

Estrategias Pedagógicas para la Autorregulación Emocional en Niños y Niñas de entre 4 Años del C.e.i. Casa de la Cultura Ecuatoriana

Pedagogical Strategies for Emotional Self-regulation in 4-year-old Children at the Ecuadorian House of Culture Center

¹Gloria Aguiar  · ²Aida Sanguña  · ³Caridad Hernandez Perez  · ⁴Ana Isabel Tomala Andrade 

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Fecha de recepción: 30 de junio de 2026.
Fecha de aceptación: 31 de agosto de 2026.
Fecha de publicación: 05 de octubre de 2026.

¹Gloria Aguiar
<https://orcid.org/0009-0004-3261-9673>
Universidad Bolivariana del Ecuador

²Aida Sanguña
<https://orcid.org/0009-0007-0445-3858>
Universidad Bolivariana del Ecuador

³Caridad Hernandez Perez
<https://orcid.org/0000-0001-8754-1536>
Universidad Bolivariana del Ecuador
chernandezp@ube.edu.ec

⁴Ana Isabel Tomala Andrade
<https://orcid.org/0000-0003-2842-6524>
Universidad Bolivariana del Ecuador
aitomala@ube.edu.ec

RESUMEN

En el presente trabajo, se aborda la necesidad de fortalecer la autorregulación emocional en los niños de 4 años matriculados en el paralelo F2 del C.E.I. Casa de la Cultura Ecuatoriana, a partir del diseño de la propuesta pedagógica denominada “Juego con mis emociones”. La investigación se desarrolló mediante un enfoque mixto, integrando métodos cualitativos y cuantitativos. Para recolectar la información, fueron aplicadas encuestas, entrevistas, observaciones de aula y evaluaciones a una muestra conformada por 7 docentes, 22 padres de familia y 22 niños; posteriormente, se realizó un análisis FODA para identificar las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas del contexto educativo. Los resultados mostraron dificultades en los niños para identificar, expresar y regular emociones complejas, así como limitaciones en las estrategias de acompañamiento emocional implementadas por docentes y familias. Con base en los resultados obtenidos, se diseñó una propuesta pedagógica estructurada en tres ejes: reconocer las emociones, expresar lo que se siente y aprender a recuperar la calma, mediante el juego simbólico, la mediación docente y la expresión artística. Los fundamentos teóricos de Vygotski, Bowlby, Gross y Mamani respaldan que la autorregulación emocional se desarrolla progresivamente a través de la interacción social, los vínculos afectivos y las experiencias significativas de aprendizaje. Se concluye que la educación emocional, conforma un componente esencial para favorecer el bienestar, la convivencia y el desarrollo integral durante la primera infancia, por lo que la propuesta representa una alternativa pertinente y contextualizada para fortalecer estas competencias en el nivel de educación inicial.

Palabras clave: autorregulación emocional, educación inicial, primera infancia, mediación docente, estrategias pedagógicas



ABSTRACT

This study addresses the need to strengthen emotional self-regulation in 4-year-old children enrolled in class F2 at the C.E.I. Casa de la Cultura Ecuatoriana through the design of a pedagogical proposal titled “Playing with My Emotions.” The research employed a mixed-methods approach, integrating qualitative and quantitative techniques. Data collection involved surveys, interviews, classroom observations, and assessments conducted with a sample comprising 7 teachers, 22 parents, and 22 children; subsequently, a SWOT analysis was performed to identify the strengths, opportunities, weaknesses, and threats within the educational context. The results revealed that the children struggled to identify, express, and regulate complex emotions, and also highlighted limitations in the emotional support strategies implemented by teachers and families. Based on these findings, a pedagogical proposal was designed around three key axes—recognizing emotions, expressing feelings, and learning to regain calm—utilizing symbolic play, teacher mediation, and artistic expression. Theoretical frameworks by Vygotsky, Bowlby, Gross, and Mamani support the view that emotional self-regulation develops progressively through social interaction, emotional bonds, and meaningful learning experiences. The study concludes that emotional education is an essential component for fostering well-being, positive social interaction, and holistic development during early childhood; thus, the proposal offers a relevant, context-specific alternative for strengthening these competencies at the early childhood education level.

