



**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR  
PEDAGÓGICA PÚBLICA  
“VÍCTOR ANDRÉS BELAUNDE”  
JAÉN**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

**LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN EL NIVEL  
INICIAL**

**PARA OPTAR EL GRADO DE  
BACHILLER EN EDUCACIÓN**

**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN INICIAL**

**PRESENTADO POR:**

**CHINCHAY CHINCHAY, NAYELI NICOL**

**MEGO GUEVARA, CELIDA MILAGROS**


**VILLANUEVA MONDRAGON, CINTHYA YANETH**

**JAÉN – PERÚ**

**2025**

# REPORTE DE SIMILITUD

## LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN EL NIVEL INICIAL

 Turnitin

### Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::3117:519959039

24 páginas

Fecha de entrega

29 oct 2025, 8:13 p.m. GMT+5

5922 palabras

33.731 caracteres

Fecha de descarga

29 oct 2025, 8:15 p.m. GMT+5

Nombre del archivo

unknown\_filename

Tamaño del archivo

139.8 KB



Página 2 de 32 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid:::3117:519959039

## 24% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

### Fuentes principales

19%  Fuentes de Internet

4%  Publicaciones

17%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)



## **DATOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN**

### **TÍTULO:**

La autorregulación emocional en el nivel inicial

### **AUTOR (ES):**

Chinchay Chinchay, Nayeli Nicol

Mego Guevara, Celida Milagros

Villanueva Mondragon, Cinthya Yaneth

### **ASESOR DE LA INVESTIGACIÓN:**

Dr. Manuel Rodrigo Triful Ortiz

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-8254-7848>

### **DURACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

Fecha de Inicio: 28 de noviembre de 2024

Fecha de término: 22 de julio de 2025

### **LÍNEA DE LA INVESTIGACIÓN Y EJE TEMÁTICO**

Línea de investigación: Pedagogía, Currículo y Didáctica

Eje temático: Didáctica aplicada en la educación básica

### **JURADO:**

Presidente: Mag. Sara Elisa Moreno Alberca

Secretario: Dr. Manuel Rodrigo Triful Ortiz

Vocal: Mag. Erika del Rocío Saavedra Pastor

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Nayeli Nicol Chinchay Chinchay, identificada con DNI N° 75146747; Celida Milagros Mego Guevara, con DNI N° 74420289 y Cinthya Yaneth Villanueva Mondragon, con DNI N° 76840994; egresados del Programa de Estudios de Educación Inicial de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "Víctor Andrés Belaunde" de Jaén, presentamos el trabajo de investigación titulado: "La autorregulación emocional en el nivel inicial", para obtener el Grado de Bachiller en Educación en el Programa de Estudios de Educación Inicial.


Declaramos, en honor a la verdad, que el trabajo de investigación es producto de nuestra autoría. Los datos, el análisis e interpretación de los resultados constituyen nuestro aporte a la realidad educativa investigada. Asimismo, todos los estudios o investigaciones previas han sido debidamente consultados y referenciados en la investigación, respetando los derechos de autor.

En calidad de autores, asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad u ocultamiento de información, estampando nuestra firma.

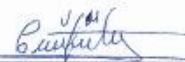
Jaén, 30 de julio de 2025.



Nayeli Nicol Chinchay Chinchay  
DNI: 75146747



Celida Milagros Mego Guevara  
DNI: 74420289



Cinthya Yaneth Villanueva Mondragon  
DNI: 76840994

## ÍNDICE

RESUMEN.....	vii
ABSTRACT.....	viii
INTRODUCCIÓN.....	ix
DESARROLLO TEMÁTICO.....	12
1. TEORÍAS RELACIONADAS A LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL.....	12
1.1. TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES DE HOWARD GARDNER.....	12
1.2. EL MODELO DE SALOVEY Y MAYER.....	13
1.3. MODELO DE GOLEMAN.....	14
1.4. EL MODELO DE BAR-ON.....	14
1.5. EL MODELO MODAL DE GROSS Y THOMPSON.....	15
1.6. EL MODELO PROCESUAL DE JAMES GROSS.....	15
2. LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL DE LOS NIÑOS.....	16
2.1. DEFINICIÓN DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL.....	16
2.2. ETAPAS DEL DESARROLLO EMOCIONAL EN LA INFANCIA.....	16
2.2.1. Etapa de 0 - 3 meses.....	16
2.2.2. Etapa de 4 - 8 meses.....	17
2.2.3. Etapa de 9 - 12 meses.....	17
2.2.4. Etapa de 1 - 3 años.....	17
2.2.5. Etapa de 4 – 6 años.....	17
2.2.6. Etapa de 7 - 12 años.....	17
2.3. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL.....	18
2.3.1. Factor interno.....	18
2.3.2. Factor externo.....	19

2.4.	HABILIDADES BÁSICAS PARA AUTORREGULAR LAS EMOCIONES.	19
2.4.1.	Habilidades Personales.....	20
2.4.2.	Habilidades interpersonales .....	20
3.	DESARROLLO DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN EL NIVEL INICIAL .....	21
3.1.	EL ROL DEL DOCENTE COMO MEDIADOR. ....	21
3.2.	ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS PARA LA AUTORREGULACIÓN EN EL AULA. ....	23
3.3.	IMPACTO DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN EL APRENDIZAJE Y EN LA CONVIVENCIA.....	24
3.4.	PARTICIPACIÓN DE LOS PADRES EN LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL.....	26
	CONCLUSIONES .....	28
	REFERENCIAS .....	29

