

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICA PÚBLICA CHIMBOTE**



PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN INICIAL

**La autorregulación emocional en niños de educación
inicial.**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OBTENER EL
GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN**

AUTORES:

Alvarez Pareja, Xenia Mercedes (Orcid: 0009-0006-2403-4194)

Espinoza Angeles, Daris Isabel (Orcid: 0009-0006-5246-1863)

Santisteban Lecca, Palmira Elizabeth (Orcid: 0000-0002-0999-7877)

ASESOR:

Mg. Reyes Sánchez, María Luisa (Orcid: 0000-0003-2953-1107)

LINEA DE INVESTIGACIÓN:

Conocimiento del educando y contexto

SUB LINEA DE INVESTIGACIÓN:

Desarrollo socioemocional del infante

Nuevo Chimbote – Perú

2025

METADATOS COMPLEMENTARIOS

DATOS DE LOS AUTORES	
Datos del autor 1	
Apellidos y nombres	Alvarez Pareja, Xenia Mercedes
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	45844369
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0006-2403-4194
Datos del autor 2	
Apellidos y nombres	Espinoza Angeles, Daris Isabel
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	74739956
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0006-5246-1863
Datos del autor 3	
Apellidos y nombres	Santisteban Lecca, Palmira Elizabeth
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	70055049
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-0999-7877
DATOS DE ASESOR	
Apellidos y nombres	Reyes Sánchez, María Luisa
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	70850607
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-2953-1107
Título / Grado académico	Magíster
DATOS DEL JURADO	
Presidente	
Apellidos y nombres	
Tipo de documento de identidad	
Número de documento de identidad	
URL de ORCID	
Título / Grado académico	
Secretario	
Apellidos y nombres	
Tipo de documento de identidad	
Número de documento de identidad	
URL de ORCID	
Título / Grado académico	
Vocal	
Apellidos y nombres	
Tipo de documento de identidad	

Número de documento de identidad	
URL de ORCID	
Título / Grado académico	
DATOS DE LA INVESTIGACIÓN	
Campo de la investigación y el desarrollo OCDE Consultar el listado en el enlace:	Educación general https://purl.org/pe.repo/ocde/ford-5.03.01
Idioma (Normal ISO 639-3)	SPA - español
Tipo de trabajo de investigación	Trabajo de Investigación
País de publicación	PE - Perú
Grado académico o título profesional	Bachiller
Nombre del grado o título profesional	Bachiller en Educación
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Ancash Provincia: Santa Distrito: Chimbote Lugar: El Carmen - Mz 7 Lote 2
Nombre del programa de estudios	Educación Inicial
Código del programa.	111016
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Marzo 2025 – diciembre 2025

CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, Reyes Sánchez María Luisa, formadora de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Chimbote, asesora del Trabajo de Investigación, titulado: “La autorregulación emocional en niños de educación inicial”; presentado por los autores: Xenia Mercedes Alvarez Pareja, Daris Isabel Espinoza Angeles y Palmira Elizabeth Santisteban Lecca, para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación en el Programa de Estudios de Educación Inicial.

CERTIFICO que:

El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 6% nivel PERMITIDO; así lo consigna el reporte emitido por el software de similitud Turnitin el 28/12/2025, con treinta y cinco (35) folios, para continuar con los trámites correspondientes y para su publicación en el repositorio institucional.

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del título correspondiente.

Nuevo Chimbote, 28 de diciembre de 2025

Firma del Asesor:



DNI: 70850607

Nombres y apellidos del asesor: Reyes Sánchez María Luisa



"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

CERTIFICADO DE SIMILITUD

EL JEFE DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA CHIMBOTE, EXTIENDE EL CERTIFICADO DE SIMILITUD SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS QUE SE DESCRIBEN EN EL SIGUIENTE CUADRO:

Denominación del Trabajo De Investigación	La autorregulación emocional en niños de educación inicial.
Autores	Alvarez Pareja Xenia Mercedes (Orcid: 0009-0006-2403-4194) Espinoza Ángeles Daris Isabel (Orcid: 0009-0006-5246-1863) Santisteban Lecca Palmira Elizabeth (Orcid: 0000-0002-0999-7877)
% similitud del Turnitin	6 %
Asesor	Sánchez Reyes María Luisa (Orcid: 0000-0003-2953-1107)
Línea de investigación	Conocimiento del educando y contexto
Grado	Bachiller en Educación
Título	

6% Similitud general

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

Fuentes principales

- 5% Fuentes de Internet
- 1% Publicaciones
- 1% 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.

Se emite el presente certificado de similitud en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del título correspondiente.

Nuevo Chimbote, 05 de enero de 2026



Santos Valentin Valera Rodriguez
JEFE DE UNIDAD DE INVESTIGACIÓN
C.I.H. 103272225

(043)-314528

Zona de equipamiento
Metropolitano M-C Lt-1
Nuevo Chimbote

pedagogicochimbote@
hotmail.com



DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

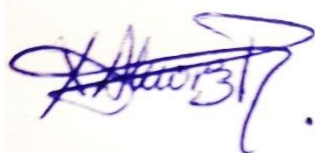
Yo, Xenia Mercedes Alvarez Pareja, Daris Isabel Espinoza Angeles y Palmira Elizabeth Santisteban Lecca, estudiantes de Formación Inicial Docente de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Chimbote, presento el Trabajo de Investigación: **“La autorregulación emocional en niños de educación inicial”**; para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación, del programa de estudios de Educación Inicial.

Por tanto, declaramos su autenticidad bajo juramento, lo siguiente:

- Que, la investigación desarrollada es de nuestra autoría.
- Hemos mencionado todas las fuentes empleadas en la investigación, identificando toda cita textual o de parafraseo provenientes de otras fuentes, de acuerdo con los establecido por las normas de elaboración de trabajos académicos.
- La investigación no ha sido previamente presentada, completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico o título profesional.

De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, nos sometemos a las sanciones que determinen el procedimiento disciplinario de la EESPP Chimbote.

Nuevo Chimbote, 08 de enero de 2026.



Xenia Mercedes Alvarez Pareja
DNI: 45844369



Daris Isabel Espinoza Angeles
DNI: 74739956



Palmira Elizabeth Santisteban Lecca
DNI: 70055049

DEDICATORIA

A Dios, por guiarnos de manera constante y darnos la fortaleza para seguir este camino con fe y esperanza.

A nuestros padres, por su amor incondicional, sus sacrificios y por cada palabra de aliento que ha dejado huella en formación.

A nuestras compañeras de camino, con quienes compartimos risas, desvelos y aprendizajes. Juntas crecimos, nos apoyamos y soñamos en grande.

Los autores.

AGRADECIMIENTO

Expresamos nuestro más sincero agradecimiento a los actores educativos por abrirnos las puertas y permitir vivenciar nuestra formación en el contexto real del aula, fortaleciendo las competencias pedagógicas.

A la profesora María Luisa, gracias por su acompañamiento, retroalimentación constante, por compartir con generosidad su experiencia. Cada momento vivido ha nutrido nuestra vocación docente y reafirmado la pasión por la primera infancia. Este ciclo culmina, pero el aprendizaje permanece en el corazón con gratitud infinita.

Los autores.

ÍNDICE

Carátula.....	i
Metadatos complementarios	ii
Certificado de similitud.....	iv
Declaración jurada de autenticidad.....	v
Dedicatoria.....	vi
Agradecimiento.....	vii
Índice	viii
Resumen.....	x
1. Introducción	12
1.1. Descripción y formulación del tema de investigación	12
1.2. Objetivos.....	14
2. Argumentación teórica	15
2.1. Conceptualización de la autorregulación emocional	15
2.2. Componentes y tipos de la autorregulación emocional	16
2.3. Importancia, desarrollo y etapas de la autorregulación en el desarrollo infantil ..	17
2.4. Factores y dificultades que afectan la regulación emocional efectiva.....	20
2.5. Rol docente, metodologías y aportes teóricos para promover la autorregulación emocional	22
2.6. Estrategias e ideas prácticas para fortalecer la autorregulación emocional en los niños	24
2.7. Acompañamiento familiar y habilidades en la autorregulación emocional	26
2.8. Cualidades personales y beneficios asociados al manejo emocional.....	28

2.9. Experiencias de la autorregulación emocional en el contexto de las prácticas preprofesionales.	30
3. Contrastación pedagógica.....	32
4. Conclusiones	34
5. Referencias.....	36
Anexos	

RESUMEN

El presente trabajo de investigación denominada: La autorregulación emocional en los niños de educación inicial, se origina a partir del compromiso con nuestra formación profesional y el notable interés por el desarrollo integral de los niños. Hemos observado en aulas que los niños tienen dificultad al momento de expresar lo que sienten, pues en determinadas situaciones, por ejemplo, esperar el turno, separarse de sus familias, resolver situaciones simples, son motivos para llorar o mostrarse enfadado. Todas estas vivencias nos llevaron a la necesidad de investigar sobre cómo podemos acompañar a mejorar a los niños en el manejo de sus emociones. Las estrategias relacionadas a la autorregulación emocional fomenten ambientes seguros y afectivos, para que los docentes y niños logren interactuar con la finalidad de reconocer, comprender y fortalecer la autorregulación de sus emociones, bases por las cuales se da el espacio para convivir pacíficamente, tener una buena autoestima, un crecimiento global, respeto, empatía y ser capaces de expresar las emociones conscientemente.

Palabras claves: Estrategia pedagógica, interacción de calidad y autorregulación emocional.

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Descripción y formulación del tema de investigación

En la actualidad, el tema de la autorregulación emocional ha cobrado especial interés en el aspecto educativo, especialmente en la primera infancia, pues ésta es una habilidad esencial para el desarrollo de los niños. La autorregulación emocional busca que los niños sean capaces de identificar, comprender y manejar sus emociones, lo cual les proporciona el sentido en bienestar emocional, sino que también afecta con fuerza la forma en que se relacionan con otras personas, su disposición hacia el aprendizaje y su adaptación a la vida escolar. Según Goleman (1996) la autorregulación emocional va desarrollándose en edades tempranas, en tanto que facilita que los niños aprendan a identificar, comprender sus propias emociones y la forma que puedan alcanzar el bienestar personal y habilidades sociales. En síntesis, la autorregulación emocional es una habilidad necesaria en el proceso formativo de la autoestima de los niños.