Keywords: emotional self-regulation, early childhood education, early childhood, teacher mediation, pedagogical strategies

INTRODUCCIÓN

Cuando los niños atraviesan la edad de 4 años, a nivel emocional, cruzan por una etapa decisiva para su desarrollo, pues es cuando inician con el reconocimiento de sus sentimientos y expresan de una forma más independiente, aquello que necesitan. Las instituciones educativas tienen un rol muy importante en cuanto al fortalecimiento de la autorregulación emocional, la cual se concibe como esa capacidad para comprender lo que se siente y gestionarlo de forma flexible y adecuada, para afrontar lo que ocurre tanto a nivel personal, como social (Mamani y Mamani, 2023). En este sentido, el personal docente tiene un reto educativo y además, una oportunidad para mejorar la convivencia y el bienestar integral de los niños de la educación inicial.

Para entender la autorregulación emocional en la infancia, es necesario analizar diversos postulados teóricos; la regulación emocional, tal como las funciones cognitivas superiores, se va desarrollando a medida que el niño establece interacciones sociales, para lo que los adultos y los compañeros con condiciones más desarrolladas en este sentido, se vuelven determinantes (Vigotsky, 1979, citado por Solovieva y Quintanar, 2020). En las aulas de educación inicial, el docente debe actuar como un mediador capaz de ayudar al niño a internalizar estrategias de autorregulación hasta llegar a aplicar de manera autónoma, mediante el establecimiento de rutinas co-reguladas, reflexiones guiadas sobre las situaciones emocionales y el empleo de un lenguaje afectivo compartido en la educación.

De acuerdo con Pérez y Sánchez (2021), se ha demostrado que aquellos niños que cuentan con vínculos seguros tanto a nivel familiar como escolar, alcanzan más fácilmente el desarrollo de competencias de autorregulación, un enfoque planteado inicialmente por Bowlby en su teoría del apego y es por ello que en las aulas de educación inicial, el docente debe generar un clima emocionalmente estable y atender de manera consistente a las señales emocionales emitidas por los niños, ayudando a construir esa base afectiva, de la que surgen las pausas reguladoras, la atención y el autocontrol.

James Gross, planteaba que la regulación emocional, abarca varias fases: En primer lugar, la selección de la situación, luego la modificación de la misma, posteriormente la dirección de la atención, después la reevaluación cognitiva y por último, la modulación de la respuesta (Gross, citado por Mamani y Mamani, 2023).

En este sentido, el docente debe diseñar estrategias pedagógicas que guarden correspondencia con cada una de estas fases, para lo que es ideal en niños de 4 años, ir planteando pequeños módulos, donde se alternen el reconocimiento emocional, ejercicios de regulación y reconocimiento de emociones, para ir trabajando progresivamente hasta alcanzar la autonomía.

Son varios los factores que influyen en la autorregulación; a nivel familiar, si las figuras de autoridad gestionan adecuadamente sus emociones, muestran sensibilidad, ofrecen rutinas estables y dan toda la seguridad del apego, hacen que el niño tenga ejemplos asertivos y referencias autorreguladoras. Por el contrario, cuando el ambiente familiar está cargado de mucho estrés y el contexto está lleno de situaciones adversas, se dificulta la autorregulación (Olhaberry y Sieverson, 2022).

En las aulas de educación inicial, se necesita trabajar en componentes como la conciencia emocional, a fin de que los niños sean capaces de reconocer lo que sienten y puedan darle un nombre, el control de impulsos, que les permita esperar e inhibir conductas descontroladas, reevaluación cognitiva, con lo cual lleguen a interpretar la situación de otra posible manera y cambien así el impacto emocional o afectivo que pueda generarles y estrategias de afrontamiento tanto a nivel conductual como a nivel cognitivo, con las cuales puedan adaptarse mejor a las experiencias vividas en la escuela. De acuerdo con Ruesta (2020), se requiere trabajar cada uno de estos componentes en los niños con estrategias explícitas y repetitivas, para que puedan irse incluyendo en sus rutinas cotidianas y empiecen a trabajar la regulación externa con la ayuda docente, hasta alcanzar luego su autorregulación.

Para lograr que los niños a los 4 años de edad fortalezcan su autorregulación emocional, es necesario que el docente desarrolle estrategias repetidas y vivenciales, las cuales puedan adaptarse a esa forma de aprender simbólica, relacional y sensorial característica de la primera infancia. En este sentido, diversas investigaciones afirman que en escenarios donde la autorregulación se trabaja con la expresión emocional desde un lenguaje explícito, el establecimiento de rutinas estables y juegos donde los niños practican la identificación, modulación y reconducción de emociones, se obtiene como resultado un mejor clima emocional (Olhaberry y Sieverson, 2022).

