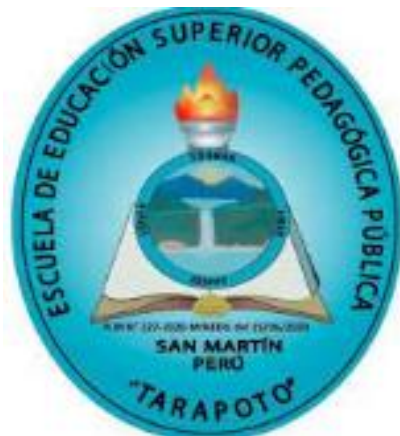


ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA “TARAPOTO”



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN MONOGRAFÍA “La Autorregulación Emocional en el Nivel Inicial” BACHILLER EN EDUCACIÓN

Autora:

Juanita Delina Putpaña Upiachihua (0009-0005-7760-208X)

Asesor:

Lic. Aníbal Fernando Mendo García (0009-0004-8180-4891)

**PROMOCIÓN 2022
TARAPOTO – SAN MARTÍN
2023**

Página del Jurado

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

Lic. Oscar Arturo Mautino Montes (0009-0000-5687-1815)
Secretario

Lic. Julia Noemí Chávez de Chávez (0009-0000-0204-4988)
Vocal

Dedicatoria

A Dios, por ser el inspirador, mantenerme firme y permitirme haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional,

A mis padres, agradecimiento por ser las personas más nobles y humildes de corazón, son mi mayor inspiración y mi ejemplo a seguir, , orientándome por el buen camino.

A mis hermanos, por apoyarme constantemente de manera incondicional, emocional y económicamente, por apoyarme siempre en realizar mis trabajos y manualidades, cuidar de mis hijas, siempre estaban dispuestos a ayudarme.

A mis hijas, por ser el motor para mi inspiración y salir adelante, A mi esposo por su apoyo moral, emocional y económico por sus palabras alentadoras y apoyo a mi bienestar emocional.

A mi alma mater la EESPPT, porque me dio la bienvenida y formarme en ella, brindándome conocimientos, dedicación y amor, de la mano con docentes prestigiosos y de amplia experiencia en el campo laboral, quienes forman excelentes maestros al servicio de la comunidad nos presenta el camino a seguir.

Juanita

Agradecimiento

A Dios por darme la oportunidad de seguir viviendo al lado de mi familia, y cuidarme siempre para continuar con mi carrera profesional.

A mis padres por apoyarme constantemente, sin la ayuda de ellos nada fuera posible.

A mis hermanos, por su ayuda incondicional, siempre estaban presentes cuando los necesitaba y me apoyaba de ellos.

A EESPPT por abrirme las puertas y poder prepararme en ella, de la mano de excelentes docentes que brindan enseñanza de calidad.

Juanita

Declaratoria de autenticidad

Yo, Juanita Delina Putpaña Upiachihua, identificada con DNI N° 44856416, estudiante de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “Tarapoto” de la Carrera Profesional de Educación Inicial, con la monografía: La Autorregulación Emocional en el 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 los datos de la muestra de estudio.

De identificarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar autores) autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), 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, septiembre del 2023.



Juanita Delina Putpaña Upiachihua

DNI N° 44856416

Índice

Página del Jurado.....	2
Dedicatoria	3
Agradecimiento	4
Declaratoria de Autenticidad	5
Presentación.....	5
Resumen	8
Abstract.....	9
Introducción.....	10
Capítulo I.....	13
Autorregulación Emocional.....	13
1.1. ¿Qué es la Autorregulación Emocional?	13
1.2. Importancia de la Autorregulación Emocional.....	14
1.3. Capacidad de Autorregulación de los Niños Según su Edad.....	15
1.4. Actividades de Autorregulación en el Aula para Niños.	15
1.4.1. El Semáforo.....	16
1.4.2. La Rueda de las Emociones	16
1.4.3. El Volcán	16
1.4.4. Tiempo fuera positivo	16
1.5. Modelos de Autorregulación.....	17
1.5.1. Modelo de Desinhibición Conductual Russel Barkley.....	17
1.5.2. Regulación Emocional de Gross	17
1.5.3. Beneficios de la Inteligencia Emocional Desde Educación Infantil.....	18
Capítulo II.....	20
2.1. ¿Qué son las Emociones?.....	20
2.2. Origen de las Emociones.....	21
2.3. Características de las Emociones	21
2.4. Funciones de las Emociones.	22
2.5. Importancia de las Emociones en los Niños.....	23
2.6. La Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner.....	24
2.7. Actividades para Aprender a Reconocer y Renombrar Emociones con Niños.	26
2.8. Teoría Emocional de Erickson	28
Capítulo III	30
3.1. Diseñar una Sala que Entregue la Estructura y las Herramientas Necesarias a Niños y Niñas.....	30
3.1.1. <i>Crear un ambiente positivo</i>	30
3.1.2. <i>Aclarar las expectativas</i>	30
3.1.3. <i>Foco en las Habilidades</i>	30
3.2. Enseñar a Través del Andamiaje.	31
3.3. Enseñar a Través de la Reflexión.....	31
3.4. Enseñar a Practicar un Comportamiento Apropriado.....	31
3.5. Enseñanza de Autorregulación en la Primera Infancia	32
3.6. ¿Cómo Acompañar de Forma Adecuada en la Autorregulación?.....	33

Conclusión.....	34
Referencias bibliográficas	35
Anexos.....	37

Resumen

Esta investigación monográfica abordó el estudio de “La autorregulación emocional en el nivel inicial”. El objetivo general buscó comprender la importancia de la autorregulación emocional en el nivel inicial y utilizar estrategias para regular sus emociones y la preparación para afrontarlos. se sustenta en **antecedentes** de tipo practico cuando realizamos las prácticas IX y X, se observó necesidades de formación de los niños y niñas tanto como para docentes del nivel inicial para poder controlar sus conductas por ello se denomina el estudio monográfico como autorregulación de conductas emocionales en niños y niñas del nivel inicial. Con esta investigación quiero demostrar la realidad de los niños y niñas de hoy en día, que, por diferentes factores, no controlan sus emociones y con la recopilación de información valiosa ayudar a los docentes del nivel inicial a enseñar a nuestros alumnos a autorregular sus emociones porque es aquí donde el niño inicia su camino para ser un buen ciudadano.

Palabras claves: autorregulación, emoción y conducta.

Abstract

This This monographic investigation addressed the study of "Emotional self-regulation at the initial level". The general objective sought to understand the importance of emotional self-regulation at the initial level and use strategies to regulate their emotions and prepare to face them. It is based on practical background when we carried out practices IX and boys and girls of the initial level. With this research I want to demonstrate the reality of today's boys and girls, who, due to different factors, do not control their emotions and with the collection of valuable information, help teachers at the initial level to teach our students to self-regulate their emotions. because it is here where the child begins his path to be a good citizen.

Keywords: self-regulation, emotion and behavior.

Introducción

El presente estudio se sustenta en **antecedentes** de tipo práctico cuando realizamos las prácticas IX y X, se observó necesidades de formación de los infantes tanto como para docentes del nivel inicial para poder controlar sus conductas por ello se denomina el estudio monográfico como autorregulación de conductas emocionales en infantes del nivel inicial

Del mismo modo la justificación de tipo normativo como bases normativas del reglamento de obtención de grados y títulos institucionales en la Escuela de Educación Superior pedagógica pública Tarapoto, que señalan que al culminar la carrera el estudiante de educación debe sustentar para obtener el grado de bachiller ***un trabajo de suficiencia académica profesional de una monografía*** según el Capítulo VI, DE LA INVESTIGACIÓN CONDUCENTE AL GRADO DE BACHILLER, artículos 23 y 24, del reglamento Bachillerato.

