

M_RAQUEL MIMBELA_R_2025 (1)_turnitin.docx

 2022-1-INICIAL

 2022-1-INICIAL

 Escuela de Educación Superior Pedagógico Público "Tarapoto"

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::12815:565981422

Fecha de entrega

10 mar 2026, 11:02 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

17 mar 2026, 9:00 a.m. GMT-5

Nombre del archivo

M_RAQUEL MIMBELA_R_2025 (1)_turnitin.docx

Tamaño del archivo

177.2 KB

26 páginas

9911 palabras

53.042 caracteres




11% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía

Fuentes principales

- 9%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 6%  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.

Fuentes principales

- 9% Fuentes de Internet
- 1% Publicaciones
- 6% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

| | | | |
|----|---------------------|--|-----|
| 1 | Internet | repositorio.escuelatarapoto.edu.pe | 2% |
| 2 | Internet | www.coursehero.com | 1% |
| 3 | Trabajos entregados | Integración ABbL on 2026-02-23 | <1% |
| 4 | Internet | www.researchgate.net | <1% |
| 5 | Internet | tca.som360.org | <1% |
| 6 | Internet | www.investigarmqr.com | <1% |
| 7 | Internet | marietemari97.wixsite.com | <1% |
| 8 | Publicación | "Vivencias subjetivas de enfermedad en pacientes con epilepsia generalizada con... | <1% |
| 9 | Trabajos entregados | PREGRADO on 2025-09-30 | <1% |
| 10 | Internet | apps.utel.edu.mx | <1% |
| 11 | Internet | es.scribd.com | <1% |

| | | | |
|----|---------------------|---|-----|
| 12 | Internet | gestiopolis.com | <1% |
| 13 | Internet | memoriaemocional.com | <1% |
| 14 | Trabajos entregados | National University College - Online on 2024-07-28 | <1% |
| 15 | Internet | issuu.com | <1% |
| 16 | Trabajos entregados | Corporación Universitaria Minuto de Dios,UNIMINUTO on 2025-08-18 | <1% |
| 17 | Trabajos entregados | Universidad Nacional San Agustin- on 2025-08-23 | <1% |
| 18 | Trabajos entregados | National University College - Online on 2024-01-29 | <1% |
| 19 | Internet | Alejandro Rodríguez Ortega. "Aportaciones de las nuevas tecnologías combinada..." | <1% |
| 20 | Trabajos entregados | Universidad Politécnica del Perú on 2025-11-20 | <1% |
| 21 | Internet | prezi.com | <1% |
| 22 | Internet | www.clubensayos.com | <1% |
| 23 | Trabajos entregados | Universidad Rey Juan Carlos on 2025-11-12 | <1% |
| 24 | Internet | explainedy.com | <1% |
| 25 | Internet | mejorconsalud.as.com | <1% |

| | | | |
|----|---------------------|--|-----|
| 26 | Internet | urosario.edu.co | <1% |
| 27 | Internet | uvadoc.uva.es | <1% |
| 28 | Internet | www.unav.edu | <1% |
| 29 | Trabajos entregados | Southern New Hampshire University - Continuing Education on 2025-10-20 | <1% |
| 30 | Internet | dokumen.pub | <1% |
| 31 | Internet | view.genially.com | <1% |
| 32 | Internet | www.arecibo.inter.edu | <1% |
| 33 | Internet | www.scribd.com | <1% |
| 34 | Internet | www.seattlechildrens.org | <1% |
| 35 | Internet | www2.colciencias.gov.co | <1% |
| 36 | Trabajos entregados | Centro Universitario Cardenal Cisneros on 2020-06-07 | <1% |
| 37 | Internet | andreaiaroc.com | <1% |
| 38 | Internet | fr.slideshare.net | <1% |
| 39 | Internet | moam.info | <1% |

| | | | |
|----|---------------------|--|-----|
| 40 | Internet | www.nichd.nih.gov | <1% |
| 41 | Trabajos entregados | Instituto Madrilen0 de Formacion on 2020-08-17 | <1% |
| 42 | Trabajos entregados | Universidad Cesar Vallejo on 2026-01-21 | <1% |
| 43 | Trabajos entregados | Universidad del Istmo de Panamá on 2025-10-22 | <1% |
| 44 | Internet | consnoveva-portafolio.blogspot.com | <1% |
| 45 | Trabajos entregados | consultoriadeserviciosformativos on 2024-01-12 | <1% |
| 46 | Internet | deporteypedagogia.blogspot.com | <1% |
| 47 | Internet | es.slideshare.net | <1% |
| 48 | Trabajos entregados | tarapoto on 2024-07-05 | <1% |
| 49 | Internet | www.studocu.com | <1% |
| 50 | Internet | www.tomatis.com | <1% |
| 51 | Internet | www.utdt.edu | <1% |
| 52 | Trabajos entregados | Universidad TecMilenio on 2024-02-06 | <1% |
| 53 | Trabajos entregados | unifranz on 2025-05-05 | <1% |

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA “TARAPOTO”



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

“Autorregulación Emocional en los Niños”

BACHILLER EN EDUCACIÓN

Autora:

Raquel Abigail Mimbela Saldaña (0009-0008-5425-3720)

Asesor:

Prof. Hilder Navarro Mego (0009-0001-3413-9815)

Línea de investigación

Calidad-Equidad-Pertinencia de Aprendizajes y Condiciones de
Educabilidad

PROMOCIÓN 2025

TARAPOTO – SAN MARTÍN

2026

Resumen

La autorregulación emocional, es la capacidad consciente de influir, manejar y modular las propias emociones, tanto en su intensidad como en su expresión, con el propósito de alcanzar metas personales, mantener el equilibrio interno y adaptarse de manera adecuada al entorno social. La autorregulación emocional es clave para el bienestar psicológico, el desarrollo socioemocional y la convivencia armónica en diferentes contextos, los niños que desarrollan una buena autorregulación emocional muestran mayor capacidad de atención, aprendizaje y adaptación social, esta competencia emocional contribuye al desarrollo de una autoestima positiva y a una mejor salud mental. El presente trabajo monográfico “Autorregulación Emocional en los Niños”, tiene como objetivo general describir la importancia del desarrollo de la autorregulación emocional en los niños de edad preescolar. Para la redacción de la monografía se tuvo como metodología la investigación bibliográfica, la que facilitó la revisión, comprensión, análisis e interpretación de la información referente a la autorregulación emocional en los niños, este proceso de recopilación de información se realizó a través de la revisión de publicaciones encontrados en artículos científicos, ensayo, libros, anuncios, tesis, y otras producciones científicas. De acuerdo a todo lo investigado, se concluye que, el desarrollo de la autorregulación emocional en la etapa preescolar es fundamental, ya que en esta edad los niños comienzan a construir las bases de su vida emocional, social y cognitiva, además les ayuda a establecer relaciones sanas con sus compañeros, respetar normas y participar activamente en actividades grupales.

Palabras Claves: autorregulación emocional, desarrollo afectivo, autoestima y autoconocimiento.

Introducción

5 La autorregulación emocional es la capacidad que tiene una persona para reconocer, comprender y gestionar sus propias emociones de manera adecuada, con el fin de responder de forma equilibrada ante diferentes situaciones. La autorregulación hace referencia a los procesos conscientes que una persona pone en marcha para modular, modificar o inhibir sus acciones, pensamientos y reacciones emocionales, con el objetivo de adaptarse de manera eficaz al entorno. (Barkley, 2004 como se citó en Gonzales, 2021). En los primeros años, los niños sienten emociones fuertes que todavía no saben manejar bien. Por eso, enseñarles a regular sus emociones les ayuda a expresar lo que sienten de manera correcta, a no actuar sin pensar y a solucionar problemas sin pegar o llorar mucho. Esto también les ayuda a ser más empáticos, a aguantar cuando se frustran y a controlarse, que son cosas importantes para llevarse bien en casa y en la escuela.

