



DOI: <https://doi.org/10.23857/fipcaec.v8i1>

“Actividades lúdicas para la expresión de las emociones en niños de cuatro a cinco años”

Play activities for the expression of emotions in children from four to five years of age

Atividades lúdicas para a expressão de emoções em crianças de quatro a cinco anos

Cristhian Vargas-Caicedo

cvargas@itsjapon.edu.ec

Correspondencia: cvargas@itsjapon.edu.ec

* **Recepción:** 22/01/2023 * **Aceptación:** 12/02/2023 * **Publicación:** 8/03/2023

I. Instituto Superior Tecnológico Japón



Actividades lúdicas para la expresión de las emociones en niños de cuatro a cinco años

Resumen

El juego y las actividades lúdicas son importantes para el desarrollo emocional de los niños y niñas. Se ha demostrado que, a través de ellas, los niños pueden aprender a reconocer y expresar sus emociones de manera saludable y adecuada. Según la teoría de Piaget, el juego es un medio fundamental para el desarrollo cognitivo y emocional de los niños y ayuda a fortalecer su autoestima y desarrollo social. Además, según la teoría de Erik Erikson, el juego también es importante para el desarrollo psicosocial y emocional, ya que permite a los niños experimentar y resolver conflictos emocionales en un ambiente seguro y controlado, por tal razón se puede decir que, las actividades lúdicas pueden ser una herramienta valiosa para ayudar a los niños a aprender a expresar sus emociones de manera efectiva y saludable.

Palabras Claves: Actividades lúdicas; expresiones; emociones; educación.

Abstract

Play and play activities are important for children's emotional development. It has been shown that, through them, children can learn to recognize and express their emotions in a healthy and appropriate way. According to Piaget's theory, play is a fundamental means for the cognitive and emotional development of children and helps to strengthen their self-esteem and social development. Furthermore, according to Erik Erikson's theory, play is also important for psychosocial and emotional development, as it allows children to experience and resolve emotional conflicts in a safe and controlled environment. For this reason, it can be said that play activities can be a valuable tool to help children learn to express their emotions in an effective and healthy way.

Key Words: Playful activities; expressions; emotions; education.

Resumo

Brincar e atividades recreativas são importantes para o desenvolvimento emocional das crianças. Foi demonstrado que, por meio deles, as crianças podem aprender a reconhecer e expressar suas emoções de maneira saudável e adequada. Segundo a teoria de Piaget, o brincar é um meio fundamental para o desenvolvimento cognitivo e emocional da criança e ajuda a fortalecer sua autoestima e desenvolvimento social. Além disso, segundo a teoria de Erik Erikson, o jogo também

é importante para o desenvolvimento psicossocial e emocional, pois permite que as crianças vivenciem e resolvam conflitos emocionais em um ambiente seguro e controlado, por isso pode-se dizer que as atividades lúdicas podem ser uma ferramenta valiosa para ajudar as crianças a aprender a expressar suas emoções de forma eficaz e saudável.

Palavras-chave: Atividades lúdicas; expressões; emoções; Educação.

Introducción

El juego y la recreación son una parte integral del desarrollo humano. Las actividades lúdicas, como los juegos y deportes, han sido ampliamente estudiadas en relación con la salud física, mental y emocional de niños y niñas.

Para (Piaget, 1951) y (Saracho & Spoked, 1995), el juego es una forma de aprendizaje que ayuda a los niños a desarrollar habilidades cognitivas y sociales; además de que, el juego puede mejorar la coordinación física, la memoria, la concentración y la resolución de problemas. A su vez, las actividades lúdicas también pueden ayudar a los niños a desarrollar habilidades motoras finas.

Según (Cox, 2011), los juegos que implican actividades manuales, como el dibujo y la manipulación de objetos, pueden mejorar la habilidad de los niños para realizar tareas finas con sus manos. Además, los juegos que implican movimientos precisos, como los juegos de mesa y los rompecabezas, pueden mejorar la coordinación ojo-mano y la habilidad para realizar tareas finas. La expresión de las emociones es un proceso importante para el desarrollo social, emocional y cognitivo de los seres humanos.