## RESUMEN

Este trabajo de carácter monográfico abordó la autorregulación emocional en el nivel inicial, con el objetivo de profundizar en la comprensión teórica de la autorregulación emocional, los factores que influyen en su desarrollo y el impacto en el aprendizaje y la convivencia. Se desarrolló aplicando la metodología de la investigación bibliográfica, consultando diferentes fuentes como libros, artículos científicos, tesis y trabajos de investigación disponibles en repositorios institucionales. Como resultado de la revisión bibliográfica, el tema se organizó en tres bloques temáticos. En el primer bloque se sintetizó las teorías relacionadas con la autorregulación emocional. En el segundo bloque se describió la autorregulación emocional de los niños: etapas, factores influyentes y habilidades básicas. En el tercer bloque, se identificó algunas estrategias desde el rol del docente y el de los padres, que fortalecen la autorregulación emocional de los niños y el impacto en el aprendizaje y la convivencia. Se concluyó que la autorregulación emocional es fundamental en el desarrollo integral de los niños debido a que impacta positivamente en el aprendizaje y en la convivencia. Además, el rol que cumplen los docentes, la participación activa de los padres y las estrategias pedagógicas pertinentes contribuyen a su fortalecimiento.

**Palabras claves:** autorregulación emocional, nivel inicial.

## **ABSTRACT**

This monographic work addressed emotional self-regulation at the initial level, with the objective of deepening the theoretical understanding of emotional self-regulation, the factors that influence its development and the impact on learning and coexistence. It was developed by applying a bibliographic research methodology, consulting various sources such as books, scientific articles, theses, and research papers available in institutional repositories. As a result of the bibliographic review, the topic was organized into three thematic sections. The first section summarized the theories related to emotional self-regulation. The second section described children's emotional self-regulation: stages, influencing factors, and basic skills. The third section some strategies were identified from the role of the teacher and the parents, which strengthen the emotional self-regulation of children and the impact on learning and coexistence. It was concluded that emotional self-regulation is essential for children's overall development because it positively impacts learning and coexistence. Furthermore, the role played by teachers, the active participation of parents, and relevant pedagogical strategies contribute to its strengthening.

**Keywords:** emotional self-regulation, initial level.

## INTRODUCCIÓN

El ser humano, desde el comienzo de su vida, empieza a tener diversas necesidades, las cuales son cubiertas por él mismo o por las personas de su entorno. Una de estas, es la necesidad de expresar sus emociones y sentimientos ante los demás, con el fin de establecer vínculos sociales y afectivos.

Ante esta necesidad, la autorregulación emocional permite que el individuo identifique, comprenda y gestione sus emociones de manera correcta para establecer y mantener relaciones positivas con todos. Es por ello que, la autorregulación emocional es un tema de gran relevancia en la sociedad y sumamente importante en el nivel de educación inicial, en tanto favorece al desarrollo integral de los niños, permitiendo desarrollar habilidades indispensables para su bienestar y éxito en la vida.

Muchos han abordado el estudio de la autorregulación emocional desde distintas perspectivas. Gardner, en su teoría de las inteligencias múltiples, resalta la importancia de la inteligencia interpersonal e intrapersonal en la gestión de las emociones. Asimismo, los modelos teóricos de Salovey y Mayer, Goleman, Bar-On, Gross y Thompson, destacan la relevancia de la inteligencia emocional y sus componentes en el proceso de autorregulación. Estas teorías han sido de mucha importancia para comprender cómo las emociones influyen

en el comportamiento de los niños y de qué manera pueden ser reguladas para lograr el desarrollo personal y mejorar las interacciones sociales.

El desarrollo de la autorregulación emocional de los niños implica un trabajo articulado entre las instituciones educativas y los padres de familia. Ambos, son espacios de aprendizaje, en los cuales, se fomenta la seguridad, el respeto, el apoyo constante y la libertad para que los niños expresen sus emociones y luego se intervenga adecuadamente en sus habilidades emocionales y sociales.

Sin embargo, en la actualidad se observan muchas dificultades de los seres humanos para regular sus emociones ante situaciones específicas, lo que conlleva a generar conductas inapropiadas que afecta la convivencia. En las instituciones educativas del nivel de educación inicial algunos niños muestran conductas negativas que afectan el aprendizaje y la convivencia. En el futuro, podrían causar daños irreversibles y perjudiciales para la sociedad en general, tal como se observa en los problemas sociales, como casos de violencia, homicidios, violaciones, suicidios, drogadicción, alcoholismo y problemas psicológicos como el estrés, ansiedad, esquizofrenia.

En este sentido, es de suma importancia investigar la autorregulación emocional en el nivel de educación inicial, a partir del planteamiento de algunas preguntas clave ¿Por qué es importante comprender este concepto? ¿Cómo y qué logran los niños al autorregular sus emociones? ¿Qué rol cumplen los padres y profesores en la autorregulación emocional de los niños? ¿Cómo deben contribuir?

En base a su relevancia, se plantea como objetivo, profundizar en la comprensión teórica de la autorregulación emocional, los factores que influyen en su desarrollo y el impacto en el aprendizaje y la convivencia.

La metodología que se utilizó para elaborar esta monografía fue la investigación bibliográfica, se tuvo que realizar la revisión y análisis documental de fuentes como: libros, artículos científicos, tesis y trabajos de investigación disponibles en repositorios institucionales. Durante este proceso, se buscó información pertinente, se analizó y se organizó de manera sistemática para comprender dicho tema y señalar posibles soluciones.

El desarrollo temático del trabajo ha sido organizado en tres partes. La primera parte, esta referida al estudio y análisis de diferentes teorías o modelos teóricos relacionadas a la autorregulación emocional, la segunda parte a la descripción de la autorregulación emocional de los niños y la tercera parte aborda el desarrollo emocional de los niños a partir de estrategias pedagógicas, el papel del docente y el de los padres de familia para el fortalecimiento del aprendizaje y la convivencia escolar.