La autorregulación emocional se ha encontrado en directa relación con la manera en que el niño se desenvuelve en la escuela, y a su vez, en la construcción de futuros ciudadanos responsables para la sociedad. En nuestro contexto peruano se trata de un tema que preocupa, por lo que el estado ha querido que los profesores favorezcan la autorregulación en los niños. De esta manera, al dar la oportunidad a los niños para que expresen lo que sienten, sus trayectorias para la construcción de un lenguaje emocional serán reforzadas y se evitará la represión o la manifestación inadecuada de emociones como la frustración, el miedo y la ira (Osorio, 2023). Como docentes se debe trabajar por la creación de lugares seguros y afectivos, donde los niños se sientan efectivamente valorados, donde se recurra a estrategias pedagógicas como, juegos de roles, cuentos, asambleas emocionales y recursos visuales que apoyen el aprendizaje emocional.

Durante las prácticas pre profesionales en instituciones de educación inicial se ha podido percibir que muchos niños presentan diversas dificultades para expresar sus emociones. En situaciones cotidianas como el juego, el tiempo de espera, la separación de sus familias o el trabajo en grupos surgían reacciones como frustraciones, llantos e impulsividades. En este contexto, dichas experiencias motivaron el interés por investigar, cómo se desarrolla la autorregulación emocional en este período, así como las estrategias que el docente puede poner en práctica. De este modo, en la observación continua del aprendizaje de los niños, es posible analizar cómo se va dando el autocontrol o la manera en que los niños van gestionando sus emociones para fortalecer y acompañar adecuadamente este proceso.

Fomentar la autorregulación emocional en los primeros años de vida tiene su razón de ser en la necesidad de formar personas empáticas, resilientes y capaces de resolver conflictos de forma armónica. Goleman (1996) explica que la inteligencia emocional es tan importante como la inteligencia cognitiva para alcanzar el éxito en la vida. Por este motivo, promover el desarrollo emocional desde la infancia temprana ayuda a fundamentar las bases para una convivencia armónica, la capacidad para tomar decisiones y el desarrollo de la autoestima. Por consiguiente, el incluir la autorregulación emocional dentro del quehacer cotidiano en el jardín de infancia, no solo es pertinente sino necesario, ya que potencia la evolución social, afectiva y cognitiva de los niños, preparándose para enfrentar los desafíos que presenta la vida cotidiana desde una forma más equilibrada y reflexiva.

En esta fase, el niño aún tiene que aprender a lidiar con situaciones que le irriten, controlar los impulsos y llevar a cabo el manejo de las emociones de una forma intensa puesto que se necesita acompañamiento, ejemplos y lugares que favorezcan el desarrollo socioemocional (Berrocal y Cabello, 2021). Fomentar la autorregulación emocional desde la educación inicial sienta las bases para la salud mental en el futuro. Un niño que logra aprender a manejar sus emociones a temprana edad va a estar mejor preparado para afrontar situaciones complejas en su vida, de forma que será menos posible que establezca conductas que tienen que ver con la impulsividad y la ira.

Durante el desarrollo de las prácticas preprofesionales llevadas a cabo en distintas instituciones de educación inicial han mostrado lo útil que son las estrategias lúdicas utilizadas en las actividades de aprendizaje para la gestión y la expresión adecuada de las emociones en los niños, repercutiendo de modo positivo en su entorno social, familiar y emocional, lo que se traduce en sus interacciones con los pares y mejora la capacidad para resolver conflictos de forma pacífica. En este sentido, la aplicación de actividades de aprendizaje relacionadas con la autorregulación emocional en el aula, permite aplicar estrategias que favorecen la gestión de emociones.

Nos proponemos investigar sobre la autorregulación emocional en los niños de nivel inicial, dado que tiene una importancia particular porque en esta etapa comienzan a formar su identidad, los niños comienzan a aprender a relacionarse con los demás para sentar las bases de la convivencia afectiva, se puede ayudar a los niños a comprender, reconocer, regular sus emociones ayuda a formar ciudadanos respetuosos, empáticos y emocionalmente equilibradas desde los primeros años de su vida escolar.

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Analizar el desarrollo de la autorregulación emocional en niños de educación inicial.

1.2.2. Objetivos específicos

- Identificar los factores e interacciones que intervienen en la autorregulación emocional en los niños de educación inicial.
- Describir los planteamientos pedagógicos de la autorregulación emocional en los niños de educación inicial.
- Analizar los aportes conceptuales que explican la influencia del rol docente en la autorregulación emocional de los niños de educación inicial.
- Analizar experiencias de las prácticas preprofesionales orientadas al desarrollo de la autorregulación emocional en los niños de educación inicial.

2. ARGUMENTACIÓN TEÓRICA

2.1. Conceptualización de la autorregulación emocional

La capacidad para regular las emociones debe ser considerada como una de las habilidades fundamentales para el desarrollo de las personas, dado que da lugar a todo tipo de respuestas emocionales. Como tal, tiende hacia la promoción del bienestar personal y de una convivencia social más agradable. Es necesario cultivar dicha competencia desde la niñez, dado que garantiza una mejor estabilidad emocional pero también una mayor maduración para abordar la vida cotidiana. Comprender qué sentimos, aceptarlo y poder expresarlo de una manera adecuada no significa reprimirlo, sino más bien canalizarlo de manera positiva. De ahí, que la regulación emocional sea una práctica desde la infancia porque son etapas que forman a la persona, hasta adquirir un determinado grado de desarrollo a lo largo del tiempo.

Luca (2024), establece que regulación emocional es la capacidad premeditada de transformar, manejar y ajustar nuestras respuestas emocionales en relación con la situación; esto implica regular la intensidad de las emociones, controlar su duración y adecuar la manera de experimentarlas, con el fin de alcanzar una estabilidad emocional. Muy distantes al hecho de deshacerse de ellas, ese proceso entraña el reconocimiento de ellas, entender de donde emergen y aprender a tratarlas de una forma saludable, brindando la estabilidad personal necesario para el crecimiento psicológico, mientras que Arando (2024), señala que la autorregulación emocional en la infancia garantiza el bienestar de los niños, fomenta su comportamiento correcto, contribuye a los beneficios en la escuela y a nivel social. En cuanto a esta capacidad, tiene que ser entrenada porque no es propio de las personas, requiere de una práctica continuada, paciencia hacia nosotros mismo con un profundo autoconocimiento, de manera que al adquirirla desde la infancia, la ofreceremos al niño para que se sientan seguros, resilientes ante la vida, que ayudará a fortalecer la vida emocional, se relacionarán adecuadamente y gestionarán mejor los eventos complejos de su vida cotidiana.

En resumen, la regulación emocional es considerada como una herramienta necesaria para el desarrollo de las personas, puesto que empieza en los primeros años de vida. El trabajo sobre esta capacidad favorecerá aspectos como la autoestima, la empatía o la capacidad de adaptarse a situaciones difíciles. Tal como explican Luca y Arango, reconocer y gestionar las emociones de forma consciente no solo mejora el bienestar individual, sino que también lo hace en los vínculos sociales. De esta manera, este proceso requiere acompañar, reflexiona, hacer recorridos internos y ejercer una dedicación permanente.

2.2. Componentes y tipos de la autorregulación emocional

La autorregulación emocional es necesario para manipular sus emociones, para que las personas puedan con esto manejar de manera adecuada y adaptativa sus sentimientos, lo que en definitiva les facilita el bienestar mental. Por este motivo, es fundamental que se comprendan estos componentes para poder mejorar la forma en que los seres humanos hacen frente a las tensiones emocionales de la vida cotidiana. A continuación, se definen las principales características que forman parte del proceso de la autorregulación emocional y la importancia del mismo en el manejo de sus emociones.

Según Álvarez (2022), la autorregulación emocional busca que el proceso construido por diferentes componentes. Empezamos con la conciencia emocional se define como la posibilidad de identificar y nombrar sus propias emociones que son capaces de detectar los sentimientos en momentos determinados. Seguimos, con la tolerancia emocional que se hace con la referencia a la habilidad para aguantar las emociones intensas y desagradables, sin que las mismas se instalen en nuestro pensamiento y la forma de actuar. Por lo tanto, la flexibilidad emocional busca que la capacidad de modificar las respuestas emocionales en función de los cambios del entorno que permite así en la expresión emocional adecuada. Por otro lado, la reevaluación emocional hace referencia a la posibilidad de modificar la lectura que hacemos de una situación para poder reducir el impacto emocional que está provocando. Finalmente, la regulación emocional hace referencia tanto al control de las expresiones externas de la emoción, cómo se experimentan las emociones de forma interna, de manera que el entorno puede influir de mejor manera en que se afrontan las emociones.

En resumen, la autorregulación emocional contiene diversos tipos de habilidades para manipular las emociones de modo segura y afectiva. De un lado, la conciencia emocional y la tolerancia emocional aseguran que las personas reconozcan y manejen de forma apropiada los sentimientos. Además, la flexibilidad emocional da lugar a la adaptación frente a determinadas situaciones, y la reevaluación contribuye a contrarrestar el efecto negativo de algunos acontecimientos mediante el cambio de una determinada concepción.

El dominio emocional es necesario donde las personas contengan el equilibrio psicológico, con la finalidad de poder hacer frente a las dificultades que se producen de manera habitual. La habilidad es la guía de las emociones para buscar adaptarse y aparecer en distintas formas, se modifica según el contexto y las circunstancias personales. Por lo tanto, es importante buscar las distintas formas en su autorregulación con el fin de

poder mantener la estabilidad emocional y así responder de manera adecuada ante diversas situaciones.

De acuerdo con Terapify (2025), hay varios tipos de autorregulación emocional. Empezamos con la autorregulación cognitiva se entiende como el hecho de poder alterar la interpretación que hacemos de una experiencia para resolver la carga emocional. Por otro lado, la regulación conductual es aquella en la que modificamos nuestras conductas para responder ante emociones de alta intensidad. Esta regulación fisiológica tiene técnicas que consiste en la respiración profunda y relajación para calmar la reacción corporal. Luego, tenemos la regulación social que tiene la búsqueda del apoyo en las personas que puedan afrontar sus emociones y la regulación atencional es la forma de intentar orientar hacia aspectos agradables y neutrales que buscan prevenir las respuestas frente a emociones negativas.

En conclusión, la autorregulación emocional es un proceso de carácter complejo, que consiste en un conjunto de estrategias diferentes que se pueden activar a partir de un enfoque de pensamiento, o de comportamiento, o del cuerpo propiamente dicho con los apoyos sociales o de la atención. Por tanto, es recomendable ser capaz de reconocer y aplicar todo este amplio conjunto de la autorregulación emocional para mantener el bienestar emocional ante diversas situaciones. Esto busca que la persona pueda ir potenciando los recursos y con ello incrementar su resiliencia emocional, mejorar la calidad personal de sus relaciones, enriquecer el bienestar personal. Promover el uso intencionado de los tipos de regulación emocional puede ser básico para desarrollar un manejo afectivo con éxito para tener una vida sentimental más rica y satisfactoria.

