



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

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

**DESARROLLO DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN
NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL**

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

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN INICIAL

PRESENTADO POR:

**INGA REYES, MELISSA TATIANA
RIOS HUAMAN, ARACELY
SOLIS OCAÑA, GAVY MARLENY**

JAÉN – PERÚ

2026

REPORTE DE SIMILITUD

DESARROLLO DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL

- Quick Submit
- Quick Submit
- Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "Víctor Andrés Belaunde"

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::1:3609117752

Fecha de entrega

10 jul 2026, 8:48 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

10 jul 2026, 8:56 a.m. GMT-5

Nombre del archivo

TI_G5_Regulaci_n_Emocional_Gavy_2026_Ok_Turnitin.docx

Tamaño del archivo

68.3 KB



Página 2 de 27 - Descripción general de integridad

22 páginas

5409 palabras

31.007 caracteres

Identificador de la entrega trn:oid::1:3609117752

12% Similitud general

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

Fuentes principales

- 11% Fuentes de Internet
- 1% Publicaciones
- 3% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)



Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

DATOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

TÍTULO:

Desarrollo de la regulación emocional en niños de educación inicial

AUTOR (ES):

Inga Reyes, Melissa Tatiana

Rios Huaman, Aracely

Solis Ocaña, Gavy Marleny

ASESOR DE LA INVESTIGACIÓN:

Dr. Jara Sánchez, Diego Masías

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6603-8496>

DURACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN:

Fecha de inicio : 06 de septiembre de 2025

Fecha de término : 30 de abril de 2026

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN Y EJE TEMÁTICO:

Línea de investigación : Educación para el desarrollo humano integral

Eje temático : Desarrollo socioemocional y
acompañamiento educativo.

JURADO:

Presidente : Mag. Naimés Pérez Cubas

Secretario : Bach. José Luis Salazar Monteza

Vocal : Lic. Juana Lilia Avellaneda Horna

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Melissa Tatiana Inga Reyes, identificada con DNI N° 70754524; Aracely Rios Huaman, identificada con DNI N° 47230083 y Gavy Marleny Solis Ocaña, identificada con DNI 27727412, egresadas del Programa de Estudios de Educación Inicial – Programa de Profesionalización Docente de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “Víctor Andrés Belaunde” de Jaén, presentamos nuestro trabajo de investigación titulado: “Desarrollo de la regulación emocional en niños de educación inicial”

Declaramos, en honor a la verdad, que el trabajo de investigación que presentamos es producto de nuestra autoría. Que los datos, el análisis e interpretación de los resultados constituyen nuestro aporte a la realidad educativa investigada. Asimismo, todas las fuentes citadas han sido debidamente consultadas y referenciadas en la investigación, respetando los derechos de autor.

En calidad de autoras, asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad u ocultamiento de información, refrendando la presente declaración.

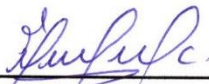
Jaén, 30 de abril de 2026.



Melissa Tatiana Inga Reyes
DNI 70754524



Aracely Rios Huaman
DNI 47230083



Gavy Solis Solis Ocaña
DNI 27727412

NDICE

RESUMEN.....	vi
ABSTRACT.....	vii
INTRODUCCIÓN.....	viii
DESARROLLO TEMÁTICO	11
1. REGULACIÓN EMOCIONAL	11
1.1. CONCEPTO DE REGULACIÓN EMOCIONAL	11
1.2. IMPORTANCIA DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA NIÑEZ ...	12
1.3. TEORÍAS DEL DESARROLLO EMOCIONAL APLICADAS A LA NIÑEZ	13
1.3.1. Teoría del apego de Bowlby	13
1.3.2. Teoría de la inteligencia emocional de Goleman	13
1.3.3. Teoría sociocultural de Vygotsky	14
2. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL	16
2.1. ROL DE LA FAMILIA Y EL ENTORNO AFECTIVO.....	16
2.2. INFLUENCIA DE LA EDUCACIÓN PREESCOLAR Y SOCIALIZACIÓN.....	17
2.3. IMPACTO DEL CONTEXTO CULTURAL Y EXPERIENCIAS TEMPRANAS	18
3. ESTRATEGIAS Y PRÁCTICAS PARA FOMENTAR LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN LOS NIÑOS.....	19
3.1. ACTIVIDADES LÚDICAS	20
3.2. TÉCNICAS DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL	22
3.3. ROL DEL EDUCADOR Y LA FAMILIA EN LA ENSEÑANZA DE HABILIDADES EMOCIONALES.....	23
CONCLUSIONES	25
REFERENCIAS	27

RESUMEN

La presente investigación monográfica fue desarrollada con el objetivo de analizar el desarrollo de la regulación emocional en niños de educación inicial mediante una revisión bibliográfica de las teorías, procesos y factores evolutivos, así como de estrategias pedagógicas asociadas. El estudio se realizó aplicando la metodología de la revisión bibliográfica y el análisis de información de diversas fuentes escritas físicas o virtuales en revistas científicas indexadas y en repositorios institucionales de universidades. Fueron incluidos artículos de acceso abierto publicados durante los últimos veinte años. Los resultados de la sistematización de la información permitieron la organización de tres bloques temáticos, el primero referido a conceptos y fundamentos teóricos de la regulación emocional, el segundo relacionado con los factores influyentes en el desarrollo emocional y el tercero referido a estrategias para fomentar la regulación emocional en los niños. A partir del análisis de la información se concluye señalando que la regulación emocional es una capacidad fundamental para la interacción y socialización, por lo cual es muy importante fomentar su aprendizaje y desarrollo desde la niñez, ya que esta se va adquiriendo progresivamente a lo largo de la vida y experiencias con otras personas.