## **DESARROLLO TEMÁTICO**

### **1. TEORÍAS RELACIONADAS A LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL**

#### **1.1. TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES DE HOWARD GARDNER**

Gardner (1995), citado por Bisquerra (2009), distingue siete inteligencias: musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal, intrapersonal, inteligencia existencial e inteligencia naturalista. Al analizar las características de cada una de ellas, se puede relacionar la inteligencia interpersonal e intrapersonal con la inteligencia emocional.

Según Gardner (1995), la inteligencia interpersonal es una de las facetas de la personalidad donde se experimenta la capacidad de liderazgo, la resolución de conflictos y el análisis social, que consiste en observar a los demás, saber qué les motiva, cómo trabajan, cómo se comportan, etc. para comprenderlos y luego relacionarse con ellos de manera productiva.

Por otro lado, se refiere a la inteligencia intrapersonal como la capacidad de formar un modelo preciso de sí mismo y de utilizarlo de forma apropiada para interactuar de forma efectiva con los demás a lo largo de la vida. En otras palabras, la inteligencia intrapersonal se desarrolla en el ámbito interno de la persona y es la que interviene en las decisiones esenciales para la vida. Por ejemplo, elegir una profesión, con quién casarse, dónde vivir, cómo actuar, etc.

En consecuencia, se puede concluir que sí el ser humano desarrollara diversas capacidades para lograr ser inteligente en su relaciones intrapersonales e interpersonales llegaría al éxito y aportaría significativamente al desarrollo de la sociedad gracias a la inteligencia emocional que posee.

## **1.2. EL MODELO DE SALOVEY Y MAYER**

Según Salovey & Mayer (1990), citados por Bisquerra (2009), la inteligencia emocional consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y las emociones y luego dirigir los propios pensamientos y acciones. Con el fin de responder de manera efectiva a las situaciones, ya sea de manera interna o externa, proponen la siguiente estructura:

**Percepción emocional:** el ser humano al percibir sus propias emociones debe identificarlas, valorarlas y luego expresarlas. Por otro lado, al percibir las emociones que expresan los demás, debe identificarlas discriminando entre expresiones precisas e imprecisas, honestas o deshonestas y luego saber cómo actuar adecuadamente.

**Facilitación emocional del pensamiento:** se refiere a cómo las emociones experimentadas influyen en el proceso cognitivo como señales que priorizan la atención y el pensamiento en lo importante. Es por ello, que el estado de humor cambia la perspectiva del individuo, desde el optimismo al pesimismo; es decir, los estados emocionales facilitan el afrontamiento ante cualquier situación. Por ejemplo, el bienestar facilita la creatividad, la relación con los demás, la resolución de conflictos, etc.

**Comprensión emocional:** implica analizar y comprender las emociones mediante el conocimiento emocional. Las señales emocionales en las relaciones interpersonales son comprendidas para facilitar la interacción. Por ejemplo, si en una conversación se observa que la otra persona se pone triste, se debe analizar e interpretar la causa para luego actuar correctamente.

**Regulación emocional:** se refiere a la capacidad de reflexionar sobre las emociones experimentadas y regularlas mediante el conocimiento emocional e intelectual. Es decir, es la habilidad para distanciarse de una emoción haciendo uso de diversas acciones. Por ejemplo, mitigar las emociones negativas y potenciar las positivas, sin reprimir o exagerar la información que transmiten.

### **1.3. MODELO DE GOLEMAN**

Goleman (1998), citado por Bisquerra (2009), hace énfasis en la teoría de la inteligencia emocional refiriéndose a ella como la capacidad de reconocer y expresar correctamente todas las emociones que el ser humano llega a experimentar. Según Goleman existen cinco competencias fundamentales para desarrollar la inteligencia emocional. Estas son:

**Autoconciencia:** implica reconocer y comprender las propias emociones, autoevaluarlas de manera apropiada y confiar en uno mismo.

**Autorregulación:** se refiere a la capacidad de gestionar y regular las propias emociones y comportamientos, confiar, ser responsable, ser flexible y proponer soluciones adecuadas e innovadoras.

**Automotivación:** significa generar la motivación necesaria para alcanzar los objetivos personales, comprometerse a mejorar, mostrar iniciativa y actuar siempre con optimismo.

**Empatía:** es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás, estar dispuesto a ayudar y orientación al servicio.

**Habilidades sociales:** conllevan desarrollar la capacidad de interactuar de manera efectiva con los demás, incluyendo liderazgo, comunicación asertiva, influir a grandes cambios, resolución de conflictos a través del diálogo o construcción de alianzas y colaboración para trabajar saludablemente en equipo.

### **1.4. EL MODELO DE BAR-ON**

Bar-On (1980), citado por Bisquerra (2009), hace referencia a la autorregulación emocional como medio que lleva a la inteligencia emocional y social; lo que influye en la capacidad de las personas para adaptarse a su entorno, porque les ayuda a afrontar diversos desafíos de manera adecuada.

Según Bar-On, el logro de la inteligencia emocional y social requiere la experiencia de cinco componentes de autorregulación. Estos son:

**Componente intrapersonal:** se enfoca en la reflexión interna, lo que fomenta el desarrollo de autoconciencia, asertividad, autoestima, autorrealización e independencia para la comprensión de las emociones.

Componente interpersonal: se centra en la evaluación del exterior, lo que implica mostrar empatía, mantener relaciones interpersonales efectivas y cumplir con la responsabilidad social.

