

ESTRATEGIA GAMIFICADA PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑAS Y NIÑOS DE 5 Y 6 AÑOS
GAMIFIED STRATEGY TO DEVELOP EMOTIONAL INTELLIGENCE IN FIVE- AND SIX-YEAR-OLD CHILDREN

Tatiana Rodríguez Ávila

Universidad Internacional Iberoamericana, Colombia

[tatianarodriguezavila@gmail.com] [<https://orcid.org/0009-0001-4265-4542>]

Información del manuscrito:

Recibido/Received: 29/07/2025

Revisado/Reviewed: 23/08/2025

Aceptado/Accepted: 30/12/2025

RESUMEN

Palabras clave:

inteligencia emocional, estrategia gamificada, habilidades emocionales.

Desde un paradigma interpretativo, esta investigación ha tenido como propósito diseñar una estrategia gamificada para desarrollar la inteligencia emocional en niñas y niños de 5 a 6 años, en el Colegio Tibabuyes Universal, institución pública de Bogotá. La estrategia integra un juego analógico y un juego digital, orientados con una intencionalidad pedagógica explícita. El estudio se inscribe dentro de un enfoque empírico y un diseño cuasiexperimental, con un grupo experimental, que implementa la estrategia gamificada y un grupo control, sin intervención. Además, se opta por un enfoque mixto, combinando técnicas cuantitativas y cualitativas. Para la recolección de datos, el instrumento principal es un cuestionario validado y la observación estructurada de conductas emocionales. De esta forma, las herramientas han permitido identificar y analizar los cambios en las habilidades de la inteligencia emocional: autoconocimiento, autorregulación emocional, empatía y habilidades sociales, antes y después de la implementación de la estrategia, asegurando así una triangulación metodológica que refuerza la validez y profundidad de los hallazgos. Los resultados evidenciaron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos, lo cual sugiere avances en la inteligencia emocional tras la implementación de la estrategia. De manera complementaria, los análisis cualitativos muestran una mayor capacidad para verbalizar emociones, aplicar técnicas de calma, manifestar empatía y actitudes prosociales. Se concluye que una estrategia gamificada, diseñada en función de los intereses, motivaciones y necesidades evolutivas propias de las niñas y los niños del rango etario del estudio, logra el desarrollo de la inteligencia emocional en un entorno seguro, lúdico e intencionado.

ABSTRACT

Keywords:

emotional intelligence, gamified strategy, emotional skills.

From an interpretive paradigm, this research aimed to design a gamified strategy to develop emotional intelligence in five- and six-year-old children at Colegio Tibabuyes Universal, a public institution in Bogotá. The strategy integrates an analog game and a digital game, both guided by an explicit pedagogical intention. The study follows an empirical approach and adopts a quasi-experimental

design, with an experimental group that implemented the gamified strategy and a control group without intervention. Additionally, a mixed-methods approach was employed, combining quantitative and qualitative techniques. For data collection, the main instruments were a validated questionnaire and the structured observation of emotional behaviors. These tools allowed the identification and analysis of changes in emotional intelligence skills—self-awareness, emotional self-regulation, empathy, and social skills—before and after the implementation of the strategy, thus ensuring methodological triangulation that reinforces the validity and depth of the findings. The results showed statistically significant differences between the groups, suggesting improvements in emotional intelligence following the strategy's implementation. Complementary qualitative analyses revealed greater capacity to verbalize emotions, apply calming techniques, demonstrate empathy, and exhibit prosocial behaviors. It is concluded that a gamified strategy, designed according to the interests, motivations, and developmental needs of children in this age group, effectively fosters the development of emotional intelligence in a safe, playful, and intentional environment.

Introducción

Los avances de la ciencia han demostrado que el cerebro humano integra de manera interdependiente capacidades racionales y emocionales. No obstante, ha sido en contextos de crisis global como guerras, catástrofes y pandemias donde la inteligencia emocional ha adquirido un protagonismo insoslayable en la educación. Esta competencia, esencial para afrontar la incertidumbre, posibilita la toma de decisiones significativas para la vida. En Colombia, dicha necesidad se agudiza por las condiciones de vulnerabilidad que afectan especialmente a la infancia y por una tradición escolar centrada en el logro académico. De ahí que resulte urgente reorientar el enfoque pedagógico hacia el aprendizaje emocional desde edades tempranas, con el fin de reconocer y potenciar sus capacidades.

La infancia constituye una etapa decisiva del desarrollo humano, en la que se configuran las bases neurobiológicas, cognitivas, sociales y afectivas que moldean el comportamiento futuro. Es aquí cuando se forman huellas emocionales primarias, por lo cual el desarrollo de la inteligencia emocional se erige como herramienta fundamental para el bienestar y sentido vital.

En esta línea, la presente investigación parte de la constatación de que, si bien existe un reconocimiento creciente sobre la importancia de las habilidades emocionales, las estrategias didácticas disponibles en educación preescolar resultan insuficientes o desvinculadas de los intereses genuinos de sus protagonistas. En consonancia, el objetivo central es diseñar una estrategia gamificada que favorezca el desarrollo de la inteligencia emocional en niñas y niños de 5 y 6 años del Colegio Tibabuyes Universal, Institución Educativa Distrital de Bogotá, atendiendo a sus intereses y necesidades evolutivas.

En respuesta, la estrategia aquí propuesta se dirige al grado transición y se fundamenta en el juego como actividad estructurante de la educación inicial (Ministerio de Educación Nacional de Colombia, 2010; Secretaría de Educación del Distrito, 2019). El juego permite experimentar, expresar y transformar emociones en escenarios seguros y significativos. Por ende, la gamificación, entendida como la incorporación de elementos propios del juego en contextos educativos, para aprovechar la motivación intrínseca (Tobares, 2023), constituye una alternativa didáctica pertinente para fomentar el aprendizaje emocional, estimular la reflexión y facilitar la toma de decisiones.