2 La autorregulación es básicamente saber manejar tus emociones, controlando tus impulsos y cómo reaccionas, para responder bien en las situaciones del día a día, es clave para desarrollar la inteligencia emocional, porque ayuda a entender lo que sientes y a decidir cómo actuar cuando sientes algo. Coutiño (2022), opina que la autorregulación es la capacidad que tiene una persona para controlar y gestionar sus emociones, pensamientos y comportamientos de manera adecuada, en función de las demandas del entorno o la situación, esta habilidad permite mantener el equilibrio emocional, tomar decisiones conscientes y responder de forma adaptativa ante diferentes circunstancias; además, desarrollar la autorregulación favorece una mejor calidad de vida emocional y social, ya que contribuye al bienestar personal, la convivencia y el logro de metas en niños, jóvenes y adultos.

52 Este trabajo es importante porque permite comprender los enfoques teóricos sobre la autorregulación emocional en la etapa preescolar, su importancia en el desarrollo personal del niño, además, ayuda a entender cómo influye en su interacción con los demás. La metodología aplicada para la elaboración del estudio fue la investigación bibliográfica, lo que facilitó la revisión, comprensión, análisis e interpretación de la información referente a la autorregulación emocional en los niños, este proceso de recopilación de información se realizó a través de la revisión de publicaciones encontrados en artículos científicos, ensayo, libros, tesis, y otras producciones científicas. Con la intención de orientar el desarrollo de la monografía se formuló como objetivo general, describir la importancia del desarrollo de la autorregulación emocional

1

20

12

1

1 en los niños de edad preescolar; asimismo, se consideró a los objetivos específicos: describir los fundamentos teóricos de la autorregulación en los infantes; fundamentar las dimensiones que intervienen en el desarrollo de la autorregulación en los niños; y explicar el desarrollo emocional en los preescolares.

9 El presente trabajo de investigación se ha estructurado en los siguientes contenidos: Introducción, que presenta la metodología, justificación y los objetivos. El Capítulo I: Desarrollo de la autorregulación emocional en los preescolares, presenta los subtemas: definición, importancia, factores, fundamentos y dimensiones de la autorregulación emocional en los preescolares. En cuanto al Capítulo II, Dimensiones que intervienen en la autorregulación emocional en los preescolares, se consideró como subtemas: Autonomía, desarrollo personal, desarrollo socioafectivo, autoconfianza y resiliencia. Finalmente, el Capítulo III: Desarrollo emocional, consigna la temática: definición, ventajas, etapas, factores, fundamentos y componentes del desarrollo socioemocional en los preescolares. Además, se considera las conclusiones a que hemos llegado, las referencias bibliográficas consultados, como también, los anexos, como: constancia de revisión ortográfica, gramatical y constancia de revisión de abstract.

Capítulo I

Desarrollo de la Autorregulación Emocional en los Niños.

Definición.

25 La autorregulación emocional es la capacidad de identificar, comprender y gestionar las propias emociones de forma adecuada, de modo que la persona pueda responder de manera equilibrada ante diversas situaciones, en lugar de reaccionar impulsivamente. Se trata de un proceso consciente y activo, mediante el cual una persona es capaz de reconocer una emoción intensa, comprender su origen, aceptarla sin juzgarla y transformarla en una respuesta adaptativa. Para Goleman (1995 como se citó en Bisquerra, 2020), el desarrollo de la autorregulación en los niños está profundamente ligado al clima emocional que experimentan en el hogar y en la escuela, y se fortalece mediante el modelado, el vínculo afectivo seguro y la enseñanza explícita de estrategias de gestión emocional.

1 2 La autorregulación emocional es la capacidad que tiene una persona para controlar sus impulsos emocionales, adaptando su comportamiento de manera flexible a las demandas del entorno, esto incluye identificar lo que siente, saber por qué lo siente y elegir cómo expresarlo o actuar en consecuencia. Para Montagud (2024), la autorregulación emocional es cómo manejar tus propias emociones, sobre todo cuando las cosas se ponen feas o te sientes estresado, esta habilidad es clave para entenderte a ti mismo emocionalmente, porque necesitas saber cómo eres y controlar cómo reaccionas emocionalmente. En este sentido, cuando son pequeños los niños aprenden a interactuar con otros y a entender sus emociones. En este momento, saber controlarse es muy importante. Les ayuda a no frustrarse tanto, a esperar su turno, a solucionar problemas sin pelear y a decir lo que sienten de forma correcta. Controlar las emociones significa que los niños pueden darse cuenta de cómo se sienten, entender por qué y actuar de forma apropiada según lo que esté pasando.

32 2 La autorregulación sensible es como la gente maneja sus emociones, tanto lo que sienten por dentro como lo que demuestran. Esto significa controlar cómo uno experimenta las sensaciones físicas y los pensamientos que vienen con las emociones, y también cambiar o moderar cómo se expresan esas emociones para poder adaptarse a cada situación y sentirse bien con uno mismo. Al respecto, Groos (2021), define que la regulación emocional influye de manera significativa en múltiples aspectos de la vida humana, especialmente en las relaciones interpersonales, la salud mental y el bienestar físico. La forma en que las personas manejan sus emociones no solo afecta su equilibrio interno, sino también la calidad de sus vínculos sociales

y su capacidad para afrontar situaciones cotidianas o adversas. En resumen, ayudar a los niños a regular sus emociones es clave para que aprendan mejor. Les ayuda a concentrarse, a no actuar impulsivamente, a no frustrarse tan fácil y a seguir intentando las cosas, aunque sean difíciles. Esto no solo les va bien en la escuela, sino que también les ayuda a valerse por sí mismos, a sentirse mejor con ellos mismos y a creer que pueden lograr lo que se proponen.

Importancia de la autorregulación en los niños.

6 En los niños, aprender a manejar sus emociones es algo que pasa poco a poco, sobre todo cuando son pequeños. Muchas cosas influyen, tanto de adentro como de afuera. No nacen sabiendo cómo hacerlo, sino que lo aprenden día a día con lo que viven, al interactuar con otros y con la ayuda de los adultos. La autorregulación en los niños es una habilidad clave para su desarrollo integral, ya que les permite controlar sus emociones, comportamientos y pensamientos de manera consciente y adaptativa, esta capacidad influye directamente en su bienestar emocional, sus relaciones interpersonales y su desempeño en contextos como el hogar y la escuela.

La autorregulación tiene mucho que ver con cómo aprendemos y nos va en la escuela. Si un niño sabe manejar sus impulsos y emociones, le es más fácil concentrarse, seguir las indicaciones, no rendirse cuando algo es difícil y trabajar con otros. Además, esto ayuda a que se valore más a sí mismo, porque se da cuenta de que puede controlar lo que hace y entender sus sentimientos. Aprender a manejar las emociones es importante para desarrollar habilidades como concentrarse, solucionar problemas, trabajar en equipo y decidir cosas. Los niños que aprenden a controlarse suelen portarse mejor, tienen amigos y les va bien en lo académico.

1 47 El regular o controlar las emociones no es algo que los niños hagan solos. Necesitan el apoyo constante de los adultos importantes en sus vidas, como sus padres, cuidadores y maestros. Estos adultos, a través del cariño, el ejemplo y la guía, les enseñan a entender sus sentimientos y a comportarse de manera más consciente. Por lo que, la presencia de la familia es muy importante para que un niño aprenda a manejar sus emociones. Los padres o las personas que lo cuidan enseñan con su ejemplo cómo reaccionar ante los sentimientos. También le dan cariño y le ayudan a entender y controlar lo que siente.

6 El ambiente escolar cumple un papel fundamental en el desarrollo integral del niño. En este espacio, los estudiantes aprenden a convivir con otros, respetar normas, resolver conflictos de manera colaborativa y expresar sus emociones de forma adecuada. Cuando los docentes

gestionan de manera apropiada sus propias emociones, se convierten en modelos positivos que favorecen el aprendizaje socioemocional de los alumnos. Para que un niño desarrolle la capacidad de autorregularse, es esencial que mantenga relaciones afectivas seguras con los adultos y vínculos positivos con sus pares. Un entorno educativo caracterizado por la seguridad, la empatía y la coherencia contribuye significativamente al fortalecimiento del autocontrol y a una adecuada adaptación emocional.

Factores que favorecen el desarrollo de la autorregulación emocional.