2.3. Importancia, desarrollo y etapas de la autorregulación en el desarrollo infantil

Desarrollar una mayor capacidad para autorregular el estado emocional desde la infancia es fundamental para el bienestar total. Esta capacidad naturalmente se hace más fuerte y útil a medida que los adultos constituyen el soporte afectivo adecuado. La empatía ocupa un rol central en este proceso por que permite que el pequeño puede darse cuenta de que su emoción puede ser escuchada o entendida. Así mismo, los niños pueden expresar sus sentimientos de una manera más natural y más sana. Entonces, la idea de integrar empatía en la crianza y la educación afectivo es una de las fuentes primordiales que posibiliten su desarrollo de personas más empáticos.

La empatía de acuerdo a Dra. Mira (2023) que es el componente del proceso de aprendizaje que tiene lugar entre las relaciones interpersonales y la autorregulación emocional. Una respuesta empática de los niños se les transmite que éstas son válidas,

proporcionando así un lugar vivencial más seguro. En sus palabras, la empatía de los niños es válida y comunicada, lo que permite en los niños seguir descubriendo, explorando y comunicando sus emociones saludables. No obstante, también se recomienda no ofrecer un apoyo sentimental a corto plazo, lo que facilitará que los más pequeños se sientan con el control de las sensaciones internas. De esta forma acaban por adquirir una relación positiva con lo que sienten. Así, los pequeños se ven empoderados para enfrentarse los desafíos afectivos en la confianza y así puedan aprender en construir una comunicación positiva de sus mismos sentimientos. En la cual, se puede destacar en ofrecer pequeñas herramientas afectivas que les permitirá ser capaces de afrontar las incomodidades de la vida con mayor seguridad, siendo a su vez un proceso continuo que dura mucho tiempo.

Para resumir, podríamos decir que la autorregulación emocional es decisiva para el desarrollo de los niños y al mismo tiempo permitirles que entiendan, reconozcan y aprendan a tratar sus sentimientos a partir de los primeros años de vida. Cuando los mayores permiten y validan los sentimientos de los niños, se fortalece la confianza sentimental y la seguridad personal, exponentes de la creación de las condiciones adecuadas para que se produzca el proceso de aprender a autocontrolarse de forma paulatina. Tal como se expresa la Dra. Mira, cuando se desarrolla un contexto donde los sentimientos son bienvenidos y acompañados, los niños van a tener las oportunidades de poder expresar lo que sienten sin miedo, facilitando así procesos más autónomos de la regulación de los propios sentimientos. Por lo tanto, propiciar la autorregulación en el hogar y en la escuela es una buena inversión en el bienestar afectivo a largo plazo. Por último, enseñar a gestionar las sensaciones internas a partir del propio modelo con acompañamiento afectuoso es un acto educativo que perdura en el propio desarrollo.

El proceso de autorregulación emocional es uno de los pilares importantes para que los niños gestionen los sentimientos adecuadamente y de forma saludable. Los bebés llegan al mundo no sólo con predisposición a experimentar vivencias afectivas, sino que las irán sintiendo con el paso del tiempo y lo irán haciendo con ayuda de otras personas que les ofrecerán la manera de clasificar esos sentimientos. En esta misma línea, los cuidadores desempeñan una función importante, ya que son las personas que van a favorecer escenarios seguros y afectuosos que permitirán ir tratando e ir conociendo las propias experiencias afectivas. Con el crecimiento, el niño se va enfrentando a las sensaciones internas con una mayor habilidad y al mismo tiempo, va facilitando el manejo anímico lo que sin duda es un indicador de estabilidad de sus propios sentimientos y bienestar.

De acuerdo con López (2023), se manifiesta en la autorregulación emocional infantil que es un proceso continuo y variable. Ya en las primeras etapas, los niños experimentan diversas emociones, pero necesitan siempre que los adultos les orienten para identificar e interactuar con ellas. Para ellos es fundamental que las personas que cuidan de los niños dispongan de un ambiente seguro y cálido que facilite el proceso de identificación y el manejo de sus sentimientos. Con el aumento de la edad, los niños comienzan utilizar estrategias de una mayor complejidad para el control afectivo, aumentando la conciencia sobre sus sentimientos y la capacidad de identificarlas y de hacer frente a ellas de forma positiva. Ya a los tres años los niños pueden verbalizar las sensaciones internas y aplicar estrategias de regulación más desarrolladas, y a seis años pueden anticiparse a su estado anímico y evitar las reacciones de tipo emocional no deseadas.

Resumiendo, la evolución de la autorregulación emocional en los infantes es un proceso que se va desarrollando de modo gradual, dentro del contexto del acompañamiento de adultos responsables, que dé soporte al niño y al ofrecer un ambiente protegido conforme avanza el proceso, los niños adquieren capacidades de controlar sus propias emociones e ir siendo un poco más independientes, mejorando así su bienestar psicológico y social. Para lo cual, será fundamental que las personas que se ocupan de ellos, si es el caso se pueda proporcionar un ambiente afectivo que se les asegure un desarrollo sentimental equilibrado para poder llevar a cabo así un crecimiento global, que favorezca en ellos la salud emocional y su adaptación al medio, por lo tanto, el poder favorecer un control afectivo equilibrado y un buen clima emocional.

El procedimiento de la autorregulación emocional resulta fundamental para las personas, puesto que ocasiona que estas puedan empezar a manejar de forma consciente sus sentimientos y aquellas actuaciones a fin de conseguir sus metas, además de poder adecuarse a los diferentes lugares que se presentan. Del mismo modo, hacer uso de la regulación afectiva no solo será tener control sobre las sensaciones internas, sino también implicará el desarrollo de un movimiento para planificar las estrategias en una actividad y también repasar y mirar si se ejecutaron acciones que conduzcan a conseguir esos objetivos propuestos. Por ello, conocer las fases y las habilidades de las que está hecho el proceso de autorregulación será un elemento esencial si queremos trabajar las variaciones del bienestar del propio individuo o el de las relaciones sociales. Tal es así que profundizar en los componentes de autorregulación será necesario si se quiere aplicar dicha habilidad en la vida cotidiana.

Según Sanarai (2023), sobre la autorregulación de emociones se encuentra dividida en tres fases interactivas. En la primera fase de planificación, el individuo realiza el análisis

de las condiciones de la situación concreta los objetivos específicos hacia los que se dirige, buscan traerse a la mente experiencias vividas en situaciones análogas y finalmente se establece un plan de acción posible. A continuación, se encuentran la fase de realización en la que se ejecuta la actuación planificada previamente en la que se producen las habilidades y emociones. Finalmente, se llega a la fase de la autorreflexión en la que consumadas las acciones se observan y se evalúan las condiciones de los objetivos establecido, valorando los resultados y eventualmente modificando el comportamiento a partir de los resultados sin que esto tiene que ser necesariamente con niveles de una compleja carga emocional.

En conclusión, la autorregulación emocional comporta un proceso regulado que combina la planificación, la realización y la evaluación, que está fundamentada en un conjunto extenso de habilidades internas, es decir, estas habilidades nos sirven no solo para mejorar el control emocional, también nos sirven para mejorar la adaptación social y el desarrollo personal, que es muy importante para poder llevar a cabo la confrontación de los desafíos cotidianos de forma equilibrada y efectiva.

2.4. Factores y dificultades que afectan la regulación emocional efectiva

La regulación emocional es un proceso vital en las actividades diarias, permitiendo así a las personas gestionar adecuadamente sus sentimientos, favoreciendo su bienestar psicológico. Por lo tanto, esta competencia puede verse comprometida por ciertos condicionantes que hacen que el manejo de sensaciones internas de forma saludable no se produzca, lo que puede dar lugar a problemas afectivos o trastornos psicológicos. Por tal motivo, es conveniente conocer los diferentes factores implicados en el equilibrio sentimental que favorecen diversas estrategias que se fomenta el control de lo sensaciones afectivas y su salud mental.

La regulación emocional, según Calvo (2023) es la capacidad fundamental que permite adaptar sus sentimientos a cada instante y con ello al equilibrio psicológico en lo emocional. Estos diferentes factores tenemos los biológicos o neurobiológicos, psicológicos, sociales, contextuales y ambientales son los que pueden interferir es esta disposición a regular nuestros sentimientos y se representa la dificultad en el manejo afectivo del mismo origen de un trastorno mental. El sistema límbico que se forma el hipotálamo, la amígdala y el hipocampo que se desempeña un papel central en la producción, procesamiento y el control de las sensaciones internas. Diversos neurotransmisores, la serotonina, la dopamina, la noradrenalina, representan un aspecto central en el equilibrio sentimental. En el área psicológica las experiencias y sus creencias con las estrategias de afrontamiento marcan la manera de gestionar las sensaciones

internas, luego los traumas o formas disfuncionales de pensar pueden transformar las reacciones desde el punto de vista emocional. El contexto también tiene una gran influencia, las relaciones personales, el apoyo social y las reglas culturales pueden promover o dificultar el proceso de la autorregulación. Los factores ambientales como el estrés, el estilo de vida y la falta de recursos expresivos representan una serie de obstáculos que le dificultan la regulación de las sensaciones afectivo.

En resumen, la regulación emocional es un proceso complicado, donde intervienen diversos factores que se relacionan entre sí. Por un lado, los elementos biológicos como el funcionamiento adecuado del sistema límbico o la adecuación de los neurotransmisores que son los elementos fundamentales de tener un adecuado control de la emoción. Por otro lado, los componentes psicológicos, sociales y entorno es un papel importante, pues los eventos vitales, las relaciones interpersonales o el entorno pueden facilitar o limitar esa propiedad.

El control emocional durante la infancia es sin duda las características del correcto desarrollo global de los niños, pues ello influye de forma directa sobre la conducta o el bienestar del infante. En los casos de que los infantes tengan dificultades para manejar su emoción, cualquier requisito cotidiano les puede provocar ansiedad y estrés. Esto no sólo afecta el modo que los niños interactúan con otros objetos, sino que influye en su atención o en las formas que tienen de manifestar a los diferentes requisitos exigidos. Por todo ello, se hace necesario establecer las causas que favorecen determinadas dificultades en el control sentimental, a fin de ofrecer un soporte adecuado y evitar efectos negativos en el desarrollo.