Inteligencia emocional en la infancia

El desarrollo emocional infantil ha abordado transversalmente en pedagogía y psicología. Autores clásicos como Freinet (1973), Montessori (1909) y Piaget (1980) destacaron el papel del afecto en el aprendizaje, reconociendo que emoción y cognición conforman procesos interrelacionados. En tanto para Vigotsky (2004) las emociones son construcciones sociales ligadas a la personalidad, el contexto y el lenguaje.

Sobre esta trayectoria se construye el concepto contemporáneo de inteligencia emocional, de Mayer y Salovey (2004), quienes propusieron un modelo en cuatro ramas: percepción, facilitación, comprensión y regulación de las emociones. Enfoque ampliado por Goleman (2012), quien incorpora evidencias neurocientíficas vinculadas al procesamiento emocional, el bienestar, el aprendizaje y las relaciones sociales. Bar-On y Parker (2018) plantean un modelo de competencias evaluables, mientras que Bisquerra (2009) estructura un enfoque pedagógico basado en cinco dimensiones: conciencia emocional, regulación, autonomía, competencia social y habilidades para la vida.

Estas contribuciones han sido operativizadas por diversos autores mediante estrategias concretas de intervención emocional desde la infancia. El consenso académico

actual reconoce que esta etapa es crítica para establecer bases sólidas en el desarrollo afectivo, relacional y adaptativo (Díez, 2021).

En síntesis, la inteligencia emocional —núcleo del presente estudio— se concibe como el conjunto de capacidades que permite reconocer, comprender y regular las emociones, establecer vínculos positivos y tomar decisiones conscientes. La presente investigación se centra en cuatro habilidades: el autoconocimiento, la autorregulación emocional, la empatía y las habilidades sociales.

Las Emociones

A partir de los planteamientos de Damasio (1994) y Barrett (2018) la emoción se define como una construcción activa que depende de factores culturales, contextuales y de aprendizaje. No se trata de respuestas biológicas fijas, sino de experiencias construidas en el cerebro a partir de procesos interpretativos. Una emoción se forma cuando el cerebro interpreta sensaciones corporales o estados afectivos y los categoriza en función de experiencias pasadas y conceptos culturales. Es decir, una emoción emerge cuando se asigna un significado específico a sensaciones generales en el cuerpo.

Desde la neurobiología, se ha evidenciado que emoción y cognición son procesos que comparten redes neuronales. El cerebro infantil, en plena plasticidad, es altamente sensible a las experiencias afectivas. Immordino-Yang y Damasio (2007) introducen el concepto de “pensamiento emocional” para describir la interacción entre emoción, atención, memoria y juicio. Investigaciones de Siegel y Bryson (2021) corroboran que la calidad del entorno emocional influye directamente en la maduración de estructuras como la amígdala y la corteza prefrontal, responsables de la autorregulación y la toma de decisiones. En consecuencia, la educación emocional constituye una estrategia pedagógica y neuroprotectora, capaz de fortalecer circuitos cerebrales esenciales para la vida social y el bienestar.

En este marco, la calma adquiere un valor trascendental como estado fisiológico y emocional que permite recuperar el equilibrio tras una activación intensa. Aunque es comúnmente utilizada en el lenguaje cotidiano, esta noción suele carecer de una comprensión científica que la ubique como un sistema fundamental del cuerpo humano. Resulta pertinente acudir a estudios científicos, ya que en la estrategia gamificada diseñada se incluyen técnicas orientadas a favorecer respuestas emocionales desde la calma, respaldadas por la Teoría Polivagal de Porges (2021) que explican cómo el entorno seguro y la respiración consciente pueden activar circuitos neurofisiológicos asociados a la autorregulación.

Caracterización emocional a los 5 y 6 años

Las niñas y los niños entre los 5 y 6 años se encuentran en una etapa evolutiva, en la que confluyen factores biológicos, temperamentales, experienciales y socioculturales.

El papel del temperamento resulta crucial para comprender las diferencias individuales en la expresión y modulación emocional. Cloninger (2003) y Castro y Mustaca (2017) sostienen que, aunque el temperamento tiene una base heredada, es susceptible de moldearse en la interacción con el entorno. Chess y Thomas (1996) describen tres perfiles temperamentales —fácil, difícil y de respuesta lenta—, con implicaciones específicas en la regulación emocional.

Respecto a la conciencia emocional, comienzan a establecer relaciones causales entre eventos y estados afectivos, aunque estas asociaciones aún pueden estar mediadas por el pensamiento mágico, los deseos personales o las creencias subjetivas (Harris & Cheng, 2022).

Una de las habilidades emocionales más relevantes en esta edad es la tolerancia a la frustración, íntimamente ligada a la autorregulación. Esta capacidad permite enfrentar situaciones adversas sin recurrir a desbordes emocionales. La investigación actual coincide en que su desarrollo temprano previene conductas disruptivas y favorece la resiliencia (Del Prette & Del Prette, 2022; Manciaux, 2023). Desde la neurociencia, se ha demostrado que la frustración activa estructuras de reacción como de control, y que el entrenamiento emocional en situaciones simuladas, como las ofrecidas por los juegos, permite fortalecer la capacidad de espera, la flexibilidad cognitiva y el manejo de los impulsos (Immordino-Yang & Damasio, 2007; Monjas Casares, 2020; Zinsser et al., 2021).

Gamificación

La gamificación se ha consolidado una metodología didáctica innovadora que incorpora elementos del juego en contextos educativos, con amplio respaldo por su potencial motivador, autorregulador y colaborativo (Torres y Romero, 2018). Tobares (2023) plantea que una estrategia eficaz debe integrar metas claras, retroalimentación, desafíos graduales y metacognición.

Esta mediación entre juego y aprendizaje cobra sentido cuando, como en esta investigación, se estructura una estrategia gamificada compuesta por un juego analógico y uno digital. El primero favorece la interacción corporal y la regulación mutua (Mardell et al., 2023); el segundo, mediante simulaciones y retroalimentación inmediata, estimula la reflexión, la toma de decisiones y el afrontamiento emocional (Pozo-Sánchez et al., 2022).