El currículo de educación inicial del Ecuador, incluyó en el sub nivel inicial 1, el ámbito de vinculación emocional y en el subnivel inicial 2, aunque no está de forma explícita un ámbito que indique trabajar específicamente el área emocional, incluye el ámbito de expresión artística y momentos de juego, a través de lo cual los niños pueden expresar lo que sienten mediante manifestaciones artísticas. Con la creatividad y los procesos de sensibilización, apreciación y expresión, con base en la percepción propia de la realidad y la manipulación de recursos y materiales diversos, los estudiantes pueden expresar su mundo interior (Ministerio de Educación, 2014).

Una parte de los niños de 4 años matriculados en el paralelo F2 del C.E.I. Casa de la Cultura Ecuatoriana, demuestran conductas frecuentes de falta de control de la frustración, el enojo o la tristeza, lo que se evidencia con momentos alargados de llanto, peleas entre compañeros, actitudes impulsivas, resistencia para cumplir con normas o dificultades para colaborar con los demás o esperar. Es importante resaltar que dichos comportamientos, son totalmente esperables en esta corta edad, pero no se pueden dejar pasar, pues a futuro traerían consecuencias.

En las aulas de educación infantil, debe ser una prioridad el favorecer una convivencia armónica, pues ello contribuirá directamente con la seguridad del niño a nivel afectivo y con el hecho de que establezca relaciones sociales sanas, lo que le hará tener más disposición para el aprendizaje. Para contribuir con esto, se requiere diseñar una propuesta pedagógica sistematizada, donde tanto docentes, como estudiantes, cuenten con recursos específicos, para construir entre todos ese ambiente áulico ideal, que ofrezca seguridad emocional, anticipación y respeto, y donde se ofrezca un acompañamiento emocional eficaz y cada emoción sea validada. Todo ello, da pie para plantear el siguiente problema profesional: ¿Cómo fortalecer la autorregulación emocional en los niños de entre 4 años del nivel de educación inicial matriculados en el paralelo F2 del C.E.I. Casa de la Cultura Ecuatoriana durante el año lectivo 2024-2025?

Para dar respuesta a la pregunta de investigación, se plantea como objetivo general, proponer estrategias pedagógicas para fortalecer la autorregulación emocional de los niños de 4 años matriculados en el C.E.I. Casa de la Cultura Ecuatoriana.

Para cumplir con ello, se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Diagnosticar el nivel de autorregulación emocional que poseen los niños de 4 años del paralelo F2 del C.E.I. Casa de la Cultura Ecuatoriana, teniendo en cuenta las estrategias pedagógicas aplicadas por los docentes y el acompañamiento ofrecido por las familias.
- Analizar la información obtenida a través de la aplicación de entrevistas, encuestas, observaciones de aula, evaluaciones y análisis FODA, a fin de identificar las necesidades principales vinculadas a la autorregulación emocional en el entorno educativo.
- Diseñar una propuesta de estrategias pedagógicas, con base en el juego, la mediación docente y la expresión artística, a fin de fortalecer la autorregulación emocional de los niños de 4 años.
- Evaluar la viabilidad y pertinencia de la propuesta pedagógica, a través de un juicio de expertos, a fin de determinar tanto su coherencia con las necesidades del contexto, como su posible implementación en la educación inicial.

METODOLOGÍA

Para la realización de este trabajo de investigación, se consideró propicio emplear un enfoque mixto, donde se combinaron métodos tanto cualitativos como cuantitativos. Se aplican encuestas, entrevistas, observaciones de aula y evaluaciones, con lo que se obtienen hallazgos para identificar con qué frecuencia se presentaban dificultades para manejar emociones y el impacto que ello dejaba, las percepciones de docentes, familiares y niños. Se seleccionan tres grupos de participantes, donde se incluyeron 7 docentes, 22 padres de familia y 22 niños de la institución educativa C.E.I. Casa de la Cultura Ecuatoriana.

Cada uno de estos grupos, generó aportes importantes para comprender a fondo la problemática abordada y en este sentido, los docentes, con base en sus experiencias llevando a cabo su praxis profesional, contribuyeron con la identificación de esas situaciones en las cuales, los niños muestran un mayor número de dificultades a nivel emocional, indicaron cuáles estrategias pedagógicas emplean para solventarlas y qué requieren en el área formativa según el currículo de la educación inicial.

