

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA “TARAPOTO”



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

“La Autorregulación Emocional en los Niños del Nivel Inicial”

BACHILLER EN EDUCACIÓN

Asesor:

Liliana Karina Dávila Silva (orcid.org/0009-0003-9349-7481)

Asesor:

Dra. Ibis Lizeth López Novoa (0000-0001-6387-3376)

Línea de investigación

Políticas y Reformas Educativas: Pertinencia, Igualdad, Equidad, Inclusión,
Ciudadanía e Interculturalidad

PROMOCIÓN 2022

TARAPOTO - SAN MARTÍN

2025

Constancia de Turnitin

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA "TARAPOTO"



"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA "TARAPOTO"

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD

Yo, Anibal Fernando Mendo García, docente de la ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA "TARAPOTO", Responsable del sistema Turnitin Originality declaro haber incluido al sistema el trabajo de investigación (Monografía) titulada: "**La Autorregulación Emocional en los Niños del Nivel Inicial**", cuyo autor es: **Liliana Karina Dávila Silva**, constatando que la investigación tiene un índice de similitud de **12.00%**, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones a excepción de la bibliografía.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender el Trabajo de investigación cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "Tarapoto"

Tarapoto, 24 de abril de 2026


 GOBIERNO REGIONAL SAN MARTÍN
 ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
 PEDAGÓGICA PÚBLICA "TARAPOTO"

 Lic. Anibal Fernando Mendo García
 JEFE DE FOMENTACIÓN CONTINUA

Anibal Fernando Mendo García
DNI N° 01118174

Página del Jurado

Lic. Jorge Lao Gonzales (0009-0009-5985-9921)

Presidente

Mg. Norma Luz Alejandría Lozano (0009-0000-5251-1038)

Secretario

Dr. Segundo Portocarrero Tello (0009-0000-9670-8780)

Vocal

Dedicatoria

A mi padre e hija, pilares esenciales de mi vida, quienes, con su amor y fortaleza, me han dado siempre motivos para seguir adelante.

A mi madre, que aunque ya no esté físicamente a mi lado, vive eternamente en mi corazón a través de su amor incondicional, su sabiduría, sus consejos y el ejemplo de perseverancia y superación que me legó.

A toda mi familia, cuyo apoyo, valores y constante motivación han iluminado mi camino, impulsándome a ser una mejor persona.

Liliana Karina

Agradecimiento

A mis docentes, por su paciencia, sus palabras de aliento y cada lección compartida. Sus consejos y enseñanzas han sido una guía invaluable que me permitió aprender, crecer y avanzar por el camino correcto. Asimismo, agradezco profundamente a mi familia por su apoyo incondicional a lo largo de todos estos años de estudios; gracias a su respaldo y comprensión he podido culminar con éxito esta etapa académica.

La autora

Declaratoria de Autenticidad

Yo, Liliana Karina Dávila Silva, identificada con DNI N.º 45648378, egresada de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “Tarapoto” del programa de estudios de Educación Inicial, con el trabajo de investigación monográfico: “La Autorregulación Emocional en los Niños del Nivel Inicial”.

Declaro bajo juramento que:

1. La presente monografía es de mi autoría.
2. Se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la presente investigación no ha sido plagiada, ni total ni parcialmente; y tampoco ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener antes algún grado académico o título profesional.
3. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados ni duplicados; tampoco copiados y, por lo tanto, corresponden a la investigación.

De identificarse fraude, plagio, autoplagio, piratería o falsificación, asumo las consecuencias y sanciones que de esta acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “Tarapoto”.

Tarapoto, noviembre del 2025

Liliana Karina Dávila Silva

DNI N.º 45648378

Presentación

Distinguidos miembros del jurado evaluador.

Me complace presentar e trabajo de investigación monográfico titulada “La Autorregulación Emocional en los Niños del Nivel Inicial”. Este estudio tuvo como objetivo analizar el desarrollo de la autorregulación emocional en los niños de cinco años, destacando la importancia de comprender cómo los niños aprenden a guiar y controlar sus emociones y comportamientos para alcanzar metas deseadas y adaptarse a las demandas de cada situación.

El proceso de autorregulación emocional implica la capacidad de manejar el estrés, resistir impulsos, controlar la frustración y mantener la concentración, habilidades esenciales en un mundo lleno de estímulos constantes. Fomentar la regulación emocional en los niños les permite concentrarse, prestar atención y participar activamente en su aprendizaje, contribuyendo de manera significativa a su rendimiento académico y a su desarrollo integral.

Espero cumplir con la normas y reglamento institucional para la aprobación respectiva y la obtención final del Grado de Bachiller.

Índice

Página del Jurado	3
Dedicatoria	4
Agradecimiento	5
Declaratoria de Autenticidad	6
Presentación	7
Índice.....	8
Resumen.....	11
Abstract	12
Introducción	13
Capítulo I.....	15
Fundamentos Teóricos de la Autorregulación Emocional	15
Definición de Autorregulación Emocional	15
Características de la Autorregulación Emocional	15
Conciencia emocional	16
Control de impulsos	17
Manejo del estrés.....	17
Diferenciación de la Autorregulación con Otras Habilidades Emocionales	17
Desarrollo Emocional en la Infancia y su Relación con la Autorregulación Emocional ..	18
Principales Teorías del Desarrollo Emocional	18
Teoría Psicosocial del Desarrollo Emocional de Erik Erikson	18
Teoría del Apego y la Base Emocional Segura de John Bowlby.....	19
Perspectiva Relacional del Desarrollo Emocional Temprano de Ross A. Thompson	19
Teoría de la Socialización de la Competencia Emocional de Susanne A. Denham.....	19
Influencia del Apego y el Entorno Familiar en la Autorregulación	20
Importancia de la Autorregulación en el Aprendizaje, la Convivencia y la Salud Mental	20
Capítulo II.....	22
Factores que Influyen en la Autorregulación Emocional en los Niños de Cinco Años	22
Factores Internos.....	22
Temperamento	22
Desarrollo Cerebral.....	22
Habilidades Cognitivas.....	23
Lenguaje Emocional	23

Conciencia Emocional.....	23
Factores Externos	24
Familia.....	24
Escuela.....	24
Ambiente Social	25
Impacto de las Experiencias Sociales y Emocionales en el Desarrollo de la Autorregulación	25
Comportamientos Típicos que Evidencia Buena Autorregulación Emocional en los Niños de Cinco Años	26
Señales de Dificultades en la Autorregulación Emocional en la Primera Infancia	27
Capítulo III	29
Estrategias Educativas Para Fomentar la Autorregulación Emocional en los Niños de Cinco Años.....	29
Rol de la Familia en el Desarrollo de la Autorregulación Emocional.....	29
Pautas y acompañamiento emocional.....	29
Modelaje y ejemplo familiar.....	29
Comunicación, estructura y resolución de conflictos.....	30
Rol del Docente y la Institución Educativa	30
Rol del Docente	31
Rol de la Institución Educativa.....	31
Estrategias y Actividades para el Desarrollo de la Autorregulación Emocional en Niños de Cinco Años	32
Estrategias de Co-regulación Emocional.....	32
Educación Emocional Intencionada	33
Juego Simbólico y Dramatización.....	33
Modelamiento Emocional del Adulto.....	33
Prácticas de Respiración y Mindfulness Infantil	34
Fomento de Rutinas Estables y Reglas Claras.....	34
Resolución Pacífica de Conflictos.....	34
Recomendaciones para Padres y Educadores Sobre el Desarrollo de la Autorregulación Emocional en los Niños de Cinco Años	34
Fomentar un Ambiente Emocionalmente Seguro.....	35
Modelar la Autorregulación con el Ejemplo	35
Establecer Rutinas Estables y Límites Consistentes.....	35

Enseñar Habilidades Emocionales de Manera Explícita	¡Error! Marcador no definido.
Practicar Estrategias de Autocontrol y Calma	36
Promover la Empatía y la Resolución Pacífica de Conflictos	¡Error! Marcador no definido.
Evitar la Sobreprotección y Fomentar la Autonomía Emocional.....	36
Mantener Coherencia entre Familia y Escuela	¡Error! Marcador no definido.
Conclusiones	37
Referencias Bibliográficas	38
Anexos	42
Anexo 1: Constancia de Revisión Ortográfica y Gramatical.....	42
Anexo 2 Constancia de Revisión del Abstract.....	43

Resumen

La autorregulación emocional en los niños de educación inicial constituye una competencia esencial para su desarrollo integral, al permitirles reconocer, comprender y manejar de manera adecuada sus emociones. Este proceso se consolida progresivamente mediante la interacción con adultos emocionalmente sensibles y la participación en entornos educativos que favorecen la expresión y el control emocional. En los niños de cinco años, dicha capacidad implica el fortalecimiento de habilidades relacionadas con la conciencia emocional, el control de impulsos y la gestión del estrés, aspectos fundamentales para la convivencia, el aprendizaje y el bienestar socioemocional. Su desarrollo depende de la interacción entre factores internos, como el temperamento, la maduración cerebral y las funciones cognitivas, y factores externos, como la dinámica familiar, el entorno escolar y las condiciones socioculturales, que median el aprendizaje emocional. A través de estas experiencias, el juego cooperativo y las relaciones interpersonales seguras fortalecen la empatía, la resiliencia y el autocontrol. En este contexto, la familia cumple un rol esencial como primer agente socializador al brindar contención y modelar conductas emocionales mediante el apego seguro y la co-regulación, mientras que el docente ejerce una función mediadora al promover ambientes estructurados y estrategias pedagógicas que favorecen la calma, la reflexión y la autonomía emocional. En conjunto, la articulación entre la familia y la escuela se consolida como un eje fundamental para fortalecer la autorregulación emocional y garantizar el desarrollo integral del niño en la etapa preescolar. La autorregulación emocional en los niños del nivel inicial, es un proceso clave que se construye gradualmente y permite a los niños reconocer y manejar sus emociones para convivir, aprender y sentirse bien. Su desarrollo depende tanto de aspectos internos del niño como aspectos externos como el apoyo del entorno familiar y escolar. Cuando la familia y los docentes trabajan en conjunto ofreciendo apoyo, modelos positivos y espacios seguros, los niños consolidan habilidades como la empatía, el autocontrol y la resiliencia, asegurando así un desarrollo integral en la etapa escolar.