Según Joyce (2023) estas dificultades que regulan sus emociones pueden perjudicar el comportamiento del niño, y esta, su relación con el entorno y su habilidad de atención. Son diversos los factores que intervienen en este problema, tales como los factores genéticos, problemas del embarazo o del parto y elementos ambientales. Hay que tener en cuenta las experiencias traumáticas en la infancia, los problemas en el vínculo afectivo o condiciones de neuro diversidad y el aprendizaje, en los cuales se pueden poner en jaque el manejo sentimental del niño. Por lo tanto, cuando es necesario el abordaje holístico se contemple factores en lo social, emocional y biológico. En síntesis, su habilidad de autorregular su emoción que es esencial para el desarrollo saludable en los niños, por el momento no se tiene dicha habilidad se puede tener repercusiones en diversos ámbitos de su vida cotidiana. Saber y entender las variadas causas que predisponen estas dificultades, desde la herencia genética a vivencias traumáticas, resulta fundamental para no perder de vista la importancia de las intervenciones adecuadas y oportunas. También se debe tener

consideración a la variedad de condiciones que se afectan a la regulación emocional del niño para poder diseñar de manera adecuada las estrategias.

Por lo tanto, se incita a fomentar el bienestar emocional de los niños y se refuerza su capacidad en superar todos los retos que aparecen en la vida cotidiana. En este proceso, la cooperación existente entre familias, docentes y profesionales que es fundamental, y se permiten ofrecer un acompañamiento coherente y afectivo. Los niños encuentran sus lugares en las que sienten comprendidos, valorados y escuchados, por se permite la posibilidad en que expresen sus emociones y de poder construir una buena autorregulación emocional desde los primeros años.

2.5. Rol docente, metodologías y aportes teóricos para promover la autorregulación emocional

La función del docente es clave para facilitar la autorregulación emocional de los estudiantes en todos los grados. Para ello, debe adaptarse los procedimientos en determinados momentos, que se promueven una buena participación por parte de los escolares y un clima emocional positivo. También deberán establecerse normas de comportamiento explícitas, anticiparse al cambio de actividad y así promover las acciones autónomas por partes del educando, ayudando a desarrollar así el sentido de responsabilidad, autocontrol y control afectivo del estudiante. El uso de diversos tipos de materiales didácticos como, por ejemplo, tareas en las que se utilizan objetos lúdicos, y de juegos que son juegos cooperativos donde se fomenta la relación y comunicación, se puede contribuir a una mejor atención, convivencia y procesos de interacción social. Finalmente, en ofrecer diferentes formas de aprendizaje que se adapten mejor a las capacidades del alumnado llevará a un aumento de la motivación y el compromiso con la tarea.

De acuerdo a Periche (2025) se proponen los docentes desarrollar la autorregulación emocional y conductual, también generan un clima de aprendizaje más positivo y efectivo, así el educador pasará a tener un papel protagonista en la integralidad del educando, superando el simple hecho de ser la encarada de la transmisión de información. Por ello, la planificación de estas intervenciones y su aplicación son cruciales para favorecer en el alumnado habilidades de autocontrol, de la atención y la colaboración útiles para trayectoria social, escolar y personal.

El docente tienen un papel relevante en el desarrollo de sus estudiantes y permitirles la autorregulación, que es mediante el establecimiento de acuerdo participativos, el establecimiento de normas y la anticipación al comunicar los cambios, el docente genera

un ambiente de confianza y seguro, la creación de la autonomía, el trabajo en equipo y el uso de recursos diversos que ayudan a la motivación e interés en el aprendizaje, lo cual fortalece el aprendizaje y las capacidades sociales y emocionales. Por lo tanto, el compromiso del docente pasaría a ser un acompañamiento humano en beneficio del desarrollo del niño.

El adecuado manejo de las emociones durante la infancia, es relevante en el sentido que el niño aprende a reconocer y manejar sus sentimientos de forma saludable, por lo que favorece su desarrollo integral. Para ello, se llevan a cabo diferentes técnicas y recursos que les facilita adquirir competencias emocionales desde edades tempranas. De este modo favorece la autorregulación y el bienestar sentimental, mejorando las relaciones interpersonales y la convivencia. Con estas herramientas pasan a ser un apoyo al desarrollo de las sensaciones internas y educativo en los niños.

En este contexto, en la Universidad Internacional de la Rioja (2021) es que apoya diferentes metodologías efectivas para el manejo de las emociones de los niños. La primera es la técnica de los globos que busca que el niño se imagine o utilice un globo para que infle y que posteriormente se desinfla lentamente, ayudando así al niño a relajarse con esta técnica cuando se encuentre molesto. En el segundo lugar, se encuentra el método del semáforo con sus respectivos colores el rojo, amarillo y verde que se tiene como referencia que los niños puedan detenerse, pensar y actuar en relación a situaciones afectivas complicadas. También se propone en crear una zona de la calma dentro del aula, que esta diseñado por los propios niños con materiales específicos para que les ayude a calmarse en momentos que se sientan alterados. Por otro lado, la música se relaciona con canciones que ayudan a los niños a mirar sus sentimientos y expresiones faciales. También se proponen los cuentos infantiles para llegar a que los niños puedan reconocer y así explicar su estado de ánimo en relación a los juegos.

Por todo lo expuesto previamente, estas técnicas constituyen herramientas prácticas y asequible que ayudan a los niños a diferenciar, gestionar y regular sus emociones de forma adecuada. De esa manera, en un momento se fortalece la autorregulación y en otro espacio, se promueve la empatía para resolver los conflictos de manera pacífica. Por lo tanto, es un recurso a implantar en la práctica educativa para favorecer espacios saludables y propicios en el desarrollo del aprendizaje. Junto a esto, articular actividades de simbolización, la creatividad permite a los niños aumentar sus capacidades para articular que pueda expresar lo que sienten para comprender sus sentimientos.

La autorregulación emocional es la habilidad que inicia a poder desarrollarse en las edades tempranas y se encuentra estrechamente vinculada con la evolución del pensamiento y los procesos biológicos del cerebro, que a medida que los niños crecen, van adquiriendo mayor capacidad de reconocer y controlar sus emociones.

Según Goleman (1996), dicha habilidad empieza a desarrollarse desde una edad temprana, está en relación con una determinada forma de evolución del pensamiento y con los procesos biológicos del cerebro. En el transcurso de su desarrollo personal, las personas aprenden a distinguir cuándo una determinada emoción intensa, por ejemplo, la que se produce en algunos trastornos de afecto que conlleva una necesidad de recibir atención terapéutica o médica, detectar esa necesidad sería signo de inteligencia emocional desarrollada y de conocimiento personal. Goleman también pone de manifiesto la importancia de la capacidad para entender los estados que afectan a los otros por que nos permite una intervención efectiva ante ciertas reacciones intensas como la e, la respuesta sería la compasión o la redirección de la atención hacia estímulos más positivos como forma de reducir la tensión, a lo que se denomina una forma de judo emocional. A su vez, se plantea que el poder acercarse de una manera apacible ante la emoción propia como ajena podría servir como una especie de mecanismo protector, por lo que queda por investigar a niveles de la conciencia personal. La gestión emocional serviría no solo para afrontar mejor las experiencias individuales, sino que también mejoraría las relaciones sociales o la convivencia.

En conclusión, la autorregulación emocional implica una competencia fundamental para el bienestar integral de las personas, tal como lo señala Goleman que también explica que dicha competencia se desarrolla a medida que se avanza en el ciclo vital y tiene orígenes biológicos y psicológicos. Tomar la decisión de pedir ayuda cuando su sensación interna sobrepasa la capacidad de afrontamiento o ayudar a modificar el sentimiento de otra persona son ejemplo de que el grado de desarrollo afectivo es alto. En efecto, el control afectivo busca que las personas puedan alcanzar niveles de estabilidad mental, para mejorar sus situaciones concretas y mantener relaciones empáticas.

2.6. Estrategias e ideas prácticas para fortalecer la autorregulación emocional en los niños

La competencia para gestionar las emociones es fundamental para que respondan de forma adecuada a las situaciones de los problemas sea una persona que tenga bienestar mental. En este sentido, las personas pueden utilizar múltiples estrategias para conseguir gestionar sus sentimientos de forma adaptativa y funcional. Por eso es

importante conocerlas bien, ya que se utiliza una postura en la que la habilidad afectiva favorezca el bienestar en su condición interna a lo largo del tiempo en diferentes situaciones.

De acuerdo con Montagud (2020), las estrategias más frecuentes para llevar a cabo la gestión de emociones son la supresión de pensamientos o ideas, la reconsideración del sentimiento y el distanciamiento cognitivo. La supresión consiste precisamente en tratar de eliminar o evitar las ideas o pensamiento que producen malestar y que tienen como objetivo modificar el estado de ánimo, por ejemplo, una persona que recibe un comentario negativo en su trabajo distraerá su mente escuchando música, y así evitar pensar en ello. Es una respuesta simple que puede aliviar de una manera muy momentánea, aunque no es muy eficaz pero los pensamientos tienden a regresar con más fuerza. Por otro lado, está la reconsideración emocional, que es una estrategia que consiste en tratar de cambia la forma de interpretar la situación y hacer que sea menos negativa, un clásico ejemplo sería el de los desacuerdos en pareja, donde después de una disolución, se busca no pensar en todos aquellos sentimientos negativos que una persona genera justo después del corte sentimental y la persona intenta ver qué hay en esa la separación personal, como la posibilidad de un crecimiento personal. Esta técnica se considera como una de las más eficaces y es frecuente en las terapias cognitivo y conductuales, el distanciamiento cognitivo que permite adoptar una actitud más objetiva de la situación que produce malestar, facilita que la persona mantenga una respuesta más calmada puede ayudar a la hora de dirigirse hacia decisiones más racionalizadas.

Por todo lo expuesto anteriormente, podemos concluir que, si hay un nutrido repertorio de estrategias para control sentimental no todas ellas son igualmente beneficiosas en el equilibrio afectivo a largo plazo. Por ejemplo, la supresión de pensamientos, a pesar de estar en repertorio de estrategias más habitual, puede hacer que además del fallido intento de evitar el malestar que existe una tendencia a un mayor dolor subjetivo al final, mientras que la reinterpretación y el distanciamiento son vistas como estrategias más adaptativas y saludables. Por tanto, entrenar y promover las ultimas estrategias puede propiciar una adecuada gestión emocional que ayuda al bienestar personal, permite generar nuevas decisiones y es capaz de generar una transversalidad efectiva del control emocional desde la existencia de un estado interno negativa hasta el volumen de la misma. Por esta razón, ejercitar estas competencias es relevante para regular los estados psicológicos y contribuir a la resolución de la crisis de la vida diaria.