Los Objetivos, del presente estudio es profundizar en su nivel descriptivo la influencia de la autorregulación emocional del niño debido a la gran importancia que controlar la conducta para mejorar el control y comportamiento en el aprendizaje y el aula, además que nos ejercitemos los docentes en autorregular las emociones manejar diversos situaciones y contextos de aula para el agrado del niño. **Como objetivo**, Caracterizar la autorregulación emocional como enfoque pedagógico que simplifica las etapas de mejora de las relaciones en **aula dando** significados de aprendizajes en los infantes de la educación infantil.

La autorregulación emocional se describe como el progreso de la conciencia emocional en los niños, permitiéndoles reconocer y comunicar sus emociones. Cuando nos referimos a la autorregulación, nos referimos a un niño que puede reconocer la presencia de otros en sus interacciones con compañeros y adultos. (RUTAS DEL APRENDIZAJE , 2015).

El objetivo principal de mi investigación es: comprender la importancia de la autorregulación emocional en el nivel inicial y utilizar estrategias para regular sus emociones y la preparación para afrontarlos.

Los propósitos concretos de mi investigación consisten en analizar la forma en que la maestra gestiona las situaciones emocionales en el entorno escolar y cómo esto influye en el desarrollo emocional de los alumnos en nivel inicial. Además, se busca identificar los elementos significativos relacionados con el autocontrol emocional observados en estos estudiantes.

El aula constituye un ambiente en el cual se fomenta una diversidad de expresiones emocionales que se caracterizan por su calidad y se relacionan con actividades educativas, enriquecidas por métodos de enseñanza dinámicas y participativas.

Las finalidades de este estudio de la autorregulación emocional de los infantes básicamente es ayudar a educar los comportamientos y emociones finalidad pretendida desde las aulas esta estrategia ayudara a conocer la influencia de mejora en la conducta del niño. El objetivo de este estudio es destacar la relevancia y la prioridad de la autorregulación emocional en los niños como una forma de elevar la calidad de la enseñanza y el aprendizaje en cuanto a la expresión y el comportamiento. Esto se considera una estrategia metodológica fundamental para alcanzar un auténtico aprendizaje significativo. en niños de cinco años.

Los diversos enfoques de teorías sobre la autorregulación de las emociones señalan muy importante a la mejorar cuando sea adulto en este ejercicio desde el aula por lo que planteo de ser de mucha ayuda.

Propósitos, metodológicos se priorizo la metodología para diseñar y preparar estrategias de autorregulación de las emociones, se basó en un trabajo descriptivo desde el aula mediante el cual se evidenció necesidades de educar la conducta del niño y niñas a pronunciar expresión, pocos niños expresivos en la cultura y la realidad para mejorar el aprendizaje es por eso se buscó diseñar algunos cantos considerados en aula ¿Qué caracteriza a la autorregulación de las emociones como estrategia didáctica de construcción y ambientación de aula en la educación infantil? partimos de su propia realidad de convivencia, donde notamos el despertar de la habilidad de hablar y poder expresarse libremente ante un objeto visible para demostrar sus emociones comunicativas. Como bien lo dice “Sarlé 2006, el hecho de que el canto y la música y la dinámica de la enseñanza constituyen dos fenómenos que al situarse en la escuela construyen un marco contextual en el que se redefinen los rasgos que, separadamente, cada uno de estos procesos supone. El acento este puesto en el lugar que tiene control de las emociones al pronunciar palabras como expresión del mundo cultural del niño y la creación de significado, y en la importancia de la enseñanza a la hora de ampliar la experiencia del niño y hacer posible su desarrollo y aprendizaje” (p.197).

Para la realización de este trabajo de investigación, se recopiló valiosa información de autores recientes para la comprensión con claridad de la problemática. En este contexto, se

comenzó centrándose en el concepto de autorregulación emocional en el nivel inicial como punto de partida.

Con esta investigación quiero demostrar la realidad de los infantes de hoy en día, que, por diferentes factores, no controlan sus emociones y con la recopilación de información valiosa ayudar a los docentes del nivel inicial a enseñar a nuestros alumnos a autorregular sus emociones porque es aquí donde el niño inicia su camino para ser un buen ciudadano.

La importancia que tiene la autorregulación emocional en el nivel inicial es sumamente valiosa ya que es un tema que preocupa, ya que en el nivel inicial es donde el niño inicia sus conocimientos, aprende a controlar sus miedos a socializar con sus compañeros, y como maestros debemos enseñar a llevar de la mejor manera el control emocional, utilizando estrategias y materiales didácticos.

La presente investigación consta de tres capítulos; el primer capítulo nos habla de la autorregulación emocional; la importancia de la autorregulación emocional; la capacidad de autorregulación según su edad; actividades de autorregulación en el aula; beneficios de la inteligencia emocional desde educación infantil; estrategias de autorregulación.

El segundo capítulo nos habla de las emociones; origen de las emociones; características de las emociones; actividades para aprender a reconocer y renombrar emociones con niños; Teoría emocional de Erickson; y el tercer capítulo nos habla de Estrategias para trabajar la autorregulación en el nivel inicial.

EL estudio monográfico tiene tres partes, unas Páginas preliminares, el cuerpo del informe de 3 capítulos, seguido por una bibliografía y anexos, por las que pongo a consideración de los jurados.

Capítulo I

Autorregulación Emocional

1.1. ¿Qué es la Autorregulación Emocional?

La autorregulación emocional se refiere a la habilidad para gestionar exitosamente las propias emociones. En términos simples, se trata de un elemento de la inteligencia emocional personal que nos capacita para convertir una experiencia que podría ser estresante y emocionalmente perturbadora en algo que, aunque siga siendo desagradable, entendemos que es temporal y susceptible de control. Tener una buena autorregulación emocional implica ser capaz de identificar aquello que nos sucede, monitorizar e intervenir sobre el mismo para que acaba desapareciendo. (Montagud Rubio, 2020)

Según, (Llorca, 2014) menciona que, la autorregulación en los niños engloba la síntesis de numerosas investigaciones que exploran una variedad de perspectivas en el campo del desarrollo infantil. Estas investigaciones abarcan aspectos como el temperamento, la neuropsicología, las relaciones interpersonales, la motivación y la personalidad. Además, la autorregulación "Establece vínculos entre diversas áreas del desarrollo, como el emocional, el cognitivo, el comportamental e incluso la motriz.

La autorregulación según las definiciones de los dos autores tanto en los adultos como en los niños repercute de gran manera, si el niño no fue autorregulado desde que nació, pues ya no será de un trabajo fácil poder regularlo.

La autorregulación implica el desarrollo de la conciencia emocional en los niños, permitiéndoles reconocer y comunicar sus emociones. Cuando nos referimos a la autorregulación, estamos hablando de un niño que puede tomar conciencia de la presencia de los demás en sus interacciones con compañeros y adultos. (RUTAS DEL APRENDIZAJE , 2015).

Por su parte Delfina Miller (2013), citado por (Finozzi, 2020), una psicóloga con experiencia en psicoanálisis explica la emoción como un conjunto de respuestas que surgen de una red de conexiones y asociaciones relacionadas con procesos biológicos. Se trata de los complejos patrones neurológicos de respuestas físicas, cuyo desarrollo en los seres humanos guarda una estrecha relación con su importancia para la supervivencia.

La psicóloga Delfina sostiene que la emoción es un conjunto de reacciones y que está vinculado a los procesos biológicos, haciendo que el ser humano tenga reacciones por instinto de acuerdo a su red de conexión.