Investigaciones sobre inteligencia emocional y gamificación en preescolar

La revisión de estudios recientes en el campo de la inteligencia emocional y la gamificación revela una convergencia progresiva hacia la necesidad de diseñar propuestas didácticas que integren ambos aspectos desde la primera infancia. Una de las propuestas representativas es CASEL (2020), con programas eficaces de aprendizaje socioemocional desde preescolar y fundamento para diversos proyectos a nivel mundial.

Estudios, como el de Mata (2021) confirma que la educación emocional temprana impacta positivamente en la estructura de la personalidad y el desarrollo neurológico. Mientras, Alcaide y Salas (2022) destacan la necesidad de diseñar instrumentos didácticos y evaluativos adecuados al nivel infantil al implementar el programa EMOTI.

En cuanto a la gamificación, Dichev y Dicheva (2017) realizan una revisión crítica donde se evidencia un vacío investigativo en educación preescolar, la mayoría de estudios se concentran en otros niveles. No obstante, se destacan experiencias significativas como La Escape Room educativa de Sanz y Alonso (2020), que combina conceptos históricos para fomentar el trabajo colaborativo en educación infantil, o el programa de Gianella y Gutiérrez (2020), que emplea juegos estructurados para desarrollar competencias emocionales.

Este panorama revela la posibilidad de profundizar en investigaciones con diseños metodológicos rigurosos, que respondan a las realidades contextuales en línea con la legislación local.

Actualmente, el marco normativo colombiano de la Ley 2383 de 2024 reconoce la promoción de la educación emocional desde el preescolar. Si bien la implementación está en proceso, se convierte en un respaldo normativo directo a la implementación de estrategias pedagógicas basadas en la tecnología educativa como la aquí presentada.

Método

La presente investigación adopta un enfoque mixto con diseño cuasiexperimental, integrando técnicas cuantitativas y cualitativas para analizar de forma integral el impacto de una estrategia gamificada en el desarrollo de la inteligencia emocional en niñas y niños de 5 y 6 años. Se fundamenta en la necesidad de abordar fenómenos educativos complejos desde una aproximación holística, reconociendo la complementariedad entre los datos estadísticos y las narrativas interpretativas (Lugo y Ramírez, 2020).

Desde el paradigma interpretativo, el estudio busca comprender las transformaciones emocionales experimentadas en contextos educativos reales, interpretando los significados que niñas y niños atribuyen a sus emociones, así como los cambios observables a partir de una intervención pedagógica estructurada. En este marco, la realidad se concibe como una construcción social mediada por la experiencia individual y contextual (Ayala, 2021).

La muestra es seleccionada mediante muestreo no probabilístico por conveniencia y conformada por dos grupos de la institución educativa: uno experimental, que participa en la estrategia gamificada, y otro control, sin intervención. Esta decisión responde a condiciones organizativas institucionales, garantizando la viabilidad del estudio sin comprometer el rigor metodológico.

La hipótesis formulada en esta investigación presenta elementos de causalidad, en tanto anticipa que la estrategia gamificada diseñada incidirá directamente en el desarrollo de la inteligencia emocional de la población infantil objeto de estudio. De igual modo, la hipótesis es direccional, porque predice el sentido del efecto al afirmar que dicha estrategia propicia un avance positivo en las habilidades emocionales. Esto se traduce en una mejora observable en la variable dependiente -desarrollo de la inteligencia emocional- como resultado de la intervención con la variable independiente -estrategia gamificada-.

Concretamente, la hipótesis plantea que una estrategia gamificada, diseñada en función de los intereses, motivaciones y necesidades evolutivas propias de las niñas y los niños en edad preescolar de 5 y 6 años, logra el desarrollo de la inteligencia emocional, en concordancia con las características esperadas para este rango etario.

En articulación con los objetivos de la investigación, el diseño metodológico se estructura en cuatro fases secuenciales:

Fase diagnóstica: correspondiente al diseño y aplicación de un cuestionario adaptado al rango etario, centrado en las habilidades de la inteligencia emocional seleccionadas para el estudio y validado por juicio de expertos para asegurar la coherencia con el estudio, cuya consistencia interna se evalúa mediante análisis estadístico por ítems y cálculo del alfa de Cronbach.

Fase de diseño de la estrategia gamificada: a partir de los hallazgos diagnósticos, se diseña una estrategia gamificada integrada por un juego analógico y un juego digital, incorporando elementos narrativos, desafíos, recompensas y retroalimentación, con el objetivo de potenciar habilidades de la inteligencia emocional.

Fase de implementación: durante sesiones planificadas, el grupo experimental participa en la estrategia gamificada, se observan conductas en escenarios pedagógicos reales.

Fase de validación: se lleva a cabo una nueva aplicación del cuestionario a los dos grupos, para comparar los resultados pre y post implementación mediante pruebas estadísticas; además, se analizan cualitativamente las respuestas.

Para el análisis de datos cuantitativos se emplea estadística descriptiva e inferencial mediante el software SPSS 27, utilizando pruebas t de Student y U de Mann-Whitney, con

el fin de identificar diferencias significativas entre grupos. Los datos cualitativos se procesan mediante codificación temática en el software NVivo, con apoyo inicial en la sistematización asistida por inteligencia artificial (ChatGPT-GPT-4.5), garantizando interpretación exclusivamente por la investigadora. De este modo, como lo sugiere Albert (2007), el propósito lleve a identificar patrones emergentes y transformaciones emocionales expresadas verbal y conductualmente. Adicionalmente, el enfoque mixto permite una triangulación que aporta profundidad y validez a los hallazgos.

Resultados

Los resultados se presentan desde cada una de las fases de la investigación:

Fase Diagnóstica

Esta fase responde a los objetivos específicos del estudio para diagnosticar las habilidades de la inteligencia emocional en niñas y niños de 5 y 6 años, con el fin de identificar fortalezas y necesidades que orienten el diseño de la estrategia gamificada y caracterizar las habilidades de la inteligencia emocional. De tal manera, desde los aportes de CASEL (2020) y Díez (2021) se construye un cuestionario apropiado para este grupo etario. La validación del cuestionario mostró adecuados índices de consistencia interna (α de Cronbach > 0.80), y fue sometido a juicio de expertos para verificar su pertinencia, ajustándolo según las recomendaciones.