Palabras claves: Autorregulación emocional, familia y escuela, estrategias.

Abstract

Emotional self-regulation in early childhood education is an essential competency for children's holistic development, as it enables them to recognize, understand, and appropriately manage their emotions. This process is progressively consolidated through interactions with emotionally sensitive adults and participation in educational environments that intentionally promote emotional expression and control. In five-year-old children, this ability involves strengthening skills related to emotional awareness, impulse control, and stress management—key aspects for social interaction, learning, and socioemotional well-being. Its development depends on the interaction between internal factors, such as temperament, brain maturation, and cognitive functions, and external factors, including family dynamics, the school environment, and sociocultural conditions, which mediate emotional learning. Through these experiences, cooperative play and secure interpersonal relationships foster empathy, resilience, and self-control. In this context, the family plays a crucial role as the first socializing agent by providing emotional support and modeling behaviors through secure attachment and co-regulation, while teachers serve a mediating function by creating structured environments and implementing pedagogical strategies that encourage calmness, reflection, and emotional autonomy. Altogether, the collaboration between family and school stands as a fundamental axis for strengthening emotional self-regulation and ensuring the integral development of the child during the preschool stage. The emotional self-regulation in the initial level is a key process that builds gradually and lets the children recognize and handle their feelings to live together, learn, and feel well. Their evolution relies that much on inside aspects, such as outside aspects, such as the support of the family and scholar environment. When the family and teachers work together, offering their reinforcement, positive models, and secure spaces. The children consolidate abilities like empathy, self-control, and the resilience, ensuring an integral development in the scholarly epoch.

Keywords: emotional self-regulation, family and school, strategies.

Introducción

La autorregulación emocional constituye una competencia esencial en el desarrollo integral del niño, especialmente durante la etapa preescolar, cuando comienza a establecer interacciones sociales más complejas y a enfrentar diversas demandas emocionales y conductuales. En este periodo, el niño aprende a reconocer sus emociones, comprenderlas y manejarlas de manera adecuada, lo que le permite mantener el equilibrio emocional, relacionarse positivamente con los demás y desenvolverse con éxito en el ámbito escolar. Según Gross (2015), la autorregulación emocional facilita el manejo de las reacciones ante las emociones, promoviendo la estabilidad mental, la convivencia armoniosa, la resolución de conflictos y la adaptación a diferentes situaciones cotidianas.

El propósito de la presente monografía es analizar el desarrollo de la autorregulación emocional en los niños de cinco años, entendida como la capacidad de expresar sentimientos de forma apropiada, controlar impulsos y aplicar estrategias de afrontamiento frente a diversas circunstancias. Para tal fin, se planteó como objetivo general analizar el desarrollo de la autorregulación emocional en los niños de cinco años, y como objetivos específicos: describir los fundamentos teóricos y psicológicos que explican la autorregulación emocional durante la primera infancia; identificar las manifestaciones, así como los factores internos y externos que influyen en ella; y proponer estrategias educativas y prácticas pedagógicas que promuevan su desarrollo tanto en el ámbito escolar como en el familiar.

Fomentar esta habilidad en los niños de cinco años resulta de gran importancia, ya que en esta etapa comienzan a comprender mejor sus sentimientos y a controlar sus impulsos, lo que favorece una convivencia armoniosa, la participación en actividades escolares y el cumplimiento de normas. Enseñar a los niños a regular sus emociones desde edades tempranas contribuye a formar personas emocionalmente estables, empáticas y socialmente competentes. En este sentido, Denham y Bassett (2023) sostienen que promover la autorregulación desde la infancia fortalece las relaciones interpersonales, fomenta la empatía, facilita la resolución pacífica de conflictos y favorece el desarrollo de la autonomía personal. Por ello, la participación activa de padres, cuidadores y docentes resulta fundamental para acompañar este proceso, ofreciendo modelos de conducta emocional positiva y ambientes que estimulen el bienestar socioafectivo.

En cuanto a la metodología, el estudio se basó en una revisión bibliográfica de libros, artículos científicos y documentos institucionales obtenidos de bases de datos académicas y universidades reconocidas. Este enfoque permitió abordar el tema desde una perspectiva integral, analizando la influencia de los factores emocionales, sociales y educativos en el

desarrollo de la autorregulación emocional. La monografía se estructura en tres capítulos: el primero presenta los fundamentos teóricos de la autorregulación emocional; el segundo aborda los factores que influyen en su desarrollo en los niños de cinco años; y el tercero propone estrategias educativas orientadas a fortalecer esta competencia. Finalmente, se incluyen las conclusiones, referencias bibliográficas y anexos correspondientes.

Capítulo I

Fundamentos teóricos de la autorregulación emocional

El desarrollo emocional en la niñez es muy importante para que una persona crezca bien, sobre todo cuando son pequeños, porque ahí es cuando aprenden a ser felices y a llevarse bien con los demás. En este sentido, que los niños aprendan a manejar sus emociones es algo clave para que puedan entender lo que sienten, decirlo y controlarlo de una forma que les ayude a afrontar lo que les rodea. Entender esto es básico para los profesores ya que influyen como mediadores del aprendizaje emocional y determina directamente en cómo los niños se relacionan, aprenden y se sienten a gusto en general.

Definición de autorregulación emocional

La autorregulación emocional se puede decir que es la forma en que cada quien reconoce, entiende, maneja y muestra lo que siente. Esto incluye cosas que hacemos a propósito y otras que salen solas, y que nos ayudan a cambiar qué tan fuerte o cuánto duran nuestras emociones dependiendo de lo que estemos viviendo (Gross, 1998). Por su parte, Thompson (1994), entiende la autorregulación como la capacidad de controlar nuestras emociones: saber cuándo actuar, cuándo detenernos y cómo manejar lo que sentimos para estar bien con nosotros mismos y con los demás. Es aprender a reconocer el instante en que es necesario hacer una pausa, revisar lo que está ocurriendo en nuestro mundo interno y en el de los demás para así tener una convivencia respetuosa. No nacemos con esta habilidad, sino que la vamos aprendiendo cuando somos niños, gracias a cómo nos crían y al entorno en el que crecemos. De este modo, en los primeros años de vida, los niños aprenden a entender cómo se sienten, a controlarse y a no desesperarse cuando algo no sale como quieren. Según Eisenberg, Spinrad y Eggum (2010), esta habilidad está muy conectada con ser empático, llevarse bien con otros y tener buenas notas en la escuela. Los niños que saben cómo manejar sus sentimientos suelen ser más amables y se adaptan mejor a donde están.

Características de la autorregulación emocional

La autorregulación emocional de los niños se caracteriza por ser un proceso dinámico, consciente y adaptativo (Gross, 2015). La autorregulación no es algo fijo, es más bien la habilidad de controlar tus sentimientos en el momento, dependiendo de la situación y lo que te rodea. Ser consciente implica que te das cuenta de lo que sientes y haces cosas a propósito para mantenerte estable mentalmente. La adaptabilidad te permite reaccionar bien a los cambios y

problemas que se presenten. La autorregulación se va construyendo poco a poco mediante la interacción con adultos y el entorno ya que los niños toman conciencia de sus emociones, identifica lo que siente, porque y ajusta su conducta.

Intencionalidad (Schmodde, 2024; Gross, 2015). Para controlarte, tienes que ponerle ganas y cambiar cómo te sientes y actúas. No pasa solo; la gente hace planes y usa trucos para lograr lo que quiere, ya sea por ellos mismos o para llevarse bien con otros. Así se sienten mejor y sus relaciones mejoran. Por otro lado, la flexibilidad según Schmodde (2024), dice: esta función ayuda a regular cómo sentimos y expresamos las emociones, ajustándolas a cada situación. Por ejemplo, un niño que aprende a esperar o a tranquilizarse cuando se frustra está mostrando que puede adaptar sus emociones a lo que está pasando a su alrededor. También se considera la integración de componentes cognitivos, afectivos y conductuales (Gross, 2015; Thompson, 2020). La autorregulación es como poner de acuerdo a tu cabeza, tu corazón y tus acciones. No solo se trata de portarse bien por fuera, sino también de manejar lo que piensas y sientes para poder responder de forma tranquila y equilibrada a diferentes situaciones.

Modulación de la intensidad y duración de las emociones (Thompson, 2020). La gente aprende a hacer sus emociones más cortas o más largas según la situación. Por ejemplo, un niño puede controlar su enojo en un juego para seguir jugando bien con otros niños, lo que a su vez favorece un desarrollo progresivo mediante interacción social y educativa (Denham & Bassett, 2023) La autorregulación se aprende interactuando con adultos comprensivos y en lugares que te ayudan a entender tus emociones. No nacemos con esta habilidad, sino que la desarrollamos si nos guían, nos dan buenos ejemplos y practicamos seguido en casa y en la escuela.