1.2.Importancia de la Autorregulación Emocional

La autorregulación es de gran relevancia, ya que nos habilita para administrar nuestras emociones de forma que podamos relacionarnos eficazmente con otras personas, promoviendo de esta manera nuestra capacidad de adaptación a la sociedad y al medio ambiente que nos circunda. A través de este proceso, desarrollamos la habilidad de identificar las emociones de los demás y empatizar con sus perspectivas. (Ramírez, 2021).

Un niño o una niña no puede desarrollar la habilidad de autorregularse sin la oportunidad de presenciar la manifestación de las emociones por parte de un adulto responsable. Por ejemplo, cuando un bebé muestra sus emociones debido a una necesidad básica, como hambre, sueño o necesidad de ser cambiado, un adulto toma acciones para atender esas necesidades. Este proceso inicial marca el inicio de lo que se denomina correulación. Es ahí donde aprende a organizar y dar sentido a la experiencia que permite manejar las emociones que aparecen durante su rutina (Ramírez, 2021).

Es importante también cuando los niños logran controlar sus reacciones emocionales, se vuelven menos susceptibles a los efectos negativos del estrés constante. También tienen más probabilidades de adquirir las herramientas emocionales necesarias para cultivar relaciones saludables y desarrollar una mayor capacidad de concentración y aprendizaje. Hay investigaciones que demuestran que autorregularse, es un fuerte predictor del éxito académico (Roldán, 2020)

La Autorregulación es importante en nuestras vidas ya que como personas tenemos sentimientos y somos seres humanos capaces de reaccionar frente a diferentes situaciones que se nos presenta en nuestra vida cotidiana. En los niños es una buena oportunidad para poder dirigir en una dirección correcta de esta manera fortaleceremos sus habilidades que necesitan para manejar sus emociones sin consecuencias lamentables que pueda suceder más adelante de sus vidas (Roldán, 2020).

1.3.Capacidad de Autorregulación de los Niños Según su Edad.

Según (Quicios, 2021) sostiene que la capacidad de autorregulación del niño es mediante su edad y describiremos lo siguiente:

Hacia los 2 años.

Los niños comienzan a comprender que las demás personas experimentan emociones que pueden ser distintas de las suyas.

De los 2 a los 3 años.

En estas edades se inicia la fase de independencia, una etapa egocéntrica en la que los niños emplean las palabras YO y MIO para expresar su deseo de no depender del adulto. Durante este período, comienzan a reaccionar de diversas formas y empiezan a autorregular sus emociones, lo que les permite comenzar a evaluar sus propias acciones y comportamientos.

A los 5 años.

A esta edad, la habilidad de autorregulación es más avanzada, y emerge una interacción compleja relaciones entre sentimientos, convicciones y anticipaciones. En otras palabras, los niños empiezan a vincular su capacidad mental con sus emociones.

Conforme los niños atraviesan las distintas etapas de su desarrollo, adquieren un mayor conocimiento sobre los sentimientos y comienzan a asociar las situaciones que experimentan con sus emociones. A medida que avanzan en este proceso, su capacidad de autorregulación y sus habilidades lingüísticas evolucionan, permitiéndoles enfrentar situaciones emocionales más complejas. Aprenden a gestionar sus emociones, comprendiendo que ejercen dominio en cualquier situación en la que se hallen.

1.4.Actividades de Autorregulación en el Aula para Niños.

(Quicios, 2021), nos muestra actividades de autorregulación dentro del aula, nos dice que: “El educador puede enseñar a los niños “**Autorregulación**” de manera didáctica y divertida”.

El autor nos presenta actividades para que los niños tengan este avance en su comportamiento les permitirá desarrollar habilidades para escuchar a los demás y cumplir con

sus responsabilidades y deberes. Las técnicas que se presentan son aplicables tanto en el entorno escolar como en el hogar.

1.4.1. El Semáforo

La técnica del semáforo es un ejercicio diseñado para que el niño reflexione conscientemente sobre su comportamiento y lo identifique. Para llevar a cabo, se dibuja un semáforo y se proporcionan instrucciones simples al niño para que comprenda su funcionamiento. El color ROJO representa la necesidad de mantener la calma y pensar antes de actuar. El AMARILLO implica reflexionar sobre posibles soluciones o alternativas, así como sus consecuencias. El VERDE indica que está bien y que es el momento de implementar la solución óptima.

1.4.2. La Rueda de las Emociones

La estrategia implica colaborar con los estudiantes en la creación de una especie de rueda que contiene alternativas que puedan emplear para recuperar la calma en momentos de desánimo o contrariedad. Esta rueda, que se asemeja a un pastel, se dibuja sobre una cartulina. En cada segmento de la rueda se incluye una imagen o representación de las opciones que los niños han sugerido. Estas opciones deben ser acciones apropiadas y respetuosas tanto para el niño como para sus compañeros.

1.4.3. El Volcán

Esta técnica implica el uso de imágenes para sensibilizar a los niños acerca de su comportamiento. De esta manera, el niño podrá reconocer cuando está a punto de comportarse de una manera inadecuada y necesita detenerse a tiempo. Para aplicar esta técnica, se invita al niño a visualizarse como un volcán ya considerar que sus emociones son como la lava.

1.4.4. Tiempo fuera positivo

Esta es una estrategia que forma parte de la disciplina positiva. Consiste en establecer un espacio especial dentro del aula al que el niño puede acudir para calmarse y recuperar el control cuando se siente alterado o fuera de equilibrio. La creación de este espacio debe ser una actividad colaborativa entre los niños y el docente, y debe incluir elementos que fomenten la relajación y la sensación de paz, como libros, música, juguetes, papel y colores para dibujar, una pizarra, peluches, plastilina, entre otros.

Todas estas actividades son claves para poner en práctica dentro del aula y que los niños adquieran la capacidad de gestionar sus emociones y que sus actitudes y conductas mejoren continuamente.

1.5. Modelos de Autorregulación

1.5.1. Modelo de Desinhibición Conductual Russel Barkley

Nace como alternativa al modelo atencional y se basa en el fenómeno de la “desinhibición conductual”. La autorregulación se refiere a la habilidad de una persona para controlar sus reacciones emocionales y físicas, que surgen de manera automática en respuesta a factor de activación, circunstancia o suceso, con el objetivo de sustituirlas por una respuesta más adecuada.

En el acto de inhibición, la persona debe simultáneamente reprimir la realización de una respuesta y bloquear los estímulos internos o externos que puedan interferir en este proceso. Este proceso conlleva lo que Barkley llama funciones ejecutivas, que son actividades autodirigidas que ayudan a la persona a resistir distracciones y mantener su enfoque en nuevos objetivos.

Según Barkley, hay cuatro habilidades ejecutivas principales:

- Memoria de trabajo no verbal: se refiere a datos o conocimientos que se comunican a través del lenguaje. Después de que una vez que el estímulo se ha ido, esta data se mantiene y se utiliza más adelante para solucionar un problema o completar una tarea.
- Memoria de trabajo verbal: la información está estrechamente vinculada al uso del lenguaje, y se mantiene en memoria para emplearla en la solución de inconvenientes o la ejecución de tareas con el fin de alcanzar un objetivo específico.
- El control emocional: las emociones a menudo pueden perturbar la realización de las tareas y reducir el desempeño, por consiguiente, requiere una comprensión, gestión y control fundamentales de las reacciones emocionales.
- Proceso de reconstrucción: este procedimiento implica la creación de comportamientos novedosos al combinarlos con conductas previamente adquiridas

1.5.2. Regulación Emocional de Gross

Gross presenta un modelo de regulación emocional que se centra en el análisis de dónde la táctica de control se ubica en un proceso específico. En este enfoque, se destacan dos

elementos clave: en primer lugar, cómo se comprenden y perciben las emociones, y en segundo lugar, cómo y en qué momento se lleva a cabo la regulación de esas emociones. Por ello, este modelo se puede estudiar en función del lugar en el que encuentra la estrategia de regulación dentro del proceso (Gross, 1999, citado por López Iborca 2014). Este enfoque conceptualiza las emociones como un fenómeno que surge de manera dinámica como producto de la interacción entre procesos automáticos y conscientes. Esto permite que la persona crea representaciones mentales útiles en la generación y control de sus reacciones emocionales.