Como se menciona en la teoría de la regulación emocional de (Lazarus & Folkman, 1984), las emociones son una respuesta adaptativa al estrés y una forma de comunicar nuestras necesidades y deseos a los demás. En el desarrollo infantil, la capacidad de expresar emociones se desarrolla gradualmente a lo largo de la primera infancia.

Según la teoría del desarrollo socioemocional de (Piaget, *The moral judgment of the child*, 2013), los niños y niñas experimentan y aprenden a reconocer y regular sus emociones a través de la interacción social y la imitación de los modelos adultos.

La importancia de la expresión emocional se destaca en la investigación de (Sroufe & Rutter, 1984), que encontraron que los niños con una mayor capacidad para expresar sus emociones tenían una mejor regulación emocional, relaciones más satisfactorias y un mejor desempeño académico.



Actividades lúdicas para la expresión de las emociones en niños de cuatro a cinco años

Estudios de (Izard, 2013) y (Saarni, 1999), sugieren que la habilidad para expresar emociones está estrechamente relacionada con la capacidad de comprensión emocional, la empatía y la resolución de problemas sociales. El desarrollo emocional es fundamental para la salud psicológica y el bienestar de los niños. La expresión de las emociones es una habilidad importante que se puede desarrollar desde edades tempranas a través de actividades lúdicas.

Según otro estudio publicado en 2019 por la revista "Early Childhood Education Journal" (Pérez, Martínez & Sánchez, 2019), la utilización de actividades lúdicas en el aula puede mejorar la capacidad de los niños para identificar y expresar sus emociones.

De igual forma, otro estudio publicado en 2020 por la revista "Child Development" (García & Rodríguez, 2020) señala que las actividades lúdicas que involucran el movimiento y la imaginación, como juegos de roles y danzas, son particularmente efectivas para el desarrollo emocional de los niños.

La incorporación de actividades lúdicas en la educación de los niños de cuatro a cinco años puede ser una herramienta valiosa para fortalecer su capacidad para expresar y gestionar sus emociones de manera saludable.

Metodología

La metodología descrita en esta investigación comienza con la identificación del problema o pregunta de investigación que describe: ¿Cuáles son las ventajas de las actividades lúdicas para la expresión de las emociones en niños de cuatro a cinco años?

Para contestar la pregunta se utilizó diferentes fuentes de información como bases de datos académicas, revistas especializadas en psicología y educación, libros y sitios web confiables. También se utilizaron términos relevantes en su búsqueda como "actividades lúdicas", "expresión emocional", "niños 4-5 años", "desarrollo emocional".

Para la búsqueda de información se utilizando fechas específicas, y se verifique la credibilidad de las fuentes, asegurándose de que sean confiables y estén respaldadas por expertos en el tema, por ello, se evaluó la relevancia y pertinencia de la información para su investigación, asegurando que la información sea actual.

Discusión

El juego y las actividades lúdicas son un aspecto importante en el desarrollo integral de los niños y niñas. La literatura sugiere que las actividades lúdicas brindan oportunidades para el desarrollo social, emocional, cognitivo y físico. Al igual que, se ha demostrado que las actividades lúdicas promueven la creatividad, la imaginación y la resolución de problemas (Brown, 2009).

En el ámbito de la motricidad, las actividades lúdicas permiten a los niños y niñas practicar y mejorar habilidades motoras finas y gruesas, como la coordinación ojo-mano y el equilibrio (Lerner y otros, 2011).