Procesos de la autorregulación emocional

Los procesos de autorregulación emocional se influyen mutuamente, ayudando a que los niños tengan un equilibrio emocional y se sientan bien psicológicamente. Estos procesos no actúan de forma aislada, sino que se desarrollan de manera progresiva y están estrechamente relacionados con el desarrollo cognitivo, social, afectivo y se fortalecen a través de las experiencias cotidianas, la interacción con los adultos y el acompañamiento constante en distintos contextos. Promover estos procesos favorece el estado emocional y la participación activa del niño en diferentes espacios de aprendizaje. Algunos de los más importantes son:

Conciencia emocional

La conciencia emocional consiste en la capacidad de identificar y comprender las

propias emociones y las de los demás. Significa que hay que saber qué sentimos, ponerles nombre a esas emociones y entender por qué pasan y qué provocan. Cuando somos pequeños, aprendemos a ser conscientes de nuestras emociones hablando de ellas y relacionándonos con otros. Esto ayuda a los niños a diferenciar emociones básicas como la alegría, la tristeza o el enfado (Denham et al., 2012). Integra información para responder de manera adecuada en distintas interacciones sociales.

Control de impulsos

Controlar tus impulsos quiere decir que puedes frenar esas reacciones emocionales o de comportamiento que no vienen al caso cuando estás en una situación intensa, es esperar el momento adecuado para hacerlo. Eisenberg y Spinrad (2004) se ha visto que los niños que se controlan mejor suelen portarse mejor, son más empáticos y se llevan bien con los demás. Esto pasa porque saben manejar la frustración y reaccionan bien cuando se sienten emocionados. Se desarrolla poco a poco mediante la convivencia, el juego y las normas. Esto se debe a que logran manejar la frustración de manera adecuada y responden de forma equilibrada frente a emociones intensas.

Manejo del estrés

Manejar el estrés emocional significa poder bajar o aguantar la tensión cuando las cosas se ponen difíciles. Para los niños, aprender a hacer esto es muy importante para que no reaccionen de forma exagerada, se recuperen rápido de los problemas y tengan emociones más estables (Compas et al., 2017). Los ambientes familiares y escolares que ofrecen apoyo emocional ayudan mucho a aprender estas estrategias. Las características de la autorregulación emocional muestran que es algo que aprendemos, que podemos cambiar y que hacemos de manera consciente. Por otro lado, los procesos que la componen, como darnos cuenta de nuestras emociones, controlar los impulsos y manejar el estrés, nos ayudan a usarla en el día a día. Todo esto es importante para que los niños estén bien a nivel socioemocional.

Diferenciación de la autorregulación con otras habilidades emocionales

La autorregulación emocional es distinta a otras habilidades emocionales porque ayuda a controlar nuestros estados de ánimo de forma adaptativa. Mientras que la inteligencia emocional incluye varias habilidades para notar, comprender y usar las emociones, la autorregulación se enfoca en cómo podemos cambiar la intensidad con la que sentimos y demostramos las emociones, según lo que necesitamos en cada situación (Schmodde, 2024).

Esto significa que no solo hay que saber qué sientes, sino también controlarlo para estar bien mentalmente y reaccionar de forma correcta en la escuela o con otras personas. En el ámbito educativo, Denham y Bassett (2023) se cree que es muy importante diferenciar la autorregulación de otras habilidades emocionales, como la empatía o darse cuenta de las emociones, especialmente cuando los niños son pequeños. En esta etapa, aprenden a reconocer y decir cómo se sienten, a mostrar sus emociones de una forma que los demás acepten y a controlarse un poco, todo gracias a lo que les enseñan los adultos y a lo que viven con otras personas. También, cuando en las clases se habla de emociones y se aprende a solucionar problemas sin pelear, los alumnos se controlan mejor y se adaptan más fácil en la escuela, lo que ayuda a que crezcan sanos emocionalmente.

Desarrollo emocional en la infancia y su relación con la autorregulación emocional

El desarrollo emocional en la niñez, las emociones cambian poco a poco, desde las más básicas hasta que aprendemos a controlarlas. Al principio, de 0 a 2 años, los bebés muestran alegría, miedo, enojo o sorpresa, usándolas para decirnos cómo se sienten. En esta etapa, necesitan que los adultos los ayuden a calmarse o a emocionarse, abrazándolos o dándoles cariño (Pakudu & Paputungan, 2022). En la segunda etapa (3-4 años), los niños aprenden a identificar y decir cómo se sienten, y también empiezan a entender cómo se sienten los demás. Empiezan a intentar controlarse cuando se frustran, pero todavía necesitan que su familia y la escuela los ayuden. Según Pan y Zhang (2022), aprender sobre lenguaje emocional ayuda a entender y expresar mejor cómo nos sentimos, dando el primer paso para manejar nuestras emociones. Al final, como a los cinco años, los niños llegan a un punto donde manejan mejor sus emociones y muestran más empatía, pueden esperar para obtener lo que quieren y usan maneras sencillas para lidiar con problemas. Estas habilidades se afianzan cuando aprenden con otros y piensan sobre cómo se sienten (Qashmer, 2023; Mightier, 2024). De esta manera, controlar las emociones se muestra como una señal de que el desarrollo social y emocional se relacionan y es clave para aprender en la niñez.

Principales teorías del desarrollo emocional

Teoría psicosocial del desarrollo emocional de Erik Erikson

Erikson (1950), sostiene que nuestro desarrollo emocional se forma a través de problemas sociales y personales. En los primeros años, vemos etapas como la de confiar o desconfiar (de 0 a 2 años) y la de ser independiente o sentir vergüenza y duda (de 2 a 6 años). Aquí, el cariño y la estabilidad de quien nos cuida son clave para sentirnos seguros y aprender

a controlarnos. Pero si nos critican mucho o no nos apoyan, podemos sentir vergüenza y duda, lo que hace más difícil controlarnos. Así, Erikson nos enseña cómo la confianza y la independencia emocional crecen poco a poco desde pequeños.

Teoría del apego y la base emocional segura de John Bowlby

Bowlby propuso que la forma en que un niño se une a su cuidador principal en los primeros seis años tiene un gran impacto en su desarrollo emocional. Esto le ayuda a manejar su ansiedad, a sentirse seguro para explorar el mundo y a confiar en otras personas. Bowlby (1969), alrededor de los 5-6 años, el control emocional se vuelve más autónomo, aunque sigue influido por la seguridad afectiva internalizada, el autor destaca así que el apego temprano sienta las bases del equilibrio emocional y social futuro. Señala que los niños necesitan un vínculo estable con un adulto que cuide con afecto y responda a sus necesidades.

Perspectiva relacional del desarrollo emocional temprano de Ross A. Thompson

Thompson (2020) sostiene que las emociones no son reacciones automáticas, sino procesos aprendidos socialmente que se fortalecen en contextos educativos y familiares que promueven la contención y la reflexión emocional. Este progreso depende del entorno relacional, donde la empatía, el modelado emocional y la conversación sobre sentimientos facilitan el desarrollo de la autorregulación. Asimismo, estos intercambios favorecen que los niños identifiquen como cambian sus estados emocionales en diferentes situaciones o momentos y reconozcan maneras adecuadas de expresarlos.

Teoría de la socialización de la competencia emocional de Susanne A. Denham

Denham (2021) considera que el desarrollo emocional en la primera infancia, especialmente entre los 0 y 6 años, se construye fundamentalmente a través de procesos de socialización, los cuales se manifiestan en las interacciones cotidianas con adultos, pares y el entorno educativo. Al llegar a los cinco o seis años, la competencia emocional se amplía: los niños comprenden normas sociales sobre la expresión emocional, desarrollan empatía y adquieren la capacidad de considerar el punto de vista de los demás. Asimismo, Denham, Bassett y Wyatt (2021) destacan que el desarrollo de la competencia emocional está estrechamente vinculado con la retroalimentación afectiva que los niños reciben tanto en el hogar como en la escuela. Las prácticas educativas que validan las emociones fomentan el autocontrol y promueven la resolución pacífica de conflictos, fortalecen la autorregulación emocional y favorecen una convivencia escolar armónica. En este sentido, la autorregulación

no depende únicamente de la maduración individual, sino también de las experiencias relacionales y pedagógicas que el entorno proporciona, las cuales configuran la base del bienestar socioemocional infantil.

Influencia del apego y el entorno familiar en la autorregulación

En la familia, los niños aprenden a entender, mostrar y controlar sus emociones. Lo hacen viendo a los adultos y por cómo estos reaccionan a sus sentimientos. Morris et al., (2023) se dice que criar a los hijos con cariño y atención ayuda a que aprendan a controlarse, pero ser muy duro o ignorarlos lo hace más difícil. Asimismo, Gouveia et al., (2022) se dice que las casas donde hay seguridad emocional ayudan a que los niños aprendan a controlar sus emociones y a recuperarse de los problemas, lo que les permite adaptarse mejor en la escuela y con sus amigos. Por lo tanto, sentirse querido y tener una buena relación familiar son cosas muy importantes para que los niños crezcan con una buena salud emocional.

Importancia de la autorregulación en el aprendizaje, la convivencia y la salud mental

La autorregulación emocional es algo muy importante que los niños aprendan, sobre todo cuando tienen cinco años. A esa edad, empiezan a ser más independientes y tienen que acostumbrarse a tratar con más gente, por ejemplo, en la escuela (Eisenberg, Spinrad, & Eggum, 2010). Crecer desde pequeños influye de forma directa en tres cosas importantes para el bienestar de los niños: cómo aprenden, cómo se llevan con otros y su salud mental. Esto significa que, cuando los niños desarrollan desde temprana edad la capacidad de manejar sus emociones, tienen más facilidad para concentrarse, comprender nuevas ideas y mantenerse motivados en sus actividades diarias.