Los padres de familia, aportaron datos relevantes en cuanto a cómo sus representados expresan lo que sienten en el contexto del hogar, qué métodos de acompañamiento aplican y su percepción en relación al manejo de emociones, aportes importantes, que servirán para fortalecer la autorregulación emocional desde casa.

Por otra parte las docentes, con base en sus experiencias, ayudaron en la identificación de cada una de esas situaciones en las que los estudiantes presentan mayores dificultades a nivel emocional, qué estrategias aplican para mejorarlas y qué necesitan actualmente a nivel de formación. Por último los niños, ofrecieron la oportunidad de visualizar qué emociones experimentan más frecuentemente, cómo las expresan, las reconocen y las regulan en la institución educativa.

Luego, se realizó un análisis FODA, con la intención de analizar fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas, lo que permitió tener una perspectiva más amplia de la situación actual en el campo de estudio y generar estrategias con las cuales fortalecer las capacidades emocionales de los niños de entre 4 años. Entre las fortalezas identificadas, se pueden mencionar la aplicación de estrategias de juego y la participación activa de las familias, que son elementos base para la promoción de la autorregulación emocional en los niños. Entre las oportunidades, están el trabajo en conjunto entre el Departamento de consejería estudiantil y los docentes de apoyo a la inclusión y la utilización de recursos tecnológicos en la educación inicial.

Sin embargo, todavía es posible notar la persistencia de debilidades que se asocian a la falta de recursos, la poca formación docente y la atención a la diversidad emocional, lo que se une a las amenazas externas que guardan relación con la presión académica, la falta de apoyo institucional y el contexto familiar. Con la matriz FODA, fue posible precisar la situación problemática, basada en datos reales de base para la elaboración de la propuesta.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Luego de que fueron aplicadas encuestas, entrevistas y observaciones, para lo que se tomaron en cuenta tres grupos de participantes conformados por docentes, padres de familia y niños matriculados en el paralelo F2 del C.E.I. Casa de la Cultura ecuatoriana, se pudo tener una panorámica mucho más amplia en relación a las características y necesidades del área socioemo-

cional de la población infantil estudiada, lo que conllevó a considerar pertinente, el diseñar una propuesta pedagógica enfocada en fortalecer la autorregulación emocional en niños de entre 4 años, ejerciendo una praxis docente sistemática y contextualizada.

En los hallazgos que se obtuvieron, se visualiza que tanto docentes como familiares, son conscientes de la notable importancia que posee el componente emocional en los procesos de aprendizaje; no obstante, es una realidad que muchos de ellos, no conocen estrategias con las cuales guiar a los niños de una manera asertiva en la gestión de sus emociones, por lo que se carece de estrategias sistematizadas en este sentido. Algunos padres, indicaron en las entrevistas que no conocían el concepto de autorregulación emocional y en consecuencia, tampoco qué técnicas podrían emplear para trabajarlo en casa, lo que arroja como consecuencia que el acompañamiento emocional, sea limitado. Este resultado, guarda relación con lo que plantean Olhaberry y Sieverson (2022), quienes defienden la idea de que cuando en el hogar los niños no cuentan con rutinas estables y modelos afectivos pertinentes, es más difícil que lleguen a internalizar en estas edades tempranas, estrategias que les permitan autorregularse emocionalmente. El papel de la escuela es importante en este proceso.

Por otra parte, si se analiza puntualmente el caso de los docentes entrevistados, hay un detalle importante de resaltar y es que a pesar de que el 62% indicó que aplican estrategias vinculadas al manejo y gestión de las emociones, un 38% que es igual un número bastante importante, manifestó no contar con las herramientas necesarias para atender crisis emocionales dentro del aula. Esta realidad, ocurre por esa escasa formación profesional que hay en educación emocional y el poco acompañamiento institucional, lo que pudo reflejarse igualmente en la matriz FODA, entre las debilidades y amenazas.

Estos resultados, reafirman lo indicado por Barrientos y Sánchez (2020, para quienes el clima de aula, tiene mucho que ver con las competencias emocionales que posea el docente. El bienestar emocional de los formadores, es un elemento determinante para esa capacidad de los niños para autorregularse, por lo que así como lo mencionan García y Niño (2023), se necesita contar con formación permanente y con espacios para el intercambio profesional.