La autorregulación de emociones es un proceso complejo influido por diversos factores que interactúan entre sí, estos factores pueden ser biológicos, psicológicos, sociales y ambientales: (Mentes Abiertas Psicología, 2023). Factores biológicos, desempeñan un papel fundamental en la autorregulación emocional, ya que el funcionamiento del cerebro y los procesos neuronales están estrechamente relacionados con la forma en que las emociones son percibidas, interpretadas y gestionadas. El sistema límbico, especialmente la amígdala y la corteza prefrontal, interviene directamente en la generación y el control de las respuestas emocionales. La amígdala reacciona rápido a emociones como el miedo o el enojo, mientras que la corteza prefrontal maneja el control, las decisiones y el manejo de impulsos. Esta relación entre estas partes del cerebro es la base de cómo controlamos nuestras emociones. Esto explica por qué, sobre todo de niños, algunas emociones son muy fuertes o difíciles de manejar. En los niños, la parte delantera del cerebro aún está creciendo, lo que hace que les cueste controlarse. Por eso es importante que los adultos los apoyen y que creen lugares donde puedan aprender a controlarse poco a poco, según su edad.

Factor psicológico. La psicología es clave para aprender a manejar nuestras emociones de forma sana. Nuestra vida, lo que pensamos, cómo enfrentamos los problemas y qué tan bien entendemos las emociones influyen. Todo esto cambia la manera en que vemos las cosas que nos hacen sentir algo y cómo respondemos. Las primeras experiencias, sobre todo las de cariño y cómo nos relacionamos con las personas importantes para nosotros, tienen un gran peso en cómo construimos nuestra seguridad emocional. Algo parecido ocurre con la forma en que pensamos: si solemos ver todo negro, nos criticamos mucho o le damos vueltas a las cosas, puede ser difícil manejar nuestras emociones de manera sana. En cambio, aprender cosas como conocerse a uno mismo, entender a los demás, ser adaptable y cambiar la forma de pensar ayuda a manejar bien las emociones. Darse cuenta de estos patrones mentales permite a la persona influir en cómo se siente, cambiando reacciones impulsivas por respuestas pensadas y

controladas. Trabajar en la parte psicológica con estrategias como aprender sobre emociones, pensar en uno mismo y practicar habilidades sociales puede ayudar bastante a controlar las emociones. Esto mejora cómo te sientes y tus relaciones con los demás.

Factores sociales. El entorno social influye mucho en cómo aprendemos a manejar nuestras emociones. Aprendemos a gestionar lo que sentimos al interactuar con otros, al seguir las reglas sociales y al participar en diferentes situaciones sociales. La forma en que controlamos nuestras emociones depende mucho de lo que vemos y aprendemos de las personas que nos rodean, ya que ellos nos muestran cómo actuar y nos refuerzan ciertas conductas emocionales. Desde que somos niños, la forma en que interactuamos con adultos importantes y con nuestros amigos nos enseña cómo comportarnos, lo cual puede ayudarnos o perjudicarnos a la hora de manejar nuestras emociones. Un buen ambiente social, donde hay cariño, se habla con empatía, hay respeto y se controlan las emociones, ayuda a que aprendamos a expresar y regular lo que sentimos de manera sana. Pero, si crecemos en un ambiente malo, con muchos problemas, donde nos ignoran emocionalmente o hay violencia, puede ser difícil que aprendamos a regularnos, y esto puede hacer que reaccionemos mal o perdamos el control de nuestras emociones. Por eso, es clave entender cómo el entorno social afecta las emociones y esforzarnos por crear ambientes seguros, respetuosos y que nutran emocionalmente, tanto en casa como en el colegio. Esto no solo ayuda a autorregulación emocional, sino que también promueven el bienestar integral, la convivencia armoniosa y el desarrollo de competencias sociales esenciales para la vida.

Factores ambientales. El entorno tiene un rol importante en cómo aprendemos a manejar nuestras emociones. Las condiciones a nuestro alrededor (físicas, emocionales y sociales) influyen directamente en cómo sentimos y controlamos nuestras emociones. Esto incluye qué tan seguros nos sentimos, si tenemos acceso a lo que necesitamos, si nuestra familia y escuela son estables, y si hay cosas que nos causan estrés. Los ambientes malos, como los que tienen mucho estrés, inseguridad, ruido o falta de cariño, pueden causar mucha ansiedad y hacer que sea difícil controlar las emociones, sobre todo en niños pequeños. Estar expuesto a estos lugares por mucho tiempo puede afectar la forma en que uno reconoce, muestra y maneja sus emociones, lo que puede dañar su bienestar mental y social. Por el contrario, si los niños crecen en lugares agradables y donde se sienten seguros, aprenden a controlarse, a ser amables, a no frustrarse tan fácil y a quererse a sí mismos. Si además tienen una vida ordenada, con horarios fijos, cariño y cosas interesantes que hacer, se vuelven más seguros de sí mismos, se adaptan mejor a la escuela y a sus amigos, y afrontan los problemas del día a día con más fortaleza. Así

que, es muy importante crear y mantener estos ambientes equilibrados, sobre todo cuando son pequeños, porque esto les ayuda a regular sus emociones a medida que crecen.

Fundamento teórico de la autorregulación emocional desde el enfoque sociocultural de Lev Vygotsky.

Se piensa que el control de las emociones es una habilidad mental avanzada que aprendemos al relacionarnos con otros y al usar el lenguaje. Los niños, con el soporte de adultos o amigos que saben más (en su zona de desarrollo próximo), van haciendo suyas reglas, modos de actuar y ejemplos de cómo comportarse, lo que les permite manejar sus impulsos y emociones. Según De la Cueva y Montero (2018), una aproximación teórica socio-cultural de inspiración Vygotskiana, se aborda la relevancia de los procesos emocionales en la enseñanza, particularmente en el ámbito de la educación infantil (pp. 31-46).

29 En tal sentido Vygotsky, argumenta que el desarrollo humano no ocurre de manera aislada, sino en interacción con los demás y con la cultura. En este marco, la autorregulación emocional en los niños resulta fundamental porque les permite controlar, expresar y orientar sus emociones de manera adecuada, favoreciendo su aprendizaje y su convivencia social. Por tanto, la autorregulación emocional es un pilar del desarrollo integral porque no solo fortalece la dimensión afectiva del niño, sino que también potencia sus procesos cognitivos y sociales, siendo un requisito para avanzar en el aprendizaje autónomo. (Vygotsky, 1981 como se citó en Cruz et al., 2019, pp. 67-73).

16 Es decir, según Vygotsky, el papel de los adultos o de los compañeros consiste en brindar apoyo, dirección y organización al aprendizaje del niño, hasta que este logre dominar por sí mismo dichas capacidades, una vez interiorizadas las estructuras conductuales y cognitivas que la actividad requiere. Esta orientación se convierte en un recurso fundamental para ayudar a los pequeños a transitar por la zona de desarrollo proximal (ZDP), entendida como la distancia entre lo que ya pueden realizar de manera autónoma y aquello que todavía no son capaces de alcanzar sin la guía de otros. (Additio App, 2022).

Fundamento teórico de la autorregulación emocional desde el enfoque de la teoría del procesamiento emocional de James Gross.

James Gross (1998 como se citó en Lucas, 2024) propone que la regulación emocional es un proceso dinámico que puede intervenir en diferentes momentos del ciclo emocional:

antes, durante o después de que se genere una emoción. Esta perspectiva destaca que los niños pueden aprender estrategias cognitivas y conductuales para modificar sus respuestas emocionales, siempre que cuenten con el acompañamiento adecuado. Para Gross y Thompson (2007 como se citó en Alarcón, 2020) los niños, antes de cumplir los tres años, comienzan a desarrollar habilidades básicas de autorregulación emocional, a esta edad, ya son capaces de iniciar estrategias para modificar sus reacciones emocionales, ya sea cambiando su expresión facial, modulando la intensidad o duración de sus emociones, o ajustando sus respuestas emocionales a fin de alcanzar objetivos personales o adaptarse a su entorno. Este proceso temprano representa un hito fundamental en el desarrollo emocional, ya que sienta las bases para un manejo más consciente y sofisticado de las emociones en etapas posteriores

19 Gross, a través de su modelo de proceso de la regulación emocional, plantea que la autorregulación emocional consiste en la capacidad de las personas para modular qué emociones tienen, cuándo las tienen y cómo las experimentan y expresan. Desde esta perspectiva, la autorregulación no implica eliminar las emociones, sino gestionarlas de forma adaptativa para favorecer el bienestar y la interacción social. El modelo de Gross (Marquez, 2019) distingue dos grandes momentos en los que puede intervenir la regulación emocional: Estrategias de regulación anticipatoria (previas a la respuesta emocional): se da a través de la selección de la situación, decidir entrar o evitar ciertos contextos que pueden provocar emociones intensas; la modificación de la situación, alterar las condiciones del entorno para reducir el impacto emocional; el despliegue atencional, dirigir la atención hacia o lejos de estímulos emocionales relevantes y el cambio cognitivo (reapreciación cognitiva), reinterpretar el significado de una situación para modificar su impacto emocional.