Como se observa en la Tabla 1, los estadísticos previos a la estrategia gamificada reflejan que los valores de U de Mann-Whitney y W de Wilcoxon son similares. El valor Z refleja la distancia en desviaciones estándar entre el rango promedio de los grupos y el rango promedio esperado si no hubiera diferencia. La Significancia Asintótica (bilateral) no es significativa ($p > 0.05$) para ninguna de las habilidades. Estos rangos no sugieren distinciones marcadas entre los grupos control y experimental en las medidas previas a la implementación de la estrategia gamificada.

Tabla 1

Estadísticos previos a la estrategia gamificada

	PRE AUTOCONOCIMIENTO	PRE AUTORREGULACIÓN	PRE EMPATÍA	PRE HABILIDADES SOCIALES
U de Mann-Whitney	300,000	277,500	247,00	293,000
W de Wilcoxon	625,000	602,500	572,00	618,000
Z	-,288	-,798	-1,397	-,443
Sig. asintótica(bilateral)	,773	,425	,162	,658

El análisis de datos cualitativo permitió identificar que, en autoconocimiento, aunque reconocen emociones básicas, tienen dificultades para expresarlas con claridad y vincularlas con las causas, saben qué emoción sienten, pero les falta mayor expresión emocional.

En relación con la autorregulación emocional, evidencia una marcada dependencia de la figura adulta para gestionar emociones, como el enojo, la tristeza o la frustración. Las respuestas impulsivas, como el llanto inconsolable, las pataletas o el retraimiento, son comunes frente a situaciones de pérdida, conflicto o espera. Se identifica ausencia de técnicas de calma y escaso reconocimiento de la necesidad de recurrir a estrategias autorregulatorias.

En empatía muestran doble tendencia: por un lado, las niñas y niños verbalizan acciones empáticas simples, como ayudar o consolar, pero no logran validar la emoción. Además, sus respuestas empáticas son más frecuentes cuando están mediadas por el adulto, lo que denota una empatía poco espontánea.

En habilidades sociales, se refleja baja iniciativa para establecer vínculos nuevos o para afrontar el rechazo sin la mediación del adulto. Existe marcada dificultad en la solución de conflictos y en la resolución pacífica de desacuerdos, lo que genera tensiones en la convivencia escolar.

La caracterización, aquí presentada sintéticamente, se constituye en el insumo central para el diseño de la estrategia gamificada, permitiendo alinearla con las necesidades y fortalezas emocionales detectadas.

Fase 2. Diseño de la Estrategia Gamificada para Desarrollar la Inteligencia Emocional en Niñas y Niños de 5 y 6 años

En concordancia con el objetivo central, esta fase tiene como propósito diseñar una estrategia gamificada para el desarrollo de la inteligencia emocional, fundamentada en los hallazgos de la fase diagnóstica.

La estrategia gamificada integra un juego analógico, Emotiburones, y un juego digital, Atrapa Osos. Ambos fueron diseñados a partir de los resultados cualitativos de la fase diagnóstica articulando cuatro habilidades de la inteligencia emocional: autoconocimiento, autorregulación, empatía y habilidades sociales.

Emotiburones es un juego de mesa de cinco participantes, se presenta en un tablero con un contexto simbólico-marino, un recorrido para llegar al tesoro de la moneda dorada como recompensa. Con un dado y fichas se hace el trayecto con el desafío de identificar emociones en los tiburones, verbalizar la causa probable y con apoyo de tarjetas de calma, tranquilizarlos para avanzar.

Los tiburones son personajes protagónicos, porque para la infancia son llamativos, permiten proyectar en ellos emociones difíciles de gestionar. En este sentido, el tiburón actúa como una analogía emocional que externaliza estados afectivos intensos, facilitando que hablen de “lo que siente el tiburón” sin verse directamente expuestos, posibilita una narrativa atractiva, que genera curiosidad y atención sostenida, elementos esenciales en la didáctica. Impone un reto al necesitar calma, los jugadores no compiten entre sí para vencer al tiburón, sino para ayudarlo a tranquilizarse, lo cual refuerza la dimensión prosocial del juego.

Atrapa Osos es un juego en formato interactivo de PowerPoint que simula una máquina de garra atrapando osos, al lograrlo, aparece un texto escrito que describe una situación con una conducta emocional o la forma de afrontarla, el jugador debe elegir una respuesta o pedir ayuda para hacerlo. Cuando no se atrapa el oso, aparece una técnica de calma. El juego permite vivenciar situaciones de frustración en un entorno seguro, facilitando la identificación y el uso de estrategias de regulación emocional, ofrece recompensas simbólicas por el acierto, representadas en el oso elegido, fomenta la perseverancia y la toma de decisiones reflexivas.

Los osos de peluche son un simbolismo de connotación afectiva y la dinámica de la máquina de garra reproduce de forma lúdica y segura una situación de espera, azar y posible fracaso, lo que permite generar experiencias auténticas de frustración controlada.

Ambos juegos se sometieron a pruebas piloto, con grupos de edades similares a los de la muestra, uno de los ajustes fue omitir en Emotiburones la recompensa de muchas monedas, porque generaban distracción, dejando solo la moneda dorada en el baúl del tesoro; posteriormente se realizó validación por juicio de expertos con un instrumento basado en el modelo de evaluación de medios de Sevillano (2002).

Dicha evaluación indicó una valoración positiva, destacando claridad del propósito pedagógico, riqueza de los escenarios emocionales, alineación con los intereses infantiles y uso adecuado de elementos de la gamificación. Se propusieron mejoras, como la inclusión de técnicas para la tristeza como, dibuja tu tristeza, habla con alguien, pide un abrazo, con el fin validarla. Ajustes incorporados antes de la implementación.