En cuanto a los niños, el 70% demostró capacidad para identificar emociones básicas tales como la alegría y el miedo; sin embargo, la dificultad se presenta al momento de reconocer y expresar cuando atraviesan emociones más complejas como la frustración o la tristeza. En la teoría del desarrollo emocional temprano que describen Mamani y Mamani (2023), la autorregulación no se alcanza de forma autónoma, sino que los niños la van adquiriendo progresivamente, pero requieren de la ayuda y el acompañamiento del adulto. Vygotski, citado por Solovieva y Quintanar (2020), planteaba que la autorregulación es desarrollada a través del lenguaje, la interacción social y la práctica colectiva, postulados que confirman lo reflejado en los resultados comentados. De allí, la importancia que tiene el rol del docente como mediador y acompañante emocional, quien además debe mostrar al niño conductas asertivas, ayudar a identificar y nombrar las emociones y aplicar estrategias que el infante pueda posteriormente internalizar.

Toda la información obtenida directamente de los grupos que sirvieron como muestra y las referencias y argumentos en el presente trabajo de investigación, permitió comprobar que si bien es cierto, en el C.E.I. Casa de la Cultura Ecuatoriana se vienen desarrollando prácticas docentes que emplean el juego y la expresión y han tenido bastante efectividad, no se aplican de una forma sistemática, sino que se desarrollan sin un plan sistematizado, lo cual no garantiza que se apliquen de manera continua a lo largo del tiempo. Esto, justifica la necesidad de estrategias pedagógicas en consonancia con el enfoque sociocultural y la teoría del apego, donde se pueda fortalecer desde la cotidianidad la autorregulación emocional como un proceso que contribuya con la formación integral en la educación inicial. De este análisis, nace la propuesta planteada, donde se asume la educación emocional como un componente de la jornada escolar diaria, con actividades sencillas, vivenciales y reflexivas.

La propuesta se trabaja en base a tres ejes que están diseñados para cubrir las fases planteadas en el modelo de Gross, relacionándose el primer eje titulado reconozco mis emociones, con el componente de conciencia emocional, el segundo eje, denominado expreso lo que siento, en la comunicación emocional y la empatía y el tercer eje, enunciado como aprendo a calmarme, guarda estrecha relación con las estrategias de afrontamiento y la reevaluación cognitiva. Dávila (2024),

demostró que las actividades donde se utilizan el cuerpo y la creatividad, ayudan a fortalecer las competencias emocionales y disminuyen las conductas impulsivas en los niños y en base a ello, la propuesta incluye juegos, dramatizaciones y expresiones artísticas.

La intervención del docente posee un valor importante, siendo considerado en el enfoque sociocultural como un mediador y en este sentido, debe ayudar al niño a interactuar y adquirir un lenguaje emocional, lo que guarda relación con los resultados de Guevara (2020), para quien la educación emocional, debe trabajarse desde la vivencia y la contextualidad, por lo que las estrategias de juego diseñadas tales como el rincón de la calma, las conversaciones reflexivas o la respiración consciente, ofrecen a los niños la posibilidad de ir pasando desde la regulación externa, a la autorregulación autónoma en el currículo de la educación inicial.

A nivel institucional, se pudieron notar fortalezas en el análisis FODA, tales como la disposición del personal docente para innovar o la colaboración de las familias, pero también mostró debilidades importantes, entre las que se encuentran la falta de recursos y la falta de formación que presenta el personal docente en cuanto a estrategias para el abordaje emocional, elementos que coinciden con lo que plantea Jaya (2024), quien considera que para que las estrategias socioafectivas lleguen a ser realmente efectivas, es necesario que los profesores sean capacitados continuamente y reciban apoyo por parte de la institución educativa acorde al currículo de la educación inicial.

Por otra parte, la evaluación que se plantea en la propuesta, la cual tiene sus bases en los registros anecdóticos, la retroalimentación familiar y la observación, confirma la idea de que el aprendizaje emocional, tiene que ser evaluado empleando procesos formativos y cualitativos, que permitan realizar un análisis profundo y no cuantitativos que dejen vacíos pues como lo plantea Ruesta (2020), la autorregulación no puede ser medida con resultados inmediatos, ya que es un proceso progresivo de adquisición de habilidades emocionales.