Como conclusión, también podemos decir que la regulación emocional es una capacidad de vida. Si los individuos logran regular los sentimientos y responder

adecuadamente ante su aspecto sensible que es doloroso, es más probable que puedan interpretar posteriormente las emociones positivas, en consecuencia, el control afectivo contribuye a que los sujetos puedan seguir el curso vital, que pueden aceptar tanto la experiencia ir atravesando vidas en un estado de ánimo que es vital para culminar el camino del desarrollo de la persona. La autorregulación es un único tipo de competencia para las diferentes estrategias que dan cuenta y facilitan el equilibrio sentimental a partir de responder a la mayoría de las emociones con las que se va cruzando.

A este respecto, Martínez (2025), precisa que la autorregulación emocional moviliza habilidades específicas de la persona pues a reducir el malestar de situaciones incómodas vinculadas a sentimientos displacenteros como el miedo o la tristeza de la infancia. También, es importante saber tolerar la frustración. Es decir, aceptar con un comportamiento maduro tanto el triunfo como las derrotas. Otro elemento importante, es el manejo del enfado, implica conocer las situaciones que provocan ese enfado es saber identificar las señales corporales. A su vez, Martínez considera importante aprender a retrasar la gratificación, ya que los niños tienden a no saber esperar debido a que no tienen un gran conocimiento del tiempo que se les otorgan rápidamente lo que desean. Finalmente, se manifiesta el desarrollo de la empatía como una manera de representar las necesidades y deseos también de los demás.

Por último, exponer que la autorregulación emocional es un conjunto de habilidades que favorecen la adecuada gestión de las emociones y el adecuado comportamiento social. De esta manera, al aprender a dominar el manejo de sentimientos negativos como tristeza o el enfado se reduce la expresión del desequilibrio afectivo. Del mismo modo, su capacidad en tolerar su frustración y así poder aprender a retrasar su satisfacción de los deseos que favorecen su paciencia y la resiliencia son esenciales en enfrentarse de los obstáculos.

2.7. Acompañamiento familiar y habilidades en la autorregulación emocional

A lo largo de la infancia, el desarrollo de este aprendizaje de la regulación emocional tiene lugar en un contexto que necesita del soporte inevitable de los padres o personas que se dediquen a cuidar del niño. Al mismo tiempo que se enseña al niño a saber manejar adecuadamente sus emociones, se le proporcionan las habilidades sociales sobresalientes importantes de la vida cotidiana. Por esta razón será importante aplicar estrategias eficaces de enseñanza y aprendizaje que enseñen a los niños pequeños a controlar las sensaciones internas desde pequeños. Por lo tanto, el soporte de una forma continuada y una forma de

comunicación muy abierta para el niño servirá para que pueda llegar a comprender y manejar mejor sus sentimientos.

Según Healthwise (2024), los padres y madres deben ser un ejemplo por que los niños son unos copiadores naturales a través de la observación. Por ello, sabremos que es más eficaz enseñarles la resolución de conflictos con respeto que insistirles verbalmente mediante la conversión de los niños en ellos mismos a través de instrucciones. En esta línea, animar a los niños a que se tomen un momento antes de reaccionar significa ayudarles a calmarse, ya que esto favorece la gestión de sus respuestas emocionales. Para ello podemos crear un entorno tranquilo donde se puedan retirar o proponer actividades relajantes como colorear o escuchar música. En la misma línea, mostrar a los niños a identificar y poner un nombre a sus estados de ánimo es un aspecto esencial para ayudarles a adquirir una mayor conciencia afectiva. Concluyendo, que dejar experimentar niveles altos de estrés y validar sus sentimientos cuando tengan herramientas que les sirvieran para identificar y gestionar adecuadamente sus emociones.

En síntesis, la actuación activa de los progenitores es un factor determinante para que los niños asimilen de una manera sana la autorregulación emocional, ya que educar en el respecto conductual, enseñar a parar y reflexionar antes de actuar con una determinada sentimientos, en el aprendizaje del control afectivo desde la pequeña infancia. Igualmente, el poder facilitar la toma de conciencia de las experiencias afectivas y pues facilita el autoconocimiento y el bienestar, el validar el estrés que los niños pueden experimentar fortalecen su autoestima y su recurso para aprender a afrontar retos posteriores a su desarrollo. En resumen, estas prácticas pueden contribuir de forma tal a una mejora del crecimiento afectivo, pero también en el interés por las relaciones familiares y sociales y una mejora en el entorno propicio para la inminente autorregulación del menor.

Cada día las personas tienen que salir adelante ante un montón de situaciones que pueden provocar estados como el enfado, la frustración, la ansiedad y el desánimo, lo que lleva a la necesidad de su control. Por eso, una buena práctica básica de las habilidades que hay que fomentar es la capacidad para mantener el equilibrio emocional, así como la habilidad de enfrentar los problemas y resolverlos de forma saludable. Dentro de las más destacadas, encontramos la evaluación cognitiva, el distinguir o pensar en distancias y la supresión entre otras. Estas acciones son recursos que permiten un análisis de sus propias ideas, mantener el distanciamiento y centrarse en el presente para percibir que no son las emociones las que determinan el bienestar psicológico.

Según Roiba (2023), sobre regulación emocional donde considera como un proceso imprescindible en la estrategia utilizada que se logra su control emocional que emergen en la adaptación del individuo ante los retos de su vida. Tenemos la primera técnica evaluación cognitiva, que consiste en examinar y en transformar las maneras de pensar que suelen dar lugar a sus respuestas de sentimiento negativas o excesivas. Por otro lado, el distanciamiento cognitivo, ese proceso mediante el cual la persona adopta una escena neutra con respecto a las situaciones problemáticas y se reduce la correspondencia sensaciones internas que podría generarse. Similares a las anterior, el bloqueo de pensamientos negativos entra en juego mediante el cual la persona tiene que frenar al producirse ideas que le lleva al malestar, sobre todo aquéllas relacionadas con el miedo, la inseguridad o la baja autoestima. Se sitúa en el momento actual para evitar la aparición de alteraciones afectivas. Estas así consideradas técnicas de control de sus propios sentimientos no sólo contribuyen al control de las emociones difíciles, sino que favorecen una mayor inteligencia afectiva y mayor autocontrol. Por eso también, su practica continuada favorecerá el crecimiento de una buena salud psicoemocional para la resiliencia ante las adversidades actuales.

En síntesis, regular las emociones es una destreza fundamental e importante para el bienestar psicológico, desde el momento que posibilita a las personas darle la respuesta correcta a diversas situaciones afectivas con las que enfrentan. Por tanto, procedimiento como el reevaluar cognitiva, el distanciamiento y la supresión de pensamientos negativos son procedimientos eficaces para lidiar con sus sentimientos inválidas, intensas o desmesuradas. Asimismo, las estrategias buscan que el desarrollo del autocontrol y su práctica en la conciencia emocional, de las competencias más importantes en el proceso de la adaptación saludable.

2.8. Cualidades personales y beneficios asociados al manejo emocional

La facultad de autorregular las emociones es primordial para el bienestar personal y social, ya que ofrece la posibilidad de manejar de manera correcta y valida los sentimientos. Esta competencia no sólo abarca el control de las sensaciones internas personales, sino también el ajuste de las mismas en función del contexto o de la situación, esto es un aspecto esencial de la adaptación a diferentes circunstancias. Resulta de interés detectar las características definitorias del colectivo de personas que la poseen para tratar de favorecer dicha habilidad en los diferentes ámbitos.

Pargas (2025) señala que una persona con una buena autorregulación emocional está dotada de diversas cualidades que implican un manejo eficaz de las emociones. En

primer lugar, podemos observar la habilidad para la gestión de las afectiva desde un marco de acciones funcionales, la ausencia de las cuales podría desembocar en reacciones impulsivas o bien una expresión de aspectos internos exagerada a una respuesta afectiva del todo inadecuada. En segundo lugar, encontramos la habilidad del control sentimental que sería la adaptabilidad para prepararse para cambiar el modo de las respuestas sensaciones internas a partir de las circunstancias. En tercer lugar, la empatía ayuda a poder comprender la otra identidad sentimental y en consecuente la respuesta equivocada hacia la otra identidad emocional. Y en ultimo lugar, la resiliencia también hace lo suyo ayudando a manejar las diferentes situaciones estresantes permitiendo hacer un cambio que pueden recuperarse y así modifiquen el equilibrio emocional. En el caso de tomar decisiones, estas personas utilizan la emoción, pero de una forma deliberada, y no impulsiva o intempestiva. La percepción de sus sentimientos permite identificar lo que está en el centro de las emociones propias y sin darse cuenta de sus aspectos afectivos que afectan sus pensamientos y sus conductas. En resumen, estas capacidades las personas son capaces de mantener unas buenas relaciones interpersonales incluso en los momentos de tensión.

Como conclusión a todo lo expuesto, la autorregulación emocional se pone de manifiesto a través de un conjunto de habilidades que están ligadas entre sí. Ello permite, llevar a cabo el manejo de estado anímico y del comportamiento que les tiene un mayor dominio de esta habilidad social, la capacidad de adaptarse a las circunstancias que cambian con rapidez, mostrarse empático entre ellos y presentar una resiliencia mayor en situaciones adversas. Todo ello redundando en una mayor capacidad que tienen para realizar una toma de decisiones, así como una mejor calidad en sus relaciones sociales.

La gestión emocional se ha convertido en una habilidad más necesaria del bienestar y del desarrollo del ser humano como ente completo. Dicha habilidad les permite identificar, entender y regular sus emociones, así como el poder interpretar y responder con una adecuada correspondencia a los estados sentimentales que van manifestando quienes les rodean. Su impacto va aparejado a todos los ámbitos de la vida ya que facilita la toma de decisiones conscientes, una mejor gestión del estrés, el fortalecimiento de las relaciones de pareja, amistad, de trabajo y así como en la motivación para alcanzar las metas propias, tanto en el ámbito personal como laboral.