Palabras clave: Regulación Emocional, Desarrollo, Habilidades Emocionales.

ABSTRACT

The present monographic research was conducted with the objective of analyzing the development of emotional regulation in early childhood education children through a literature review of theories, processes, and developmental factors, as well as associated pedagogical strategies. The study was carried out using a literature review methodology and the analysis of information from various physical and virtual written sources, including indexed scientific journals and institutional university repositories. Open-access articles published over the last twenty years were included. The results of the systematization of the information allowed for the organization of three thematic blocks: the first related to the concepts and theoretical foundations of emotional regulation; the second focused on factors influencing emotional development; and the third addressing strategies to promote emotional regulation in children. Based on the analysis of the information, it is concluded that emotional regulation is a fundamental capacity for interaction and socialization. Therefore, fostering its learning and development from early childhood is of great importance, as it is progressively acquired throughout life through experiences and interactions with others.

Keywords: Emotional regulation, Development, Emotional skills

INTRODUCCIÓN

El desarrollo de la regulación emocional desde edades tempranas, establece una de las bases principales para la formación integral del niño. En la actualidad, los entornos familiares, escolares y socioculturales demandan cada vez más que los niños aprendan a identificar, expresar y gestionar adecuadamente sus emociones a fin de que se puedan desenvolver de manera saludable y establecer relaciones armoniosas con sus pares, adultos cuidadores y otras personas. Sin embargo, a pesar de su importancia, este aspecto suele ser poco atendido en las instituciones educativas iniciales, donde prevalece con frecuencia el enfoque cognitivo sobre el socioemocional, priorizando áreas y contenidos curriculares vinculados al aprendizaje de la lectura, escritura y la matemática (Nilfyr & Ewe, 2025). Esta realidad motivó la elección del tema de investigación, centrado en el desarrollo de la regulación emocional en niños de educación inicial, como oportunidad para profundizar en sus fundamentos conceptuales, factores asociados y estrategias efectivas para promoverla desde una mirada pedagógica.

Diversas razones permiten justificar el estudio. En primer lugar, porque la regulación emocional es una capacidad que se adquiere y desarrolla progresivamente desde los primeros años de vida y tiene impacto directo en el bienestar, la convivencia y el aprendizaje. Estudios analizados en esta

monografía, como aportes de Gross (2015), Goleman (1999), Bowlby (2014), Vygotsky (2009) y otros documentos como los del Ministerio de Educación (Minedu), evidencian que un adecuado desarrollo emocional favorece conductas adaptativas, reduce comportamientos disruptivos y potencia la interacción social positiva en los niños.

En segundo lugar, en el contexto educativo inicial, especialmente en instituciones educativas públicas, se presentan dificultades crecientes relacionadas con el manejo de la impulsividad, frustración, escasas habilidades para resolver conflictos y limitaciones para expresar emociones de forma adecuada, lo que confirma la necesidad de facilitar herramientas a los profesores para que acompañen estos procesos. Otra razón fue, la responsabilidad profesional en educación inicial que compromete a las docentes para que planifiquen y ejecuten actividades que favorezcan el desarrollo integral de los niños, siendo indispensable comprender profundamente los fundamentos teóricos y prácticos que sustentan esta capacidad socioemocional.

Este trabajo monográfico se realizó con el objetivo de analizar el desarrollo de la regulación emocional en niños de educación inicial mediante una revisión bibliográfica de las teorías, procesos y factores evolutivos, así como de estrategias pedagógicas asociadas. En tal sentido, la investigación busca aportar una visión actualizada, crítica y contextualizada del tema, de tal manera que pueda servir para futuras intervenciones pedagógicas, proyectos educativos, sesiones de aprendizaje y propuestas didácticas centradas en fortalecer las habilidades emocionales de los niños de educación inicial.

En el proceso de esta investigación monográfica se utilizó la revisión bibliográfica como metodología, recopilando fuentes especializadas sobre regulación emocional, desarrollo infantil, psicología del aprendizaje, teorías del apego e inteligencia emocional. Estas fuentes incluyeron libros, artículos académicos recientes, tesis, normativas nacionales y documentos oficiales del sector educación. Fuentes revisadas en espacios virtuales confiables de instituciones académicas que publican diversas investigaciones.

La presente monografía se delimita al estudio teórico de la regulación emocional en niños de educación inicial, sin incluir trabajo de campo o

intervención directa. El enfoque se centra en analizar conceptos, teorías psicológicas, factores que influyen en el desarrollo emocional (familia, escuela y cultura) y estrategias pedagógicas basadas en evidencia.

En cuanto a su estructura, el trabajo está organizado en tres bloques temáticos. En el primer bloque se desarrolla el concepto de regulación emocional y su importancia en la primera infancia, así como las teorías que explican su desarrollo, especialmente las propuestas por Bowlby, Goleman y Vygotsky. En el segundo, se aborda los factores que influyen en la regulación emocional, destacando el rol de la familia, el entorno afectivo, la educación preescolar, la socialización y el contexto sociocultural. Finalmente, el tercer bloque presenta las estrategias y prácticas pedagógicas para promover la regulación emocional en niños, incluyendo actividades lúdicas, técnicas de autorregulación y el papel del educador y la familia. Al finalizar se presentan las conclusiones y una lista de referencias que evidencian las fuentes consultadas.