En primer lugar, la autorregulación ayuda a los niños a aprender porque les permite concentrarse, seguir las indicaciones y no rendirse ante las dificultades en la escuela. Blair y Raver (2015) se dice que los niños que se saben controlar tienen mejores calificaciones porque no se distraen y saben cómo manejar los problemas. Cuando tienen cinco años, esto se nota en cosas como esperar su turno, terminar lo que empiezan y ajustarse a lo que tienen que hacer cada día. También, si saben manejar sus emociones, su memoria y su capacidad de pensar cambian, lo cual es muy importante para solucionar problemas y pensar bien las cosas (McClelland et al., 2014). En segundo lugar, saber controlarse es clave para vivir en paz y llevarse bien con los demás. Ayuda a los niños a no frustrarse, a mostrar lo que sienten y a entender a otros. Según Denham et al., (2012), quienes saben manejar sus emociones tienden a cooperar más, son menos agresivos y se adaptan mejor a la escuela. En los primeros años de

educación, esto se ve en acciones como compartir, escuchar y respetar cuando les toca hablar, lo que ayuda a que todos se lleven bien y aprendan mejor juntos.

Por otro lado, tener un buen control de las emociones ayuda a los niños a mantenerse mentalmente sanos. Si aprenden a manejar sus sentimientos, pueden lidiar con el estrés, los momentos malos y los problemas del día a día sin portarse mal. Según Thompson (2011), saber controlarse ayuda a evitar problemas de ansiedad, impulsividad y cambios de humor más adelante. A los cinco años, cuando los niños empiezan a hacer más cosas por sí solos, si aprenden a tranquilizarse y a mostrar sus sentimientos de forma equilibrada, se sentirán mejor y tendrán más confianza en sí mismos. De este modo, como se puede observar, la autorregulación en niños de cinco años es clave para aprender, convivir y tener buena salud mental. Por eso, enseñarles a autorregularse desde pequeños no solo les ayuda en la escuela, sino también a ser personas sanas emocionalmente y a integrarse bien en la sociedad (Blair & Raver, 2015; Denham et al., 2012; Thompson, 2011).

Capítulo II

Factores que influyen en la autorregulación emocional en los niños de cinco años

La autorregulación emocional en los niños de cinco años es una competencia compleja que depende de la interacción de factores internos y externos. Los factores internos están relacionados con el desarrollo madurativo del niño, su temperamento, la capacidad de reconocer y expresar emociones. Por otro lado, los factores externos comprenden el entorno familiar y escolar, así como interacción social. En conjunto estos factores influyen de manera significativa en la forma en que el niño aprende a manejar la frustración, resolver conflictos y responder adecuadamente ante diversas situaciones emocionales.

Factores internos

La autorregulación emocional es cuando los niños aprenden a manejar sus sentimientos, a no actuar impulsivamente y a reaccionar bien en distintas situaciones. A los cinco años, todavía están aprendiendo esto, pero lo que sienten y piensan internamente influye mucho en cómo lo logran y cómo mejoran. Lo más importante es su forma de ser, cómo se desarrolla su cerebro, qué tan bien piensan, cómo hablan de sus emociones y qué tanto entienden lo que sienten. Además, todos estos aspectos internos actúan juntos y se van fortaleciendo con la experiencia diaria.

Temperamento

El temperamento es como la personalidad básica de cada niño, lo que trae de fábrica en cuanto a sus emociones y cómo actúa. Hay niños que aprenden rápido y otros que son más tranquilos y fáciles de predecir. El temperamento influye mucho en qué tan intensas son las emociones y qué tan fácil o difícil es para un niño controlarse. Por ejemplo, un niño que se frustra fácilmente puede aprender a controlarse mejor si se le da un ambiente estable y se le apoya constantemente. Así que, el temperamento es el punto de partida, y cómo el niño interactúa con el mundo y aprende a manejar sus emociones depende de él y de su entorno (Rosenblum & Karasawa, 2019).

Desarrollo cerebral

El desarrollo del cerebro cuando somos chicos influencia directamente cómo manejamos las emociones. A los cinco años, la parte delantera del cerebro empieza a crecer, lo que ayuda a no hacer cosas sin pensar y a controlar las emociones fuertes. Este cambio en el

cerebro permite que los niños piensen antes de actuar, vean qué puede pasar y cambien su forma de actuar más fácilmente. Así que, el crecimiento del cerebro es algo muy importante para poder controlar las emociones, siendo necesaria la interacción con experiencias enriquecedoras y consistentes para consolidar estas habilidades (Zelazo & Carlson, 2012).

Habilidades cognitivas

Las habilidades de la mente, como la atención, la memoria a corto plazo y la capacidad de adaptarse a nuevas situaciones, son muy importantes para poder controlar las emociones. Por ejemplo, si un niño puede mantener la atención en algo, puede concentrarse en lo que está haciendo sin que las emociones malas lo distraigan. La memoria de trabajo te ayuda a acordarte de las técnicas que aprendiste para calmarte, y la flexibilidad cognitiva te permite cambiar tu forma de actuar cuando hay cambios o problemas. Así, estas habilidades mentales se juntan con el control de las emociones, ayudándote a reaccionar mejor y con más consciencia en la escuela o con otras personas (Diamond, 2013).

Lenguaje emocional

El lenguaje emocional es como los niños aprenden a entender y contar cómo se sienten. Cuando tienen cinco años, si saben usar más palabras para sus emociones, pueden decir si están asustados, tristes o contentos en vez de solo portarse mal. Esto es importante porque, al decir cómo se sienten, controlan mejor sus emociones y resuelven problemas con amigos y adultos más fácilmente (Denham & Brown, 2010). De este modo, los niños al poder poner en palabras sus sentimientos, no solo regulan mejor sus emociones, sino que también encuentran maneras adecuadas de resolver diferentes conflictos y relacionarse con las demás personas.

Conciencia emocional

Entender tus propias emociones es lo que llamamos conciencia emocional. Esto ayuda a los niños a saber cuándo están frustrados, nerviosos o contentos, y a encontrar maneras de manejar esas emociones bien. Los niños aprenden esto hablando con adultos que entienden sus emociones, que les dicen cómo se llaman las emociones, que les hacen saber que está bien sentirse así y que les enseñan cómo controlarlas. Un niño consciente de sus emociones tiene más recursos internos para regular su comportamiento y responder de manera adaptativa a las demandas del entorno (Gross, 2015).

Como se aprecia, los factores internos descritos interactúan para determinar la capacidad del niño de cinco años en la autorregulación de sus emociones. El temperamento y

el desarrollo cerebral proporcionan la base biológica y las habilidades cognitivas, el lenguaje y la conciencia emocional actúan como herramientas prácticas que permiten al niño gestionar de manera efectiva sus emociones en contextos sociales, escolares y familiares. El fortalecimiento de estos factores internos depende tanto de la maduración natural como del apoyo del entorno educativo y familiar.

Factores externos

La forma en que los niños de cinco años manejan sus emociones no solo depende de ellos mismos. También influye mucho lo que pasa a su alrededor, como su familia, lo que aprenden sobre emociones en la escuela, cómo se llevan con sus amigos, y las costumbres de su comunidad y país. Todo esto les ayuda a aprender a controlar mejor sus sentimientos. Asimismo, todas estas experiencias externas les brindan oportunidades para observar, imitar y practicar distintas formas de responder emocionalmente. De esta manera, el entorno actúa como un guía que les muestra a los niños cual de todas las conductas son las adecuadas.

Familia

En casa es donde los niños aprenden a entender sus sentimientos por primera vez. La forma en que los papás o cuidadores se comportan, si son atentos, constantes y dan apoyo, ayuda mucho a que los niños sientan, muestren y controlen sus emociones. Por ejemplo, cuando un padre o madre mantiene la calma ante un berrinche, le está enseñando al niño a controlarse. Le muestra que puede manejar sus emociones fuertes sin actuar impulsivamente. Tener horarios y reglas claras también ayuda al niño a saber qué esperar y a manejar sus reacciones, lo que lo hace sentir seguro y confiado.

Escuela

Otro elemento externo importante es la educación sobre sentimientos en la escuela. Los profesores son muy importantes aquí, porque enseñan a los niños a entenderse con los demás. Las actividades que les ayudan a reconocer cómo se sienten, a solucionar problemas y a ser buenos compañeros les dan la oportunidad de usar recursos para controlar sus emociones cuando están con otros. A los cinco años, los niños empiezan a pasar más tiempo con otros niños, así que la escuela es el lugar perfecto para aprender a no frustrarse, a esperar su turno y a decir cómo se sienten sin problemas, lo cual a su vez fortalece las interacciones con los pares. Las interacciones con los pares también son un factor externo que influye de manera directa en la autorregulación emocional. Jugar y colaborar con otros niños requiere habilidades de control

de impulsos, paciencia y manejo de emociones como la frustración o la decepción. Los niños que juegan seguido en grupo o hacen cosas juntos aprenden a negociar, compartir y entender cómo se sienten los demás. Esto les ayuda a controlarse mejor a sí mismos.

Ambiente Social

Las normas y lo que se espera sobre cómo mostramos las emociones también dependen del entorno social y cultural. Cada cultura o comunidad le da un valor diferente a expresar los sentimientos abiertamente, y eso influye en cómo los niños aprenden a manejar lo que sienten. Además, factores como la seguridad del entorno, la disponibilidad de recursos educativos y la estabilidad económica afectan indirectamente la capacidad de los niños para desarrollar autorregulación emocional, al ofrecer o limitar oportunidades para practicar habilidades socioemocionales. En otras palabras, los factores externos actúan como un marco de apoyo y aprendizaje para la autorregulación emocional en los niños de cinco años. La interacción constante con un entorno familiar sensible, una educación emocional estructurada, relaciones positivas con los pares y normas culturales claras permite que los niños internalicen estrategias de manejo de emociones, fortaleciendo su desarrollo socioemocional y preparándolos para enfrentar desafíos en la escuela y en la vida cotidiana.