A partir de lo que indica Cassinello (2022) es que tener un nivel adecuado debe resultar en muchas ventajas, en primer lugar, el autodescubrimiento y la capacidad para tomar decisiones acertadas que repercuten en la confianza y en la confianza en uno mismo. Igualmente, te protege ante las situaciones estresantes, ya que te permite aplicar técnicas

adaptativas para enfrentarse a la tensión, por ejemplo, en el trabajo. Lógicamente, te ayudará a aumentar la productividad en el trabajo en la mejora en el clima comunicativo, empático y de resolución de conflictos. Por otro lado, mejora las relaciones interpersonales, ya que te va ayudar a identificar y regular las emociones, tanto propias como ajenas, lo que va a disminuir los daños que pueden producirse mutuamente evitándolos y lo que hace que puedas encontrar el equilibrio experiencias afectivas. A su vez, la inteligencia emocional conlleva el crecimiento personal, ya que aporta herramientas para conocerse mejor y para el control de sentimientos. También incrementa la motivación, actuando como estímulo para persistir en el logro de metas a pesar de las dificultades. Por último, añade que esta competencia puede contribuir al descanso, ya que el autocontrol anímico es moderado puede ayudar a reducir la ansiedad, lo cual beneficia a la salud física y mental.

Se podría resumir cuando la inteligencia emocional es una gran competencia que nos favorece en mucho aspectos de la vida, como también señala Cassinello, nos permite tomar decisiones más correctas y gestionar el estrés, que favorecerá la productividad en el trabajo y la construcción de relaciones personales sanas, también inicia al crecimiento como personas y a la motivación necesaria para superar las dificultades y cumplir objetivos, también tiene un efecto positivo sobre la salud incluso por que favorece un sueño adecuado y disminuye los efectos de la ansiedad. Es por esta razón que se hace imprescindible que optimicemos esta habilidad para vivir en una forma más equilibrada, grata y sana.

2.9. Experiencias de la autorregulación emocional en el contexto de las prácticas preprofesionales.

Durante las prácticas preprofesionales en el programa de estudios de educación inicial, ha sido propicia para ejercer múltiples actividades de aprendizaje que contribuyen al desarrollo de su regulación emocional de los más pequeños. Las experiencias se dieron cuando se observar cómo, a partir de las propuestas lúdicas, los niños reconocían y comenzaban a gestionar sus propias emociones. Las actividades que contribuyeron sus experiencias han destacado como por ejemplo “La visita de la experta, la psicóloga”, donde los niños dialogaban sobre el vivir de las emociones y dejarse llevar por lo que uno siente, otra actividad es “¿Cómo se siente el monstruo de colores y cómo me siento hoy yo?”, donde se promueve su identificación en las emociones que es a través del juego con símbolos y la lectura, y por último la actividad “ Aprendo a calmar mi enojo”, donde se llevaron a cabo técnicas de respiración y relajación se requiere la atención necesaria para afrontar situaciones frustrantes para encontrarse a si mismo. Las experiencias, llevadas a cabo se encuentran en el anexo final del informe de bachiller, que se evidencian un trabajo sistemático que favorece el bienestar emocional y la formación integra de los niños.

Desde la valoración de las experiencias ofrecidas por las prácticas, podemos indicar que las actividades centradas en la autorregulación emocional se parecen tener repercusiones positivas sobre el comportamiento y la convivencia de los niños. Se puede apreciar al brindarles en los espacios en reconocer sus sentimientos y así encontrar estrategias propias para calmarlas, los niños mostraban sensibilidad, autocontrol y también disposición a afrontar conflictos de forma pacífica. Asimismo, el papel del docente tuvo su importancia, pues ella se constituyó en mediadora emocional, al igual que guía en la acción de aprendizaje socioafectivo. Dichas experiencias nos han permitido reflexionar sobre la importancia de incluir sistemáticamente la educación emocional en las aulas, no solo como un complemento sino como un eje de un desarrollo en la primera infancia.

3. CONTRASTACIÓN PEDAGÓGICA

La inteligencia emocional es el reconocimiento y la regulación de los sentimientos, junto con otras habilidades, que contribuye en la vida de las personas sea más llevadera (Goleman, 1996). En el contexto educativo, observamos que muchos niños tienen dificultades para actuar frente a la frustración cuando no puede culminar una actividad. Ante esta situación, la educadora puede utilizar la empatía, que puede validar la emoción del niño y busca que lo intente otra vez. Esta práctica es un ejemplo de la teoría a la práctica, ya que el apoyo que se proporciona ayuda a la autorregulación emocional y a mantener una buena convivencia dentro de las aulas.

Luca (2024) manifiesta que la autorregulación emocional es la capacidad consciente de reconocer y variar las respuestas de las emociones a partir del contexto en la que se encuentra. En el contexto educativo, observamos que los niños a menudo se enojan porque quieren hacerse notar siendo ellos solos los que participan en una actividad. Ante esta situación, la educadora interviene usando el diálogo y la empatía, buscando al niño puede identificar su estado de ánimo y contribuir en su entorno. Por lo tanto, el apoyo que se les da favorece el equilibrio emocional en las aulas.

Arango (2024) sobre el desarrollar la autorregulación emocional desde las primeras etapas de la vida, el bienestar mejora, se producen emociones agradables y aumenta el rendimiento relacionado con la vida escolar y la vida social. En lo que respecta a la práctica educativa, pueden observarse casos de cómo un niño se encuentra enojado por que debe compartir un juguete del que se adueña como propio. En este caso, la educadora busca que una conversación permita reconocer la emoción del niño en averiguar la forma apropiada de desahogar el enojo. En este sentido, la intervención refleja la aplicación en la teoría dentro del aula, así se logra fomentar el desarrollo de capacidades que se gestiona en las emociones y mejora la convivencia con los vínculos de la sociedad de los niños.

Cuando la persona adulta responde con la empatía, explica lo que siente el niño y lo genera máxima confianza (Mira, 2023). En la práctica educativa, observamos que los niños rompen accidentalmente el trabajo que han realizado y se sienten tristes, empiezan a llorar. Por lo tanto, la docente identifica esta emoción y busca actuar con empatía, se reconoce la emoción que siente al niño y le ofrece una alternativa en seguir con la tarea, con la finalidad de que la aplicación de la teoría a la práctica se pone en manifiesto dentro de clase. En este sentido, la autorregulación emocional aplicada en la práctica permite al niño a sentirse comprendido para que luego pueda calmar, lo que redundará en la regulación de

las emociones y el bienestar, con el tiempo que se le ayuda a tener una confianza dentro del aula.

La ausencia de estrategias como la reconsideración emocional o el distanciamiento cognitivo podría hacer surgir la tendencia a canalizar mediante conductas impulsivas las situaciones de estrés (Montagud, 2020). En el ámbito educativo durante la observación de los niños se encuentran enojados cuando no les sale lo que desean, no controlan su ira, se enfocan en gritos o arrojan objetos al suelo, en ese momento la docente actuando con serenidad a la orientación mediante la conversación, para poder ayudar a reinterpretar lo que acaba de ocurrir para calmarse mediante la reflexión con su respiración. Del mismo modo, el contexto educativo muestra la aplicación de la teoría dentro del aula, ya que impulsa el desarrollo de estrategias cognitivas que buscan enfrentar la frustración para fortalecer el bienestar emocional con sus relaciones de sociedad en el aula.

La regulación emocional representa un proceso necesario para poder enfrentarse a las dificultades de nuestra vida cotidiana se encuentra el sustento en estrategias como la reevaluación cognitiva, la distancia sentimental para la supresión de pensamientos disfuncionales (Roiba, 2023). A nivel de la práctica educativa, pues los niños pueden frustrar ante situaciones que viven como injustas, esto conlleva a aislarse y llorar. En este caso, la docente actúa para tomar la base de la empatía, explica lo que puede estar sintiendo la niña, le va orientando para que pueda calmarse y así reflexionar sobre lo que ha sucedido. La manera de procesar se engloba en su propio aprendizaje se quiere alcanzar en el salón lo suficiente, ya que promueve el desarrollo de la autorregulación emocional a través del bienestar en el aula y la convivencia.

4. CONCLUSIONES

La emoción es una habilidad que va construyendo en los niños de cinco años, los estudiantes que no controlan sus sentimientos, se notan a través de conductas muy visibles que son la impulsividad, tendencia a permanecer solo y muchas ocasiones de frustración. No es solamente una conducta, sino que son comportamientos que claramente en la expresión hay una necesidad emocional no satisfecha y que afecta de un modo directo en las acciones del aprendizaje en el ámbito escolar. Como sostiene Goleman, dentro de la inteligencia emocional encontramos habilidades que inicia desde la infancia, siendo la autorregulación una de las más importante de toda la etapa. A través de experiencias muestran lo fundamental de la expresión afectiva y atender de una forma muy oportuna esos puntos de partida para cualquier intervención educativa.

Por otro lado, la empatía como componente pedagógico y fundamental en algunas de las experiencias del aula, se encuentra poco implementada, lo que genera dificultades en el desarrollo de la autorregulación emocional, por lo que Dra. Mira indica a los niños no se sienten comprendidos tienen más dificultad para poder gestionar lo que sienten, efectivamente es indicar la necesidad de continuar consolidando propuestas pedagógicas basada en un alto grado de seguridad emocional, donde la empatía y la escucha activa se encuentren consolidadas como prácticas habituales del aula.

La estrategia de regulación emocional surge como una necesidad insatisfecha en el aula, ya que la falta de estas habilidades se traduce en reacciones desadaptativas, impulsividad y aislamiento social entre los niños. Esta situación limita, la posibilidad del bienestar sentimental y de participación en grupo de niños. La experiencia práctica se demostró que promoviendo habilidades como la reevaluación y el distanciamiento cognitivo se pueden conceder formas más adaptativas para abordar los sentimientos en los niños. En este sentido, fortalece la autorregulación emocional ha de ser considerada una prioridad dentro de la práctica docente en los procesos de enseñanza y aprendizaje en primeras edades, a fin de dar respuesta a esta dificultad.

La estrategia de regulación emocional puede ser considerada un importante instrumento, pero poco realizada en los contextos de educación inicial. Por ello, resulta notable el papel docente que realiza el diseño y la ejecución de las intervenciones pedagógicas, entendiendo que la gestión emocional sea una acción educativa fundamental, ya que las estrategias tienen un carácter ordenado en este proceso educativo.

Las experiencias dentro del aula en el entorno de las actividades relativas a la regulación emocional nos indica que se trata de una habilidad natural que siempre está presente, de la misma manera, es un proceso muy complejo que necesita de formación y de acompañamiento. No disponer de esa competencia tiene efectos no solo en el bienestar del infante sino en la dinámica en conjunto y en los procesos de enseñanza y aprendizaje. Roiba (2023) está en acuerdo con esta opinión cuando observa que la regulación emocional es una construcción social que precisa de la mediación de un docente que actúe como modelo y guía. Por lo tanto, la educación emocional debería ocupar un lugar de privilegio en el currículo de la educación inicial, de manera transversal y sistemática a través de estrategias pedagógicas muy continuadas y coherentes con las características del desarrollo infantil.