Como lo evidencia la Tabla 2, cada componente del juego responde directamente a las necesidades identificadas en la fase diagnóstica. Por ejemplo, las dificultades para expresar emociones negativas dieron origen a tarjetas de calma en Emotiburones; las reacciones impulsivas se abordaron mediante escenas controladas en Atrapa Osos que activan técnicas de autocontrol.

Tabla 2

Elementos de la estrategia gamificada para desarrollo de habilidades emocionales

Habilidad emocional	Indicador de desarrollo	Juego Emotiburones	Juego Atrapa Osos
Autoconocimiento	Reconocimiento, validación y expresión de las emociones de ira, tristeza, miedo y alegría.	-Identificar las distintas emociones de los tiburones y proponer el motivo de la emoción. -Expresar cómo se sintieron y qué aprendieron al finalizar el juego.	Identificar las emociones en las situaciones presentadas. Reflexionar al final del juego sobre las emociones vividas.
Autoconocimiento	Comprensión de las causas de las emociones ira, tristeza, miedo y alegría.	Verbalizar por qué creen que el tiburón tiene la emoción que representan y en la reflexión final decir el motivo de su sentir.	En el transcurrir del juego de explica qué es la frustración y cómo se manifiesta a nivel nocional y vivencial.
Autorregulación	Control de reacciones impulsivas frente a la ira, el miedo, la tristeza y la frustración, a través de técnicas de calma.	-Vivenciar frustraciones al no tener el color de ficha y el turno deseado, al retroceder o al no ganar el juego. -Practicar técnicas de calma para el manejo constructivo de la ira y de la ira, el miedo, la tristeza y la frustración	Vivenciar frustraciones cuando el oso cae y practicar técnicas de calma para el manejo constructivo de la ira y la frustración. Posibilitar respuestas frente a situaciones de ira, miedo, tristeza y o frustración
Autorregulación	Control de reacciones impulsivas frente a la alegría de ganar.	-Vivenciar el ganar controlando las reacciones impulsivas de la alegría, sin subestimar a los pares.	Vivenciar el ganar controlando las reacciones impulsivas de la alegría sin subestimar a los pares
Autorregulación	Respeto el turno y practica de espera activa.	-Lanzamiento por turnos, seguir las reglas del juego.	-Pasar al juego por turnos.
Autorregulación	Practica de la paciencia activa.	-Esperar turno de lanzamiento y movimiento de ficha. -Quedar congelados y no lograr llegar al tesoro inmediatamente sino obtener el número exacto.	-Esperar el turno. -Quedar congelados con control de tiempo. -Saber una respuesta en el turno al de otro y esperar hasta cuando le corresponde.
Empatía	Reconocimiento y validación de respuesta emocional de los pares.	-Actuar para calmar a los tiburones mediante el simbolismo de una actitud empática.	-Escuchar lo que sintieron otros y elegir la respuesta adecuada, para comprenderlos.

Tabla 2*Elementos de la estrategia gamificada para desarrollo de habilidades emocionales*

Habilidad emocional	Indicador de desarrollo	Juego Emotiburones	Juego Atrapa Osos
		-Expresar y comprender sus sentimientos al ver ganara su par.	
Empatía	Ayudar a otros a afrontar emociones con valencias negativas como: ira, tristeza y miedo, con respuestas empáticas verbales y no verbales.	-Ayudar a afrontar las emociones a los tiburones de ira, tristeza y miedo. -Brindar palabras de consuelo cuando retroceden o cuando no ganan la moneda dorada.	-Poder pedir ayuda a los otros en su turno. Dar ayuda a quien lo necesita.
Empatía	Comprender y validar la alegría de su par.	-Expresar sus sentimientos al ver ganar.	-Expresar al final del juego sus sentimientos al ver ganar.
Habilidades sociales	Toma de iniciativa.	-Buscar los pares para integrar el equipo para el juego. -Elegir la tarjeta de calma y dramatizarla.	-Resolver situaciones de iniciativa social en el juego.
Habilidades sociales	Resolución pacífica de conflictos	-Al no seguir alguna de las reglas o que su conducta afecte a los demás el jugador pierde el turno, es decir lanza hasta la próxima ronda, siendo el equipo quien decide cuando está cometiendo una falta.	-Elegir la solución de conflictos en las situaciones presentadas en el juego.

Fase 3. Implementación de la Estrategia Gamificada

Esta fase cumple el propósito de implementar la estrategia gamificada con el grupo experimental (ver Figura 1), asegurando un contexto real de aula bajo condiciones controladas y pedagógicamente pertinentes. Se desarrolla durante cuatro semanas con 25 niñas y niños del grado transición, dentro del horario escolar y bajo la guía de la docente titular, autora de esta investigación. Las conductas observadas en la implementación se integran en las descripciones del análisis de datos.

En la implementación del juego *Emotiburones* la docente introdujo las emociones básicas mediante preguntas abiertas y explicaciones cercanas a las vivencias infantiles. La presentación del tablero, los materiales y la narrativa del juego generaron un ambiente de entusiasmo y participación activa. A lo largo de las sesiones, las dinámicas de turnos, elección de fichas y uso de técnicas de calma permitieron a las niñas y los niños interactuar, resolver conflictos y seguir las reglas del juego con creciente autonomía. La actividad concluyó con un espacio de reflexión en el que expresaron sus aprendizajes relacionados con la identificación, expresión y regulación emocional.

El juego digital *Atrapa Osos* se implementa con el grupo experimental una semana después de *Emotiburones*. La docente inicia proyectando la primera imagen del juego en versión PowerPoint, y explica el concepto de frustración mediante un lenguaje simbólico adaptado a la edad. Presenta las instrucciones, y por turnos accionan con entusiasmo la garra virtual desde el computador. La simulación de atrapar osos de peluche, asociada a situaciones cotidianas y a la práctica de técnicas de autorregulación, genera alta

concentración y disposición para seguir las reglas, expresando emociones ante los aciertos o fracasos en la captura del oso. La sesión concluye con una conversación grupal en la que los participantes comparten sus experiencias y aprendizajes sobre la frustración y las formas de afrontarla.