1.5.3. Beneficios de la Inteligencia Emocional Desde Educación Infantil

Goleman (1995) como uno de los autores más significativos de la inteligencia emocional, nombra diversos beneficios, clasificándolos en diferentes categorías:

Autoconciencia emocional:

- Una mejora en la identificación y etiquetado de las emociones.
- Una comprensión más profunda de la fuente de los sentimientos.
- La capacidad de distinguir entre las emociones y los comportamientos.

Control de las emociones:

- Mayor capacidad para afrontar la frustración y gestionar la ira de manera más efectiva.
- Reducción de agresiones verbales, conflictos y perturbaciones en el aula.
- Mayor habilidad para expresar el enojo de forma adecuada sin recurrir a la violencia.
- Menor probabilidad de fracaso académico.
- Un enfoque optimista hacia el yo y el entorno.
- Mejor gestión de la ansiedad. Mayor participación y adaptación en contextos sociales.

Aprovechamiento productivo de las emociones:

- Aumento en la responsabilidad.
- Mayor capacidad de concentración.
- Disminución de la impulsividad y mayor autodisciplina.
- Mejoría en el desempeño académico.

Empatía:

- Mayor habilidad para comprender perspectivas ajenas.
- Mayor empatía hacia las emociones de los otros.
- Mejor habilidad para percibir.

Dirigir las relaciones:

- Mejor habilidad de análisis y comprensión de las relaciones interpersonales.
- Mayor destreza en la solución de desacuerdos.
- Mayor capacidad para calmarse en situaciones emocionales.
- Mejora en las habilidades de comunicación.
- Fortalecimiento de amistades y la dedicación hacia los colegas.
- Aumento en el atractivo social.
- Mayor consideración hacia los demás.
- Mayor sociabilidad y gusto por el trabajo en equipo.
- Mayor participación, cooperación y solidaridad.
- Mayor aceptación de los principios democráticos.

Según Goleman, individuos con un alto nivel de comprensión emocional demuestran la capacidad de motivarse a sí mismos, persistir frente a contratiempos, gestionar sus impulsos, mantener el control de sus estados emocionales, evitar que las emociones interfieran con su capacidad de pensamiento lógico, mostrar empatía y confiar en los demás. Además, tienden a comprometerse con sus tareas y no enfrentar dificultades para asumir responsabilidades. (Equipo Work & Rewards, 2020)

Capítulo II

Las Emociones

2.1.¿Qué son las Emociones?

Las emociones son estados individuales que se manifiestan a través de pensamientos, sensaciones, respuestas físicas o actitudes. Estos estados son intrínsecos a los seres humanos y les facilitan la comunicación con otros y la respuesta a diversas situaciones. Existen emociones positivas que surgen en momentos gratificantes, así como emociones negativas que se sienten en circunstancias comunes de la vida diaria. A pesar de que no se pueden evitar, es esencial aprender a gestionarlas para desarrollar una personalidad genuina y fomentar el pensamiento crítico. (Meza Izquierdo, 2022).

Las emociones son estados psicológicos y físicos intensos que nos proporcionan información sobre el estado presente, pasado o futuro de nuestra vida, es decir, la manera en que nuestra identidad interactúa con el entorno y su sostenibilidad en términos de existencia. Cada emoción tiene la tarea de proporcionar a la persona información sobre la evolución pasada, presente o futura de su vida. Por ejemplo, la emoción negativa de la tristeza podría anticipar un futuro pesimista. Para la alegría podemos hablar de añoranza en el pasado, felicidad en el presente y optimismo para el futuro (Delgado, 2021)

(Ballester, 2021), refiere que el factor fundamental para que los niños aprendan a identificar sus emociones es que los padres les presten atención y mantengan una comunicación constante con ellos, motivándolos a expresar sus sentimientos verbalmente. A medida que amplíen su vocabulario emocional, estarán en mejores condiciones para describir lo que sienten y aprender a manejarlo de manera efectiva. Los niños adquieren la habilidad de controlar sus emociones al observar nuestros comportamientos. En consecuencia, cuando mantenemos la calma, les estamos demostrando que es factible mantener una conducta adecuada. Cultivar el bienestar emocional se encuentra entre las tareas más significativas en la crianza de los hijos.

Según Piaget, las emociones desempeñan un papel constante en el proceso de desarrollo al influir en la percepción de éxito o fracaso, en la percepción selectiva, en las funciones del pensamiento y en la facilitación o inhibición del aprendizaje. (White, 2022).

Según (Goleman , 1996) en su libro Inteligencia Emocional menciona que, las emociones desempeñan un papel crucial en el proceso del razonamiento. En la constante

interacción entre el mundo emocional y el pensamiento lógico, las emociones influyen en nuestras decisiones en cada momento, colaborando o interfiriéndose en el pensamiento consciente. Del mismo modo, la mente racional tiene un impacto significativo en nuestras emociones, excepto en situaciones excepcionales en las que las emociones se tornan abrumadoras y el sistema emocional del cerebro asume el control total de la situación.

2.2. Origen de las Emociones

Los orígenes de las emociones surgen de diferentes formas, las necesidades fisiológicas y de supervivencia, así como la interacción que establecen con factores cognitivos y socioemocionales, es decir las emociones son producto de la relación entre factores internos y externos. Al principio, los bebés se ríen con naturalidad, especialmente cuando duermen. Estos primeros indicios de felicidad no indican necesariamente que el niño esté experimentando una auténtica felicidad; más bien, se producen como consecuencia de la actividad del sistema nervioso. Sin embargo, poco después de estos síntomas, alrededor de los tres meses, los bebés comienzan a reírse. (Navarro Taño, 2022).

2.3. Características de las Emociones

En la educación preescolar, los niños experimentan una amplia gama de emociones, y es esencial comprender el origen de estas emociones. Las expresiones emocionales, como el llanto, la risa o el enojo, que surgen durante las actividades, son indicativos de sus reacciones emocionales. Para comprender las emociones, es necesario considerar múltiples niveles de explicación, que incluyen componentes fisiológicos, socioafectivos y conductuales, que pueden ayudar a dar sentido a estas emociones

Cada individuo es singular y experimenta variados sentimientos de formas diversas. No obstante, existen similitudes en la manera en que las personas gestionan sus emociones, que pueden ser compartidas:

- **Intensidad:** La intensidad de las emociones puede diferir de una a otra, y esta intensidad emocional puede fluctuar de un individuo a otro. Algunas personas pueden experimentar emociones más intensas, mientras que otras pueden ser más serenas o emocionalmente equilibradas.
- **Duración:** La duración de las emociones puede variar. Algunas emociones, como la felicidad o el enojo, pueden ser efímeras y desaparecer rápidamente, mientras que otras, como la tristeza o el miedo, pueden perdurar durante más tiempo.

- **Expresión:** Algunos individuos pueden ser más inclinados a expresar abiertamente sus emociones, mientras que otros pueden ser más discretos y menos propensos a manifestar sus sentimientos.
- **Control:** Algunos individuos pueden tener una mayor habilidad para controlar o regular sus emociones, mientras que otros pueden encontrar más desafíos en este aspecto.
- **Influencia:** las emociones pueden ejercer una poderosa influencia en nuestras elecciones, comportamientos y acciones. Algunas emociones pueden tener un mayor peso en nuestra toma de decisiones y conducta que otras.