18
18
14
14 Estrategias de regulación de respuesta (posteriores a la activación emocional). La modulación de la respuesta, influir en las manifestaciones conductuales, fisiológicas o expresivas de la emoción, por ejemplo, controlando gestos, tono de voz o intensidad de la reacción. La teoría de Gross destaca especialmente la reapreciación cognitiva como una estrategia adaptativa, en contraste con la supresión emocional, que puede reducir la expresión externa de la emoción, pero mantener elevados los costos fisiológicos y psicológicos. En el caso de los niños, este marco teórico ayuda a comprender cómo desarrollan gradualmente su capacidad de autorregularse emocionalmente a medida que aprenden estrategias para anticipar, reinterpretar o modular sus emociones, influyendo de manera directa en su adaptación escolar, social y personal.

Capítulo II

Dimensiones que Intervienen en la Autorregulación Emocional en los Preescolares

Autonomía.

La autonomía es la capacidad que tiene una persona para tomar decisiones por sí misma, actuar con independencia y asumir la responsabilidad de sus actos, sin depender de la dirección o control constante de otros. Implica el desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y sociales que permiten al individuo pensar, elegir y actuar libremente dentro de un marco de respeto y responsabilidad. Esta capacidad, es clave para las personas, ya que nos permite decidir y actuar con libertad y responsabilidad. Pero ojo, no es algo que tengamos al 100% desde el principio, sino que se va construyendo poco a poco y depende de muchas cosas, como nuestra forma de ser, la familia, el entorno y la educación que recibimos. Según Sepúlveda (2003 como se citó en Diaz, 2019), esta capacidad es cuando alguien puede hacer cosas por sí mismo, tomando buenas decisiones sin depender siempre de los demás. Se trata de tener tus propias ideas, controlarte y confiar en ti mismo para desenvolverte bien en diferentes situaciones. (p. 14).

La autonomía se concibe como la capacidad que posee la persona para tomar decisiones y actuar de acuerdo con su propio criterio, asumiendo las consecuencias de sus acciones. Implica independencia progresiva, autorregulación y responsabilidad, así como la habilidad para desenvolverse de manera adecuada en distintos contextos sociales (Ministerio de Educación, 2020). En los niños, la autonomía crece poco a poco con actividades donde pueden explorar, probar cosas y decidir sobre cosas pequeñas de su día a día. Esto es importante para que se sientan bien consigo mismos, seguros y capaces. En educación, ayudar a los niños a ser independientes quiere decir que les damos la oportunidad para que realicen cosas por sí mismos según su edad, que piensen cómo solucionar problemas, que digan lo que piensan y que se metan de lleno en aprender. No es abandonarlos, sino estar ahí para apoyarlos y guiarlos para que, poco a poco, crean en ellos mismos.

Desarrollo personal.

El desarrollo personal es cuando uno se dedica a mejorar sus habilidades, forma de ser y conocimientos para entenderse mejor a sí mismo, sentirse bien y vivir una vida con más sentido. Es un camino para conocerse y crecer, lo que nos ayuda a adaptarnos, madurar y encontrar un equilibrio en nuestras relaciones, decisiones y metas. Desde el punto de vista de

Freire et al. (2022), el proceso de crecimiento personal es entendido como un camino que las personas emprenden una vez que sus necesidades más básicas han sido satisfechas. Estas necesidades se organizan jerárquicamente, desde las más fundamentales para la supervivencia hasta las más elevadas relacionadas con el desarrollo interior.

En este mismo marco, Buckingham School (2024), considera que el desarrollo personal en los niños es el proceso a través del cual construyen su identidad, fortalecen su autonomía y alcanzan un bienestar integral en los planos emocional, físico y social, además implica la capacidad de reconocer y comprender sus emociones, identificar fortalezas y debilidades, y utilizar dichos aprendizajes para tomar decisiones adecuadas que les permitan desplegar su máximo potencial. Por ende, para favorecer este desarrollo, los adultos (padres, docentes y cuidadores), pueden generar un entorno seguro y de apoyo, fomentar la autoestima y la autonomía, estimular la curiosidad mediante experiencias artísticas, deportivas y lúdicas, así como enseñarles a reflexionar y aprender de sus propias vivencias. El desarrollo personal en la etapa preescolar (3 a 5 años aproximadamente) hace referencia al proceso mediante el cual los niños comienzan a construir su identidad, fortalecer su autonomía, reconocer sus emociones y establecer sus primeras formas de interacción social significativa. Esta etapa resulta clave porque sienta las bases para el aprendizaje posterior y para la formación de una autoestima saludable.

Desarrollo socioafectivo.

El desarrollo socioafectivo es el proceso mediante el cual los individuos adquieren y fortalecen habilidades para relacionarse con los demás (desarrollo social) y para reconocer, expresar y gestionar sus propias emociones (desarrollo afectivo). Este desarrollo es clave para la construcción de la identidad, la autoestima, la empatía y la capacidad de establecer vínculos sanos y respetuosos con los otros. Según Sánchez et al. (2025), se entiende como el conjunto de habilidades emocionales y sociales que permiten a los estudiantes interactuar de manera efectiva, empática y constructiva con los demás. Este proceso implica la capacidad de reconocer y regular las propias emociones, comprender los sentimientos de otros, establecer relaciones positivas y resolver conflictos de forma adecuada, favoreciendo así su adaptación y bienestar en el entorno escolar y social.

El desarrollo socioafectivo hace referencia al proceso mediante el cual los niños aprenden a reconocer, expresar y regular sus emociones, así como a establecer vínculos afectivos y relaciones sociales positivas con los demás, este aspecto del desarrollo es esencial

43 porque influye directamente en la autoestima, la empatía, la convivencia y la capacidad para desenvolverse en distintos contextos educativos y familiares. Durante esta etapa, el desarrollo socioafectivo se ve profundamente influido por el entorno familiar, educativo y social. Las primeras experiencias de cariño, como sentirte seguro con tus padres y que te apoyen cuando tienes emociones fuertes, son clave para crecer bien.

9 El desarrollo socioafectivo en los niños es cuando aprenden a entender, mostrar y controlar sus emociones. También aprenden a llevarse bien con los demás y a crear amistades sanas. Esto empieza cuando son bebés, por medio de la relación con sus padres o cuidadores, y luego se extiende a otros lugares y personas, integrando aspectos como la empatía, la autoestima, la resolución de conflictos y la construcción de la identidad personal (Instituto Europeo de educación, 2023). En síntesis, una buena educación socioafectiva ayuda a formar niños seguros, que entienden a los demás y saben cómo controlarse emocionalmente. Esto sienta bases para que estén bien en todos los aspectos y se adapten mejor a lo largo de su vida.

27 **Autoconfianza.**

Según Greene (2024) sostiene que la autoconfianza en los niños surge principalmente de la percepción de competencia, es decir, de la sensación de que son capaces de lograr algo por sí mismos. En otras palabras, los niños desarrollan confianza no únicamente a partir de los elogios que reciben de familiares o amigos, sino, sobre todo, gracias a sus propios logros y experiencias de éxito. Desde la práctica educativa, se observa que los niños en edad preescolar fortalecen su confianza y seguridad personal en la medida en que aprenden nuevas habilidades, alcanzan metas y completan tareas por iniciativa propia, descubriendo que son capaces de superar retos cada vez mayores.