Componente de adaptabilidad: implica buscar soluciones a problemas específicos, lo que requiere evaluar y analizar las consecuencias tanto para uno mismo y para los demás, y mostrar flexibilidad ante las diversas situaciones.

Componente de gestión del estrés: se refiere a ser tolerante ante situaciones estresantes y controlar la impulsividad para actuar calmadamente.

Componente del estado de ánimo general: conlleva que el ser humano desarrolle energías optimistas y se plantee la felicidad como meta, para sí mismo y para los demás.

### **1.5. EL MODELO MODAL DE GROSS Y THOMPSON**

Gross & Thompson (2006), citados por Moreno & Moreno (2023), en su modelo modal interpretan a la regulación emocional como un proceso interno en el que influyen factores individuales y contextuales, como la cultura, el desarrollo emocional, los trastornos psicológicos y las intervenciones terapéuticas. Es decir, la regulación emocional involucra diferentes sistemas neuronales que interactúan con los procesos cognitivos.

Para regular las emociones, estos autores determinan un modelo secuencial que consiste en situación-atención y evaluación-respuesta, todo este proceso sucede dentro del sistema cognitivo del individuo donde se involucra las experiencias propias y las aprendidas de los demás. Las situaciones pueden ser internas o externas pero las evaluaciones de dichas situaciones son las que dan lugar a las respuestas emocionales.

### **1.6. EL MODELO PROCESUAL DE JAMES GROSS**

Gross (2006), citado por Lucas (2024), sostiene que cada paso del proceso generador de emociones puede ser objeto de regulación emocional. Estos pasos incluyen: selección de la situación, modificación de la situación, dirección de la atención, cambio cognitivo y modulación de la respuesta emocional. Es decir, una situación sucede a consecuencia de una decisión o acción anterior; por lo tanto, puede ser elegida, alterada, enfocada y luego, surge

una serie de respuestas emocionales positivas o negativas que son analizadas y moduladas para su correcta expresión.

## **2. LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL DE LOS NIÑOS**

### **2.1. DEFINICIÓN DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL**

Por una parte, Stuart (2012), citado por Acosta & Padilla (2020), define la autorregulación emocional como la capacidad que tienen las personas para gestionar sus emociones, comportamientos, estados de ánimo y su atención en lo que considere importante, con el fin de contribuir a una mejor convivencia dentro de la sociedad y de alcanzar sus propios objetivos de manera exitosa. Por otra parte, Goleman (1998), citado por Bisquerra (2009), la define como una de las competencias primordiales de la inteligencia emocional, que implica la capacidad de regular las emociones o los impulsos para actuar adecuadamente y mantener relaciones sociales efectivas.

Al analizar estos dos conceptos se evidencia que ambos autores coinciden al resaltar la autorregulación emocional como una capacidad esencial para el desarrollo integral del ser humano, ya que le permite expresar sus emociones y sus comportamientos de manera eficiente, adaptarse a las normas sociales y contribuir significativamente a una mejor convivencia.

### **2.2. ETAPAS DEL DESARROLLO EMOCIONAL EN LA INFANCIA**

Zorita (2023), considera al desarrollo emocional como un proceso dinámico en el que los niños construyen su personalidad y autoestima través de la interacción que establecen con el entorno, lo que les permite fortalecer su seguridad y confianza tanto en ellos mismos, como también, en el mundo que los rodea. En otras palabras, la capacidad emocional de los niños está en constante cambio desde que nacen. Por esta razón, divide al desarrollo emocional en diferentes etapas, que involucra al mundo físico, emocional y social de manera progresiva.

#### **2.2.1. Etapa de 0 - 3 meses**

Los bebés desarrollan habilidades emocionales básicas como el reconocimiento de estímulos visuales y auditivos, y expresan sus emociones a través del llanto y la sonrisa. Estas manifestaciones ayudan a los padres a

comunicarse con sus hijos y a cubrir las necesidades básicas de supervivencia como la alimentación, aseo, salud y sueño.

### **2.2.2. Etapa de 4 - 8 meses**

En esta etapa, los bebés distinguen entre emociones como la alegría y la tristeza. Además, no solo perciben sus propias emociones, sino también las de sus padres, mostrando indicios de empatía hacia ellos.

### **2.2.3. Etapa de 9 - 12 meses**

A esta edad, los niños aprenden a controlar sus reacciones emocionales. Por ejemplo, responden a estímulos calmantes y comienzan a establecer vínculos afectivos con los miembros de la familia y los cuidadores.

### **2.2.4. Etapa de 1 - 3 años**

En esta etapa, el entorno de los niños se vuelve más variado debido a que no solo interactúan con sus padres y cuidadores, sino también con docentes y compañeros en los centros educativos. Los niños empiezan a desarrollar emociones más complejas como la ira y el miedo, y a identificarlas en los demás, lo que les permite aprender expresiones emocionales tanto positivas como negativas.

### **2.2.5. Etapa de 4 – 6 años**

Los niños desarrollan una mayor conciencia de sus propias emociones, aprenden a regularlas de manera más eficaz y las expresan de manera apropiada. La empatía se profundiza un poco más, ya que empiezan no solo a identificar las emociones de los demás, sino también a comprenderlas y respetarlas.

### **2.2.6. Etapa de 7 - 12 años**

En esta última etapa, los niños fortalecen a gran magnitud sus habilidades emocionales y una mayor autonomía emocional. Aprenden a reflexionar sobre sus propios sentimientos y a regular sus emociones de manera más pertinente. La identidad y la autoconciencia se fortalecen, lo que les permite solucionar diferentes situaciones emocionales complejas de manera más adecuada.