Existen una variedad de emociones que las personas pueden sentir, y estas emociones pueden ser muy variadas y complicadas. Algunas de ellas pueden ser más fuertes o prolongadas que otras. Todas estas emociones son una parte intrínseca de la experiencia humana y pueden ofrecer información significativa y orientación en nuestras vidas. (Bilski, s.f.)

2.4. Funciones de las Emociones.

Las emociones cumplen un propósito al facilitar la ejecución de respuestas conductuales apropiadas por parte del individuo. Incluso las emociones más cómodas cumplen roles importantes en lo que respecta a la conciliación social y al bienestar personal.

Según, (Reeve, 1994, citado por López Llorca 2014), las emociones tienen tres funciones principales:

- **Funciones adaptativas.**

Las emociones evolucionaron desde un punto funcional, ayudaron a los animales a luchar con las tareas de la vida (Ekman, 1994). Por ejemplo, los comportamientos relacionados con la reproducción, la lucha y la evitación de las heridas son consecuencia de las emociones, y cada uno de estos comportamientos relacionados con ellas contribuye a la adaptación de las personas en contextos físicos y sociales que evolucionan constantemente.

- **Funciones sociales.**

La manifestación de las emociones posibilita la observación de conductas relacionadas con ellas, lo que a su vez estimula los procesos de relación interpersonal (Izard, 1989). En consecuencia, esto facilita la interacción social, la influencia en el

comportamiento de otras personas y la interacción social, al mismo tiempo que fomenta el conducta beneficiosa para la sociedad.

Como resultado, estas emociones promueven la creación de las conexiones sociales y las relaciones entre individuos se fortalecen a través de los vínculos emocionales, mientras que la ira, por ejemplo, puede generar respuestas de elusión o conflicto. Además, nos asisten en la identificación de estímulos que nos orientan hacia las conductas más adecuadas. En otras palabras, expresar nuestras emociones puede contribuir a comportamientos pro sociales, pero reprimir ciertas reacciones emocionales puede dar lugar a malentendidos y reacciones no deseadas.

- **Funciones motivacionales**

Existe una fuerte conexión entre emoción y motivación, ya que estas están presentes en todas las actividades. Además, las actividades motivadas comparten dos aspectos fundamentales: la dirección y la intensidad. Las proporcionan la energía para la conducta motivada, y esta conducta, a su vez, influye en las emociones.

Como mencioné previamente, las emociones guían la conducta, lo que facilita o dificulta el logro de un objetivo deseado. Las dos dimensiones fundamentales de la emoción comprenden la valencia, que abarca la sensación de placer o desagrado, y la intensidad de la respuesta emocional. En resumen, cualquier comportamiento motivado conlleva una respuesta emocional, y, a su vez, las emociones tienen un impacto en la elección de ciertos comportamientos motivados en lugar de otros.

2.5. Importancia de las Emociones en los Niños

Según (Esquivel 2001, citado por López Ilorca 2014) dice que “no hay ser humano que pueda vivir un sólo día sin experimentar alguna emoción”. En otras palabras, experimentar o poseer emociones nos proporciona herramientas que nos orientan para obtener el mayor provecho de nuestras interacciones con el entorno. Por lo tanto, para comprender lo que estamos experimentando emocionalmente, es esencial tener la capacidad de expresar nuestros sentimientos, lo que implica identificarlos, comprenderlos y comunicarlos.

Las emociones son un reflejo de nuestro mundo interior, evaluando y valorando cada situación que experimentamos, y como resultado, influyen en gran medida en nuestras acciones y decisiones. En muchas ocasiones, nos dejamos llevar por nuestras emociones en lugar de seguir un razonamiento lógico

Las emociones desempeñan un papel fundamental tanto en niños como en adultos, ya que ejercen una influencia significativa en otros aspectos de procesos psicológicos, tales como la percepción, la memoria y el proceso de adquisición de conocimientos. Por ejemplo, la capacidad de recordar está vinculada al estado emocional, siendo más fácil recordar información adquirida en un estado emocional positivo. Por lo tanto, las emociones positivas fomentan la creatividad, la flexibilidad cognitiva y la capacidad de generar nuevas asociaciones de ideas. En resumen, un estado emocional positivo contribuye a la aparición de la creatividad ya la capacidad del individuo para elaborar respuestas innovadoras y solucionar problemas.

Al lograr un objetivo, experimentamos emociones positivas. Por lo tanto, un estado de ánimo positivo influye en nuestra disposición a establecer desafíos más ambiciosos en el futuro.

Las emociones también desempeñan un papel fundamental en la comunicación. Son un factor clave en las interacciones sociales, permitiéndonos transmitir información sobre nosotros mismos de manera más efectiva para que otros puedan comprendernos mejor. Por otro lado, las emociones negativas pueden incrementar la susceptibilidad de una persona, contrariamente a lo que sucede con las emociones positivas. Algunas ejemplificaciones de emociones negativas abarcan los sentimientos de envidia, enojo y melancolía.

2.6. La Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner.

El modelo presentado por Howard Gardner en 1983 ofrece su perspectiva sobre la inteligencia. En su enfoque, el autor sostiene que la inteligencia no es una entidad única, sino más bien un conjunto de habilidades múltiples de inteligencia, diversas y parcialmente independientes. (López Ilorca 2014)

Gardner define a la inteligencia como la “capacidad mental de resolver problemas y/o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas”.

Por otro lado, Howard Gardner sostiene que la inteligencia es una capacidad y rechaza la noción de que la inteligencia sea un rasgo innato e inmutable, es decir, que se tiene o no se tiene desde el nacimiento. Esta perspectiva contrasta con la creencia previa de que la inteligencia era innata y, por lo tanto, no se creía que la educación pudiera influir en su desarrollo. De hecho, hasta hace relativamente poco tiempo, las personas con discapacidades intelectuales no recibían educación, ya que se consideraba que era inútil. Hoy en día, se reconoce que la inteligencia tiene un componente genético, pero también una parte adquirida que se desarrolla a lo largo del tiempo. A raíz de las investigaciones de Gardner, se ha enfatizado la jerarquía de la función del sistema educativo en facilitar que los niños descubran sus talentos y utilicen sus capacidades personales de manera efectiva.

Howard Gardner y su equipo de la universidad de Harvard han identificado ocho tipos de inteligencia distintos: Inteligencia lingüística, inteligencia lógico-matemática, inteligencia musical, inteligencia espacial, inteligencia cenestésico- corporal e inteligencia interpersonal, inteligencia intrapersonal, inteligencia naturalista. Esta última la añadió en 1995, ya que esta inteligencia permite el reconocimiento y categorización de los objetos naturales (Gardner, 2005, citado por López llorca 2014).

Como mencioné previamente, las emociones negativas pueden tener un impacto adverso en nuestras decisiones, por lo tanto, el conocimiento y la regulación emocional son habilidades valiosas para satisfacer nuestras necesidades y superar los desafíos. En este contexto, Howard Gardner y su teoría de las ocho inteligencias enfatizan que la inteligencia emocional es igualmente relevante que las otras formas de inteligencia, resaltándola especialmente en dos de sus inteligencias: la interpersonal (relacionada con la interacción con otros) y la intrapersonal (relacionada con la comprensión de uno mismo).