Impacto de las Experiencias Sociales y Emocionales en el Desarrollo de la Autorregulación

En los primeros años de vida, las experiencias sociales y emocionales son clave para que un niño aprenda a regularse a sí mismo. Esto significa que pueda manejar sus emociones, controlar sus impulsos y comportarse de acuerdo a lo que se espera de él. En torno a los cinco años, esta habilidad alcanza un punto de madurez significativa, ya que el niño comienza a combinar recursos emocionales, cognitivos y sociales para gestionar de forma más autónoma sus reacciones ante diferentes situaciones (Thompson, 2011). Estar con papás, maestros y amigos todos los días ayuda mucho a los niños a aprender a manejar sus emociones. Según Denham et al., (2012), las experiencias de juego cooperativo, los conflictos entre pares y la comunicación afectiva con adultos modelan estrategias de autorregulación porque implican compartir, esperar turnos y resolver desacuerdos mediante el diálogo. En este sentido, los vínculos emocionales seguros con los adultos de referencia son un factor decisivo: los niños que experimentan relaciones sensibles y consistentes desarrollan mayor capacidad para calmarse, expresar emociones de forma adecuada y buscar apoyo cuando lo necesitan (Eisenberg, Spinrad & Eggum, 2010).

A los cinco años, los niños ya poseen un repertorio básico de estrategias de autorregulación aprendidas a través de la interacción social. En contextos familiares y escolares que brindan contención emocional, los adultos modelan cómo nombrar y comprender emociones (“veo que estás frustrado, respira hondo antes de intentarlo otra vez”) y guían progresivamente hacia la autorregulación autónoma. Repetir estas cosas ayuda a que las partes del cerebro que controlan las decisiones, como la parte de enfrente, se conecten mejor con las áreas que manejan las emociones, logrando que razón y sentimiento trabajen más juntos (Blair & Raver, 2015).

Además, las emociones positivas y el ambiente en que los niños aprenden influyen mucho en cómo se controlan, y juegan un papel fundamental en su capacidad para regular lo que sienten. Los niños que se sienten queridos, que se les presta atención y que son importantes suelen portarse mejor y reaccionan con más calma cuando algo no les sale bien (Murray et al., 2015). En cambio, si alguien siempre te critica, no te apoya o te rechazan tus amigos, puedes reaccionar de forma impulsiva, sentir ansiedad o aislarte. Esto hace que sea más difícil aprender a controlarte (Eisenberg et al., 2010).

El juego simbólico y cooperativo, el juego de niños de cinco años es perfecto para aprender a controlarse. Cuando juegan, los niños actúan, crean reglas y aprenden a manejar sus emociones según lo que el grupo espera. Este juego ayuda a mejorar el autocontrol y a pensar de manera más flexible, ambas cosas básicas para saber controlarse (Bodrova & Leong, 2007). Por ejemplo, cuando los niños juegan a la escuelita o a las tiendas, aprenden a esperar su turno, a negociar y a comportarse como el personaje que están interpretando. Esto les ayuda a controlar sus impulsos y emociones dentro de lo que se espera en la sociedad.

De esta manera, la autorregulación emocional en la edad de cinco años no se desarrolla de forma espontánea ni aislada, sino en un entramado de experiencias sociales y afectivas que van moldeando la manera en que el niño comprende, expresa y controla sus emociones. Para que los niños aprendan a controlar sus emociones y se relacionen bien con otros, es importante que los niños aprendan a reconocer, expresar y ajustar sus emociones de manera más adecuada y que se sientan seguros, que tengan amigos y que puedan jugar y hablar con otras personas. Esto les ayuda a adaptarse a la escuela y a saber quiénes son (Thompson, 2011; Blair & Raver, 2015).

Comportamientos típicos que evidencia buena autorregulación emocional en los niños de cinco años

Cuando tienen cinco años, los niños mejoran mucho en cómo controlar sus emociones.

Esto se ve en cómo se portan, cómo hablan de sus sentimientos y qué ideas y conductas ingeniosas usan para manejarlos. Una señal importante de que un niño se sabe controlar bien es que puede reconocer y decir cómo se siente él y los demás. Esto ayuda a que se entiendan mejor con otras personas y se adapten a diferentes situaciones (Thompson, 1994; Denham, 2006). Además, los niños empiezan a usar recursos creativos sencillos para calmarse, como respirar hondo, irse un ratito o pedir ayuda. Esto muestra que están aprendiendo a controlar su atención y cómo se portan desde pequeños (Kopp, 1989; Cole, Michel & Teti, 1994).

Otra cosa que nos dice si alguien se sabe controlar es qué tan bien maneja cuando las cosas no salen como quiere y si puede esperar para obtener algo que desea. Los niños que son buenos en esto suelen seguir mejor las reglas, saben esperar su turno y no se desesperan tanto. Y cuando las cosas se ponen difíciles, intentan encontrar soluciones en lugar de simplemente enojarse y actuar sin pensar (Kopp, 1989; Cole et al., 1994). También pueden cambiar su atención cuando algo los distrae o cuando sienten emociones fuertes. Esto les ayuda a concentrarse y a adaptarse mejor a lo que tienen que hacer en la escuela (Thompson, 1994; Denham, 2006). Entender y tener en cuenta cómo son los niños de cinco años es clave para saber cómo tratarlos y ayudarles a que crezcan bien en sus emociones y relaciones sociales.

En el ámbito social, la autorregulación se ve en cómo se portan bien con otros y en su capacidad para hablar las cosas: compartir, solucionar problemas hablando y entender cómo se sienten los demás (Denham, 2006; Cole et al., 1994). Por otro lado, los niños que saben controlarse suelen mostrar una buena relación entre lo que sienten y cómo actúan. No suelen reaccionar con agresividad y se calman rápido después de enojarse, gracias a lo que han aprendido y al apoyo que reciben de quienes los rodean (Kopp, 1989). En clase, esto quiere decir hacer lo que se te indica, esperar tu turno y portarte bien según las reglas del grupo. Así aprendes a controlarte y empiezas a pensar por qué reaccionas como lo haces (Cole et al., 1994; Thompson, 1994).

Señales de dificultades en la autorregulación emocional en la primera infancia

Cuando los niños son muy pequeños, aprenden poco a poco a manejar sus emociones gracias a lo que viven, a cómo son y a quienes los rodean. Pero, a veces, algunos niños de cinco años tienen problemas con esto, y se nota en cómo sienten, muestran y controlan sus emociones en el día a día. Estas situaciones no siempre son un problema, pero necesitan que estemos atentos y que demos apoyo para que la persona se sienta bien (Eisenberg, Spinrad & Eggum, 2010). Por ello, una señal común es cuando se enojan mucho, por mucho tiempo, por cosas pequeñas, como perder un juego o no conseguir lo que quieren. Lloran sin parar, gritan o se

enfadan mucho, y les cuesta calmarse o aceptar que les ayuden. Esto muestra que les cuesta controlar sus impulsos (Cole, Michel & Teti, 1994). También les cuesta entender y decir cómo se sienten. En vez de hablar de sus emociones, actúan: empujan, pegan o se apartan de los demás, lo que dificulta que aprendan a manejar sus problemas de manera constructiva (Denham, 2006).

También se nota que dependen mucho de los adultos para calmarse o solucionar problemas. Es cierto que necesitan ayuda a esta edad, pero los niños con problemas para regular sus emociones casi siempre necesitan que alguien los controle o les recuerde las reglas básicas. No suelen intentar usar lo que han aprendido, como respirar hondo o alejarse si hay un problema (Kopp, 1989). En la escuela, esto significa que les cuesta trabajo seguir las indicaciones, participar en actividades en grupo o adaptarse a cuando las cosas cambian, lo cual afecta tanto su forma de aprender como su relación con los demás (Thompson, 2011). Así, al final, los problemas para controlarse a uno mismo pueden mostrarse con comportamientos impulsivos o muy callados, ser inflexible ante los cambios y aguantar poco cuando uno se frustra (Eisenberg et al., 2010; Blair & Raver, 2015). Estas reacciones, junto con señales de estrés o ser muy sensible, muestran que las emociones todavía están en desarrollo (Murray et al., 2015). Reconocer estas señales permite a los educadores y familias ofrecer estrategias de apoyo como modelar la calma, validar las emociones y enseñar gradualmente técnicas de autocontrol, promoviendo así un entorno emocionalmente sensible y favorecedor del desarrollo integral del niño (Thompson, 2011; Denham, 2006).

Capítulo III

Estrategias educativas para fomentar la autorregulación emocional en los niños de cinco años

Las estrategias para que los niños de cinco años aprendan a manejar sus emociones buscan que puedan identificar, entender y controlar cómo se sienten de una forma que les ayude. Esto se hace con actividades que les enseñan a prestar atención, a no actuar sin pensar, a expresar lo que sienten bien y a solucionar problemas. Implementarlas tanto en el hogar como en el aula contribuye al desarrollo socioemocional y al éxito académico de los niños. Poner en práctica estas estrategias en casa y en la escuela fortalece no solo su capacidad para relacionarse con otras personas, sino también su seguridad emocional y autonomía.