Figura 1

Implementación de la Estrategia gamificada: Juego Emotiburones y Juego Atrapa Osos



Fase 4. Validación de la Estrategia Gamificada

La validación responde al objetivo de evidenciar el aprendizaje adquirido a través del análisis de datos, comparando los resultados obtenidos por el grupo experimental y el grupo control, posterior a la implementación de la estrategia gamificada. Para ello, se aplica nuevamente el cuestionario por medio de entrevistas individuales.

Al comparar los resultados del grupo experimental con los del grupo control, como se aprecia en la Tabla 3, se evidencia que los valores Z son altamente negativos, lo que sugiere una diferencia significativa en las puntuaciones de rango promedio. La Significancia Asintótica (bilateral) es 0.000 para todas las áreas, lo que indica que las diferencias entre los grupos post-implementación son altamente significativas estadísticamente.

Tabla 3*Estadísticos previos y posteriores a la estrategia gamificada*

	PRE AUTOCONOCIMI ENTO	PRE AUTORREGULAC IÓN	PRE EMPA TÍA	PRE HABILIDADES SOCIALES
U de Mann-Whitney	300,000	277,500	247,000	293,000
W de Wilcoxon	625,000	602,500	572,000	618,000
Z	-,288	-,798	-1,397	-,443
Sig. asintótica(bilateral)	,773	,425	,162	,658
	POST AUTOCONOCIMI ENTO	POST AUTORREGULAC IÓN	POST EMPA TÍA	POST HABILIDADES SOCIALES
U de Mann-Whitney	125,000	81,500	110,500	12,500
W de Wilcoxon	450,000	406,500	435,500	337,500
Z	-4,583	-4,953	-4,633	-6,298
Sig. asintótica(bilateral)	,000	,000	,000	,000
<i>Prueba de Mann-Whitney</i>				
	GRUPO	N	Rango promedio	Suma de rangos
PRE AUTOCONOCIMIENTO	Control	25	25,00	625,00
	Experimental	25	26,00	650,00
	Total	50		
PRE AUTORREGULACIÓN	Control	25	26,90	672,50
	Experimental	25	24,10	602,50
	Total	50		
PRE EMPATÍA	Control	25	28,12	703,00
	Experimental	25	22,88	572,00
	Total	50		
PRE HABILIDADES SOCIALES	Control	25	26,28	657,00
	Experimental	25	24,72	618,00
	Total	50		
POST AUTOCONOCIMIENTO	Control	25	18,00	450,00
	Experimental	25	33,00	825,00
	Total	50		
POST AUTORREGULACIÓN	Control	25	16,26	406,50
	Experimental	25	34,74	868,50
	Total	50		
POST EMPATÍA	Control	25	17,42	435,50
	Experimental	25	33,58	839,50
	Total	50		
POST HABILIDADES SOCIALES	Control	25	13,50	337,50
	Experimental	25	37,50	937,50
	Total	50		

La Prueba de Mann-Whitney confirmó la homogeneidad inicial entre grupos y las diferencias significativas después de la implementación de la estrategia gamificada, lo que sugiere efectividad de la estrategia para desarrollar la inteligencia emocional. Desde cada una de las habilidades se puede comparar el aumento del rango promedio en el grupo experimental en cada habilidad:

Autoconocimiento emocional: tuvo un impacto positivo con un aumento considerable en el rango promedio del grupo experimental de 26 a 33.

Autorregulación emocional: los datos sugieren que la estrategia también mejora habilidades de manejo emocional y autocontrol en el grupo experimental con un incremento en el rango promedio de 24,10 a 34,74.

Empatía: la diferencia en los rangos promedio refleja un progreso en la capacidad de comprender y conectar con las emociones de otros: 22,88 a 33,58

Habilidades sociales: el crecimiento más destacado se ha observado en estas habilidades, con un rango promedio de 24,72 a 37,50; lo que puede indicar que la estrategia gamificada fomenta la interacción efectiva y el desarrollo de relaciones.

El análisis cualitativo y comparativo reveló transformaciones relevantes en la expresión emocional del grupo experimental, quienes comenzaron a manifestar sus emociones con mayor claridad, especificidad y seguridad. Se evidencia un tránsito desde expresiones generales como “no me siento bien” hacia formulaciones más elaboradas como “me siento triste cuando no me invitan” o “me siento enojada cuando no me escuchan”, lo cual denota una mayor conciencia emocional y reconocimiento de la causa. Estas verbalizaciones reflejan progreso en autoconocimiento y una ampliación del repertorio lingüístico asociado a las emociones. Tales hallazgos corroboran el efecto positivo de la estrategia en la construcción del autoconocimiento

De igual forma, emerge la autorregulación autónoma como “respiro profundo y hablo” o “pienso que puedo mejorar”, que dan cuenta de una interiorización de recursos para el afrontamiento, promovidos por las técnicas de calma en los juegos; en lugar de reaccionar con agresiones o llanto impulsivo, ahora emplean la respiración profunda, la visualización de espacios seguros y la búsqueda activa de apoyo emocional. Se observa un cambio en la gestión del miedo, que pasa de respuestas evitativas, como esconderse bajo una cobija o paralizarse, a estrategias conscientes como validar el miedo racionalmente o verbalizar pensamientos fortalecedores: “respiro y pienso que soy valiente”. Existe un progreso notable en el dominio de la paciencia y la espera, aceptando turnos y comprendiendo el sentido colectivo del juego. Estas evidencias permiten afirmar que los procesos de autorregulación emocional se consolidan en conductas observables: expresión verbal de emociones, control de impulsos, afrontamiento positivo del miedo y solución autónoma de frustraciones.

También se ha evidenciado un notable fortalecimiento del reconocimiento emocional y la empatía entre pares, proyectados en la identificación y validación de emociones negativas, con expresiones como “Comprendo que se sienta mal” o “Está bien estar triste”. Se identifican respuestas de ayuda activa mediante conductas concretas orientadas a acompañar, consolar o mejorar el estado emocional, tales como “Le explico la suma a Salomé” o “Ayudé a Johan cuando lloraba”. Estas manifestaciones dan cuenta de una evolución significativa en la capacidad de respuesta empática, integrando el reconocimiento verbal de emociones ajenas y el uso de estrategias prosociales como el juego compartido, el contacto físico afectivo y el apoyo verbal, lo cual sugiere una interiorización de principios emocionales complejos promovidos desde los juegos.