La inteligencia interpersonal se centra en la manera en que un individuo se relaciona con otros, a involucrar la habilidad para gestionar relaciones interpersonales, cultivar la empatía hacia quienes lo rodean y comprender sus propias motivaciones, razones y emociones. Por otro lado, la inteligencia intrapersonal implica la capacidad de desarrollar una autoconciencia, lo que significa conocerse a uno mismo y comprender sus propias atributos y requerimientos personales. De la misma manera, nos asiste en la

identificación de nuestras imperfecciones para abordarlas de manera constructiva. (López Ilorca 2014)

2.7. Actividades para Aprender a Reconocer y Renombrar Emociones con Niños.

(Club Peques Lectores, 2018), en esta revista nos menciona que: “En educación inicial podemos trabajar diferentes actividades para regular sus emociones mediante ello aprenda a tener un control de sus acciones”, estos son:

- **Crear un diccionario de emociones propio:** Esta actividad es altamente beneficiosa, ya que consiste en seleccionar diversas fotografías con personas, niños o personajes expresando distintas emociones, y luego se les pide a los niños que identifiquen y categoricen estas emociones.

Puedes adherir las fotografías en las páginas de sus cuadernos y escribir el nombre de la emoción de manera destacada. Luego, discuten sobre esa emoción en particular, explorando cómo se manifiesta en el cuerpo, qué situaciones la pueden provocar, qué pensamientos genera y qué acciones se pueden tomar cuando se siente.

Esta actividad aborda varios aspectos importantes, como la identificación de las emociones, el fortalecimiento del léxico emocional, el avance de la conciencia emocional y la comprensión de las manifestaciones físicas y no verbales de las emociones.

- **Leer cuento de emociones:** Los libros pueden desempeñar un papel fundamental en la formación emocional de los niños. Estos libros ayudan a ampliar el lenguaje relacionado con las emociones, a simplificar la identificación y reconocimiento de las emociones, a comprender nuestras vivencias, a cultivar la empatía hacia los demás, a estimular la autoconciencia y la comunicación de nuestras experiencias, a proporcionar ejemplos y técnicas para resolver disputas, a brindar consuelo y promover el diálogo.

Lo más importante que deben tener en cuenta para leer un cuento:

- Escoger bien el cuento.
- Maximizar las posibilidades pedagógicas que ofrece el relato.
- Preguntar a los niños cuándo a lo largo de su día han sentido esas emociones y discutirlo juntos.

- **Jugar con el teatrillo de las emociones:** Esta actividad implica la creación de un pequeño teatro en el que los niños representarán historias que ellos mismos inventen, y en las cuales se explorarán diversas emociones. Para ello necesitamos:

Los personajes pueden tomar diferentes formas, como juguetes, figuritas, marionetas, peluches o títeres hechos en casa, utilizando personajes de cuentos populares como los tres cerditos, Caperucita Roja y el lobo, entre otros.

- Dos dados: uno que muestra las emociones fundamentales y otro con imágenes de objetos o lugares.
- **Dibujamos emociones:** Para esta actividad, colocamos un espejo frente al niño y lo guiamos para que represente las expresiones de distintas emociones. Luego, puede plasmar esas expresiones en un papel y escribir cuándo ha experimentado cada una de ellas. Al finalizar la actividad, podemos jugar a tomarnos fotografías mutuamente, expresando diferentes emociones a través de gestos y expresiones faciales adecuadas.
- **Memoria de emociones:** Con las fotografías de la actividad anterior, podemos crear un juego de memoria casero centrado en las emociones. Para ello, imprimimos dos fotografías de cada emoción expresada por el niño. Luego, pegamos estas imágenes en tarjetas cuadradas idénticas, que podemos elaborar utilizando cartones.
- **Música, Pintura y Emociones:** En esta actividad, aprovecharemos la capacidad de la música para despertar recuerdos y evocar emociones, combinándola con la manifestación artística y la formación en inteligencia emocional. Expondremos a los niños a diferentes piezas musicales y les permitiremos pintar libremente las emociones que les generan. Después, llevaremos a cabo una conversación para explorar y comprender las experiencias emocionales que experimentaron y plasmaron en sus dibujos.
- **Laberinto de las emociones:** Mediante este juego, abordamos diversas emociones adaptadas a la edad de los participantes, permitiéndonos explorar más a fondo cómo las experimentamos y qué desencadena estas emociones en nosotros.

Necesitamos construir un tablero parecido al de la fotografía, las tarjetas “?” con las emociones que queremos trabajar y un dado normal y un dado de opciones. Cuando caemos en la casilla “?”, lanzamos el dado de las opciones y en función de lo que nos salga tendremos que adivinar la emoción de la tarjeta, dibujarla, hacer una lista de situaciones donde la hemos vivido, hacer una pequeña representación teatral o buscar la emoción en un libro de emociones (Club Peques Lectores, 2018).

Estas actividades pueden implementarse en el entorno escolar, permitiendo que los niños adquieran habilidades para controlar sus emociones de manera divertida y comprendan la relevancia de gestionar sus sentimientos. Además, existen numerosos juegos diseñados para trabajar la autorregulación, ya sea en el aula o en otros contextos, utilizando materiales adecuados a su edad.

Trabajando en colaboración con los padres de familia, podremos fomentar la autorregulación emocional de los niños. El hogar es el lugar donde se inculcan los valores, y en la escuela, los profesores contribuyen a moldear y regular el comportamiento de los niños mediante experiencias de aprendizaje significativo

2.8. Teoría Emocional de Erickson

Erikson sustenta que: “Los niños se desarrollan en un orden predeterminado, pasando a través de una serie de etapas” Cada fase tiene sus propias metas, intereses, logros, y riesgos particulares que el individuo debe ir resolviendo” (Ministerio de Educación, 2018; p. 14)

- **Confianza frente a desconfianza básica:** Este proceso se desarrolla en el primer año y medio de vida y depende de la aceptación por parte de la madre para desarrollar la confianza básica, que es la capacidad de confiar en uno mismo y en los demás.
- **Autonomía frente a vergüenza o duda:** Entre el año y medio y los tres años de edad, los niños adquieren habilidades físicas como agarrar objetos, caminar y controlar sus movimientos. Es crucial que los niños desarrollen su autonomía durante este período para fortalecer su autoconfianza, ya que de lo contrario podrían volverse inseguros y dependientes.
- **Iniciativa frente a culpa:** Los niños de tres a seis años tienden a volverse más asertivos y pueden mostrar iniciativa en diversas actividades. Sin embargo, presionarlos en exceso puede hacer que experimenten sentimientos de culpa.
- **Laboriosidad frente a inferioridad:** Entre los seis y los doce años, los niños enfrentan la necesidad de desarrollar y aprender nuevas habilidades que les permitan interactuar con los demás. Si no tienen éxito en este proceso, pueden experimentar sentimientos de inferioridad o incompreensión.
- **Identidad frente a confusión de rol:** Entre los doce y los dieciocho años, es crucial que los adolescentes desarrollen su identidad. Las dificultades en esta etapa pueden desencadenar crisis y la falta de apoyo y comprensión por parte de los padres puede llevar a que los adolescentes se sientan confundidos.

- **Intimidad frente a aislamiento:** Durante la etapa de adulto joven, es importante que las personas establezcan relaciones íntimas con otras personas. Las dificultades en estas relaciones pueden llevar a sentimientos de aislamiento e irresponsabilidad en sus acciones.
- **Generatividad frente a estancamiento:** En la etapa adulta, las personas buscan satisfacer las necesidades de otros, como las de sus hijos menores. No lograr este propósito puede resultar en sentimientos de frustración.
- **Integridad frente a desesperación:** La realización personal permite progresar con plenitud, caso contrario se desarrollarán sentimientos de desesperanza.

Capítulo III

Estrategias para Trabajar la Autorregulación Emocional

La autorregulación es fundamental para que los estudiantes puedan concentrarse, controlar sus emociones y adaptarse a los cambios. Sin embargo, diversas experiencias adversas en la infancia pueden dificultar su capacidad de autorregularse. Cuando los estudiantes carecen de las herramientas necesarias para prestar atención, gestionar sus emociones, adaptarse a situaciones cambiantes y enfrentar la frustración, la tarea de enseñar se vuelve aún más desafiante.