DESARROLLO TEMÁTICO

1. REGULACIÓN EMOCIONAL

1.1. CONCEPTO DE REGULACIÓN EMOCIONAL

La regulación emocional es definida según el Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (MIDIS, 2019) como “la capacidad para reconocer, expresar y comunicar las emociones, así como moderar o manejar las reacciones ante situaciones intensas...” (p. 51). Esto significa que las personas sean capaces de sentir y ser conscientes del estado afectivo que experimentan y, a partir de ello, conducirse sin agredir ni exponerse a peligros o situaciones riesgosas. Esta capacidad se va adquiriendo a lo largo de toda la vida, en los primeros años, los niños pueden iniciar el desarrollo de esta capacidad de forma consciente a partir de los dos años aproximadamente.

Adquirir la capacidad de regular nuestras emociones es un aprendizaje esencial para interactuar con otros, manejarnos de manera adecuada en distintas situaciones y diferentes entornos socioculturales. Según McRae y Gross (2020, como se citó en Gili y Bernaldo-de-Quirós, 2025) la regulación emocional comprende una serie de procesos a través de los cuales la persona influye de forma consciente o inconsciente sobre sus propias emociones sean positivas o negativas en función de los objetivos que persigue.

En tal sentido, la regulación emocional se constituye en un componente

que ayuda en las personas a un funcionamiento psicológico y social adecuado, porque permite el control adaptativo de las emociones en función de las demandas del contexto. Esta capacidad no solo significa saber inhibir o expresar la emoción, sino también ser capaces de modificar la intensidad, duración y tipo de emoción de acuerdo con las metas personales y sociales. Es una capacidad que involucra procesos cognitivos, fisiológicos y sociales, por ello su estudio es muy importante para la educación y desarrollo integral de los niños.

1.2. IMPORTANCIA DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA NIÑEZ

La regulación emocional constituye un aspecto o capacidad fundamental en el desarrollo de los niños, ya que permite la gestión de sus emociones de manera adaptativa, promover el bienestar psicológico y facilitar la convivencia social. Gross (2015) señala que la regulación emocional es un conjunto de procesos mediante los cuales la persona influye en las emociones que experimenta, en el momento en que las siente y en la forma que la expresa. En la etapa infantil, esta capacidad se encuentra en pleno desarrollo y depende tanto de la maduración neuropsicológica como del entorno familiar, escolar y sociocultural.

Diversos estudios han mostrado que la regulación emocional temprana está asociada con un mejor ajuste social y académico. El Minedu (2020) señala que la regulación emocional según la evidencia científica mejora las habilidades socioemocionales ya que favorece en los niños el desarrollo de estrategias regulatorias efectivas, mejora las actitudes hacia sí mismo, hacia los demás y la escuela, presentan mayor competencia social y menos conductas disruptivas y angustia emocional.

Bisquerra (2009) afirma que la regulación emocional forma parte de la competencia emocional, entendida como un conjunto de habilidades que facilitan el bienestar personal y la interacción social efectiva. Durante la niñez, estas competencias se consolidan progresivamente gracias a la maduración cognitiva y al acompañamiento de los adultos significativos. En este sentido, la regulación emocional es un proceso al que se le debe prestar toda la atención en el desarrollo infantil, ya que posibilita en los niños el manejo de sus emociones de

manera adecuada, adaptarse a diversas situaciones sociales y prevenir dificultades conductuales y académicas.

1.3. TEORÍAS DEL DESARROLLO EMOCIONAL APLICADAS A LA NIÑEZ

1.3.1. Teoría del apego de Bowlby

De acuerdo con Bowlby (2014), el apego seguro constituye un factor esencial en el desarrollo emocional y social de los niños, debido a que les brinda una base estable para construir relaciones futuras y gestionar adecuadamente sus emociones. Este autor sostiene que los vínculos afectivos cercanos y profundos con determinadas personas forman parte de la esencia misma del ser humano; estos aparecen de manera incipiente desde el nacimiento y se van formando y conservando a lo largo de toda la vida.

El apego es definido como una relación afectiva que une a una persona con otra que ocupa un lugar especial y diferenciado. Este lazo es el que permite que las personas permanezcan conectadas durante el curso de sus vidas, generando sensaciones de seguridad, protección y bienestar. Según Bowlby (2014), la conducta de apego tiene como finalidad asegurar la cercanía con aquella figura que se percibe como más competente para afrontar el entorno. Tener la certeza que esta figura está disponible y responde de forma sensible proporciona un profundo sentimiento de seguridad y estimula a la persona a valorar y conservar la relación.

1.3.2. Teoría de la inteligencia emocional de Goleman

Goleman (1999), sostiene en su teoría que, no solo el coeficiente intelectual (CI), es un factor que incide en el éxito personal, social y académico, sino que además existen ciertas competencias emocionales, como la conciencia de uno mismo, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales que también son factores determinantes de dicho éxito. Este planteamiento teórico ha influenciado en investigaciones y prácticas educativas actuales dirigidas a fomentar el desarrollo emocional de los niños desde la educación inicial, integrándose con proyectos de aprendizaje socioemocional.