5. REFERENCIAS

- Alvarez, J. (2022, 25 de julio). *Autorregulación Emocional: Estrategias Efectivas* [Mensaje de Blog]. <https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/autorregulacion-emocional-estrategias-efectivas>
- Arango, K. (2024, 01 de febrero). *Autorregulación emocional: Qué es y cómo potenciarla*. Grupo Poiesis. <https://www.psicologosencostarica.com/autorregulacion-emocional/>
- Berrocal, P. y Cabello, R. (2021). La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(1), 31–46. <https://riieb.iberro.mx/index.php/riieb/article/view/5/5>
- Calvo, I. (2023, 06 de abril). *Factores que Dificultan una Regulación Emocional Efectiva* [Mensaje de Blog]. <https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/factores-que-dificultan-una-regulacion-emocional-efectiva>
- Cassinello, M. (2022, 14 de junio). *Inteligencia Emocional: ¿Cuáles son sus beneficios?* [Mensaje de Blog]. <https://bit.ly/47kNS4b>
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional: por qué es más importante que el cociente intelectual*. House Grupo Editorial S.A. de C.V. <https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>
- Healthwise, I. (2024, 31 de julio). *Cómo ayudar a su hijo a controlar sus reacciones emocionales*. Cigna HeathCare. <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/cmo-ayudar-a-su-hijo-a-controlar-sus-reacciones-acl8517>
- Joyce, C. (2023, 13 de marzo). *Las mejores maneras de apoyar a los niños que tienen dificultades con la regulación emocional* [Mensaje de Blog]. <http://bit.ly/4oyfb28>
- López, I. (2023, 26 de julio). *Autorregulación emocional en niños: un camino hacia el equilibrio y la resiliencia*. Iratxe López. <https://iratxelopezpsicologia.com/autorregulacion-emocional-en-ninos/>
- Luca, M. (2024, 02 de octubre). *Regulación emocional: Clave para el bienestar y el desarrollo personal*. Top Doctors ES. <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/regulacion-emocional-clave-para-el-bienestar-y-el-desarrollo-personal/>

- Martínez, A. (2025). *Ideas para enseñar a los niños a regular las emociones* [Mensaje de Blog]. <https://www.agendamenua.es/blog/salud-y-psicologia/445-ideas-para-ensenar-a-los-ninos-a-regular-las-emociones>
- Mira, A. (2023, 23 de agosto). *Cultivando emociones: La importancia de la autorregulación emocional en el desarrollo infantil*. Noticias UNAB. <https://noticias.unab.cl/cultivando-emociones-la-importancia-de-la-autorregulacion-emocional-en-el-desarrollo-infantil/>
- Montagud, R. (2020, 23 de junio). *Autorregulación emocional: Qué es, y estrategias para potenciarla*. Psicología y mente. <https://psicologiymente.com/psicologia/autorregulacion-emocional>
- Osorio, A. (2023). *Estrategias de educación emocional, para favorecer la convivencia sana, en alumnos de segundo grado de educación primaria* [Tesis para obtener la maestría en desarrollo de competencias para el aprendizaje, Universidad Iberoamericana de Puebla de México]. Repositorio Institucional <https://repositorio.iberopuebla.mx/bitstream/handle/20.500.11777/5638/Osorio%20Gonz%C3%A1lez%20Alejandrina%20Katery%20%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pargas, B. (2025, 17 de abril). *Autorregulación emocional. Guía para aprender a escuchamos* [Mensaje de Blog]. <https://mentesanapsicologia.com/autorregulacion-emocional/>
- Periche, N. (2025). *Educación Emocional en educación inicial 2022* [Tesis para obtener el grado académico de bachiller en educación, Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública de Piura]. Repositorio institucional <http://repositorio.eespppiura.edu.pe/handle/EESPPPIURA/110>
- Roiba, A. (2023, 24 de mayo). *Qué es la autorregulación emocional y cómo nos puede beneficiar*. La Vanguardia. <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia-salud-mental/20230524/8987387/que-autorregulacion-emocional-como-beneficiar-pvlv.html>
- Sanarai. (2023, 26 de junio). *¿Qué es la autorregulación emocional y cómo potenciarla?* [Mensaje de Blog]. <http://bit.ly/42SXR9i>
- Terapify. (2025, 30 de enero). *Qué es la autorregulación emocional y ejemplos* [Mensaje de Blog]. <https://www.terapify.com/blog/autorregulacio-emocional/>

Universidad Internacional de La Rioja. (2021). *La importancia de la educación emocional en la etapa de Educación Infantil.* UNIR.
<https://www.unir.net/revista/educacion/educacion-emocional-infantil/>

ANEXOS: Actividades de aprendizaje asociadas al desarrollo de la autorregulación emocional



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICA PÚBLICA CHIMBOTE



ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 04

I. DATOS INFORMATIVOS

1. DRE: Ancash
2. UGEL: Santa
3. Institución Educativa: N° 317 – Urb El Carmen
4. Profesora: Deysi Julissa Campos Vidal
5. Practicante: Xenia Mercedes Alvarez Pareja
6. Grado/ Edad: 04 años
7. Aula: “Ingeniosos”
8. Fecha: 10/06/25

II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

FECHA	Martes 10 de Junio.	NOMBRE	“Visita de la experta psicóloga”
COMPETENCIA	CAPACIDAD		
Se comunica oralmente en su lengua materna	<ul style="list-style-type: none"> •Obtiene información del texto oral. Infiere e interpreta información del texto oral. •Adecúa, organiza y desarrolla el texto de forma coherente y cohesionada. Utiliza recursos no verbales y paraverbales de forma estratégica. •Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores. Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto oral 		
DESEMPEÑO		CRITERIO	
Expresa sus necesidades, emociones, intereses y da cuenta de sus experiencias al interactuar con personas de su entorno familiar, escolar o local. Utiliza palabras de uso frecuente, sonrisas, miradas, señas, gestos, movimientos corporales y diversos volúmenes de voz según su interlocutor y propósito: informar, pedir, convencer o agradecer. Participa en conversaciones o escucha cuentos, leyendas, adivinanzas y otros relatos de la tradición oral. Formula preguntas sobre lo		Identifica información a partir de textos orales comunicando a otros sus ideas, a través de palabras, gestos y movimientos corporales así mismo hace y	

que le interesa saber o lo que no ha comprendido o responde a lo que le preguntan Recupera información explícita de un texto oral. Menciona algunos hechos, el nombre de personas y personajes. Sigue indicaciones orales o vuelve a contar con sus propias palabras los sucesos que más le gustaron.		responde preguntas en relación al tema.	
EVIDENCIA	Expresa con gestos y movimientos la emoción que sintió durante la actividad.	MATERIALES	Parlante, impresora, colores, hoja bond, plumones, etc.

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	
INICIO	<p>La docente invita a los niños y niñas a formar la asamblea para dar inicio a la actividad, entonando la canción “Si tú tienes muchas ganas” donde los niños realizaran las emociones (alegría, tristeza, miedo y enojo). Después dialogamos con los niños, la docente pregunta: ¿Qué cantaron? ¿De qué tratará? ¿Cuáles son las emociones que hay en la canción?</p> <p>La docente comunica a los niños que el propósito del día de hoy es conocer acerca de las emociones.</p>
DESARROLLO	<p>Antes del discurso</p> <p>La docente dialoga con los niños acerca de la visita la psicóloga ¿Para qué nos visitara? ¿Qué nos contará?, Se registran en la pizarra las opiniones de los niños y niñas.</p> <p>Comunico a los niños realizar nuestros acuerdos para la actividad.</p> <p>Durante el discurso</p> <p>La docente presenta a la señorita “Psicóloga” quien dialogará con los niños acerca de las emociones y explica qué cambios se producen en nuestro cuerpo cuando sentimos determinadas emociones como: el miedo, tristeza, alegría, enojo. Asimismo, proporciona estrategias para el manejo emocional y para la expresión saludable de sentimientos como (la tristeza, el enojo o el miedo) promoviendo el bienestar personal y el respeto hacia los demás. Donde los niños y niñas participan realizando preguntas acerca de lo que quieren conocer del</p>

	<p>tema como: ¿Cómo es el enojo? ¿Por qué tengo miedo? etc., luego del diálogo los niños y niñas agradecen a la psicóloga por su visita al aula y se despiden dándole un fuerte abrazo.</p> <p>Después del discurso</p> <p>La docente dialoga con los niños y niñas acerca de la visita de la psicóloga, Se realizan las siguientes preguntas: ¿Quién les visitó? ¿De qué hablaron con la psicóloga? ¿Qué emociones conocieron? ¿les gustó su visita?, Luego realiza un dibujo de lo que más te gustó de la actividad.</p>
CIERRE	<p>Evaluación y comunicación: Al finalizar, dialogamos con los niños y preguntamos: ¿Qué actividad realizamos el día de hoy? ¿Qué aprendimos? ¿Les gustó la visita de la psicóloga? ¿Para qué nos servirá lo que aprendimos?</p>

III. REFLEXIÓN SOBRE EL APRENDIZAJE

¿QUÉ LOGRARON LOS ESTUDIANTES EN ESTA ACTIVIDAD?	¿QUÉ DIFICULTADES SE OBSERVARON?
•	•

IV. COMENTARIO:

 Deysi Julissa Campos Vidal
Docente

 Xenia Mercedes Alvarez Pareja
Practicante

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Actividad	Visita de la experta psicóloga			
Competencia	Se comunica oralmente en su lengua materna			
Criterio	Identifica información a partir de textos orales comunicando a otros sus ideas, a través de palabras, gestos y movimientos corporales así mismo hace y responde preguntas en relación al tema.			
N°	Estudiantes	A	B	C
01	Blas Ragas, Ámbar Zeynep			
02	Boulangger Pinedo, Nicolas			
03	Cano Salazar, Eduardo			
04	De la Cruz Morales, Emy			
05	Díaz Agreda, Hailey Isabella			
06	García Cruz, Sterling Miguel			
07	López Saldaña, Lucy			
08	Mimbela Vasquez, Brianna			
09	Moreno Carranza, Patrick			
10	Narvaez Valencia, Gael			
11	Torres Torres, Valentino			

Legenda: **Logrado** **En Proceso** **En Inicio**

CUADERNO DE CAMPO

N°	Nombre del niño	Descripción de la evidencia
01
02

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

ACTIVIDAD



Los niños participan en la actividad realizando la canción si tú tienes muchas ganas de estar enojado.