La autoconfianza en los niños se refiere a la seguridad que tienen en sus propias capacidades para enfrentar retos, realizar actividades y expresar lo que piensan o sienten, en esta etapa, la autoconfianza se manifiesta cuando el niño se atreve a intentar nuevas tareas (dibujar, hablar frente a otros, resolver un rompecabezas, participar en un juego) creyendo que es capaz de lograrlo, aun cuando pueda cometer errores. También, sentirse seguro de uno mismo depende mucho de que te reconozcan el esfuerzo, te animen y te apoyen cuando lo necesitas. Cuando un niño se siente querido, escuchado y apoyado, se anima a probar cosas nuevas con más confianza. Esto le ayuda a construir una buena opinión de sí mismo y a enfrentar los problemas con ganas. Según McBride (2025), la autoconfianza en los niños es básicamente que crean en lo que pueden hacer para manejar diferentes cosas. Es muy

importante para que estén bien emocionalmente, se sientan bien en general y estén listos para los retos. Crece cuando logran cosas importantes, reconocemos su esfuerzo, tienen chances de arriesgarse un poco según su edad, y si están rodeados de gente que los quiere, los respeta y valora como son.

Resiliencia.

La resiliencia es esa habilidad que todos tenemos para afrontar, superar y adaptarnos a los momentos difíciles. No solo se trata de aguantar, sino de aprender y crecer con esas experiencias. No significa que ignoremos el dolor, sino que buscamos dentro de nosotros y a nuestro alrededor las herramientas para salir adelante con más fuerza (Grotberg, 1995 como se citó en Echevarría 2024). En este mismo marco, Aizpitarte (2025), afirma que, es como tener la habilidad de adaptarse y seguir adelante cuando las cosas se ponen difíciles, enfrentando los problemas del día a día de forma útil. Para los niños y adolescentes, ser resiliente significa poder adaptarse a los cambios y aprender a manejar bien los problemas, los retos y esos momentos de estrés, usándolos para aprender y crecer como personas.

La resiliencia en los niños es como su habilidad secreta para recuperarse de momentos complicados, esos que duelen o asustan. Para lograrlo, necesitan aprender a enfrentar los desafíos, a adaptarse cuando las cosas cambian y a no perder la esperanza, aunque sea difícil. Esto no quiere decir que nunca se sentirán tristes o frustrados, sino que sabrán cómo manejar esos sentimientos de una forma útil, con su propia fuerza y también con el apoyo de los adultos que los quieren. Desde el punto de vista educativo y psicosocial, la resiliencia ayuda a los niños a aprender a manejar y adaptarse a los problemas, como frustraciones, peleas o cambios en casa o en la escuela, sin que esto les haga sentir mal consigo mismos o les quite las ganas de hacer cosas. Es muy importante que en la escuela haya lugares seguros y agradables donde los niños se sientan bien, esto les ayuda a ser más fuertes y a poder superar los problemas sin sentirse mal ni perder las ganas de aprender.

Ayudar a los niños a ser fuertes ante la adversidad es clave para que estén bien emocionalmente y desarrollen una personalidad equilibrada e independiente. En esta etapa, los niños están formando su identidad, aprendiendo a relacionarse y a manejar sus emociones, así que es importante fomentar la resiliencia contribuye significativamente a su desarrollo integral. La resiliencia ayuda a los niños a sobrellevar momentos complicados, a adaptarse a los cambios y a sentirse mejor después de pasar por situaciones de frustración, miedo, tristeza o problemas.

Capítulo III

Desarrollo Emocional en los Niños

Definición.

El desarrollo emocional es como los niños aprenden a entender y manejar sus sentimientos, tanto solos como con otros. Actividades como hablar de emociones, jugar a roles y tener horarios ayudan mucho a los niños a crecer bien y a estar listos para lo que venga en la escuela y con sus amigos. Según Serés y Ballarin (2023), entendemos el desarrollo emocional como un camino que recorremos toda la vida, donde aprendemos, mejoramos y cambiamos nuestras capacidades para identificar, entender, mostrar y controlar cómo nos sentimos nosotros y los demás. Este desarrollo es fundamental para la construcción de una identidad emocional equilibrada y para la adaptación social.

Es la habilidad de como aprendemos a entender y manejar nuestros sentimientos, y también a darnos cuenta de cómo se sienten los demás. Es clave para saber quiénes somos, querernos a nosotros mismos y confiar en la gente y en el mundo. Ayuda mucho a aprender cosas importantes y a estar bien de ánimo y de salud mental durante toda la vida. Durante los primeros años es clave porque impacta cómo se forma la personalidad, cómo se adapta el niño a la sociedad y qué tan bien se siente psicológicamente. En esta etapa preescolar, los niños empiezan a sentir, identificar y mostrar emociones básicas como alegría, miedo, tristeza o enojo; es decir, poco a poco, aprenden cosas más complicadas como ser empáticos, controlarse y entender las emociones.

El desarrollo emocional infantil constituye un pilar esencial en el crecimiento y bienestar de los niños. Aprender a identificar, entender y desarrollar las emociones desde pequeños ayuda a que las personas crezcan siendo más equilibradas, fuertes y capaces de manejar sus sentimientos bien durante toda su vida (European School, 2023). El desarrollo emocional es un proceso mediante el cual el niño va construyendo progresivamente su personalidad, su sentido de identidad, así como la base de su autoestima y la seguridad en sí mismo, este proceso le permite, establecer una relación equilibrada con el entorno en el que vive, favoreciendo tanto su bienestar personal como su capacidad para desenvolverse en la vida social y afrontar los retos del futuro.

Según Nafría (2024), el desarrollo emocional se origina principalmente en las relaciones tempranas con los cuidadores, que ofrecen un marco de seguridad y confianza desde

el cual el niño comienza a percibirse y reconocerse como un ser individual, capaz de expresar y regular sus emociones en interacción con los demás. En síntesis, en el desarrollo de los niños, es vital que tengan un buen lazo afectivo con un adulto importante, sobre todo con su mamá o cuidador principal. Si este vínculo falla, el niño puede crecer inseguro y con baja autoestima. Pero esto se puede evitar si los adultos prestan atención a lo que los niños expresan, como cuando lloran, ríen o hacen berrinches, ya que así nos dicen lo que necesitan.

Ventajas del desarrollo emocional en los niños.

Enseñar sobre emociones desde pequeños tiene beneficios a largo plazo, ayuda a los niños a entender y mostrar sus sentimientos, controlar sus impulsos, ser más comprensivos con otros y crear relaciones positivas y fuertes. Desarrollar bien las emociones ayuda a ser empático, a controlarse y a recuperarse de los problemas. Estas son habilidades importantes para enfrentar los retos de la vida, tanto personales como sociales. Esto es muy importante para tomar buenas decisiones, tener relaciones sanas y sentirse bien mentalmente. Asimismo, crecer con buenas emociones ayuda a que estés bien psicológicamente en el futuro. Esto baja las chances de que tengas problemas de conducta, para llevarte bien con otros o de tener problemas emocionales cuando seas mayor.

23 El apoyo emocional de los adultos que son importantes para los niños, como sus padres y maestros, es muy importante en esta etapa. Los niños aprenden a reconocer, nombrar y controlar sus emociones observando, hablando y recibiendo apoyo constante. Además, ayuda a los niños a crecer emocionalmente desde pequeños crea una base fuerte para que aprendan, se comuniquen, se recuperen de los problemas y convivan con otros. Esto hace que su camino en la escuela y en la sociedad sea más equilibrado y exitoso. Según Unicef (2021), Cada vez se acepta más que las habilidades socioemocionales son importantes para el éxito académico, y esto se nota en cómo se enseña y en las reglas de las escuelas. (p. 5).

2 Por tanto, algunos estudios muestran claramente que el desarrollo socioemocional mejora el rendimiento académico. Esto se debe a que ayuda a construir autoestima, motivación, capacidad de concentración y perseverancia cuando las cosas se ponen difíciles. En resumen, manejar bien las emociones ayuda a que los estudiantes se lleven bien con los demás, resuelvan problemas sin pelear, trabajen juntos y controlen cómo se comportan, lo que hace que sea más fácil aprender. Desarrollar estas habilidades no solo ayuda a pensar mejor, sino que también hace que el aprendizaje sea más útil y que se recuerde por más tiempo.