Todo lo descrito anteriormente se relaciona con lo que ya indicaban Gross & Thompson (2006) en su modelo modal, citados por Moreno & Moreno (2023), según el cual la regulación emocional en el desarrollo infantil es muy elemental, ya que a medida que los niños crecen, desarrollan habilidades emocionales y sociales más complejas, como, la identificación y diferenciación emocional, la empatía y la autorregulación. Estas habilidades se ven influenciadas por una variedad de factores, incluyendo los contextuales, que hacen referencia a la familia, la comunidad, el centro educativo o cualquier otro ambiente en el que el niño interactúa y aprende.

En este contexto, es fundamental establecer relaciones sociales positivas entre el niño y su entorno para potenciar su desarrollo emocional y permitirle aprender a conocerse y valorarse como ser único. Por ejemplo, se debe fomentar la creación de relaciones saludables con las personas cercanas e importantes para él, como la familia, los amigos, los compañeros de clase y los vecinos de la comunidad para que desarrolle su capacidad emocional de manera saludable y acorde a su madurez.

### **2.3. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL.**

La investigación sobre los factores que influyen en el desarrollo de la autorregulación emocional de los niños ha sido ampliamente abordada por diferentes autores. Entre ellos, destacan:

Ato et al. (2004), determinan que el desarrollo de la autorregulación emocional de los niños está influenciado por dos factores:

#### **2.3.1. Factor interno**

Hace referencia a la maduración del cerebro, el cual es un proceso complejo que implica el desarrollo de diversas estructuras y sistemas neuronales. En la infancia, el cerebro está en constante evolución y este proceso influye directamente en la capacidad que tienen los niños para aprender, desarrollar su atención y memoria, regular sus emociones, establecer relaciones interpersonales, resolver problemas y tomar decisiones a lo largo de su vida.

### **2.3.2. Factor externo**

Este factor se refiere específicamente a la influencia de los padres en el proceso de desarrollo de la autorregulación emocional de sus hijos. Si bien es cierto, los padres pueden modelar comportamientos emocionales saludables, como la calma, la paciencia, la respiración profunda y la relajación muscular, también pueden perpetuar patrones emocionales negativos en sus hijos, como comunicación conflictiva, falta de empatía, reacciones impulsivas y/o agresivas, etc.

Gross & Thompson (2006), citado por Moreno & Moreno (2023), indican que la regulación emocional es el resultado de la interacción entre los sistemas neuronales y los procesos cognitivos, influenciada por factores individuales, como el desarrollo emocional y trastornos psicológicos, así como por factores contextuales, como las intervenciones terapéuticas y la cultura. Por tanto, para que los niños desarrollen su autorregulación emocional es importante que se respete el proceso madurativo de cada uno, se considere las experiencias vividas, la interacción con su entorno y la influencia de sus costumbres familiares.

En resumen, tanto Ato et al. (2004), como Gross & Thompson (2006) coinciden en destacar la importancia de los factores en el desarrollo de la autorregulación emocional de los niños. A pesar de que, la terminología de dichos factores es distinta, ambos autores resaltan la eficacia de la maduración del cerebro, la interacción social, las experiencias tanto personales como grupales y los modelos a seguir que se tiene en el hogar u centro educativo en el fortalecimiento de la autorregulación emocional.

### **2.4. HABILIDADES BÁSICAS PARA AUTORREGULAR LAS EMOCIONES.**

Goleman (1998), citado por Bisquerra (2009), considera importante que el ser humano desarrolle dos habilidades básicas, las cuales sirven para el fortalecimiento y el logro de la autorregulación de emociones.

### **2.4.1. Habilidades Personales**

Estas habilidades permiten que los niños pongan en práctica tres competencias esenciales: la autoconciencia emocional, el autocontrol y la automotivación, como parte de su construcción personal.

La autoconciencia emocional ayuda a que los niños reconozcan y comprendan sus propias emociones, como también sus sentimientos. Lo que les permite conocerse a sí mismos y ser conscientes de sus propias acciones y comportamientos.

El Autocontrol implica establecer límites personales. Por ejemplo, sentir, tomarse el tiempo de pensar y actuar. Estos límites establecidos permiten esperar un tiempo adecuado para expresar las emociones de manera efectiva y constructiva, eliminando la impulsividad.

La automotivación se relaciona estrechamente con las emociones, ya que estas pueden impulsar a los niños a realizar acciones para alcanzar un objetivo. Es importante que los niños aprendan a dirigir sus emociones en beneficio propio con el fin de darse ánimos y ser independientes al realizar diferentes actividades sin temor al fracaso.

### **2.4.2. Habilidades Interpersonales**

Permiten a los niños relacionarse con los demás de manera saludable, mediante el desarrollo de dos competencias primordiales: la empatía y la destreza social.

La empatía es una pieza fundamental para el desarrollo óptimo de la persona y para la construcción de una sociedad más justa y solidaria. Se basa en percibir y comprender las emociones de los demás, mostrando disposición para ayudar. Los niños desarrollan la empatía a través de las interacciones que establecen con otros, ya que al relacionarse observan, imitan, aprenden y sienten la necesidad de brindar apoyo emocional a los que los rodean. Por ejemplo, brindan un abrazo, proporcionan palabras de aliento, son capaces de escuchar o buscar ayuda de un adulto.

La destreza social es esencial para el desarrollo eficiente de la sociedad. La destreza social es el componente principal para que los seres humanos se

comuniquen asertivamente entre sí en función a lograr un objetivo común. En el caso de los niños, ellos tienen sus propias metas, las cuales logran cumplir gracias a que aprenden a crear relaciones interpersonales eficientes con los demás. Por ejemplo, logran construir una torre muy alta gracias al trabajo en equipo, juegan tranquilamente debido a que establecieron sus reglas, etc.