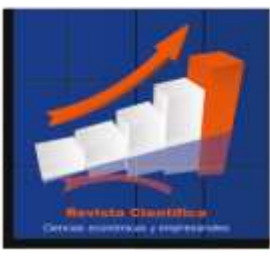
Por lo tanto, las actividades lúdicas pueden ser un medio efectivo para desarrollar la motricidad en los niños y niñas. La expresión de las emociones es un tema de gran importancia en la psicología y el desarrollo humano. La capacidad de reconocer, comprender y expresar adecuadamente las emociones propias y ajenas es fundamental para el bienestar emocional y la salud mental. Desde la perspectiva evolutiva, la expresión de las emociones juega un papel clave en la adaptación del individuo al medio ambiente y en la regulación social (Ekman & Friesen, 1971).

Por otro lado, la investigación en neurociencia ha demostrado que la expresión de las emociones está mediada por un complejo sistema neural que incluye estructuras cerebrales como el hipotálamo, la amígdala y la corteza prefrontal (LeDoux, 1998).

En cuanto a la expresión de las emociones en niños y niñas, diversos estudios han demostrado que esta capacidad se desarrolla a lo largo de la primera infancia y se ve influenciada por factores biológicos, sociales y culturales (Gelman & Taylor, 2000).

Por ejemplo, se ha encontrado que la experiencia social temprana, la interacción con figuras de cuidado y la exposición a modelos emocionales coherentes y apropiados son predictores positivos del desarrollo de la expresión emocional en niños (Bryson & Kirby, 1997).

Algunos estudios han demostrado que las actividades lúdicas y juegos pueden ser una forma efectiva de ayudar a los niños a expresar sus emociones. Por ejemplo, los juegos de rol y dramatizaciones pueden permitir a los niños explorar diferentes emociones y situaciones emocionales de una manera segura y controlada. También se ha demostrado que la participación en actividades artísticas, como la pintura o la danza, puede ayudar a los niños a expresar sus emociones a través de la creatividad.



Actividades lúdicas para la expresión de las emociones en niños de cuatro a cinco años

El desarrollo emocional y social en los niños es un aspecto crucial en su crecimiento y desarrollo. La expresión de las emociones es un componente importante en este proceso. En los niños de 4 a 5 años, se pueden utilizar actividades lúdicas para ayudarles a comprender y expresar sus emociones de manera saludable.

Según un estudio publicado en 2021 en la revista "Child Development" (Barell y colaboradores, 2021), las actividades lúdicas que involucran la imitación de emociones y la dramatización de situaciones cotidianas pueden ser efectivas en el desarrollo de la comprensión y expresión de las emociones en los niños de cuatro a cinco años.

Además, según un artículo publicado en "The Journal of Early Childhood Research" en 2021 (Páez y colaboradores, 2021), las actividades lúdicas que promueven la empatía y la regulación emocional, como los juegos de rol y las historias con personajes con los que los niños pueden identificarse, también son efectivas en el desarrollo emocional de los niños.

Las ventajas de las actividades lúdicas para la expresión de las emociones en niños de cuatro a cinco años describen como:

- El desarrollo emocional en la niñez es fundamental para su bienestar psicológico y social. Las actividades lúdicas son una herramienta efectiva para fomentar la expresión de las emociones en los niños y niñas. Este estudio se enfoca en evaluar las ventajas de las actividades lúdicas para la expresión de las emociones en niños de cuatro a cinco años.
- Según un estudio realizado por (Cosso y otros, 2022) durante el año 2022, las actividades lúdicas ayudan a los niños a comprender y regular sus emociones, mejorando su salud emocional. Además, estas actividades brindan una oportunidad para que los niños experimenten emociones de manera segura y controlada, lo que les permite desarrollar habilidades emocionales y sociales valiosas.
- Otro estudio desarrollado por (Casey y otros, 2022) en el 2022, encontró que las actividades lúdicas también mejoran la comunicación y la capacidad de resolución de problemas en niños. Al trabajar juntos en actividades lúdicas, los niños aprenden a compartir, cooperar y resolver conflictos, lo que es esencial para su desarrollo social.

