cambios fisiológicos. Por eso, cuando los niños aún no logran verbalizar lo que sienten, lo expresan a través del juego, el llanto, la risa, la conducta o el silencio.

Enseñar a identificar y expresar emociones no solo implica ponerlas en palabras, sino también ayudar a reconocer esas señales corporales propias y ajenas. Así se fortalece la conciencia emocional, la empatía y la convivencia.

La expresión emocional en la infancia no siempre ocurre a través del lenguaje verbal. Los niños comunican lo que sienten a través del juego, el cuerpo, los dibujos, el llanto, la risa o incluso el silencio. Entender estas formas diversas de expresión es esencial para que adultos y docentes puedan acompañar el mundo emocional infantil sin invalidarlo.

Según la Política Nacional de Salud Mental, el desarrollo de habilidades de comunicación emocional es uno de los ejes transversales en la promoción de la salud mental en los entornos escolares. Esto incluye no solo enseñar a los niños a decir lo que sienten, sino también a leer las emociones en los demás, reconocer señales no verbales y responder con empatía.

Las investigaciones muestran que niños con mayor competencia emocional expresiva tienen más facilidad para resolver conflictos, pedir ayuda y regular sus emociones de forma

efectiva. En el taller, esta habilidad se potencia a través de dinámicas como el dibujo del monstruo emocional, donde el niño traduce su vivencia emocional en una figura simbólica con nombre, forma y lenguaje propio.

Además, juegos como la representación gestual de emociones o la lectura de cuentos emocionales con dramatización permiten explorar la dimensión no verbal de la emoción, fortaleciendo la conciencia corporal y la empatía. Estos recursos estimulan el pensamiento emocional y el lenguaje simbólico, base de una comunicación emocional saludable.

Fortalecer la expresión emocional también implica validar cada forma de expresión que tenga el niño, sin juzgarla ni exigir que lo diga 'bien'. Esto responde al principio de atención centrada en la persona, que propone la PNSM, en donde lo importante no es solo lo que el niño dice, sino cómo se le escucha y acompaña desde su mundo emocional.

## 4. ESTRATEGIAS SENCILLAS DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LA INFANCIA

La autorregulación emocional permite a los niños reconocer lo que sienten y aplicar una acción para manejar esa emoción sin dañarse ni dañar a los demás. Esta capacidad no se desarrolla sola: requiere guía, modelado y práctica.

Estrategias como la respiración profunda, el uso de dibujos, la técnica del semáforo emocional, o hablar con un adulto de confianza son herramientas efectivas que deben ser enseñadas explícitamente en la escuela y en casa. Fortalecer estas competencias desde la infancia previene futuros problemas de comportamiento y mejora el rendimiento escolar.

La autorregulación emocional es la capacidad de identificar una emoción y modular la respuesta conductual que se deriva de ella. En la infancia, esta habilidad se encuentra en desarrollo y requiere de acompañamiento, modelado adulto y práctica constante. Enseñar estrategias sencillas de autorregulación emocional permite a los niños hacer pausas, tomar conciencia de lo que sienten y actuar de forma menos impulsiva.

La PNSM promueve el manejo de emociones como habilidad esencial para la vida, y propone trabajarla desde la infancia en los distintos entornos (familiar, educativo y comunitario). En este sentido, el taller incorpora prácticas lúdicas de regulación emocional como la respiración consciente, la dramatización de emociones y la narración simbólica como vías de aprendizaje experiencial.

Está demostrado que los niños que aprenden desde pequeños a respirar profundamente, nombrar lo que sienten, o buscar ayuda cuando están desbordados, desarrollan una mayor resiliencia, autocontrol y bienestar psicológico. Estas estrategias no solo mejoran su estado emocional inmediato, sino que también les preparan para afrontar situaciones futuras con mayor equilibrio.

# GUÍA METODOLÓGICA
# PARA REALIZAR TALLERES

Los recursos que más funcionan en esta etapa son los concretos, visuales y corporales. No basta con decirles 'cálmate', sino que hay que enseñarles cómo hacerlo: sentarse, cerrar los ojos, contar hasta cinco, respirar profundo o abrazar su peluche. En el taller, esto se hace mediante dinámicas de juego que enseñan sin presión ni juicio.

Implementar estrategias de regulación desde lo cotidiano, y no solo en momentos de crisis, también fortalece su eficacia. Por eso se propone que después del cuento, cada niño relacione una emoción con una estrategia personal para calmarla, creando una especie de 'manual de emociones' que puede ser integrado al aula o al hogar.