Cada uno de los resultados obtenidos de manera empírica y la revisión de la literatura, coinciden en que durante la primera infancia, para alcanzar la autorregulación emocional, se necesita desarrollar programas educativos sistematizados, diseñados con intención y donde el afecto sea una prioridad. En este sentido, la propuesta se enfoca en fortalecer la autorregulación

emocional en niños de entre 4 años, para lo que ofrece una respuesta a esas necesidades que pudieron detectarse en el contexto estudiado, guarda coherencia con lo que plantean los fundamentos de la educación socioemocional, incluye el juego como base del bienestar de los niños, el vínculo afectivo y la mediación, como elementos indispensables para el desarrollo integral. Así mismo, se confirma la importancia de formar docentes con competencias emocionales suficientes para responder a las demandas actuales en la relación entre las familias y la escuela, como base del bienestar de los niños en la educación inicial.

El haber realizado este análisis, permite valorar que la autorregulación emocional de los niños en la educación inicial desde la perspectiva sociocultural y de forma vivencial, se transforma en el camino ideal para conducir el aprendizaje significativo, la convivencia y la construcción de entornos áulicos emocionalmente idóneos en el contexto educativo.

DISCUSIÓN

Si se analizan los resultados, en relación a los padres, los datos obtenidos, muestran una disposición a nivel general para contribuir con la autorregulación emocional de sus hijos, sin embargo, aunque son capaces de identificarlo, no todos conocen este concepto y qué estrategias pueden emplear puntualmente para manejarlo, por lo que se considera importante dotarles de estrategias con las cuales reconocer las conductas de desregulación en sus hijos y cómo manejarlas.

Mayormente, tienden a reconocer que los recursos que les han indicado son útiles, notando cambios favorables en el control emocional de los niños, como la capacidad para dar mejores respuestas o responder de una manera más asertiva ante situaciones que les causen ira o frustración, demostrándose así que las estrategias pedagógicas propuestas, tienen un nivel importante de efectividad.

A pesar de ello, todavía es notable la percepción de que los niños de entre 4 años presentan muchas dificultades para la autorregulación emocional, pues manifiestan reacciones de llanto, ira o frustración en situaciones manejables y en el núcleo familiar, poco se suele hablar de sentimientos, lo que indica que es necesario orientar de una forma más apropiada y continua a los padres, propiciando un mayor nivel de colaboración entre la escuela y las familias, a través de la realización de

capacitaciones, actividades en conjunto y estrategias que ayuden a fomentar la autorregulación emocional desde edades tempranas.

En cuanto a las docentes, fue posible observar avances importantes en el manejo de las emociones en sus niños, para lo que un 62% indicó que empleaban estrategias para enseñar puntualmente a los niños a manejar sus emociones, como la identificación de las mismas, o la realización de juegos de roles con situaciones cotidianas, con lo que se puede notar un compromiso pedagógico con el desarrollo emocional. No obstante, el otro 38%, todavía no aplica estrategias puntuales en este sentido. El 56% indicó que recibían el apoyo por parte de las familias y considera que los recursos que emplean para trabajar la autorregulación emocional son efectivos; contrariamente, otro 44% manifestó sentirse inseguros o no del todo preparados al momento de manejar crisis emocionales dentro del aula, lo que reafirma que es necesario mejorar la colaboración entre la escuela y las familias y establecer procesos de formación continua en los cuales los docentes puedan adquirir estrategias para el manejo de emociones empleando el juego, el modelado y la simulación en situaciones cotidianas, entre otras estrategias.

Si se analizan los resultados en relación a los niños, se nota que mayormente, pueden reconocer y expresar emociones básicas tales como la alegría, el miedo o la tristeza, demostrado con un 65% que responde adecuadamente. Un grupo mayoritario del 70% manifestó que son capaces de identificar cuando sienten felicidad, demostrándose así un nivel adecuado de autoconciencia emocional. Sin embargo, hay un porcentaje igualmente importante entre el 30 y el 40%, que muestra todavía dificultades en la identificación y expresión de sus emociones, cuando experimentan preocupación o tristeza.

Las actividades como el juego o las expresiones artísticas, se evidenció que contribuyen a que la mayoría de los niños sientan tranquilidad, con lo que se demuestra la importancia que poseen dentro de la rutina diaria, cuando son empleados como medios de autorregulación emocional. Sin embargo, el 50% de los niños, no se sienten cómodos compartiendo sus emociones con los adultos, por lo que es necesario crear espacios tanto en el aula como en los hogares, donde se promueva la comunicación afectiva.