Goleman (1999), afirma que la inteligencia emocional (IE) puede ser más predictiva del éxito personal que el CI, estructurando la IE en cinco dimensiones

interrelacionadas entre las cuales tenemos: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales. Cada dimensión contribuye de manera específica al ajuste infantil, tal como se explica a continuación:

Autoconciencia: relacionada con la capacidad del niño para identificar y nombrar sus emociones, reconocer su origen y comprender cómo influyen en su comportamiento. Esta habilidad es la base para posteriores estrategias de regulación.

Autorregulación: implica estrategias para regular o controlar los impulsos, gestionar la frustración, postergar la recompensa y mantener concentración. En los niños más pequeños se manifiesta en habilidades como la tolerancia a la frustración, saber esperar turnos y el control de la conducta.

Motivación intrínseca: en los niños se relaciona con la curiosidad y el interés por el aprendizaje; la orientación de la conducta hacia metas y la perseverancia frente a obstáculos para poder conseguir los objetivos.

Empatía y habilidades sociales: estas comprenden la capacidad para reconocer las emociones ajenas y responder apropiadamente en las relaciones interpersonales. Juegan un rol central para la convivencia escolar y la resolución de conflictos.

La teoría de la inteligencia emocional de Goleman ha brindado un marco accesible y operativo que ha influido fuertemente en prácticas educativas orientadas al desarrollo socioemocional en la educación de los niños en el nivel inicial. Sin embargo, su aplicación efectiva requiere elaboración de propuestas coherentes con las realidades educativas y articular los modelos teóricos y empíricos con programas demostrados en su efectividad.

1.3.3. Teoría sociocultural de Vygotsky

La teoría sociocultural de Vygotsky representa hasta la actualidad uno de los marcos conceptuales más influyentes para explicar y comprender el desarrollo humano, destacando que los procesos psicológicos superiores se construyen a través de la interacción social y el uso de herramientas culturales en contextos sociales concretos. Desde esta perspectiva, el aprendizaje y el desarrollo emocional en los niños no pueden entenderse como procesos

aislados, sino como fenómenos profundamente mediados por la cultura, el lenguaje y las relaciones interpersonales con otros.

La teoría sociocultural de Vygotsky (2009) plantea que el desarrollo cognitivo y emocional de los niños ocurre mediante interacciones sociales mediadas por herramientas culturales, como el lenguaje y signos psicológicos, en lugar de procesos puramente individuales. Este autor propone la Zona de Desarrollo Próximo (ZDP), para dar explicaciones al aprendizaje y desarrollo, en el cual el niño avanza emocional y cognitivamente con la guía de un adulto o un par más competente, internalizando gradualmente estas experiencias.

Según Reis (2012), tratando de encontrar relaciones entre la teoría de Vygotsky y las teorías de las emociones, explica que, con la ley de la doble formación de la teoría sociocultural, las funciones psicológicas superiores, incluidas las emociones, emergen primero en el plano interpsicológico (social) y luego se transforman en intrapsicológico (individual), recalcando la mediación cultural de los adultos en la regulación emocional. La experiencia emocional vivida, definida como la unidad dialéctica de lo afectivo y lo intelectual, actúa como un prisma que filtra la situación social del niño, influyendo en su desarrollo emocional al integrar estados emocionales con significados personales. En este sentido se entiende que, las emociones no son instintivas ni estáticas, sino históricamente construidas y complejizadas mediante interacciones socioculturales y la experiencia personal.

De acuerdo con Vygotsky (2009), aproximadamente a los siete años, los niños generalizan sus experiencias afectivas, adquiriendo significado para emociones como la ira, lo que permite nuevas relaciones consigo mismos y mayor autorregulación. El lenguaje privado y egocéntrico cumple una función de regulación de la conducta facilitando la organizando de emociones y pensamientos en contextos sociales.

En síntesis, la teoría sociocultural ofrece un fundamento sólido para comprender el aprendizaje y el desarrollo de las emociones en la niñez como procesos muy relacionados con la cultura y la interacción humana. De estos planeamientos se deduce, la importancia que se debe prestar a los entornos educativos y familiares que promuevan el acompañamiento emocional, el diálogo

abierto y la participación conjunta como elementos clave para el bienestar y la formación integral de los infantes.

2. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL

2.1. ROL DE LA FAMILIA Y EL ENTORNO AFECTIVO

Maldonado (2024), señala que la familia con su estilo de crianza, es un elemento decisivo para el desarrollo emocional y social, ya que este consiste en actitudes y comportamientos que se forjan en el seno familiar. En el contexto familiar, es importante reconocer y valorar las actividades y logros del niño, lo que promueve la consolidación de nuevos valores, mientras que una adecuada orientación frente a los errores, sin recurrir al castigo, previene emociones negativas como el resentimiento o la inseguridad.

Se destaca también que la actitud de los padres frente a las diversas situaciones que enfrentan los niños refleja, en buena medida, las experiencias vividas en su propia infancia, lo que puede llevar a repetir patrones conductuales, sean estos agresivos o alegres, influyendo de manera directa en el comportamiento infantil.