22 Etapas del desarrollo emocional según Erik Erikson.

22 Desde una perspectiva psicoanalítica, Erik Erikson creó la teoría del desarrollo psicosocial. Esta teoría dice que nuestra personalidad se forma en ocho etapas a lo largo de la vida. En cada etapa, nos enfrentamos a un problema o crisis que debemos solucionar para seguir adelante de forma sana (Delgado, 2021). En la niñez, lo que sentimos y cómo manejamos las emociones es clave. Las primeras vivencias marcan quiénes somos, nuestra seguridad y cómo nos llevamos con los demás. Además, superar con éxito cada etapa ayuda a formar una identidad más sólida, y mayor seguridad en sí misma.

41 Estadio I: Confianza básica vs. Desconfianza (0 a 18 meses). En esta primera fase del desarrollo psicosocial, el bebé necesita que los adultos lo cuiden en todo: comida, ropa, que esté limpio, cariño y sentirse seguro. Erik Erikson decía que aquí es donde el bebé empieza a confiar en el mundo y en las personas. Cuando un niño recibe cuidado constante, cariñoso y que puede anticipar, empieza a confiar. Siente que el mundo es un lugar seguro y que puede contar con los demás para estar bien. Esta buena experiencia emocional crea una base para que en el futuro tenga relaciones seguras y se vea a sí mismo de forma positiva.

2 Estadio II: Autonomía vs. Vergüenza y duda (18 meses a 3 años aproximadamente). En esta fase, los niños empiezan a sentir que pueden hacer cosas por sí mismos al darse cuenta de que controlan su cuerpo y lo que les rodea. Al aprender a caminar, hablar, comer solos e ir al baño, quieren explorar, elegir y actuar sin ayuda. Si los adultos ofrecen un ambiente cariñoso, con reglas claras, pero no muy estrictas, y dejan que los niños prueben cosas, se equivoquen y lo intenten de nuevo, los niños se sentirán más seguros de sí mismos, confiarán en lo que pueden hacer y no se rendirán fácilmente. Así, empezarán a decir yo puedo, yo solito o yo quiero, lo que les ayudará a quererse a sí mismos y a no depender tanto de los demás emocionalmente.

8 Estadio III: Iniciativa vs. Culpa (3 a 7 años aproximadamente). En esta fase, que va de la mano con la educación infantil y los primeros pasos en el colegio, los niños se motivan un montón para hacer cosas, inventar, imaginar y aceptar desafíos nuevos. El juego de simulación se vuelve súper importante porque les ayuda a explorar sus emociones, a relacionarse con otros y a aprender, ya que pueden representar y vivir situaciones reales o inventadas sintiéndose seguros. Si los niños tienen la oportunidad de decidir cosas, encargarse de pequeñas tareas, probar sus ideas y decir lo que piensan sin miedo, aprenden a tomar la iniciativa. Esto significa

46

que se sienten capaces y con un propósito, lo que les da confianza y creatividad para actuar. Así, se hacen más competentes y se motivan por sí mismos.

8 Estadio IV: **Laboriosidad vs. Inferioridad (7 a 11 años aproximadamente)**. Esta etapa coincide con la primaria, cuando los niños empiezan a asumir nuevos roles sociales, sobre todo en la escuela. Las tareas del colegio, las reglas y las relaciones sociales se vuelven más importantes, y empiezan a darse cuenta de cómo les va en comparación con otros niños. El desarrollo emocional está estrechamente ligado al sentido de competencia. Si el entorno familia, escuela y sociedad ofrece apoyo, orientación y reconocimiento ante las nuevas demandas, el niño desarrollará un sentimiento de laboriosidad, es decir, se sentirá capaz de realizar tareas, aprender, colaborar y alcanzar metas a través del esfuerzo y la perseverancia.

4 Estadio V: **Identidad del yo vs. Confusión de roles (aproximadamente de los 12 a los 18 años)**. Este estadio marca el **paso de la infancia a la adultez, y constituye un momento crucial** en la formación de la personalidad. En esta etapa, el adolescente explora activamente quién es, qué cree, cuáles son sus valores y cómo se proyecta en el mundo social. Se trata de una búsqueda de coherencia entre la imagen que tiene de sí mismo y lo que espera la sociedad de él o ella. El desarrollo emocional **está profundamente ligado a la construcción de la identidad personal**, lo que implica integrar experiencias pasadas, ideales futuros, pertenencias sociales (familiares, culturales, religiosas, etc.) y cambios físicos propios de la adolescencia.

11 **Factores que intervienen en el desarrollo emocional en la etapa preescolar.**

36 El **desarrollo emocional en la primera infancia** está profundamente influido por factores biológicos, afectivos, sociales y culturales. La intervención oportuna de los adultos a través del afecto, el modelado y el acompañamiento emocional es esencial para que el niño aprenda a reconocer, expresar y regular **sus emociones de manera saludable**. Según European School (2023), el **desarrollo emocional de los niños está determinado por la interacción de diversos factores que se complementan entre sí**. Estos factores pueden tener un origen genético, biológico, psicológico, social y ambiental. Factor genético. Existe una base genética que **influye en la manera en que los niños experimentan y expresan sus emociones**, rasgos como la timidez o la extroversión pueden presentar un componente hereditario. También, los procesos neurobiológicos y las partes del cerebro son muy importantes en cómo un niño controla sus emociones, ayudándole a entender, manejar y reaccionar a sus sentimientos.

Según el factor biológico, en el desarrollo emocional, se refiere a cómo nuestros genes, el cerebro y el cuerpo influyen en cómo sentimos, mostramos y manejamos las emociones. Esto nos da una base desde el nacimiento, pero también interactúa con lo que aprendemos de la sociedad, del entorno y de nuestra propia mente, lo que puede ayudar o dificultar nuestro desarrollo emocional. En cuanto al factor afectivo, tiene que ver con cómo nuestros lazos y relaciones influyen en cómo somos, cómo nos valoramos y cómo aprendemos a entender y manejar lo que sentimos. Aprender esto es clave para los niños. Enseñarles cosas como ser empáticos, comunicarse bien y resolver problemas sin pelear ya sea en casa, en la escuela o con programas especiales les da herramientas importantes para estar bien emocionalmente y en general.

De igual manera, el factor social, el entorno social influye mucho en cómo los niños desarrollan sus emociones. Las relaciones y vivencias con otras personas les enseñan a entender y manejar sus sentimientos, a comunicarlos y a relacionarse. Además, este factor les da la oportunidad de practicar lo que aprenden sobre emociones y habilidades sociales, lo que les ayuda a integrarse bien y a participar de forma positiva en la sociedad. Seguidamente, el factor psicológico, se refiere a los procesos internos de la mente que influyen en cómo los niños perciben, interpretan, expresan y regulan sus emociones. A diferencia de lo biológico (que depende de la genética o del sistema nervioso) y lo social (que depende de las interacciones), este factor está relacionado con el mundo interno del niño: su personalidad, su manera de pensar y sus experiencias individuales. Y finalmente, el factor ambiental, se refiere al conjunto de condiciones externas que rodean al niño y que influyen en la manera en que aprende a sentir, expresar y regular sus emociones. A diferencia de los factores biológicos o psicológicos, el ambiental está relacionado con el contexto físico, cultural y socioeconómico en el que el niño crece.

Fundamento teórico del desarrollo emocional en los niños desde enfoque psicoemocional de Daniel Goleman.

Daniel Goleman (1995), Él cree que las habilidades emocionales (darse cuenta de lo que uno siente y de lo que sienten los demás, controlarse y ser empático) se aprenden desde pequeños. Dice que son tan importantes como ser inteligente para que te vaya bien en la vida. Para él, la escuela y la familia son los mejores lugares para enseñar a los niños a entender y manejar sus sentimientos. La inteligencia emocional es como la habilidad que tenemos para entender nuestras propias emociones, saber cómo manejarlas y expresarlas bien. Pero no solo

34 eso, también nos ayuda a comprender cómo se sienten los demás, lo que hace que nos llevemos mejor con la gente y resolvamos los problemas de forma más tranquila (Velásquez, 2024).