### **3. DESARROLLO DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN EL NIVEL INICIAL**

#### **3.1. EL ROL DEL DOCENTE COMO MEDIADOR.**

Según los autores Manrique et al. (2009), el rol del docente es una de las tareas más importantes dentro de la sociedad, que consiste en guiar y acompañar a sus alumnos en todo el proceso de conocerse a sí mismos. Lo que implica, que los niños conozcan sus preferencias, habilidades, debilidades y capacidades para identificar y comprender sus propias emociones y/o las de los demás. Es decir, el papel que desempeña el docente es primordial en el desarrollo óptimo de los niños, pues la escuela es uno de los principales espacios donde el niño aprende, experimenta y convive con sus iguales.

El docente es el factor fundamental en la educación de todo niño, pues es el responsable de lograr aprendizajes significativos en sus estudiantes. Por ende, de él depende que los niños aprendan a autorregular sus emociones y se incluyan en la sociedad de manera útil y eficiente; es por ello, que brindan los medios y los recursos necesarios para su desarrollo integral.

Los educadores desde su rol como mediador del aprendizaje crean espacios seguros y cómodos para que los niños participen, expresen sus emociones y establezcan relaciones productivas y eficaces. Asimismo, los implementan utilizando diversos recursos y estrategias para ayudar a aquellos niños que tienen dificultades al momento de expresar sus emociones. Por ejemplo, enseñar diversas formas de expresión que puede ser a través de palabras, acciones o gestos, utilizar el juego para hacerles sentir en confianza y se expresen libremente, etc.

El maestro posee la capacidad de autorregulación emocional y se constituye como un modelo a seguir para los niños, los orienta a desarrollar su proceso emocional de manera adecuada y a actuar pertinentemente frente a

cada una de las situaciones que experimentan. Del mismo modo, vela por el bienestar físico, emocional y social de sus estudiantes. Para ello, actúa con respeto, muestra comprensión hacia las emociones de cada niño y promueve relaciones saludables basadas en el respeto mutuo. Evita usar términos como “deberías” o etiquetas como “bueno”, “malo”, “inteligente” o “bruto” con el fin de prevenir consecuencias negativas como el aislamiento, bajo rendimiento académico o conductas agresivas. Más bien, busca potenciar el desarrollo integral de los niños utilizando frases como “tú puedes, todos somos capaces” o “estamos contigo”, que fortalecen su confianza.

En resumen, el rol que cumple todo docente, es ser mediador del aprendizaje de sus estudiantes, logrando que estos se desarrollen óptimamente. Además, promueve el desarrollo de la autorregulación emocional de los niños para que convivan saludablemente dentro del aula y, en el futuro, participen adecuadamente en la sociedad, contribuyendo al bienestar común.

Sin embargo, este concepto del rol docente no es muy aplicado dentro de las instituciones educativas, ya que en la actualidad se observa que muchos docentes no están educando para la vida, sino que procuran desarrollar la inteligencia conceptual y el bienestar individual. Esta situación trae como consecuencia la formación de personas con escasas habilidades sociales y emocionales, poco preparadas para convivir adecuadamente en la sociedad y con limitada conciencia sobre la importancia del apoyo mutuo como medio para lograr el desarrollo y progreso de todos.

Salovey & Mayer (1990), en la teoría de la importancia de las emociones, citados por Manrique et al. (2009), señalan que es imposible omitir el trabajo de las emociones dentro del aula, debido que, al hacerlo, el aula pasaría a ser un espacio inerte para la transmisión de la información significativa y necesaria. En otras palabras, trabajar la autorregulación emocional dentro del aula ayuda a que los niños convivan mejor entre ellos, muestren disposición para aprender y trabajar en equipo, gracias a la capacidad que van desarrollando para gestionar sus emociones. De este modo, el docente logra un mejor desenvolvimiento y control de grupo.

### **3.2. ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS PARA LA AUTORREGULACIÓN EN EL AULA.**

Según Acosta & Padilla (2020), es muy importante trabajar estrategias pedagógicas con los niños para potenciar sus logros académicos. Asimismo, resaltan la eficacia del uso de diferentes recursos como materiales, actividades o juegos dentro del desarrollo de cada estrategia con el fin de lograr la autorregulación emocional, y esta potencie el aprendizaje, la socialización, la autonomía y el pensamiento crítico en el estudiante. Es decir, los docentes planifican a base de estrategias que facilitan y motivan el aprendizaje con el objetivo de potenciar el crecimiento personal y social de todos los niños. Para ello, utilizan diferentes materiales, herramientas y actividades que permiten a los niños autorregular sus emociones de manera autónoma y consciente.

Bar-On (1980), citado por Bisquerra (2009), sostiene que la autorregulación emocional se desarrolla cuando el ser humano comienza a socializar, mostrar empatía, tener responsabilidades sociales, resolver conflictos, ser flexible y tomar decisiones a favor del bien común. En este sentido, los recursos utilizados por los docentes deben ser útiles para desarrollar estas habilidades. Por ejemplo, se pueden realizar juegos en grupos utilizando materiales como rompecabezas, bloques o pelotas para torneos deportivos. También se pueden utilizar cuentos con narraciones cortas y grandes enseñanzas de convivencia, juego de roles, dramatización, apoyo emocional con palabras y acciones afectivas, juegos de calma y ejercicios de respiración.

Asimismo, Gross (2006), en su modelo procesual citado por Lucas (2024), menciona que cada etapa en la que una emoción es experimentada puede ser una oportunidad para ser regulada gracias a un análisis y la toma de decisión adecuada. Por tal motivo, las estrategias pedagógicas seleccionadas por el docente deben ser enfocadas a ser desarrolladas en cualquier espacio o momento pedagógico. Es decir, las estrategias pueden ser aplicadas en cualquiera instancia de la jornada pedagógica y no solo deben estar dirigidas a los niños en su totalidad, sino también pueden ser utilizadas para el niño(a) que lo necesite en una situación específica.