Según Suarez y Vélez (2018), la familia desempeña un papel fundamental al ser el núcleo y la primera red social más cercana del niño, donde este interactúa durante mayor tiempo. En este entorno se van formando los primeros vínculos y habilidades, a partir del intercambio de sentimientos y emociones, lo cual fortalece la cercanía entre sus miembros. Además, en este espacio aparecen los valores iniciales como el respeto, el cariño y la empatía, así como la adquisición de habilidades, pero también se presentan conflictos que impulsan al niño a practicar sus primeras formas de solución, con la guía y apoyo de los padres, sentando así las bases de sus futuras interacciones asertivas con sus pares.

Además, subrayan que la comunicación familiar es fundamental, pues a través de ella se transmiten valores, ideas, creencias y experiencias que orientan y fortalecen el respeto, la escucha y la expresión de emociones variadas como la alegría, la tristeza o momentos de angustia, fomentando la empatía entre los

miembros. Cuando surgen conflictos, es necesario abordarlos en conjunto para buscar soluciones que refuercen el apego y la confianza dentro de la familia.

2.2. INFLUENCIA DE LA EDUCACIÓN PREESCOLAR Y SOCIALIZACIÓN

La educación inicial tiene una influencia directa en el desarrollo de habilidades socioemocionales en los estudiantes, puesto que, representa un pilar fundamental en su formación holística, debido a que configura los cimientos para su estabilidad emocional, cognitivo y social durante todo su proceso académico. En este nivel, los estudiantes inician a conocerse y a expresar sus sentimientos, autorregular su conducta, a relacionarse con los demás y a construir lazos de convivencia, lo que les permite tener mejor adaptabilidad a distintos contextos y enfrentar retos (Torres, et al., 2025).

Así mismo, López (2005), sostiene que educar en lo emocional consiste en cultivar habilidades, identificar y valorar las emociones, ser empáticos con los demás, saber qué es lo que se está sintiendo, plantear límites, tener buena comunicación y expresión con los demás, amarse y auto valorarse a uno mismo, respetar a los otros y fomentar estrategias que ayuden a resolver conflictos, por estas razones, el nivel inicial es de suma importancia en este proceso, ya que, brinda experiencias educativas y afectivas que consolidan la confianza en sí mismos, la autonomía, la sensibilidad hacia los demás. Además, plantea algunos objetivos de la educación emocional que pueden lograrse en la etapa de la educación infantil, resaltando la necesidad de la cooperación entre todos los actores educativos.

- Promover la formación integral de los estudiantes.
- Brindar estrategias para el fortalecimiento de capacidades emocionales para la optimización de la autoestima.
- Mejorar la práctica de valores.
- Optimizar habilidades de motivación y persistencia ante actividades.
- Desarrollar capacidades intra e interpersonales.
- Fortalecer la autorregulación emocional.

- Permitir que haya mejores interacciones, lo cual mejora el clima relacional y la cooperatividad.

De igual manera, López (2005), plantea contenidos que se pueden trabajar en educación inicial, entre ellos:

- Reconocimiento emocional: requiere reconocer el propio estado afectivo y transmitirlo mediante expresiones verbales y no verbales, tales como: comprender los sentimientos de las otras personas.

- Gestión emocional: se refiere a la habilidad para moderar emociones e impulsos negativos, de afrontar frustraciones y a prender a esperar gratificaciones.

- Autovaloración: es una autoevaluación, es la percepción que una persona tiene sobre sí misma, lo cual es fundamental para lograr ser empáticos. En educación inicial, los niños tienen que ir aprendiendo a conocerse a sí mismos con ayuda de los otros actores educativos.

- Habilidad socioemocional: es el conocer las emociones de los otros individuos, ayudarlos a sentirse bien, ser empáticos, cariñosos, solidarios y promover un buen clima.

- Habilidades para vivir mejor: Sentirse bien con las actividades que se llevan a cabo en la escuela, en los tiempos de ocio, cuando se comparte con los amigos, cuando se está junto a la familia y de igual manera en las tareas de la comunidad.

2.3. IMPACTO DEL CONTEXTO CULTURAL Y EXPERIENCIAS TEMPRANAS

Para Sánchez et al., (2024), el fortalecimiento socio-emocional en los escolares de inicial es un elemento crítico que tiene un gran impacto en el éxito a futuro y en su bienestar integral. En las primeras etapas de vida, los infantes se encuentran inmersos en un distinto contexto sociocultural, que incluye los padres, compañeros, docentes, amigos y la comunidad en general. Este ámbito sociocultural donde se está formando el infante, cumple un rol esencial en la adquisición y mejora de habilidades socioemocionales, las cuales serán las bases para sus interacciones futuras.

De igual forma, es fundamental aceptar que una de las experiencias tempranas es el apego, que representa un componente clave en el desarrollo emocional y social en los primeros años de vida, y sus repercusiones van más allá de esta etapa crítica, incidiendo en el estado emocional y en la habilidad para construir lazos amicales durante los demás años de vida. La interacción sólida y afectiva entre el infante y la persona que lo cuida, posibilita la autorregulación emocional y la convivencia positiva, esto refuerza la concepción que en los primeros años de vida existe un periodo determinante en el que se asientan los pilares para la salud psicológica y el bienestar posterior (Baidal y Ortiz, 2024).

3. ESTRATEGIAS Y PRÁCTICAS PARA FOMENTAR LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN LOS NIÑOS

El aprendizaje emocional incorpora una perspectiva basada en el ciclo de vida que se implementa por medio de programas sistematizados y que pueden iniciar en la educación inicial, la cual demanda de una preparación anticipada a los educadores. Poner en práctica la educación emocional no significa únicamente en realizar actividades, sino de cultivar disponibilidad y estilos de comunicación, en donde los educadores u otro actor tenga presente lo que brinda y refleja cada día, en las que las emociones sean experimentadas, valoradas y comprendidas en su completa magnitud (López, 2005).