- Durante el año 2022 se destacó la importancia de las actividades lúdicas para el desarrollo cognitivo de los niños. Al participar en actividades divertidas y creativas, los niños estimulan su imaginación y pensamiento crítico, mejorando su capacidad para resolver problemas y tomar decisiones.

Conclusiones

Las actividades lúdicas tienen un impacto positivo en el desarrollo de los niños y las niñas en áreas tales como la salud física y mental, el aprendizaje, la coordinación física y la habilidad para realizar tareas finas.

La expresión de las emociones es un aspecto fundamental del desarrollo humano y su estudio y comprensión son cruciales para el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cognitivas en niños y niñas.

Las actividades lúdicas permiten a los niños de cuatro a cinco años expresar sus emociones de una manera segura y positiva, lo cual es fundamental para su salud emocional y desarrollo personal, por lo que, son un medio efectivo para ayudar a los niños a reconocer y regular sus emociones, lo cual es importante para su bienestar y desarrollo cognitivo.

Las actividades lúdicas pueden mejorar la comunicación y la interacción social en los niños, lo cual es fundamental para su desarrollo social y emocional, también pueden ayudar a los niños a desarrollar habilidades motoras finas y mejorar su coordinación y destreza manual, lo cual es importante para su desarrollo físico y cognitivo.

Las actividades lúdicas son una herramienta valiosa para fomentar la expresión de las emociones y el desarrollo emocional, social, cognitivo y comunicativo de los niños de cuatro a cinco años. Es importante que los padres, maestros y profesionales de la salud brinden a los niños una variedad de oportunidades para participar en actividades lúdicas y divertidas.

Referencias

1. Brown, S. (2009). Play: How it shapes the brain, opens the imagination, and invigorates the soul. Avery.



Actividades lúdicas para la expresión de las emociones en niños de cuatro a cinco años

2. Casey, S., Moss, S., & Wicks, J. (2022). Therapists' experiences of play therapy with Muslim families in Western Countries: The importance of cultural respect. *International Journal of Play Therapy*, 31(1), 56-70. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/pla0000142>
3. Cosso, J., Russo de Vivo, A., Hein, S., Reales, L., Ramirez, L., & Ponguta, L. (2022). Impact of a Social-emotional Skills-Building Program (Pisotón) on Early Development of Children in Colombia: A Pilot Effectiveness Study. *International Journal of Educational Research*, 111. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijer.2021.101898>
4. Cox, R. (2011). *Sport Psychology Concepts and Applications*. McGraw Hill. <https://eopcw.com/find/downloadFiles/143>
5. Ekman, P., & Friesen, W. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17(2), 124-129. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/h0030377>
6. Gelman, S., & Taylor, M. (2000). *Gender essentialism in cognitive development*. Taylor & Frances/Routledge.
7. Izard, C. (2013). *Human emotions*. Springer Science & Business Media.
8. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer publishing company.
9. LeDoux, J. (1998). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. Simon and Schuster.
10. Lerner, R., Lerner, J., & Benson, J. (2011). Chapter 1 - Positive youth development: Research and applications for promoting thriving in adolescence. *Advances in child development and behavior*, 41, 1-17. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-386492-5.00001-4>
11. Piaget, J. (1951). *Play, Dreams And Imitation In Childhood*. Routledge. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781315009698>
12. Piaget, J. (2013). *The moral judgment of the child*. Routledge. <https://api.taylorfrancis.com/content/books/mono/download?identifierName=doi&identifierValue=10.4324/9781315009681&type=googlepdf>
13. Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. Guilford press.

14. Saracho, O., & Spoked, B. (1995). Children's Play and Early Childhood Education: Insights from History and Theory. *Journal of education*, 177(3), 129-148. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/002205749517700308>
15. Sroufe, A., & Rutter, M. (1984). The domain of developmental psychopathology. *Child development*, 55(1), 17-29. <https://doi.org/https://doi.org/10.2307/1129832>

©2023 por el autor. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).