Rol de la familia en el desarrollo de la autorregulación emocional

La familia es el primer lugar y el más importante donde los niños aprenden a manejar sus emociones. El tipo de apoyo emocional que reciben, la manera en que se les escucha y se les orienta, así como el clima afectivo que se vive en el hogar, fortalece o limita capacidades para regularse. Desde los primeros años de vida, los niños aprenden a reconocer, expresar y controlar sus emociones a través de las interacciones cotidianas con sus cuidadores principales. Cuando los niños tienen cinco años, que es cuando aprenden a controlarse mejor, lo que pasa en casa influye mucho en cómo manejan el no conseguir lo que quieren, cómo se controlan y cómo reaccionan a lo que les rodea (Thompson, 2011).

Pautas y acompañamiento emocional

En este camino, el ambiente emocional en casa y cómo se educa a los hijos son clave. Según Eisenberg, Spinrad y Eggum (2010) los niños que crecen en familias cariñosas, donde los adultos entienden y reaccionan bien a sus sentimientos, aprenden a controlar sus emociones. Esto significa que los adultos reconocen cómo se sienten los niños (entendiendo que estás molesto) y les enseñan cómo expresar sus emociones de forma correcta (cuando te enojas, puedes respirar y contarlo). Si los padres son muy autoritarios o no prestan atención a las emociones de sus hijos, esto puede causar que los niños no sepan cómo controlar sus emociones o que las repriman demasiado, lo que hace difícil que aprendan a regularlas por sí mismos.

Modelaje y ejemplo familiar

Entre los cinco años, los niños tienen un momento clave para aprender a manejar sus

emociones solos. Empiezan a entender qué sienten ellos y qué sienten los otros, aprenden las reglas de la sociedad y cómo controlarse un poco. La familia es como un ejemplo a seguir al mostrar cómo manejar las emociones de una manera lógica y fácil de entender. De acuerdo con Denham (2006), las expresiones emocionales de los padres, su tono de voz, reacciones ante el conflicto o formas de resolver problemas sirven como ejemplos que los niños internalizan y reproducen. Así, los cuidadores enseñan no solo con lo que dicen, sino también con cómo se comportan.

El apego seguro es clave para que un niño aprenda, porque se basa en que confíe en un adulto que esté ahí para él cuando lo necesite. Este vínculo permite que el niño se sienta protegido y desarrolle, de manera gradual, la capacidad de calmarse sin depender completamente del adulto. Kopp (1989) Se dice que aprender a manejar nuestras emociones empieza con ayuda de otros, como cuando un adulto nos calma de niños. Poco a poco, vamos aprendiendo esas estrategias y las usamos por nuestra cuenta. Alrededor de los cinco años, esto se nota cuando empezamos a usar el habla, entender cómo se sienten los demás y pensar antes de actuar para controlarnos.

Comunicación, estructura y resolución de conflictos

La familia ayuda mucho a que aprendamos a manejar nuestras emociones, gracias a que nos da una estructura, nos crea rutinas y nos enseña cómo solucionar problemas. Blair y Raver (2015), se cree que un hogar donde hay reglas claras y se sabe qué esperar hace que los niños se sientan más seguros y menos nerviosos. Tener horarios fijos para dormir, comer y jugar, y avisarles sobre los cambios o lo que pasará, les ayuda a controlarse mejor y a manejar sus emociones, aprendiendo a comportarse dentro de lo que es aceptable. Cuando los adultos resuelven sus diferencias hablando, entendiendo al otro y escuchando de verdad, están enseñando a los niños cómo controlarse. Así, los niños aprenden a manejar el enojo sin pelear ni evitar el problema. De esta forma, la familia se vuelve como una escuela de sentimientos donde los niños ven, viven y aprenden a reaccionar a los problemas del día a día (Morris et al., 2007).

Rol del Docente y la Institución Educativa

A los cinco años, que un niño aprenda a controlarse emocionalmente es importante para su crecimiento, ya que este proceso contribuye al desarrollo de su autonomía y bienestar emocional. Esto le ayuda a manejar sus sentimientos, cómo se porta y sus impulsos, tanto cuando está con otros como cuando está aprendiendo. En este proceso, el rol del docente y de

la institución educativa resulta determinante, pues el entorno escolar se convierte en un espacio privilegiado donde los niños aprenden a comprender, expresar y controlar sus emociones a través de la interacción con los adultos y sus pares (Denham et al., 2012).

Rol del docente

El maestro es muy importante porque es un ejemplo y un guía en cuanto a sentimientos. Los niños ven cómo el maestro muestra sus emociones, arregla problemas y se mantiene tranquilo cuando las cosas se ponen difíciles, y luego imitan eso. De acuerdo con García y Díaz (2020), los maestros que muestran buena actitud, pacientes y entienden los sentimientos de los niños ayudan a que aprendan a controlarse. Por ejemplo, a esperar su turno, a no frustrarse tanto y a trabajar en equipo. Y usando pláticas, haciéndoles saber que los entienden y estando ahí para ellos, los maestros les dan una mano para que sepan qué sienten y cómo tranquilizarse. Esta intervención directa favorece la transición desde la dependencia emocional hacia una regulación más autónoma (Molina & Pérez, 2019).

También, cómo el profesor organiza el salón de clases tiene un gran impacto en que los niños aprendan a controlarse. Un salón bien organizado, con rutinas claras, reglas que se entienden y actividades donde todos trabajan juntos, hace que los niños se sientan seguros y sepan qué esperar, lo cual es muy importante para que aprendan a manejar sus emociones (Papadopoulou & Gregoriadis, 2021). Por ejemplo, cuando el maestro incorpora momentos de relajación, juegos de respiración o cuentos que abordan emociones, proporciona oportunidades concretas para que los niños practiquen la autorregulación de forma lúdica y significativa.

Rol de la institución educativa

La institución educativa cumple una función complementaria e indispensable en el desarrollo de la autorregulación emocional, al constituirse como el marco que define la cultura emocional del entorno escolar mediante políticas, valores y prácticas que promueven el bienestar socioemocional. Según el Ministerio de Educación del Perú (2022), las instituciones deben garantizar un clima escolar positivo basado en el respeto, la empatía y la comunicación asertiva, además de incorporar en el currículo componentes de educación socioemocional orientados al fortalecimiento de competencias como la autorregulación, la empatía y la toma de decisiones responsable.

Asimismo, la institución tiene la responsabilidad de capacitar y acompañar al personal docente en el desarrollo de sus propias habilidades emocionales, ya que un maestro capaz de reconocer, comprender y gestionar adecuadamente sus emociones puede crear un ambiente de

aprendizaje positivo y brindar un apoyo más efectivo a sus estudiantes. En este sentido, Jennings y Greenberg (2009), programas de las escuelas que se enfocan en que los maestros se cuiden a sí mismos, piensen sobre cómo enseñan y manejen sus emociones, ayudan mucho a que los niños aprendan a controlar sus propias emociones.

En relación a lo expuesto, tanto los profesores como la escuela hacen equipo para ayudar a los niños a manejar sus emociones, creando juntos un ambiente donde se sientan apoyados. Los profesores ayudan con su forma de ser y de interactuar a diario, y la escuela pone su granito de arena con sus reglas y cómo está organizada. Así, entre los dos, construyen un lugar seguro donde los niños pueden aprender poco a poco a entender sus emociones y a saber qué hacer con ellas. Esto les da una base sólida para estar bien emocionalmente y para adaptarse mejor a situaciones más complicadas en el futuro.

Estrategias y actividades para el desarrollo de la autorregulación emocional en niños de cinco años

Los niños de cinco años están aprendiendo el manejo de sus emociones y necesitan que los adultos importantes en sus vidas (papás, maestros y cuidadores) los ayuden para que aprendan bien. A esta edad, los niños empiezan a darse cuenta de cómo se sienten y a intentar controlarse, pero todavía necesitan que alguien les diga cómo hacerlo bien (Kopp, 1989). Por eso, es muy importante que tanto en casa como en la escuela se utilicen buenas ideas para que los niños aprendan a manejar sus emociones y a portarse bien en todos lados. El uso de estrategias y actividades adecuadas permite acompañar este proceso de aprendizaje emocional de manera gradual.

Estrategias de co-regulación emocional

Una de las estrategias más efectivas es la co-regulación emocional, entendida como el proceso mediante el cual el adulto ayuda al infante a identificar, expresar y calmar sus emociones mediante la empatía y la contención afectiva. Según Thompson (2011), la co-regulación constituye la base de la autorregulación autónoma, ya que los niños aprenden, mediante la experiencia repetida, que las emociones pueden manejarse de forma constructiva. Por ejemplo, cuando un docente o cuidador valida los sentimientos del niño (“entiendo que estás enojado porque no te tocó el juguete”) y lo guía para buscar una solución (“puedes esperar tu turno y luego jugar”), el niño internaliza estrategias de calma y autorreflexión. Para favorecer este proceso, se propone la siguiente actividad: Rincón de la calma, es crear un espacio en el aula con cojines, peluches y tarjetas con imágenes de emociones. Cuando un niño se sienta

molesto o triste, el docente lo acompaña al rincón para respirar, hablar sobre lo que siente y luego reintegrarse al grupo.

Educación Emocional Intencionada

Otra estrategia relevante consiste en la educación emocional intencionada, que implica que los niños aprendan a reconocer y nombrar sus emociones. De acuerdo con Bisquerra (2018), el lenguaje emocional amplía la conciencia y permite elegir estrategias adecuadas de manejo. De este modo la actividad sugerida es el: semáforo de las emociones, los niños identifican cómo se sienten utilizando los colores: rojo (molesto), amarillo (nervioso o inquieto) y verde (tranquilo). Luego dialogan con el docente sobre qué pueden hacer para pasar del rojo al verde, promoviendo la reflexión emocional.