Para ello, López (2005), presenta algunos ejemplos de propuestas prácticas que pueden desarrollarse en la educación emocional para la educación infantil, tales como:

- Actividad “El globo mensajero”: Al iniciar las clases, cuando se está haciendo el recibimiento a los estudiantes ya se les puede ir indicando que pueden ubicarse alrededor del aula, de manera que formen un círculo y todos puedan observarse, una vez ya ubicados, se presenta un globo en donde se aprecia una gran alegría. Se tiene que pasar por cada uno de los niños y preguntar: ¿Cómo te sientes?

Objetivo: mejorar el lenguaje emocional, comunicar las propias emociones mediante expresiones verbales y no verbales, y enterarse de lo que piensan y sienten los otros.

Contenidos: reconocimiento afectivo/lenguaje emocional, comunicación verbal y no verbal y expresión de lo que se está sintiendo.

Materiales: Un globo de color en donde se aprecie la alegría, también se puede emplear un títere debe contener la interrogante.

Orientaciones: Es probable que en las primeras actividades sean los educadores quienes formulen la interrogante a los estudiantes, y con ello se irá incentivando a que los niños también tomen mayor protagonismo y asuman el rol con el fin de que ellos se conozcan sus propios sentimientos y que se percaten de cómo se están sintiendo los de su alrededor.

- Actividad “La varita mágica”: En un ambiente apropiado en donde los niños se sientan libres y cómodos, irán dejando que su cuerpo se sienta relajado y vaya expresando sus emociones, y vayan siguiendo las indicaciones del docente, por ejemplo: “nos convertimos en personas muy... (felices, triste, enfadadas, etc.)”. Para lo cual, el docente empleará una varita mágica que será la que va a dinamizar y poner más divertida a la actividad, luego cuando ya entiendan en qué consiste, uno de los niños puede ir asumiendo el rol del educador.

Objetivo: comunicar a través del lenguaje no verbal diversos estados de ánimo. recrear y representar distintas emociones por medio del cuerpo.

Contenido: Reconocimiento emocional/ identificación de los estados emocionales de otras personas.

Materiales: una varita, fotos u imágenes de emojis con emociones.

Orientaciones: Las expresiones que se van realizando irán siendo fotografiadas, para que luego realicen las reflexiones correspondientes.

3.1. ACTIVIDADES LÚDICAS

El juego es un excelente recurso educativo para promover la autorregulación de emociones en los infantes de este nivel educativo. Más que una actividad de diversión, la actividad lúdica, cuando se planifica de manera meticulosa y es respaldada por una intervención docente consciente, proporciona un ambiente valioso para el desarrollo de competencias sociales y

emocionales. Por medio de sus reglas, objetivos y componentes simbólicos, potencia el control de impulsos y la percepción emocional, la expresión equilibrada de lo que se siente y la solución flexible de diversas (Bastidas, et al., 2025).

Así mismo, Ávila, et al., (2024), afirman que las actividades lúdicas resultan fundamentales para la promoción de las competencias socioafectivas en los estudiantes del nivel inicial, alcanzando así el fortalecimiento de la empatía y la capacidad para solucionar conflictos de la mejor manera posible, mejoran las habilidades sociales y la autorregulación de emociones. Es decir, mediante el juego, la indagación y la interacción orientada, los educadores fomentan ambientes confiables y motivadores que ayudan a los estudiantes a fortalecer sus habilidades socioafectivas importantes para su proceso de aprendizaje y para la formación de vínculos sanos.

Además, el aprendizaje basado en lo lúdico es una aptitud significativa a lo largo de la vida, y el aprendizaje emocional y social constituye una estrategia didáctica en progresivo aumento. Cuando los niños juegan constantemente saben solucionar problemas y van creando y saberes socioemocionales con los demás participantes. Los niños en ambientes de juego y cooperativos tienen la oportunidad ir regulando eficazmente sus emociones que favorecen el buen convivir, tanto individual como grupalmente (Chao, 2024).

Para la lograr la autorregulación emocional, Dris (2010), propone las siguientes actividades lúdicas:

- Actividad de respiración y relajación: Somos un globo

objetivo: lograr que el infante se tranquilice mediante la inhalación y exhalación.

Desarrollo: consiste en cada uno de los infantes se transforme en un globo que se va inflando y desinflando, en donde aprenderán a tomar aire por la nariz y botarlo por la boca. Luego se pueden ir ayudando con otras partes del cuerpo para imaginarse la imagen de un globo.

- Actividad para conocer y expresar nuestros sentimientos: El semáforo

Objetivo: aprender a autorregular emociones y actitudes.

Desarrollo: Se entrega a cada participante tres globos (Un rojo, amarillo y verde), se inicia un diálogo sobre algunos caprichos que han ido presentando o que pueden presentar antes ciertas situaciones, por ejemplo, algunas que les generen enojo (Que desee algo y no se lo den), y de antemano se les va interrogando cómo reaccionarían ante esos casos. Se pide la opinión de un voluntario, los demás tendrán que evaluar su forma de pensar, si va siendo una buena reacción se irán mostrando los globos verdes, si hay mención de incomodidad o enfado se mostrarán los globos amarillos que son de precaución, pero si inicia a reaccionar de una mal forma e indica que él gritaría y haría sus berrinches hasta conseguir lo que desea, los demás niños mostrarán el globo rojo de stop y se realizará una reflexión grupal para mejorar estos casos.