En las habilidades sociales se destacan conductas asertivas y colaborativas. Hay un aumento en la iniciativa social, pasando de esperar pasivamente la inclusión en los juegos a invitar activamente a otros a participar, lo que refleja mayor seguridad en la interacción. Frente al rechazo, se identifican respuestas menos reactivas y más autorreguladas, optando por preguntar con asertividad o integrarse en nuevos grupos. En cuanto a la resolución de conflictos, se observa un cambio de evadir hacia usar el diálogo y la negociación, como “hacemos lo que quiere uno y luego el otro”. Estas transformaciones reflejan una transición de actitudes reactivas a prácticas proactivas, donde se valora el respeto por los turnos, la inclusión y la construcción de acuerdos.

Discusión y conclusiones

Los hallazgos obtenidos evidencian que la estrategia gamificada tuvo un impacto significativo en el desarrollo de las habilidades de inteligencia emocional en las niñas y los

niños del grupo experimental. Este efecto fue confirmado tanto por el análisis estadístico inferencial (prueba U de Mann-Whitney con valores de significancia bilateral < 0.001 en todas las dimensiones evaluadas) como por los análisis cualitativos que mostraron transformaciones notables en las narrativas y comportamientos emocionales.

Al contrastar estos resultados con investigaciones previas, se observa un avance metodológico importante en el campo. El adopta un diseño cuasiexperimental mixto, permite establecer inferencias causales con mayor validez interna. Esta aproximación robusta refuerza el vínculo entre el uso estructurado de la gamificación y la inteligencia emocional infantil, particularmente cuando se articula con elementos como narrativa, retroalimentación, desafíos y recompensas simbólicas, tal como lo plantean Torres y Romero (2018) y Tobares (2023).

En términos cualitativos, se evidenció un tránsito de actitudes reactivas a respuestas proactivas en situaciones sociales. Las niñas y los niños aprendieron a identificar sus emociones, emplear técnicas de autorregulación y generar conductas prosociales. Estas transformaciones son consistentes con los planteamientos de Mayer y Salovey (2004) y con el marco de aprendizaje socioemocional de CASEL (2020), al señalar que la inteligencia emocional es un conjunto de habilidades entrenables desde edades tempranas.

La uniformidad de los puntajes alcanzados por el grupo experimental, con medias y medianas de 1.0 y desviación estándar nula en las habilidades emocionales, sugiere un efecto altamente positivo y homogéneo de la estrategia gamificada. Este hallazgo, aunque promisorio, debe leerse con cautela, considerando las condiciones particulares del contexto y las características de la muestra. Asimismo, se identificaron avances específicos en la verbalización emocional, en el reconocimiento causal de las emociones básicas y en la ampliación del lenguaje emocional, en consonancia con lo propuesto por Barrett (2018) respecto a la construcción cultural de las emociones.

El desarrollo del autoconocimiento, la empatía, la autorregulación y las habilidades sociales en este rango etario valida los planteamientos de Bar-On (2018), quien sostiene que estas competencias no solo son educables, sino fundamentales para el bienestar integral y la convivencia.

En suma, los resultados obtenidos fortalecen la evidencia empírica sobre el uso de la gamificación como recurso didáctico efectivo para la educación emocional en la primera infancia. La articulación entre teoría, diseño pedagógico y evaluación rigurosa hace de esta experiencia una contribución relevante al campo de la neuroeducación y la psicopedagogía emocional.

A partir del análisis integral de los resultados, se concluye que la estrategia gamificada implementada tuvo un impacto positivo y estadísticamente significativo en el desarrollo de la inteligencia emocional en las niñas y los niños de 5 y 6 años del Colegio Tibabuyes Universal, Bogotá. Las habilidades emocionales de autoconocimiento, autorregulación, empatía y habilidades sociales mostraron mejoras notables en el grupo experimental, tanto a nivel cuantitativo como cualitativo.

Este estudio confirma que el uso de juegos analógicos y digitales, diseñados pedagógicamente con principios de gamificación, favorece entornos de aprendizaje emocional activo y significativo. Los resultados demuestran que, mediante escenarios simbólicos, retroalimentación inmediata y dinámicas cooperativas, es posible consolidar prácticas de autorregulación, empatía, manejo del rechazo y resolución de conflictos desde edades tempranas.

Se valida además la viabilidad de incorporar propuestas gamificadas al currículo de educación inicial como herramientas pedagógicas intencionadas. La presente investigación aporta a este campo una estrategia estructurada, validada y contextualizada, que puede ser replicada y adaptada en escenarios educativos similares.

Finalmente, se subraya la necesidad de fortalecer la formación docente en inteligencia emocional y gamificación, así como de integrar estas competencias en las políticas públicas y

currículos escolares, en consonancia con lo propuesto por la Ley 2383 de 2024. Invertir en educación emocional desde la infancia no solo mejora el bienestar presente de las niñas y los niños, sino que constituye un pilar para una sociedad más equitativa, empática y resiliente.