Mediante el uso de la tecnología como el zoom pudimos comunicarnos con la experta la psicóloga.



Realizan sus preguntas acerca del tema de las emociones los niños y comentan como se sienten cuando están alegres.



Después realizan el dibujo que más le gusto de la actividad.



ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 05

I. DATOS INFORMATIVOS

1. DRE: Ancash
2. UGEL: Santa
3. Institución Educativa: N° 317 – Urb El Carmen
4. Profesora: Regina Fiorella Cruz Merino
5. Practicante: Palmira Elizabeth Santisteban Lecca
6. Grado/ Edad: 05 años
7. Aula: “Exploradores”
8. Fecha: 05/05/25

II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

FECHA	Lunes 05 de mayo	NOMBRE	“Cómo se siente el monstruo de colores y cómo me siento hoy yo”	
COMPETENCIA		CAPACIDAD		
Construye su identidad		Autorregula sus emociones.		
DESEMPEÑO		CRITERIO		
Expresa sus emociones; utiliza palabras, gestos y movimientos corporales e identifica las causas que las originan. Reconoce las emociones de los demás, y muestra su simpatía, desacuerdo o preocupación.		Reconoce sus emociones expresando cómo se siente y responde con actitudes de empatía, respeto o desacuerdo según la situación.		
EVIDENCIA	Expresa sus emociones de manera verbal, manifestando cómo se siente durante la actividad, mostrando actitudes de empatía y respeto.	MATERIALES	Botellas sensoriales, sobre sorpresa, cuento, hoja bond, colores, imágenes del cuento.	

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La docente muestra una caja con botellas sensoriales y comenta a los niños y niñas: “Hoy conoceremos a alguien que está un poco
--------	---

	<p>confundido con lo que siente. Se dialoga con los niños y realiza las siguientes preguntas: ¿Qué colores te gustan?, ¿Qué sientes cuando ves ese color?, ¿De qué manera los colores representan cómo nos sentimos?, se anota sus respuestas en la pizarra.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La docente comunica el propósito de la actividad: "Hoy vamos a reconocer nuestras emociones, entender qué las origina y aprender distintas formas para expresarlas.
DESARROLLO	<p>Vivencia de la experiencia</p> <p>La docente realiza una lectura dialogada del cuento "El monstruo de colores", utilizando un sobre sorpresa con imágenes del cuento. Los niños participan ayudando a sacar las imágenes y comentando lo que observan.</p> <p>Diálogo a partir de la experiencia</p> <p>La docente realiza las siguientes preguntas: ¿Qué siente el monstruo cuando está amarillo? ¿Y cuando está rojo?, ¿Qué haces cuando estás triste o enojado?, se anota sus respuestas en la pizarra.</p> <p>Trasferencia a otras situaciones</p> <p>La docente realiza el juego: "El color de hoy", donde cada niño elige un color que represente cómo se siente y explica por qué. Realiza las siguientes preguntas: ¿Qué emoción te gustaría sentir mejor ahora?, ¿Cuál te cuesta más controlar?, ¿Por qué? Luego, los niños dibujan y pintan al monstruo de colores con el color que representa cómo se sienten hoy.</p>
CIERRE	<p>Metacognición</p> <p>Felicitemos a los niños por su participación en la actividad y dialogamos:</p> <p>¿Cómo me senti hoy? ¿Por qué?, ¿Qué aprendimos hoy sobre nuestras emociones?, ¿Qué puedo hacer cuando me siento enojado o triste?, ¿Qué color crees que está más en tu corazón ahora?</p>

Regina Fiorella Cruz Merino
Docente

Palmira Elizabeth Santisteban Lecca
Practicante

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Nombre	Cómo se siente el monstruo de colores y cómo me siento hoy yo			
Área	Personal social			
Competencia	Construye su identidad			
Desempeño	Expresa sus emociones; utiliza palabras, gestos y movimientos corporales e identifica las causas que las originan. Reconoce las emociones de los demás, y muestra su simpatía, desacuerdo o preocupación.			
Criterio de evaluación	Reconoce sus emociones expresando cómo se siente y responde con actitudes de empatía, respeto o desacuerdo según la situación.			
Evidencia	Expresa sus emociones de manera verbal, manifestando cómo se siente durante la actividad, mostrando actitudes de empatía y respeto.			
N°	Estudiantes	A	B	C
01	Bustamante Menacho, Zoe Damariz.			
02	Cabello Lopez, Annie Brigitte.			
03	Castro Alejos Antonella.			
04	Estrada Aranda, Andrea Nicole.			
05	Garay Asmat, Kylie Jhanethe.			
06	Jacinto Calderon, Mical Rebeca.			
07	Julca Saldaña, Zoe Valentina.			
08	La Torre Lopez, Milán Snayder.			
09	Lizarraga Mejia, Julen Eliel.			
10	Muñoz Ronca, Omar Luis			
11	Orbegoso Cano, Rodrigo Gael.			
12	Ortega Rodriguez Jerick Dair.			
13	Quezada Principe, Antonella Luciana.			
14	Robles Loli, Marializ Roxana.			
15	Saldaña Tello, Aitana Kathalella.			
16	Sanchez Flores, Mariateresa.			
17	Seminario Vergaray, Bruno Joan.			

Legenda: **Logrado** **En Proceso** **En Inicio**

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

ACTIVIDAD



Presento una caja con botellas sensoriales para dialogar con los niños acerca de las emociones.

Se realiza la lectura “El monstruo de colores” y con la ayuda de los niños se lee.



La niña realiza la técnica de inhalar y exhalar para calmar su enojo.

Los niños dibujan y pintan al monstruo con el color que representan como se sienten.





ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 06

I. DATOS INFORMATIVOS

1. DRE: Ancash
2. UGEL: Santa
3. Institución Educativa: N° 317 – Urb El Carmen
4. Profesora: Melissa Lázaro Loyola
5. Practicante: Daris Espinoza Angeles
6. Grado/ Edad: 05 años
7. Aula: “Constructores”
8. Fecha: 01/07/25

II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

FECHA	Martes 01 de julio	NOMBRE	“Aprendo a calmar mi enojo”	
COMPETENCIA		CAPACIDAD		
Construye su identidad		Autorregula sus emociones.		
DESEMPEÑO		CRITERIO		
Expresa sus emociones; utiliza palabras, gestos y movimientos corporales e identifica las causas que las originan. Reconoce las emociones de los demás, y muestra su simpatía, desacuerdo o preocupación.		Menciona la emoción (enojo) que sintió de manera espontánea, detallando lo sucedido, cómo actuó frente a esa emoción y cómo debería de actuar de manera correcta.		
EVIDENCIA	Expresen la emoción del enojo a través de palabras, gestos, movimientos corporales e identificando sus causas.	MATERIALES	Video, plumones, imágenes, música y títere.	

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	
INICIO	<p>-Se invita a los estudiantes a formar media luna y para iniciar con la actividad, luego reproduzco un video.</p> <p>-Formulo las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿De qué se trató el video?

	<ol style="list-style-type: none"> 2. ¿Qué cosas nos hacen enojar? 3. ¿Qué pasaría si no pudiéramos controlar nuestro enojo? 4. ¿Cómo controlas tu enojo? <p>-Menciono el propósito de la actividad: “Vamos aprender a controlar nuestro enojo”.</p> <p>-Menciono los acuerdos antes de iniciar con la actividad.</p>
DESARROLLO	<p>Vivencia de la experiencia</p> <p>- Presento a Juanita (marioneta) y la invito a contarnos alguna situación que le provocó su enojo cómo reaccionó y qué hizo para calmarse.</p> <p>- Después, invito a cada estudiante aquí exprese de manera verbal la situación que le provocó su enojo y qué hizo para calmarse.</p> <p>Diálogo a partir de la experiencia</p> <p>Les presento una serie de imágenes a los estudiantes para que reconozcan las situaciones que les provocan enojo.</p> <p>Realizo las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Será importante controlar nuestro enojo? 2. ¿Qué técnicas conoces para controlarlos? 3. ¿Es normal estar enojados? <p>Trasferencia a otras situaciones</p> <p>- Mencionó a los estudiantes: “el enojo es una emoción que solemos sentir cuando vivimos una situación que nos genera frustración que se manifiesta con un corazón acelerado una mirada desagradable. Les recuerdo que es importante saber controlar la porque si no podemos hacernos daño o hacer daño a los demás”.</p> <p>- Invito a los estudiantes a elaborar la botella de la calma.</p> <p>- Posteriormente a cantar una canción del enojo.</p>

CIERRE	<p>Se realiza las siguientes preguntas a los estudiantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo te sentiste hoy? 2. ¿Por qué crees que te sientes así? 3. ¿Es normal estar enojado? 4. ¿Qué es lo que más te ha gustado de la actividad?
--------	--

III. REFLEXIÓN SOBRE EL APRENDIZAJE

¿QUÉ LOGRARON LOS ESTUDIANTES EN ESTA ACTIVIDAD?	¿QUÉ DIFICULTADES SE OBSERVARON?
•	•

IV. COMENTARIO:

Melissa Lázaro Loyola
Docente

Daris Espinoza Angeles
Practicante

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Nombre	Aprendo a controlar mi enojo			
Área	Personal social			
Competencia	Construye su identidad			
Criterio de evaluación	Menciona la emoción (enojo) que sintió de manera espontánea, detallando lo sucedido, como actuó frente a esa emoción y cómo debería de actuar de manera correcta.			
N°	Estudiantes	A	B	C
01	Bocanegra Crispin, Mathía			
02	Llanto Navarro, Thayli			
03	Pereda Bocanegra, María			
04	Sanchez Gambini, Beyker			
05	Solorzano Pereda, Alisson			
06	Villanueva Pulido, Angely			
07	Lopez Velasquez, Maria Victoria			
08	Cueva Valdez, Mey			
09	Juanpedro Guerrero, Luna			
10	Roque Arias, Aisha			
11	Diaz Bernabe, Ryan Maximo			
12	Blas Merchan, Azael			
13	Manrique Marin, Emilio Jesus			
14	Renquifor Diestra, Alessia Sofía.			
15	Diestra Ruiz, Juan Andrés			

Leyenda: **Logrado** **En Proceso** **En Inicio**

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

ACTIVIDAD



Presento a la marioneta Juanita donde nos comenta acerca de sus vivencias.

Invitando al estudiante a que represente una situación que le generó esa emoción.



Elaborando nuestra botella de la calma.