Nina Parrish, una maestra de secundaria, llegó a la conclusión de que para mejorar el proceso de aprendizaje de sus alumnos, debía centrarse en el desarrollo de la habilidad de autorregulación. Las tácticas que empleó incluyen las siguientes:

3.1. Diseñar una Sala que Entregue la Estructura y las Herramientas Necesarias a Niños y Niñas.

3.1.1. Crear un ambiente positivo. En el entorno escolar, es esencial que el aula se perciba como un lugar seguro donde se resaltan las fortalezas de los estudiantes. Cuando se enfrenta a un comportamiento problemático, es crucial evitar personalizarlo y abordarlo de manera inmediata. En lugar de eso, el profesor debe adoptar el papel de observador, con el propósito de comprender las razones subyacentes detrás de dicho comportamiento.

3.1.2. Aclarar las expectativas. Establecer horarios, seguir procedimientos y mantener una rutina consistente contribuyendo a que los estudiantes tengan claras las expectativas ya crear un ambiente escolar estructurado y seguro.

3.1.3. Foco en las Habilidades. Además del currículo académico, es esencial que los estudiantes desarrollen habilidades como la organización de materiales, la gestión del tiempo, la concentración, la comprensión de lectura, la retención y la práctica de lo aprendido. Centrarse en el desarrollo de estas habilidades y estrategias. les permitirán convertirse en estudiantes más independientes y capaces de autorregular su aprendizaje.

3.2. Enseñar a Través del Andamiaje.

Cuando los estudiantes se niegan a completar un trabajo, a veces es porque éste es demasiado difícil para ellos y están frustrados. “La profesora Nina dice: descubrí que los estudiantes a menudo usan este comportamiento porque les ha funcionado en el pasado, permitiéndoles escapar de la tarea indeseable y evitar la vergüenza de parecer tontos”. Entonces, en lugar de reconocer que están frustrados, los alumnos a menudo expresan frustración a través del profesor quien es el que les exige completar la tarea.

Para evitar esto, es fundamental utilizar el andamiaje, que implica descomponer el proceso de aprendizaje en pasos más pequeños y proporcionar apoyo o estructura para ayudar a los estudiantes a alcanzar cada parte del aprendizaje. Para implementar el andamiaje de manera efectiva, es esencial comprender lo que un niño es capaz de hacer por sí mismo. Esto se conoce como la “zona de desarrollo próximo”, que representa la brecha entre lo que un estudiante puede lograr de manera independiente y lo que puede lograr con orientación. Comenzar desde este punto de partida permite que el estudiante progrese de manera más fluida hacia el siguiente nivel de desarrollo.

3.3. Enseñar a Través de la Reflexión.

Para ayudar a los niños a mejorar su comportamiento, es importante proporcionar retroalimentación objetiva y libre de prejuicios. Ante la aparición de un problema, la maestra Nina propone que se tome un breve período de tranquilidad para evaluar qué salió mal, por qué sucedió y cómo se podría manejar de manera distinta en el futuro. Este enfoque resulta particularmente beneficioso para aquellos estudiantes que aún carecen de la capacidad y el vocabulario para gestionar sus emociones de forma adecuada.

Si un estudiante conoce este procedimiento, podría tener la capacidad de aliviar la tensión por sí mismo, mediante una actividad escrita, antes de abordar la situación con el profesor. La reflexión ayuda a los estudiantes a desarrollar la conciencia, en lugar de simplemente reaccionar a las emociones, pueden aprender a gestionar sus emociones al reconocer lo que están experimentando antes de convertirlo en una acción, según la profesora Nina.

3.4. Enseñar a Practicar un Comportamiento Apropriado.

Los estudiantes asimilan el conocimiento de manera más efectiva cuando se les enseña directamente cómo hacerlo. Esto también se aplica al comportamiento. Cuando los

estudiantes no demuestran un comportamiento productivo, los profesores pueden guiarlos, diseñando o modelando actividades como juegos de roles. Nina sugiere que les tiempo a los niños para que practiqué mejorando las transiciones con un grupo, al proporcionar una señal visual y auditiva (Londoño, 2018)

Estas estrategias son fundamentales para enseñar a nuestros niños a autorregularse de manera efectiva. Esto implica darles ejemplos, ser compañeros en cada paso que dan, mostrar empatía y amabilidad, lo cual también influye en su comportamiento y emociones. Es importante mantener una comunicación abierta. con el niño, preguntarle sobre su estado de ánimo y preocuparnos si lo vemos triste o asustado, así como celebrar su alegría. Esto contribuye a establecer una buena comunicación con el niño.

Así como sugiere la profesora Nina tranquilizarnos si surge un problema, analizar antes de actuar, reflexionar para que la próxima vez me salga mejor ante cualquier evento que suceda, de repente ante una pelea, un golpe que un niño le dé a otro.

Es importante reconocer que la capacidad de aprendizaje no es uniforme en todos los niños, por lo que los docentes deben ser conscientes de su vocabulario al comunicarse con los niños y mostrar paciencia ante su proceso de aprendizaje.

3.5. Enseñanza de Autorregulación en la Primera Infancia

Enseñar a los niños a autorregularse desde una edad temprana es crucial debido a que durante esta etapa, su aprendizaje es más efectivo debido a la mayor flexibilidad y plasticidad de su cerebro. Esto facilita la formación más rápida y eficaz de conexiones sinápticas.

Un informe de Unicef (2017), se refiere al proceso de aprendizaje durante la primera infancia al explicar que, durante este período, el cerebro experimenta un crecimiento notablemente rápido. Las conexiones entre las neuronas se establecen a una velocidad que no se repetirá en el transcurso de la vida, y esto ejerce un profundo efecto en el desarrollo cognitivo, social y emocional del niño. Estas influencias repercuten en su habilidad para aprender, resolver problemas y relacionarse con los demás, lo cual, a su vez, tiene un impacto duradero en la vida adulta al influir en su capacidad para encontrar empleo, contribuir a la sociedad y, finalmente, en su bienestar y satisfacción futuros.

Desde edades tempranas, los niños empiezan a desarrollar habilidades de inteligencia emocional y autorregulación a través de estrategias que les ayudan a adaptarse a diversas situaciones, comportarse de manera más adecuada en su entorno y tener un mayor éxito en la vida.

3.6. ¿Cómo Acompañar de Forma Adecuada en la Autorregulación?

(UNICEF y Fundación Kaleidos, 2017).”El proceso de autorregulación forma parte de la crianza de los niños”. Por esto, es necesario que los adultos que se encargan de ello tengan en cuenta que:

- **La observación en el desarrollo es el punto de partida.** Es esencial tomarse el tiempo para comprender y conectarse con el desarrollo del niño, como por ejemplo, aprender a reconocer y distinguir entre las diferentes necesidades que pueden expresarse a través de los distintos tipos de llanto en un recién nacido.
- **Los vínculos estables, cotidianos y previsibles** los primeros momentos del desarrollo son de extrema importancia.
- **Promover la comunicación concreta y directa** desde el nacimiento, el contacto corporal es de gran importancia, como un beso o una caricia, así como la interacción a través del comportamiento, el toque y la mirada, incluso cuando el niño aún no puede hablar.
- **La capacidad de empatizar** crea seguridad y tranquilidad en el menor.
- **Promover la autonomía y la toma de decisiones** contribuye de manera positiva al desarrollo de la autorregulación, permitiendo que el niño tenga la libertad de cometer errores, explorar su entorno y conocerse a sí mismo.
- **Respetar los tiempos** confíe en lo que el niño le muestra y tenga la convicción de que está haciendo lo mejor que puede en ese momento.