Por ejemplo, si dos niños comienzan a pelear entre sí, la docente se acerca a ellos y aplica una estrategia de respiración para ayudarlos a calmarse. Luego, adecua un espacio de diálogo para reflexionar sobre lo sucedido, los escucha y guía hacia un acuerdo mutuo, proponiéndoles jugar juntos. Ya que según él (Minedu, 2016, citado por Asmad et al., 2024), el juego es una estrategia pedagógica que permite lograr en los niños más independencia y autonomía. Al jugar, socializan entre sí, imponen sus propias reglas, solucionan conflictos, expresan sus emociones, se apoyan mutuamente, etc.

En conclusión, las estrategias pedagógicas son de suma importancia para desarrollar la autorregulación emocional en el nivel de educación inicial. Las estrategias que apliquen los docentes deben priorizar el juego, ya que este aporta significativamente a desarrollar habilidades que permiten a los niños regular sus emociones.

### **3.3. IMPACTO DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN EL APRENDIZAJE Y EN LA CONVIVENCIA.**

Según Ruales et al. (2022), la autorregulación emocional es un tema clave en la educación, ya que influye significativamente en los procesos pedagógicos, en los aspectos cognitivos y en la parte conductual de las personas. Es decir, las emociones están presentes en todos los procesos de crecimiento y aprendizaje del ser humano. Por esta razón, en la actualidad se recomienda que en el ámbito educativo se integre el desarrollo emocional con el cognitivo, valorar las emociones y los sentimientos de los niños para prevenir dificultades académicas y comportamientos negativos al interactuar con sus iguales.

Asimismo, Salovey & Mayer (1990), citados por Bisquerra (2009), indican que la autorregulación emocional está estructurada de manera muy significativa y que, gracias a su óptimo desarrollo, el individuo logra experimentar emociones que viajan al sistema cognitivo como señales para dirigir su atención y concentración hacia lo que considere importante o en el caso de los niños “divertido”.

Las emociones influyen significativamente en el aprendizaje de los niños. Sin embargo, si estas no son autorreguladas, podrían influir negativamente,

obstaculizando el desarrollo de habilidades básicas para desenvolverse de manera plena en la sociedad. Por otra parte, si el niño autorregula sus emociones le será más fácil adquirir conocimientos, habilidades y conductas adecuadas que le ofrecerán más oportunidades para sobresalir y potenciar su realización personal. Por ejemplo, la docente enseña a contar los peces y a reconocer sus colores, pero lo hace a través de un juego de pesca. Los niños, al jugar, experimentan la emoción de la alegría y dirigen su atención específicamente hacia donde la profesora desea porque les parece divertido. De esta forma, adquieren el conocimiento brindado por la docente, desarrollan la habilidad para contar diversos objetos y reconocer los colores en cualquier contexto.

Por otro lado, al igual que las emociones influyen en el aprendizaje a nivel académico, también pueden impactar en la convivencia, tanto de manera positiva como negativa. En los centros educativos, los niños experimentan diversas emociones a las cuales pueden reaccionar de distintas formas, una de ellas es la agresividad. Al actuar agresivamente, distorsionan la convivencia armónica convirtiéndola en un espacio estresante donde las relaciones sociales no se desarrollan de manera efectiva.

Sin embargo, si las emociones son autorreguladas, contribuyen e impactan positivamente en la convivencia. El uso de la inteligencia intrapersonal e interpersonal ayuda a mantener una convivencia sana basada en el apoyo mutuo y la productividad. Al desarrollar estas habilidades los niños pueden auto conocerse, evaluarse y construir su personalidad, conocer y comprender a los demás, encontrar estrategias efectivas, establecer reglas y resolver conflictos. (Gardner, 1995 citado por Bisquerra, 2009).

En conclusión, el impacto de la autorregulación emocional en el aprendizaje y en la convivencia entre los niños es sumamente positivo, debido a que les permite adquirir conocimientos significativos y a desarrollar habilidades sociales y conductuales que facilitan la socialización y ayudan a su desarrollo integral.

### **3.4. PARTICIPACIÓN DE LOS PADRES EN LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL.**

El rol de los padres es brindar un apoyo emocional fructífero a sus hijos, proporcionándoles amor, cariño y respeto desde los primeros años de vida. Los niños logran desarrollarse íntegramente cuando su propio hogar le brinda un espacio propicio y seguro de interacción y, una convivencia saludable y democrática. Es decir, los niños al vivir en un hogar como el que se describe anteriormente, desarrollarán su máximo potencial estableciendo relaciones saludables con sus semejantes, fomentando el respeto, la empatía y la confianza. Además, serán capaces de determinar su propia personalidad, elevar su autoestima y actuar con autonomía. (Sánchez & Dávila, 2022)

De igual manera, estos autores consideran que los padres son el sostén del bienestar emocional y el éxito académico de sus hijos. Su participación, tiempo y dedicación contribuyen a los niños a superar diferentes desafíos cotidianos, comprender conceptos difíciles y manejar algunas dificultades en el aprendizaje y la convivencia. Sin embargo, no todos los padres asumen esta responsabilidad con gran empeño y dedicación. Algunos priorizan el entretenimiento, la vida social adulta o el trabajo, dejando de lado, el dedicar tiempo de calidad a sus hijos. Por ello, actualmente se recomienda a los padres involucrarse más en el desarrollo integral de sus hijos, brindar acompañamiento, ser guías, enseñar buenos valores, y promover la autonomía y la gestión de sus emociones.