Juego simbólico y dramatización

El juego simbólico y cooperativo también constituye una vía natural para practicar la autorregulación emocional. Durante el juego, los niños aprenden a seguir reglas, esperar turnos, resolver conflictos y manejar la frustración ante la pérdida o el desacuerdo. Vygotsky (1978) sostiene que el juego es un contexto privilegiado para el desarrollo del autocontrol, ya que el niño regula su conducta para ajustarse a roles y normas compartidas. Por ejemplo, en los juegos de dramatización o construcción grupal, los niños experimentan emociones diversas y ensayan estrategias para mantener la calma y cooperar. En coherencia con ello, se propone la siguiente actividad que es el: teatro de las emociones, los niños dramatizan situaciones cotidianas (por ejemplo, perder un juguete, esperar turno, reconciliarse). A través del juego, reflexionan sobre cómo se sintieron y qué podrían hacer para manejar mejor la situación.

Modelamiento Emocional del Adulto

Los niños aprenden observando cómo los adultos manejan sus propias emociones. Jennings y Greenberg (2009) afirman que los docentes emocionalmente competentes sirven como modelos de regulación, mostrando calma ante los conflictos, tono afectivo positivo y resolución dialogada. Un adulto que reconoce sus emociones y las expresa con equilibrio enseña, de manera implícita, que las emociones pueden gestionarse de forma saludable. Como aplicación práctica de ello, se propone a siguiente actividad: el maestro también siente, el docente comparte con los niños cómo maneja sus propias emociones: “Hoy me sentí un poco nerviosa, pero respiré profundo y me calmé”. Este acto de transparencia emocional enseña con el ejemplo.

Prácticas de respiración y mindfulness infantil

Las técnicas de atención plena favorecen la concentración y la calma, ayudando a los niños a reconocer las señales físicas de sus emociones. Flook et al. (2015) demostraron que los programas de mindfulness adaptados a la infancia fortalecen la regulación emocional y las conductas prosociales. Por ejemplo, como actividad sugerida: Respirar como una flor. El docente invita a los niños a imaginar que huelen una flor (inhalar profundo) y luego soplan una vela (exhalar lento). Esta práctica breve puede realizarse antes de iniciar las clases o tras un conflicto.

Fomento de rutinas estables y reglas claras

La autorregulación se fortalece en contextos estructurados y predecibles. Blair y Raver (2015) afirman que las rutinas claras reducen la ansiedad infantil y fortalecen la seguridad emocional. Por ello, se propone la actividad: Mi día en orden, colocar una secuencia visual de actividades diarias (entrada, juegos, merienda, descanso). Saber qué ocurre en cada momento brinda a los niños sensación de control y favorece el autocontrol ante los cambios. Asimismo, estas rutinas permiten anticipar las transiciones entre actividades, lo que disminuye conductas impulsivas y facilita una adaptación más tranquila a las normas del aula.

Resolución pacífica de conflictos

Aprender a resolver conflictos mediante el diálogo promueve la empatía y la regulación emocional. De acuerdo con Denham et al. (2012), enseñar habilidades sociales como escuchar, pedir disculpas y negociar fomenta conductas reguladas. En coherencia con ello, una actividad que potencia estas habilidades es la silla del dialogo, cuando surge un conflicto, los niños involucrados se sientan frente a frente para expresar lo que sienten y llegar a un acuerdo con mediación del docente. Esta estrategia favorece la expresión emocional respetuosa, el reconocimiento de los sentimientos propios y ajenos, y el desarrollo de la capacidad para controlar impulsos.

Recomendaciones para padres y educadores sobre el desarrollo de la autorregulación emocional en los niños de cinco años

El desarrollo de la autorregulación emocional en la infancia requiere una colaboración estrecha entre la familia y la escuela, ya que ambos contextos ofrecen experiencias significativas que moldean la capacidad del niño para reconocer, expresar y manejar sus

emociones. A los cinco años, los niños atraviesan una etapa crucial para fortalecer la autonomía emocional, el control de impulsos y la empatía, por lo que el acompañamiento de adultos sensibles, coherentes y emocionalmente disponibles resulta determinante (Thompson, 2011; Denham et al., 2012).

Fomentar un ambiente emocionalmente seguro

Tanto en el hogar como en el aula, los niños necesitan espacios donde se sientan comprendidos y aceptados. La seguridad emocional es la base para que puedan expresar sus emociones sin miedo a ser juzgados o castigados (Siegel & Bryson, 2018). Los padres y docentes deben validar las emociones del niño (“Entiendo que estás enojado porque no salió como querías”) y enseñar que todas las emociones son válidas, aunque no todas las conductas lo sean. Este reconocimiento promueve la confianza y facilita la regulación. En esta misma línea, modelar la autorregulación se vuelve esencial para fortalecer lo que se busca promover en los niños. Modelar la Autorregulación con el ejemplo es que los niños aprenden a regularse observando cómo los adultos gestionan sus propias emociones. Jennings y Greenberg (2009) destacan que los adultos emocionalmente competentes son modelos de calma, empatía y control, lo cual se transmite de forma natural en las interacciones cotidianas. Mostrar serenidad ante un conflicto o frustración enseña más que cualquier instrucción verbal.

Establecer rutinas estables y límites consistentes

La previsibilidad de las rutinas proporciona seguridad y favorece el autocontrol. Los niños de cinco años necesitan saber qué se espera de ellos y cuáles son las consecuencias de sus acciones. Según Blair y Raver (2015), la estabilidad emocional se fortalece cuando los entornos familiares y escolares mantienen normas claras, coherentes y amorosas. En casa y en la escuela, se recomienda mantener horarios regulares de sueño, alimentación y actividades, así como reforzar con afecto las conductas adecuadas, lo cual crea un entorno propicio para enseñar habilidades emocionales de manera explícita. La educación emocional debe ser intencionada. Los adultos pueden enseñar a los niños a reconocer las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, enojo, sorpresa) y las formas adecuadas de expresarlas. Actividades como identificar emociones en cuentos, usar tarjetas emocionales o reflexionar sobre situaciones vividas ayudan a desarrollar el lenguaje emocional (Bisquerra, 2018).

Practicar estrategias de autocontrol y calma

Es importante que los adultos enseñen estrategias concretas para autorregularse: respirar profundamente, contar hasta diez, pedir ayuda o alejarse por un momento de la situación que causa enojo. Flook et al., (2015) encontraron que las prácticas de mindfulness adaptadas a la infancia mejoran la atención y la regulación emocional. Padres y docentes pueden realizar ejercicios de respiración o relajación junto con los niños antes de actividades que demanden concentración o después de un conflicto. De manera complementaria a estas prácticas de autocontrol, promover la empatía y la resolución pacífica de conflictos se fortalece estrechamente con la convivencia. Los niños que aprenden a ponerse en el lugar del otro manejan mejor sus emociones y las relaciones sociales. Los adultos deben guiar la resolución de conflictos mediante el diálogo y el ejemplo, evitando el uso de gritos o castigos desproporcionados. Actividades como “la silla del diálogo” o “el rincón del acuerdo” ayudan a los niños a expresar cómo se sienten y a buscar soluciones conjuntas (Denham et al., 2012).

Evitar la sobreprotección y fomentar la autonomía emocional

La sobreprotección impide que los niños desarrollen recursos propios para manejar la frustración. Es fundamental permitir que enfrenten pequeños desafíos acordes a su edad, brindándoles apoyo sin resolverles todo. Según Goleman (2015), el manejo progresivo de la frustración fortalece la resiliencia y la autorregulación emocional a largo plazo. De igual manera es importante que familia y escuela mantengan una orientación común de modo que el niño reciba mensajes coherentes sobre el manejo de emociones. Compartir observaciones, estrategias y avances permite ofrecer un acompañamiento integral y consistente. Como indican Denham y Zinsler (2012), la alianza educativa favorece el desarrollo emocional saludable y la adaptación escolar.

Conclusiones

La autorregulación emocional se consolida hacia los cinco años como una competencia clave del desarrollo socioemocional, producto de la maduración cognitiva, la adquisición del lenguaje emocional y la influencia de experiencias familiares y educativas.

La autorregulación emocional en la primera infancia se explica por fundamentos teóricos y psicológicos que integran factores biológicos, cognitivos y sociales; su desarrollo depende de la interacción con cuidadores sensibles y contextos educativos emocionalmente favorables.

La autorregulación emocional en niños de cinco años surge de la interacción entre factores internos y externos que influyen en el control de emociones; su fortalecimiento requiere entornos familiares y escolares sensibles que favorezcan el desarrollo emocional y social.

La autorregulación emocional en niños de educación inicial se potencia con estrategias educativas basadas en la co-regulación, el juego y la educación emocional, mediante la colaboración conjunta de la familia y la escuela.