## 5. VALIDACIÓN EMOCIONAL Y DESARROLLO SALUDABLE

Validar una emoción no significa estar de acuerdo con una conducta, sino reconocer lo que el niño siente como legítimo. Este principio es clave para el desarrollo emocional saludable y está contemplado en la Política Nacional de Salud Mental, que promueve una atención centrada en la persona, empática y no punitiva.

Cuando un adulto responde con frases como “entiendo que estés triste”, “es normal sentirse así a veces”, o “a mí también me ha pasado”, el niño siente que sus emociones tienen un lugar seguro. Esta validación fortalece la confianza, la autoestima y el vínculo emocional entre adulto y niño, siendo una base sólida para la salud mental futura.

Por el contrario, frases como “eso no es para tanto”, “no llores”, o “deja de hacer drama” bloquean el procesamiento emocional, y pueden generar ansiedad, frustración o retraimiento. La invalidez repetida crea una desconexión entre el sentir y el expresar, dificultando el desarrollo de una identidad emocional coherente.

Validar también implica acompañar la emoción, no solo nombrarla. A veces no se trata de dar consejos, sino de estar presente, ofrecer un abrazo o simplemente dejar que el niño llore sin sentirse juzgado. Esta presencia afectiva es reparadora y refuerza la seguridad emocional.

El taller fomenta la validación emocional al permitir que cada niño exprese su emoción sin temor a ser corregido o censurado. Al compartir sus historias en la ruleta emocional, sus dibujos del monstruo o sus reflexiones tras el cuento, se fortalece un entorno respetuoso donde todas las emociones son bienvenidas.

## 6. EMPATÍA Y RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES EN LOS DEMÁS

La empatía es la capacidad de percibir lo que otro siente y responder afectivamente. En la infancia, esta habilidad se desarrolla progresivamente, y es una de las competencias más importantes para la convivencia y el bienestar emocional. La PNSM plantea explícitamente la empatía como una de las habilidades clave en el marco de la promoción de la salud mental desde el entorno escolar.

**GUÍA METODOLÓGICA**
**PARA REALIZAR TALLERES**

Fomentar la empatía no solo previene el acoso escolar, sino que fortalece el trabajo en equipo, la resolución de conflictos y la comprensión mutua. La empatía permite cuidar al otro y sentirse cuidado, aspectos esenciales del desarrollo humano. Para lograrlo, se debe enseñar a los niños a observar gestos, palabras, actitudes y estados de ánimo en los demás.

En el taller, esta habilidad se estimula a través del juego de la ruleta emocional y del cuento, en los cuales los niños deben ponerse en el lugar del personaje o compañero y responder a preguntas como: "¿Cómo crees que se sintió?", "¿Qué le podrías decir para ayudarle?" o "¿Qué harías tú en su lugar?".

La empatía no es una cualidad innata e inmodificable, sino una capacidad que se puede entrenar desde la infancia. Estudios muestran que los niños empáticos tienen mayor capacidad de escucha, menos comportamientos agresivos y más relaciones estables a lo largo de su desarrollo.

Finalmente, la empatía también se fortalece cuando los adultos modelan conductas empáticas: escuchar sin interrumpir, ponerse a la altura del niño, preguntar cómo se siente, y responder con afecto. Esta coherencia entre lo que se enseña y lo que se vive es el mejor escenario para cultivar una cultura emocional saludable y humana.

## 7- Bibliografía

Alonso García R, Crespo Garrido M, Gómez Gómez M, Fernández Oviedo P, Sánchez Chávez A, Berrocal de la Rubia I. Guía para trabajar las emociones en el aula [Internet]. Guadarrama: CEIP Villa de Guadarrama; [fecha de publicación desconocida] [citado 2025 may 20]. Disponible en: https://villadeguadarrama.com/wp-content/uploads/Guia_emociones.pdf

Fernández-Abascal EG, Jiménez Sánchez MP. Psicología de la emoción. En: Fernández-Abascal EG, editor. Principios de Psicología [Internet]. Madrid: Editorial Centro de Estudios Ramón Areces; 2018 [citado 2025 may 20]. Disponible en: https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-2986.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social (Colombia). Lineamientos técnicos para la promoción de la salud mental en el entorno escolar [Internet]. Bogotá: MinSalud; 2020 [citado 2025 may 20]. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co

Ministerio de Salud y Protección Social (Colombia). Política Nacional de Salud Mental [citado 2025 may 20]. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/Anexos_Normatividad_Nuevo/Document-2025-01-17T111829_306.pdf

Pérez, N., & Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias

emocionales en niños y adolescentes. Praxis & Saber, 10(24), 23-44. https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8941



**Firma del profesional que ejecuta la actividad**

1007768625
**Cédula**

TP 237298
**N° de registro profesional**