En base a la investigación realizada por Sánchez & Dávila (2022), se considera necesaria la participación activa de los padres en el proceso emocional de sus hijos; por ende, es fundamental que en los hogares se realice actividades familiares que contribuyan a la autorregulación de las emociones en los niños. Por ejemplo, practicar ejercicios de respiración para calmarse y eliminar el estrés, realizar juegos grupales como el bingo, kiwi o juegos de mesa para desarrollar la interacción y el trabajo en equipo, realizar paseos divertidos a la piscina, al campo o al parque para compartir momentos de calidad y crear vínculos significativos, establecer espacios de diálogo para fomentar la comunicación efectiva y el entendimiento mutuo.

Se puede concluir que la participación de los padres es primordial en la autorregulación emocional de sus hijos. La familia es parte de la cultura del niño, y de acuerdo con esta, él aprende e imita. El hogar es el primer lugar donde el niño adquiere aprendizajes significativos; en este sentido, las experiencias y los modelos a seguir que tiene aquí, le permiten ir construyendo su personalidad, aprender a pensar, razonar, recordar, comunicarse, conocer sus emociones, comprenderlas y expresarlas adecuadamente, así como conocer y comprender las emociones de los demás para mantener relaciones interpersonales adecuadas. (Gross & Thompson, 2006 citados por Moreno & Moreno, 2023)

## **CONCLUSIONES**

La autorregulación emocional en el nivel de educación inicial es fundamental para el desarrollo integral de los niños, ya que abarca no solo la gestión de emociones, sino también la construcción de su personalidad y la capacidad para establecer relaciones sociales positivas y productivas. Además, cada uno tiene influencia sobre sus propias emociones, a las cuales puede utilizar en beneficio propio y como medio para alcanzar el éxito personal, profesional o social en la vida.

Los niños van autorregulando sus emociones conforme avanza su proceso de crecimiento, desarrollándolo de manera progresiva a través de distintas etapas. Asimismo, no existe un patrón exacto que describe lo que ellos deben lograr o hacer a cierta edad, porque depende de factores internos y externos como la maduración cerebral, la cultura y las influencias sociales. Además, intervienen las habilidades personales e interpersonales que el niño va adquiriendo, las cuales le permiten desarrollar competencias necesarias para autorregular sus emociones.

Las estrategias pedagógicas pertinentes, basadas en el juego, junto con el rol del docente como mediador del aprendizaje y la participación activa de los padres permiten fortalecer a gran magnitud la autorregulación emocional en los niños del nivel de educación inicial y generan un impacto positivo en el aprendizaje y en la convivencia.

## REFERENCIAS

- Acosta, R., & Padilla, A. (2020). *La autorregulación en la primera infancia: conceptualización y prácticas para el aula*. [Tesis de licenciatura, Universidad del Norte Barranquilla, Colombia]. <https://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/10010/1045666368.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=La%20autorregulaci%C3%B3n%20es%20una%20dimensi%C3%B3n,y%20establecer%20relaciones%20personales%20m%C3%A1s>
- Asmad, M., Gómez, L., Quispe, Y., & Valladares, L. (2024). *El juego libre como herramienta para favorecer la autorregulación emocional en niños de 3 a 5 años* [Tesis de grado, Innova Teaching School]. <https://repositorio.its.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14360/106/10.%20Archivo%20digital%20del%20Trabajo%20de%20Investigaci%C3%B3n%20%28PDF%29%20%2842%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ato, E., González, C., & Carranza, J. (2004). Aspectos evolutivos de la autorregulación emocional en la infancia. *Anales de Psicología* 20(1), 69–79. <https://www.redalyc.org/pdf/167/16720107.pdf>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* (Síntesis, S. A, Vol. 4). <https://sonria.com/wp-content/uploads/2020/03/Psicopedagogia-emociones-Bisquerra.pdf>
- Lucas, L. (2024). James Gross y su modelo de regulación emocional. *Neuro Class*. <https://neuro-class.com/james-gross-y-su-modelo-de-regulacion-emocional/>
- Manrique, B., Pérez, M., & Palma, J. (2009). Inteligencia emocional y el rol mediador del docente en el aula. *Revista arbitrada venezolana del Núcleo LUZ-Costa Oriental del Lago*, 4(1), 89–113. <https://produccioncientificaluz.org/index.php/impacto/article/download/32930/34505/>
- Moreno, L., & Moreno, J. (2023). Modelos teóricos y métodos de evaluación de la regulación emocional. *Revista científica: Dominio de las ciencias* 9 (2477–8818), 835–855.

<https://es.scribd.com/document/685468333/Modelos-Teoricos-y-Metodos-de-Evaluacion-de-La-Regulacion-Emocional>

- Ruales, R., Lucero, S., & Gómez, Á. (2022). La autorregulación emocional desde una perspectiva educativa. *Revista Fedumar Pedagogía y Educación*, 9(1), 64–73. <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/fedumar/article/view/3120/3424>
- Sánchez, E., & Dávila, O. (2022). Apoyo emocional de la familia y éxito escolar en los estudiantes de educación básica. *Revista Estudios Psicológicos*, 2(1), 7–29. <https://estudiospsicologicos.com/index.php/rep/article/view/29/65>
- Zorita, C. (2023). Inteligencia Emocional: etapas infantiles y desarrollo evolutivo Inicio Inteligencia Emocional. *Centro TAP (tratamiento avanzado psicológico)*. <https://www.centrotap.es/2023/03/28/inteligencia-emocional-etapas-infantiles-y-desarrollo-evolutivo/>