La inteligencia emocional es saber qué sientes tú y los demás, entender por qué se sienten así, poder expresar tus propias emociones y controlarlas bien. También es usar esa información para pensar mejor, comportarte de forma adecuada y relacionarte bien con la gente. Según Daniel Goleman (1995 como se citó en Bisquerra, 2020), La inteligencia emocional abarca habilidades como reconocer tus propias emociones, controlarte, entender a los demás, mantenerte motivado y relacionarte bien con la gente. Estas habilidades son clave para tener relaciones sanas, tomar buenas decisiones y superar los problemas personales y sociales con fuerza y equilibrio.

La inteligencia emocional es saber cómo sentir, entender y usar bien las emociones. Es como tener una fuente de energía, información útil y buena onda con la gente. Se trata de darse cuenta de lo que uno siente y lo que sienten los demás, manejarlo de forma correcta y usarlo para motivarse, decidir bien y llevarse bien con los demás. En la educación, vemos la inteligencia emocional como algo clave que hay que enseñar desde pequeños porque ayuda a los niños a estar bien consigo mismos, con los demás y en la escuela. Para impulsar esto, necesitamos crear lugares seguros y agradables donde puedan hablar de sus emociones, expresar lo que sienten y aprender a manejar el estrés, solucionar problemas sin pelear y sentirse bien consigo mismos. En síntesis, el desarrollo de la inteligencia emocional es saber cómo sentir, entender y usar bien las emociones. Es como tener una fuente de energía, información útil, buena onda con otros y poder influir en la gente. Se trata de entender bien cómo funcionan las emociones, tanto las tuyas como las de los demás, para poder controlarlas, motivarte, decidir bien y llevarte bien con los demás.

24 **Fundamento teórico del desarrollo emocional en los niños desde enfoque humanista de Carl Rogers.**

2
28
45 Carl Rogers (1902-1987) Fue un psicólogo de Estados Unidos y una figura clave en la psicología humanista. Es conocido por crear el enfoque centrado en la persona, donde resaltó lo importante que es la relación entre el terapeuta y el paciente, basada en entender al otro, aceptarlo tal como es y ser honesto. Sus ideas sobre la personalidad se centran en que cada persona tiene la capacidad de mejorar y alcanzar su máximo potencial, siempre y cuando tenga un buen entorno que le ayude a desarrollar sus habilidades. Además, destaco que el crecimiento

personal se da cuando una persona se siente comprendida y valorada. (Rogers 1961 como se citó en Brodie, 2025)

Rogers pensaba que todos nacemos con la capacidad de mejorar y alcanzar nuestro máximo potencial si estamos en un buen ambiente. Cuando hablamos de niños, su desarrollo emocional es como un camino donde aprenden a entender, mostrar y aceptar cómo se sienten, lo que les ayuda a construir una buena imagen de sí mismos. El crecimiento emocional mejora en lugares que te aceptan como eres, donde te entienden y son honestos contigo. Rogers manifiesta que, si un niño se siente querido y comprendido, se ve a sí mismo de forma positiva, lo que ayuda a su autoestima y a sentirse seguro.

Asimismo, Rogers plantea que el desarrollo emocional sano depende de tres condiciones fundamentales que los adultos padres, docentes y cuidadores deben ofrecer al niño: (McLeod, 2025). Aceptación positiva incondicional, aquí el niño necesita sentirse amado y valorado por lo que es, no solo por lo que hace, esta aceptación fomenta seguridad emocional, autoestima y confianza en sí mismo. Sin embargo, la empatía, ayuda a comprender las emociones y experiencias del niño desde su propio marco de referencia, además, ayuda a validar sus sentimientos y a sentirse comprendido. Y por último, la congruencia (autenticidad del adulto), los niños aprenden a regular sus emociones cuando los adultos actúan con coherencia entre lo que piensan, sienten y hacen. La congruencia modela la autenticidad y fomenta un desarrollo emocional genuino.

Dimensiones que Intervienen en el Desarrollo Emocional en los Preescolares.

Apego.

El apego es ese lazo emocional fuerte y duradero que se crea entre un niño y las personas que lo cuidan, como su madre, su padre u otros adultos importantes. Este lazo le da al niño seguridad y confianza. Se forma desde que son bebés y sirve para que, cuando necesitan algo o se sienten en peligro, busquen la cercanía y el cuidado de estas personas. Esta habilidad se demuestra en es ese cariño fuerte y duradero que se crea entre un niño y quien lo cuida principalmente. Es algo que necesitamos desde que nacemos para sentirnos seguros y bien durante nuestros primeros años. Este lazo nos da seguridad, lo que nos ayuda a explorar el mundo y a crecer como personas completas.

El apego tiene un gran en cómo pensamos, sentimos y nos relacionamos con los demás, y también en cómo formamos y mantenemos amistades y relaciones cuando seamos mayores.

17 Este lazo no solo tiene una función emocional, sino que también cumple un papel adaptativo, ya que brinda al niño seguridad emocional y una “base segura” desde la cual puede explorar su entorno, aprender y relacionarse con otros. Bowlby (Corbin, 2025), en su teoría clasifico el apego en relación a los tres estilos de comportamiento: seguro, inseguro-evitativo e inseguro-ambivalente: Apego seguro. Se caracteriza porque el niño busca la protección y seguridad de su cuidador principal, quien responde de manera constante, sensible y afectuosa a sus necesidades. Esto permite que el pequeño desarrolle confianza básica, autoestima y seguridad para explorar el entorno. En la vida adulta, estas personas tienden a ser cálidas, estables y a mantener relaciones interpersonales satisfactorias.

10 Seguidamente, el apego evitativo, surge cuando el niño crece en un entorno donde el cuidador no atiende de forma constante sus necesidades emocionales y de protección. Como consecuencia, el niño aprende a reprimir la expresión de sus emociones para evitar el rechazo, lo que genera una sensación de desconfianza hacia sí mismo y hacia los demás. En la adultez, estas personas suelen mostrarse distantes, autosuficientes y con dificultades para establecer vínculos cercanos. Y el apego ambivalente (o ansioso-ambivalente), se manifiesta cuando el cuidador responde de manera inconsistente: a veces es afectuoso y atento, y otras veces no está disponible. Esto genera en el niño una gran angustia frente a la separación y una mezcla de conductas de apego con protestas, llanto o enfado. Como adultos, suelen presentar inseguridad, temor al abandono y relaciones marcadas por la dependencia emocional.

Expresión emocional.

31 La expresión emocional es la manifestación externa de las emociones que una persona siente internamente. Se trata de la forma en que comunicamos lo que sentimos, ya sea de manera verbal (con palabras) o no verbal (con gestos, tono de voz, expresiones faciales, postura, etc.). Esta expresión permite a los demás reconocer cómo nos sentimos y facilita la interacción social y afectiva. Se considera como el proceso mediante el cual una persona exterioriza sus sentimientos y emociones a través de manifestaciones observables, como las expresiones faciales, el tono de voz, el lenguaje corporal, las acciones y las palabras. 2 Comunicarnos, ya sea con palabras o sin ellas, es muy importante para entendernos entre personas. Nos ayuda a saber cómo se siente el otro, a imaginar qué hará y a saber cómo responder. Expresar lo que sentimos nos hace bien y ayuda a crear y mantener buenas relaciones con los demás.

Según Catalán (2024), esta capacidad es cómo mostramos y compartimos nuestros sentimientos con los demás. Puede ser con palabras, gestos, la cara o hasta con arte. La forma en que expresamos nuestras emociones afecta cómo nos sentimos y qué tan bien nos llevamos con los demás, ya que nos ayuda a entendernos y conectarnos. Algunas emociones básicas que expresamos son la alegría, el miedo, la tristeza, el asco y la sorpresa. La alegría, se siente como satisfacción, bienestar y placer, y se nota en las sonrisas, la risa y cuando uno se ve y se siente relajado. Lo bueno es que te deja gozar de los buenos momentos, te anima a repetir lo que te hace bien y te ayuda a conectar con otros.