Referencias

- Albert, M. (2007). *La investigación educativa: claves teóricas*. Mc Graw-Hill.
- Alcaide, M. y Salas N. (2022). *Convivencia escolar y competencias socioemocionales en alumnado de educación infantil*. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 20(3), 591-612. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v20i58.5929>
- Alegre, A. (2018). *Cómo desarrollar la inteligencia emocional de los niños*. Ediciones Pirámide. Grupo Anaya.
- Ayala, M. (2021). *Paradigma interpretativo*. Lifeder. <https://www.lifeder.com/paradigma-interpretativo-investigacion/>
- Bar-On, R. y Parker, J. (2018). *Inventario de Inteligencia Emocional*. TEA ediciones.
- Barrett, L.F. (2018). *La vida secreta del cerebro: cómo se construyen las emociones*. Paidós.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las Emociones*. Editorial Síntesis.
- CASEL. (2020). *Social and Emotional Learning Core Competencies*. Retrieved from Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning: <http://www.casel.org/social-and-emotional-learning/core-competencies>
- Castro, L. y Mustaca, A. (2017). *Temperamento en niños de 3 a 7 años con y sin tratamiento psicológico*. *ConCiencia EPG*, 2(1). <https://revistaconcienciaepg.edu.pe/ojs/index.php/55551/article/view/27/32>
- Chess, S. y Thomas, A. (1996). *Temperamento: teoría y práctica*. Brunner/Mazel.
- Cloninger, S. (2003). *Teorías de la personalidad*. Pearson Educación de México, S.A.
- Damasio, A.R. (1994). *El error de Descartes. La emoción, la razón y el cerebro humano*. Editor digital: Titivillus.
- Dichev, C. & Dicheva, D. (2017). *Gamifying education: What is known, what is believed and what remains uncertain: A critical review*. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 14. <https://doi.org/10.1186/s41239-017-0042-5>
- Díez, D. (2021). *Educación en inteligencia emocional*. Editorial LIBSA.
- Del Prette, Z. y Del Prette, A. (2022). *Aprimorando minhas habilidades e competências sociais*. Edufscar
- Freinet, C. (1973). *La formación de la infancia y la juventud*. Laia. Biblioteca de la Escuela Moderna.
- Goleman, D. (2012). *El cerebro y la inteligencia emocional*. Nuevos descubrimientos. Penguin House Grupo Editorial.
- Gianella, C. y Gutiérrez, Z. (2020). *La efectividad de la implementación de estrategias gamificadas como parte de la innovación educativa para desarrollar la inteligencia emocional en niños de 5 años de colegios públicos*. [Tesis doctoral, Universidad Católica de San Pablo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12590/16591>
- Harris, P. L. & Cheng, L. (2022). *Evidence for similar conceptual progress across diverse cultures in children's understanding of emotion*. *International Journal of Behavioral Development*, 46(3), 238-250. <https://doi.org/10.1177/01650254221077329>
- Immordino-Yang, M. H. & Damasio, A. R. (2007). *We feel, therefore we learn: The relevance of affective and social neuroscience to education*. *Mind, Brain and Education*, 1(1), 3-10. <https://doi.org/10.1111/j.1751-228X.2007.00004.x>

- Ley 2383 del 2024. *Por medio de la cual se promueve la educación socioemocional de los niños, niñas y adolescentes en las instituciones educativas de preescolar, primaria, básica y media en Colombia*. D.O. No. 52.822.
- Lugo, J. y Ramírez, M. S. (2020). *Revisión sistemática de métodos mixtos en el marco de la innovación educativa*. *Comunicar*, 28(65), Artículo 111349. <https://doi.org/10.3916/C65-2020-01>
- Manciaux, M. (2023). *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Gedisa.
- Mardell, B., Ryan, J., Krechevsky, M., Baker, M., Schulz, T. S., y Liu-Constant, Y. (2023). *Una pedagogía del juego: Apoyar el aprendizaje lúdico en las aulas y los colegios*. Cambridge, MA: Proyecto Zero.
- Mata, E. (2021). *La inteligencia emocional en la educación infantil. Análisis y mejora de la autoconciencia para la formación*. [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Madrid]. <http://hdl.handle.net/10486/696180>
- Mayer, J. & Salovey, P. (2004). *Emotional Intelligence: Key Readings on the Mayer and Salovey Model*. DUDE publishing.
- Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (2010). *Documento # 13: Aprender y jugar, instrumento diagnóstico de competencias básicas en transición*. MINEDUCACIÓN-Colombia.
- Monjas Casares, M. (2020). *La competencia emocional en la educación infantil*. Narcea.
- Montessori, M. (1909). *El método de la pedagogía científica. Aplicado a la educación de la infancia*. Edición de Carmen Salchidrian. Biblioteca Nueva.
- Piaget, J. e Inhelder, B. (1980). *Psicología del niño*. Ediciones Morata.
- Pozo, S., Lampropoulos, G. & López-Belmonte, J. (2022). *Comparing gamification models in higher education using face-to-face and virtual escape rooms*. *Journal of New Approaches in Educational Research*, 11 (2), 307-322. <https://doi.org/10.7821/naer.2022.7.1025>
- Porges, S. (2021). *La anatomía de la calma*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/intl/articles/202109/sigh-relief>
- Sanz, N. y Alonso, A. (2020). *La Escape Room educativa como propuesta de gamificación para el aprendizaje de la Historia en Educación Infantil*. *Didácticas Específicas*, (22), 7-25. <https://doi.org/10.15366/didacticas2020.22.001>
- Secretaría de Educación del Distrito. (2019). *Lineamiento pedagógico y curricular para la educación inicial en el Distrito*. Alcaldía Mayor de Bogotá.
- Sevillano, M.L. (2002). *Evaluación del potencial educativo de los contenidos mediáticos e hipermedia: Creando cultura evaluadora*. [https://www.ugr.es/~sevimeco/revistaeticanet/Numero0/Articulos/Evaluacion del potencial.pdf](https://www.ugr.es/~sevimeco/revistaeticanet/Numero0/Articulos/Evaluacion_del_potencial.pdf)
- Siegel, D. y Bryson, T. (2021). *El cerebro del niño explicado a los padres*. Alba Editorial.
- Tobares, M. (2023). *Gamificación: El futuro de la educación*. Editorial Maia Tobares
- Torres, A. y Romero, L. (2018). *Aprender jugando. La gamificación en el aula*. Educar para los nuevos medios.
- Vigotsky, L. (2004). *Teoría de las Emociones. Estudio histórico psicológico*. Editorial Akal.
- Zinsser, K., Bailey, C., Curby, T., Denham, S., & Bassett, H. (2021). *Supporting preschool teachers' social-emotional instruction: A pilot study of the preschool PATHS program*. *Early Education and Development*, 32(1), 74-89. <https://doi.org/10.1080/10409289.2020.1737480>