Referencias Bibliográficas

- Bisquerra, R. (2018). *Educación emocional y bienestar*. Editorial Síntesis.
- Blair, C., y Raver, C. C. (2015). *Preparación escolar y autorregulación: Un enfoque psicobiológico del desarrollo*. *Annual Review of Psychology*, 66, 711–731. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015221>
- Bodrova, E., y Leong, D. J. (2007). *Las herramientas de la mente: El enfoque vygotskiano para la educación infantil* (2.^a ed.). Pearson.
- Bowlby, J. (1969). *Apego y pérdida: Vol. 1. El apego*. Basic Books.
- Cole, P. M., Michel, M. K., y Teti, L. O. (1994). *El desarrollo de la regulación y desregulación emocional: Una perspectiva clínica*. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 73–100. <https://doi.org/10.2307/1166139>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E. K., & Thigpen, J. C. (2017). *Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review*. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Denham, S. A. (2006). *La competencia socioemocional como apoyo para la preparación escolar: ¿Qué es y cómo se evalúa?* *Early Education and Development*, 17(1), 57–89. https://doi.org/10.1207/s15566935eed1701_4
- Denham, S. A., Bassett, H. H. y Wyatt, T. (2021). *La socialización de la competencia emocional* [The socialization of emotional competence]. En J. E. Grusec y P. D. Hastings (Eds.), *Manual de socialización: Teoría e investigación* [Handbook of socialization: Theory and research] (3.^a ed., pp. 590–613). Guilford Press
- Denham, S. A., Bassett, H. H., Zinsser, K., y Wyatt, T. (2012). *Cómo el aprendizaje socioemocional de los niños en edad preescolar predice su éxito escolar temprano: Desarrollo de evaluaciones basadas en competencias que promueven la teoría*. *Infant and Child Development*, 21(6), 667–692. <https://doi.org/10.1002/icd.737>
- Denham, S. A., y Bassett, H. H. (2023). *Aprendizaje social y emocional en la primera infancia: Fundamentos para la resiliencia y el éxito*. *Early Child Development and Care*, 193(2), 187–202.
- Denham, S. A., y Bassett, H. H. (2023). *Competencia emocional temprana: Caminos hacia el éxito social en la educación preescolar*. *Early Childhood Research Quarterly*, 64, 81–93. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2023.04.002>
- Denham, S. A., y Brown, C. (2010). *“Juega bien con los demás”*: *Aprendizaje socioemocional*

- y éxito académico. *Early Education and Development*, 21(5), 652–680. <https://doi.org/10.1080/10409289.2010.497450>
- Diamond, A. (2013). *Funciones ejecutivas*. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., y Eggum, N. D. (2010). *Autorregulación relacionada con la emoción y su relación con el desajuste infantil*. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 495–525. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208>
- Eisenberg, N., y Spinrad, T. L. (2004). *Regulación relacionada con la emoción: Refinando la definición*. *Child Development*, 75(2), 334–339. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x>
- Erikson, E. H. (1950). *Infancia y sociedad*. W. W. Norton & Company.
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., y Davidson, R. J. (2015). *Promoviendo el comportamiento prosocial y las habilidades de autorregulación en niños en edad preescolar a través de un currículo de amabilidad basado en la atención plena*. *Developmental Psychology*, 51(1), 44–51. <https://doi.org/10.1037/a0038256>
- García, M., y Díaz, L. (2020). *La educación emocional en la primera infancia: El papel del docente como mediador del aprendizaje socioemocional*. *Revista Latinoamericana de Educación Infantil*, 8(2), 45–59.
- Goleman, D. (2015). *Inteligencia emocional: Por qué es más importante que el coeficiente intelectual*. Kairós
- Gouveia, M. J., Carona, C., & Matos, P. M. (2022). *Parenting and child emotion regulation: The mediating role of attachment security*. *Early Child Development and Care*, 192(14), 2241–2254. <https://doi.org/10.1080/03004430.2020.1852257>
- Gross, J. J. (1998). *El campo emergente de la regulación emocional: Una revisión integradora*. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2015). *Regulación emocional: Estado actual y perspectivas futuras*. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Jennings, P. A., y Greenberg, M. T. (2009). *El aula prosocial: La competencia social y emocional del docente en relación con los resultados de los estudiantes y del aula*. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>
- Kopp, C. B. (1989). *Regulación del malestar y de las emociones negativas: Una perspectiva del desarrollo*. *Developmental Psychology*, 25(3), 343–354.

- <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.3.343>
- McClelland, M. M., Ponitz, C. C., Messersmith, E. E., y Tominey, S. L. (2014). *Autorregulación: Integración de la cognición y la emoción*. En K. McCartney, M. R. Burchinal y K. L. Friend (Eds.), *Manual de desarrollo infantil y educación inicial: De la investigación a la práctica* (pp. 136–163). The Guilford Press.
- Mightier. (2024). *Hitos del desarrollo socioemocional en niños de 5 a 15 años: Una guía para padres*. <https://www.mightier.com/resources/milestones-guide-for-parents>
- Ministerio de Educación del Perú. (2022). *Orientaciones para la gestión del bienestar socioemocional en las instituciones educativas de educación básica*. MINEDU.
- Molina, R., y Pérez, J. (2019). *El rol del docente en el desarrollo de la autorregulación emocional en la educación inicial*. *Revista Iberoamericana de Educación*, 80(1), 103–122.
- Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houlberg, B. J. (2023). *The family context of emotion regulation*. *Developmental Psychology*, 59(1), 37–49. <https://doi.org/10.1037/dev0001509>
- Murray, D. W., Rosanbalm, K., y Christopoulos, C. (2015). *Autorregulación y estrés tóxico. Informe 1: Fundamentos para comprender la autorregulación desde una perspectiva del desarrollo aplicada*. Office of Planning, Research and Evaluation, Administration for Children and Families.
- Pakudu, R. N., y Paputungan, F. (2022). *Etapas del desarrollo afectivo en la primera infancia*. *Journal of Education and Culture (JEaC)*, 2(1). <https://doi.org/10.47918/jeac.v2i1.1125>
- Pan, H., y Zhang, Y. (2022). *Comprender el desarrollo emocional de los niños en edad escolar: Una revisión crítica*. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 8(1). <https://doi.org/10.54097/ehss.v8i.4597>
- Papadopoulou, E., y Gregoriadis, A. (2021). *Teachers' classroom practices and children's self-regulation in preschool settings: The mediating role of classroom climate*. *Early Child Development and Care*, 191(3), 417–429. <https://doi.org/10.1080/03004430.2019.1610038>
- Qashmer, N. (2023). *Autorregulación emocional y adaptación escolar temprana en niños en edad preescolar*. *Journal of Child Development Studies*, 45(3), 412–429.
- Rosenblum, K. L., y Karasawa, M. (2019). *Temperamento y desarrollo emocional en la primera infancia*. En M. H. Bornstein (Ed.), *Manual de crianza: Vol. 4. Condiciones sociales y crianza aplicada* (3.^a ed., pp. 142–165). Routledge.
- Schmodde, L. (2024). *Integración de la regulación emocional, la inteligencia emocional y la*

- flexibilidad afectiva: Superposiciones conceptuales y distinciones*. Journal of Emotional Psychology, 12(1), 22–36.
- Siegel, D. J., y Bryson, T. P. (2018). *El cerebro del niño: 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo*. Alba Editorial.
- Thompson, R. A. (1994). *Regulación emocional: Un tema en busca de definición*. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59(2–3), 25–52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Thompson, R. A. (2011). *Emoción y regulación emocional: Dos caras de la misma moneda en desarrollo*. Emotion Review, 3(1), 53–61. <https://doi.org/10.1177/1754073910380969>
- Thompson, R. A. (2020). *Emoción y autorregulación en el desarrollo temprano: Una perspectiva relacional*. Emotion Review, 12(2), 63–74. <https://doi.org/10.1177/1754073919898523>
- Vygotsky, L. S. (1978). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Harvard University Press.
- Zelazo, P. D., y Carlson, S. M. (2012). *Funciones ejecutivas frías y calientes en la infancia y la adolescencia: Desarrollo y plasticidad*. Child Development Perspectives, 6(4), 354–360. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00246.x>

Anexos

Anexo 1: Constancia de Revisión Ortográfica y Gramatical



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA
PÚBLICA "TARAPOTO"

"Líderes de la formación docente en la región San Martín"

Licenciada por R.M. N° 227-2020-MINEDU y R.M. N° 220-2024-MINEL

"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

CONSTANCIA REVISIÓN DE ORTOGRAFÍA

El que suscribe, hace constar que realizó la revisión ortográfica del **TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**, para optar el **Grado de Bachiller de Educación Inicial**, titulado: **"LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LOS NIÑOS DEL NIVEL INICIAL"**, de la autora: **Liliana Karina Dávila Silva**, identificada con **DNI N° 45648378**, egresada de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "Tarapoto". Para la revisión se tuvo en cuenta los siguientes puntos:

1. *Se revisó la coherencia, cohesión, adecuación y la contextualización del contenido del informe de tesis.*
2. *Se respetaron los nombres y apellidos citados en el trabajo, puesto que en este caso no contempla la ortografía.*
3. *Las citas y referencias acordes a la norma APA 7.ª edición.*

Es todo lo que puedo informar, dando conformidad con la revisión respectiva, para los fines correspondientes.

Tarapoto, 22 de abril del 2026

Mg. Marcos Gino Reyna Saboya
Esp. Lengua y Literatura
Registrado en SUNEDU
CPPe N° 0474042

Anexo 2 Constancia de Revisión del Abstract

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"TARAPOTO"



"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

CONSTANCIA DE REVISIÓN DEL ABSTRACT

El que suscribe hace constar que realizó la revisión ortográfica del abstract en el idioma inglés, de la monografía titulada: " La Autorregulación Emocional en los Niños del Nivel Inicial " - " Emotional self-regulation in early childhood education ", de la autora Lilita Karina Dávila Silva, ex alumna de la **ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA DE TARAPOTO**. Para la revisión se tuvo en cuenta los siguientes puntos:

1. Gramática y Sintaxis. mantener la consistencia en los tiempos verbales.
2. Precisión en las terminologías, uso del vocabulario científico y académico, apropiado para la disciplina del área de investigación.
3. Claridad y concisión, eliminando la redundancia, uso del lenguaje preciso. Asimismo, el uso preciso de número de palabras requerida por la Escuela.
4. Palabras claves (keywords) representativas de la investigación en cuestión.

Es todo lo que les informo, dando conformidad con la revisión respectiva, para los fines correspondientes.

Tarapoto, 10 de abril de 2026

Mg. Christian Miguel Navarro Angulo

Esp. Idioma Extranjero – Inglés

Registrado en SUNEDU

CPPe N° : 004914.