En cuanto al miedo, es una respuesta ante una amenaza o peligro real o percibido, se manifiesta a través de reacciones fisiológicas como palidez, sudoración, aumento del ritmo cardíaco y la activación de conductas de lucha o huida. Su función es alertarnos del peligro y prepararnos para protegernos. La expresión de tristeza se presenta cuando enfrentamos una pérdida, una desilusión o un dolor en el corazón, la tristeza se manifiesta con llanto, aislamiento, cambios en la postura o hasta con molestias físicas. Su propósito es ayudarnos a superar el duelo, invitarnos a reflexionar y animarnos a buscar el apoyo de los demás.

El sentimiento de ira surge cuando nos sentimos frustrados, tratados injustamente o provocados. Se nota en la cara tensa, la voz alta, el calor en el cuerpo y la irritabilidad. Básicamente, nos da energía para defendernos y enfrentar lo que sentimos como amenazas o injusticias. La expresión de asco se demuestra cuando nos enfrentamos a cosas que no nos gustan, que nos hacen daño o que nos dan asco, como comida podrida o cosas que consideramos muy malas, hacemos gestos de disgusto: arrugamos la nariz, fruncimos los labios y movemos el cuerpo para alejarnos. Esto nos ayuda a evitar cosas que pueden enfermarnos o que van en contra de lo que creemos. Y la sorpresa, se muestra cuando algo nos toma desprevenidos o es nuevo. Lo notamos porque abrimos los ojos, levantamos las cejas y entreabrimos la boca. Sirve para que pongamos atención y procesemos rápido la información nueva, así nos adaptamos a lo que no esperábamos.

Habilidades sociales.

Las habilidades sociales son como herramientas que aprendemos para llevarnos bien con los demás, se puede decir lo que se siente, lo que necesitas y lo que piensas sin problemas, lo que ayuda a que te comuniques mejor, trabajes en equipo y resuelvas problemas. Estas habilidades son muy importantes para sentirte bien contigo mismo y para llevarte bien con los demás, además de que te ayudan a construir y mantener relaciones sanas. Según Blanco (2023),

son como herramientas que nos ayudan a llevarnos bien con los demás. Son cosas que hacemos y decimos para comunicarnos, escuchar a otros, entender cómo se sienten, trabajar juntos y expresar lo que necesitamos de forma respetuosa.

Estas habilidades nos ayudan a vivir en paz, resolver problemas y tener buenas relaciones con las personas. Este autor distingue los siguientes tipos de habilidades sociales: Las habilidades sociales básicas son esas acciones sencillas pero importantes que necesitamos para hablar con otros, son lo primero que aprendemos de niños y la base para desarrollar habilidades sociales más complicadas. Finalmente, las habilidades sociales complejas son conductas más elaboradas. Requieren madurez personal, autocontrol y práctica porque combinan varias habilidades básicas. Sirven para actuar bien en situaciones sociales difíciles que exigen decisiones, manejo de emociones y solución de problemas.

Empatía.

La empatía es clave para crecer como persona y relacionarse bien con los demás. Es básicamente poder entender y sentir lo que otros sienten, poniéndote en sus zapatos para ver las cosas desde su perspectiva (De Paz, 2024). Esta habilidad ayuda entender y sentir lo que otra persona siente, como si te pusieras en sus zapatos para ver las cosas desde su punto de vista y comprender sus emociones. No significa que tengas que estar de acuerdo con ella o sentir lo mismo, sino más bien captar cómo se siente. Esto implica reconocer sus emociones a través de lo que dice y cómo lo dice, lo cual ayuda a conectar mejor con la gente, a hacerla sentir comprendida y a construir relaciones más fuertes y verdaderas.

La empatía es entender y sentir lo que otra persona siente, como si te pusieras en sus zapatos para ver las cosas desde su punto de vista y comprender sus emociones. No significa que tengas que estar de acuerdo con ella o sentir lo mismo, sino más bien captar cómo se siente. Esto implica reconocer sus emociones a través de lo que dice y cómo lo dice, lo cual ayuda a conectar mejor con la gente, a hacerla sentir comprendida y a construir relaciones más fuertes y verdaderas. Para Blázquez (2023), la empatía, esa capacidad que tenemos para conectar con otros, se va construyendo poco a poco mientras crecemos y tiene dos componentes importantes: el afectivo y cognitivo. El componente afectivo, se refiere a poder compartir y sentir las emociones de otra persona, como si las vivieras tú mismo. Sin embargo, el componente cognitivo, implica entender a otras personas, ver las cosas desde su punto de vista y darse cuenta de cómo se sienten, incluso si uno no siente lo mismo

Autoestima.

La autoestima es cómo te ves a ti mismo: tus ideas, opiniones y sentimientos sobre tu propia persona. Es básicamente cuánto te valoras y te aceptas tal como eres. Esta autovaloración tiene un gran impacto en cómo manejas los problemas, qué decisiones tomas, cómo te relacionas con otros y cómo te sientes en general. Según Lerro (2024), La autoestima es cómo te ves y te sientes contigo mismo, reconociendo tanto tus puntos fuertes como tu valor como persona. Esto afecta directamente cómo te relacionas con otros, las decisiones que tomas y cómo enfrentas los problemas del día a día.

La autoestima es básicamente cómo te sientes contigo mismo. Tiene que ver con cómo ves tus propias habilidades, si te valoras y te respetas como persona. No se trata solo de saber si eres bueno en algo, sino también de cómo te sientes al respecto y si te aceptas tal como eres. (Branden, 1983 como se citó en Perales, 2021). La autoestima abarca componentes cognitivos, afectivos y conductuales, tales como la autoconfianza, el autoconcepto y la autoaceptación. Una autoestima positiva se asocia con el bienestar emocional, la resiliencia, el pensamiento autónomo y relaciones interpersonales saludables. En cambio, una autoestima baja puede derivar en inseguridad, dificultades emocionales, evitación social y baja motivación. En resume, en el contexto del desarrollo infantil, la autoestima se forma a partir de las experiencias personales, el entorno familiar y social, así como del reconocimiento y afecto recibido. Por ello, se considera un factor clave en el aprendizaje, el comportamiento y la salud mental a lo largo de la vida.

Conclusión

De acuerdo a lo explicado detalladamente en cada capítulo del presente trabajo de investigación se concluye que:

El desarrollo de la autorregulación emocional en los niños es fundamental para su desarrollo integral, ya que les permite reconocer, comprender y gestionar adecuadamente sus emociones en diversas situaciones. Durante la etapa preescolar, los infantes se encuentran en un periodo clave de formación de hábitos emocionales y sociales, por lo que el fortalecimiento de la autorregulación favorece su adaptación al entorno escolar, mejora la convivencia con sus pares y contribuye al logro de aprendizajes significativos.

La autorregulación emocional constituye un pilar esencial en el desarrollo integral del niño, los fundamentos teóricos evidencian que no es una habilidad innata, sino que se construye progresivamente a través de la interacción social, el acompañamiento adulto y las experiencias significativas en entornos seguros y estructurados. Asimismo, se reconoce que el rol del docente, familia y la calidad del vínculo afectivo que influyen en esta capacidad, favoreciendo el autocontrol, la autonomía y una adecuada adaptación social.

La habilidad de autorregulación emocional se construye a partir de la interacción de diversas dimensiones interrelacionadas, entre ellas la autonomía, desarrollo personal, desarrollo socioafectivo, autoconfianza y resiliencia, cada una aporta en la formación del niños; por lo que, no actúan de manera aislada, sino que se integran progresivamente en las experiencias significativas y relaciones afectivas seguras del infante, esto permitirá diseñar estrategias pedagógicas que promuevan un desarrollo equilibrado y fortalecimiento integral de la autorregulación desde la primera infancia.

El desarrollo emocional en la primera infancia es un pilar fundamental del crecimiento integral del niño, ya que permite la formación de una identidad emocional estable, la comprensión de sí mismo y una interacción saludable con su entorno, lo cual facilita su adaptación a nuevos contextos como el ingreso al entorno escolar, la interacción con sus pares y la resolución de conflictos.