3.2. TÉCNICAS DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

Torres et al., (2025), presentan las siguientes técnicas de autorregulación emocional:

- Respirar controladamente: modera la respuesta corporal y reduce emociones fuertes.
- Detección y denominación emocional: Dar a conocer lo que se está sintiendo reduce la fuerza de la emoción y permite actuar con más claridad.
- Reinterpretación de pensamientos: Cambiar pensamientos erróneos por otros realistas y que busquen soluciones.
- Mindfulness o focalización: ejercita la habilidad para notar las emociones sin actuar de forma impulsiva.
- Auto diálogo asertivo: remplazar pensamientos negativos por mensajes que transmitan serenidad y autocontrol.

De igual manera, González (2020), menciona que los educadores deben ayudar a que los escolares perciban con claridad lo que están sintiendo, también aprendan a denominar y dominar ese sentimiento, acudir a alguien que los oriente, a practicar ejercicios de respiración, a reír, a promover un diálogo asertivo, recordar que hay personas que los quieren y les pueden apoyar, etc. Además, plantea algunas estrategias que se pueden emplear para desarrollar habilidades socioemocionales como las siguientes.

- Autorregulación: Introspección reflexiva, expreso mis emociones, me describo, comunico experiencias, el diálogo, ejercicios de respiración profunda, caras y gestos.

- Autoconocimiento: Expresión e identificación de emociones, pinten una mándala, mensajes del yo, el diálogo para la paz, libertad de expresión, quiero saber de ti, dime cómo eres, conversar sobre experiencias vividas, comunicar cómo se sienten y estado en el que se encuentran

- Conciencia Social: Pensamiento crítico, convivencia escolar-familiar, plantar un árbol, visita una casa hogar, visito a un compañero enfermo.

- Trabajo en equipo: Armar rompecabezas, escritura de una carta en equipo, adopción de un amigo, adopción de un libro en equipo para leer, formar grupos.

3.3. ROL DEL EDUCADOR Y LA FAMILIA EN LA ENSEÑANZA DE HABILIDADES EMOCIONALES

Para Gavilanes, et al., (2025), cuando la familia participa de manera constante en el entorno, se involucra en tareas compartidas y establece un diálogo frecuente con los educadores, se incrementa el equilibrio emocional del estudiante y se minimiza la probabilidad de conductas disruptivas. Las educadoras de inicial mencionan que los estudiantes que vienen de hogares en donde existe estabilidad emocional, tienen una mejor adaptación en el ámbito educativo, muestran interés por aprender y establecen interacciones saludables con los otros niños. Por lo tanto, se recomienda que los centros educativos fomenten estrategias de involucramiento familiar y diversos cursos o talleres de educación emocional dirigidos a las familias, lo que a la vez fortalecerá la relación familia-escuela.

Así mismo, el desarrollo afectivo-social en el nivel inicial representa un pilar clave en la formación integral de los estudiantes, porque configura los fundamentos para su estabilidad emocional, cognitiva y social. En este sentido, el vínculo entre familia y escuela desempeña una posición importante en la creación de vivencias de aprendizaje y en el afianzamiento de relaciones que propicien un ambiente seguro y de confianza para los pequeños en su trayecto

educativo. No obstante, se presenta un gran reto en la forma en que ambos espacios pueden integrarse y conectarse para favorecer este desarrollo, ya que las limitaciones comunicativas y la carencia de estrategias colaborativas generan desajustes en el desarrollo socioafectivo de los niños. (Torres, et al., 2025).

CONCLUSIONES

La regulación emocional es una capacidad que se desarrolla progresivamente y favorece el bienestar integral del niño, no se limita únicamente al control o inhibición de emociones, sino que implica un conjunto de procesos cognitivos, afectivos y sociales mediante los cuales los niños aprenden a reconocer, expresar, comprender y manejar sus emociones de forma adaptativa y progresiva de acuerdo con las demandas del contexto.

La familia, la escuela y el contexto social influyen directamente en la regulación y desarrollo emocional. La familia cumple un rol primordial porque es el primer espacio de socialización y aprendizaje emocional. Los estilos de crianza, la comunicación afectiva, la validación emocional y la resolución de conflictos en el hogar influyen en la forma en que los niños aprenden a expresar y regular sus emociones. La escuela inicial representa un escenario clave para la consolidación de las habilidades socioemocionales y el contexto sociocultural a través de las interacciones con actores de la comunidad, influyen en el aprendizaje de la regulación emocional.

Las estrategias promovidas por actividades pedagógicas lúdicas y las técnicas de autorregulación desarrolladas en el contexto escolar fortalecen las habilidades emocionales de los niños. En este sentido, el juego se consolida como una estrategia pedagógica privilegiada que permite a los estudiantes expresar emociones, aprender a respetar normas, controlar impulsos y resolver

conflictos de forma positiva. De esta manera, técnicas como la respiración, la identificación de emociones, el diálogo interno y la relajación contribuyen al fortalecimiento de la autorregulación emocional cuando son aplicadas de forma sistemática y acorde a la edad y demandas de los niños. En este escenario la coordinación y colaboración entre docentes y familias permite una educación emocional más efectiva.