Conclusión

La autorregulación en educación inicial es muy importante para que aprendan a controlar sus emociones, podemos autorregularnos enseñando actividades dinámicas y con mucho material didáctico para que el niño se sienta motivado y con ganas de aprender y que corrija sus acciones que realiza ante cualquier evento que se le presente.

Las maestras, debemos planificar actividades que promuevan el desarrollo de las habilidades, capacidades y competencias de los estudiantes, con el objetivo de que aprendan a regular sus emociones. Esto se hace para fomentar la disciplina y los valores tanto en el entorno escolar como en su vida cotidiana. De esta manera, los niños comprenderán la importancia de la autorregulación emocional y estarán mejor preparados para enfrentar los desafíos que se les presentan.

El enseñar a los niños en edad preescolar a manejar sus emociones es un factor que contribuye a que desarrollen la capacidad de respetar a los demás cuando comiencen su educación en primaria y secundaria. Es importante reflexionar sobre nuestras emociones y el efecto que causa en la niñez, para promover una educación emocional desde el hogar, en educación inicial y a lo largo de la Educación Básica Regular, la importancia que tiene es lograr autorregularnos utilizando diversas estrategias, de esta manera el niño comprenderá, la importancia que tiene la autorregulación emocional en educación inicial, cómo debemos enseñar a que los niños tengan un control de sus emociones, utilizando estrategias de diversas actividades motivadoras y armoniosas, de esta manera existirá un clima adecuado con sus compañeros y con todos los que les rodean.

Considero primordial el trabajo en conjunto con los padres de familia y el centro educativo; tanto en el hogar y en la escuela, para poder conseguir la autorregulación en los niños desde temprana edad. Como futura docente y partiendo de mi experiencia en mis practicas realizadas considero fundamental observar al niño en sus actitudes y comportamientos; no querer mirar, no querer escuchar, no intervenir frente a una mala reacción o una mala acción del niño o la niña es excluir y es responsabilidad de nosotras las maestras corregir sino queremos que siga alimentando su mal comportamiento.

Referencias bibliográficas

- Ballester, D. N. (1 de Abril de 2021). *A.L.E.P.H.* Obtenido de <https://aleph.org.mx/que-son-las-emociones-para-niños>
- Bilski, E. (s.f.). *Características. de.* Obtenido de <https://www.caracteristicass.de/emociones/>
- Club Peques Lectores. (19 de Junio de 2018). *Crecer leyendo, leer para crecer.* Obtenido de <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>
- DEFENSORIA DEL PUEBLO. (2019). *El Derecho a la salud Mental.* Lima, Perú: Cooperación Gráfica Gama S.A.C. Obtenido de <https://www.defensoria.gob.pe/wp-content/uploads/2018/12/Informe-Defensorial-N%C2%BA-180-Derecho-a-la-Salud-Mental-con-RD.pdf>
- Delgado, S. (31 de Mayo de 2021). *Psicología en la Red.* Obtenido de <https://www.psicologiaenlared.com/emociones-que-nos-definen-segun-la-teoria-de-erik-erison/>
- Finozzi, M. N. (2020). *Desarrollo emocional en la primera infancia [Trabajo final de grado- Monografía] Universidad de la República.* Repositorio Institucional. Obtenido de https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/28817/1/natalia_finozzi_tfg.pdf
- Goleman , D. (1996). *Inteligencia emocional* (New York Times ed.). Obtenido de <https://docs.google.com/file/d/0B9As1a9K4TIhQXNOSDZHclFfSIE/edit?resourcekey=0-u-HtyQ3l3vnWngZsIj97Bg>
- Llorca, J. L. (2014). *Autorregulación emocional en educación infantil [Trabajo de fin de grado en Magisterio, Universidad Zaragoza].* Repositorio Institucional.
- Londoño, C. (23 de Agosto de 2018). *Elige Educar.* Obtenido de <https://eligeeducar.cl/acerca-del-aprendizaje/como-enseñar-la-autorregulación-en-el-aula-esta-profesora-comparte-algunas-ideas/>
- Meza Izquierdo, A. (28 de Enero de 2022). *Luca Learning Systems,SL.* Obtenido de <https://www.lucaedu.com/emociones-en-niños-actividades-para-trabajarlas-en-clase/#:~:text=Las%20emociones%20son%20estados%20personales,o%20reaccionar%20ante%20diversas%20situaciones.>
- Minsa, Unisef. (Junio de 2021). *Unisef Perú.* Obtenido de <https://www.unicef.org/peru/informes/salud-mental-niñas-niños-adolescentes-contexto-covid-19-estudio-en-línea-perú-2020>

- Minedu 2016, (2018). Teoría Emocional de Erickson.
- Montagud R. (Junio, 2020). Psicología y mente. <https://psicologiaymente.com/psicologia/autorregulacion-emocional>
- Navarro Taño, A. (30 de Agosto de 2022). *Eres Mamá*. Obtenido de <https://eresmamá.com/desarrollo-emocional-los-bebes/>
- Quicios, B. (12 de Enero de 2021). *Guía Infantil*. Obtenido de <https://www.guíainfantil.com/articulos/educación/escuela-colegio/actividades-de-autorregulación-en-el-aula-para-niños/>
- Ramírez, E. (04 de Octubre de 2021). *JUCONI*. Obtenido de <https://institutojuconi.org/disciplina-positiva/autorregulación-o-corregulación-emocional-en-la-primera-infancia/#:~:text=La%20autorregulaci%C3%B3n%20emocional%20aparece%20despu%C3%A9s%20de%20los%20seis,nos%20regulamos%2C%20se%20relaciona%20con%20el%20des>
- Rodríguez, A. (10 de Junio de 2020). *Lifeder*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/autorregulación-emocional/#:~:text=La%20autorregulaci%C3%B3n%20emocional%20es%20la%20capacidad%20de%20responder,emotiva%20adecuada%2C%20aceptable%20socialmente%20y%20adaptada%20al%20contexto.>
- Roldán, J. (02 de Junio de 2020). *Etapas Infantiles*. Obtenido de <https://www.etapainfantil.com/importancia-autorregulación-emocional-niños>
- RUTAS DEL APRENDIZAJE 2015. (2015). *¿Qué y cómo aprenden nuestros niños?* Lima: Metrocolor S.A.
- Serrano, J. a. (Febrero de 2020). <https://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/10010/1045666368.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Recuperado el Miércoles de Enero de 2023
- Sarle, P. (2006). *Enseñar el Juego y Jugar la Enseñanza* Buenos Aires. https://educaciondiferencialpucv.files.wordpress.com/2016/07/ensenar_el_juego_y_jugar_la_ensenanza.pdf
- White, S. (22 de Setiembre de 2022). *Filosofía*. Obtenido de <https://filosofía.co/ejemplos/concepto-de-emoción-según-autores/>

Anexos.

Anexo N° 01: Reporte Turnitin



Identificación de reporte de similitud. oid:12815:262483888

● 28% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 25% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 18% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

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

1	zagan.unizar.es	4%
	Internet	
2	core.ac.uk	4%
	Internet	
3	eligeeducar.cl	2%
	Internet	
4	guiainfantil.com	2%
	Internet	
5	neuro-class.com	1%
	Internet	
6	docplayer.es	1%
	Internet	
7	repositorio.ug.edu.ec	1%
	Internet	
8	uvadoc.uva.es	<1%
	Internet	

Anexo N° 02

Imagen 1. Realizando una actividad divertida antes de iniciar la clase para activar sus ánimos.



Imagen 2. Jugando con el dado de las emociones



Imagen 3. Jugando en la loza con pelotas para trabajar la autorregulación emocional.



Imagen 4. Jugando tumba lata, esperando su turno para lanzar la pelota, con la finalidad de medir su control de sus emociones.