REFERENCIAS

- Ávila, A., Loor, W., Padilla, T., Plaza, K. & Rodríguez, I. (2024). El papel del juego en el desarrollo socioemocional en la educación inicial. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*. 8(5) 8940-8950
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.14286
- Baidal, R. & Ortiz, D. (2024). El impacto del apego temprano en el desarrollo social y emocional en la primera infancia. *Revista Ciencia y educación*, 5 (12), 6-16. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14279549>
- Bastidas, M., Conejo, F., Córdova, J., Girón, J. e Imba, A. (2025). El rol del juego estructurado en el fortalecimiento de la autorregulación emocional en niños de educación inicial. *Revista Científica Zambos*. 4 (3), 122-137
<https://doi.org/10.69484/rcz/v4/n3/136>
- Bisquerra, R. (2009). *Educación emocional y bienestar*. Wolters Kluwer.
<https://corporacionlaudelinaraaneda.cl/wp-content/uploads/2020/11/Educacion-emocional-y-bienestar.pdf>
- Bowlby, J. (2014). *Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida*. Morata. 6ta ed. https://edmorata.es/wp-content/uploads/2020/06/Bowlby.Vinculos-Afectivos.PR_.pdf
- Chao, C., Domínguez, H. y Gonzáles, X. (2024). El juego en la educación: una vía para el desarrollo del bienestar socioemocional en contextos de violencia. *Horizonte Educativo*, 51 (2) 234-269.
<https://www.scielo.org.mx/pdf/rlee/v51n2/2448-878X-rlee-51-02-233.pdf>
- Sánchez, C., Gallimore, N., Córdova, J., y Carrasco, K. (2024). Impacto del entorno social en el desarrollo socioemocional del niño de preescolar. *Revista Semilla Científica*, 1(6), 566–573.
<https://doi.org/10.37594/sc.v1i6.1607>
- Dris, M. (2010). Actividades para desarrollar la inteligencia emocional en educación infantil. *Innovación y experiencias educativas*, 45, 1-10.
<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2015/04/Actividades-para-desarrollar-la-inteligencia-emocional-en-educaci%C3%B3n-infantil.pdf>

- Gavilanes, F., Meza, D., Cedeño, G. y Hulia, M. (2025). Influencia del entorno familiar en el desarrollo emocional de los niños en edad preescolar. *Sage Sphere International Journal*, 2(3), 1-10.
<https://doi.org/10.63688/2v7ppm86>
- Gili, L. y Bernaldo-de-Quirós, M. (2025). Regulación emocional y problemas con los videojuegos: explorando las diferencias entre jugadores de esports y otros gamers. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 10(1). <https://doi.org/10.5093/rpadef2025a4>
- Goleman, D. (1999). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el coeficiente intelectual*. Argentina. Edic. Vergara
- González, M. (2020). Estrategias didácticas para el desarrollo de habilidades socioemocionales en educación primaria. *Revista Gestión I+D*, 5(3), 134-156. https://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_GID/article/view/20229
- Gross, J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- López, E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 153-167.
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927009.pdf>
- Maldonado, N. (2024). *Estilos de crianza y su impacto en el desarrollo socioemocional de niños y niñas: monografía de compilación*. [Tesis de licenciatura, Universidad Tecnológica Metropolitana].
<https://repositorio.utem.cl/bitstream/handle/30081993/1651/21043.Maldonado.2024.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social. (2019). *Lineamientos para la gestión articulada intersectorial e intergubernamental orientada a promover el desarrollo infantil temprano*.
<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/338689/LINEAMIENTOS-DIT.pdf?v=1562165349>
- Ministerio de Educación. (2020). *Conciencia y regulación emocional*. Lima.
<https://formacionenservicio.minedu.gob.pe/sifods/centro-recurso/2021>

/recursos-orientaciones-escolar/recursos-pedagogicos./inicial/
herramientas-pedagogicas/conciencia-regulacion-emocional.pdf

- Nilfyr, K., & Ewe, L. P. (2025). Autorregulación emocional en niños en edad preescolar: una revisión sistemática desde una perspectiva interaccionista. *Education Sciences*, 15(2), 137.
<https://doi.org/10.3390/educsci15020137>
- Reis, G. (2012). Vygotsky and the Theories of Emotions: in search of a possible dialogue. *Experimental Psychology Psicol. Reflex. Crit.* 25 (4).
<https://doi.org/10.1590/S0102-79722012000400021>
- Suarez P. y Vélez, M. (2018). El papel de la familia en el desarrollo social del niño: una mirada desde la afectividad, la comunicación familiar y estilos de educación parental. *Psicoespacios: Revista virtual de la Institución Universitaria de Envigado*, 12. (20), 173-198.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6573534>
- Torres, C., Altamirano, S., Taco, M., & Silva, M. de J. (2025). Impacto de Técnicas de Relajación Sensoriomotoras en la Autorregulación Emocional durante la Primera Infancia. *Revista Científica De Salud y Desarrollo Humano*, 6(1), 663 – 676.
<https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v6i1.502>
- Vygotsky, L. (2009). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Barcelona: Crítica.
<https://saberespsi.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/09/vygostki-el-desarrollo-de-los-procesos-psicolc3b3gicos-superiores.pdf>