A continuación, se presenta la tabla que contiene la matriz FODA, la cual surge del análisis realizado en relación a los resultados obtenidos.

Tabla 1
Matriz FODA

FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
• Aplicación de estrategias lúdicas en el aula. • Participación activa de las familias.	• Trabajo mancomunado entre el DECE y los docentes. • Utilización de recursos tecnológicos
DEBILIDADES	AMENAZAS
• Falta de recursos • Poca formación docente en atención a la diversidad emocional.	• Presión académica. • Poca apoyo institucional y familiar. Inestabilidad social y económica del país

Cada uno de los resultados obtenidos, muestran perspectivas diversas que ofrecen una panorámica amplia de la realidad puntual del contexto estudiado, reflejando la necesidad de desarrollar una propuesta con la cual ofrecer una respuesta puntual a la falta de autorregulación en la población infantil.

PROPUESTA

Estrategias pedagógicas para fortalecer la autorregulación emocional en los niños de entre 4 años del paralelo F2 del Centro de Educación Inicial Casa de la Cultura Ecuatoriana durante el año lectivo 2024-2025.

Esta propuesta pedagógica para fortalecer la autorregulación emocional en niños de entre 4 años matriculados en el paralelo F2 del C.E.I. Casa de la Cultura Ecuatoriana, contribuye al aprendizaje integral DE los aspectos cognitivos Y socioafectivos, mediante estrategias de juego,

expresión y vivencia, que contribuyan a fomentar habilidades emocionales indispensables para la construcción de un entorno áulico emocionalmente seguro y donde la convivencia sana y el bienestar infantil, sean una prioridad. Con estrategias que emplean el juego, la dramatización y la relajación, los niños podrán identificar, expresar y gestionar lo que sienten asertivamente.

Igualmente, con la implementación de las estrategias, será posible que los niños alcancen un desarrollo más integral; Se inculcan habilidades que formarán sus bases emocionales, entre las que se incluyen el autocontrol, la empatía, la inteligencia emocional y la autoestima. Con ello, se trata de construir un clima positivo en el aula, donde los vínculos entre docentes, niños y familias, se fortalecen por medio del respeto, la comunicación y el trabajo conjunto, lo que trae mejoras significativas en la convivencia diaria, el bienestar socioemocional y el aprendizaje en la educación inicial.

Las estrategias propuestas están dirigidas a los niños de entre 4 años, matriculados en el paralelo F2 del C.E.I. Casa de la cultura Ecuatoriana, localizado en Quito, Ecuador, un escenario educativo en el que los niños muestran conductas típicas de su edad, como curiosidad, necesidad de interactuar con los demás, imaginación activa e inicio de la conciencia emocional, pero al mismo tiempo, reflejan dificultades en el manejo de sus emociones, lo que se evidencia en actitudes impulsivas, frustración frente a los retos y dificultades para verbalizar las emociones que experimentan.

En la institución se observa un clima de juego y participación, en el que las docentes desarrollan actividades de expresión emocional que abarcan la lúdica, la expresión a través del arte y la socialización. Para aprovechar esta fortaleza, la propuesta será integrada dentro de las actividades de la jornada escolar, solicitando la colaboración de docentes y familias, a fin de que se trabaje en forma mancomunada, para mejorar el manejo de las emociones en los niños, vinculando las estrategias con la realidad sociocultural y afectiva del contexto.

Las estrategias propuestas abordan la autorregulación desde el acompañamiento emocional del adulto, la construcción conjunta de estrategias de autorregulación y la práctica continua y guiada. Para ello, se consideró importante tener en cuenta actividades lúdicas, prácticas y expresivas, que ofrezcan a los niños la oportunidad de identificar lo que sienten, expresarlo y encontrar la forma de recuperar la calma en momentos de sobrecarga emocional. Seguidamente, se describen los tres ejes pedagógicos:

- Eje 1. Reconozco mis emociones: Se ayuda a que los niños identifiquen las emociones básicas que sienten y sean capaces de darle un nombre, empleando canciones, cuentos y dramatizaciones.
- Eje 2. Expreso lo que siento: Se propicia la expresión emocional, empleando recursos tanto visuales, como juegos simbólicos, actividades diversas de expresión y conversaciones guiadas.
- Eje 3. Aprendo a calmarme: Se guía a los niños para que desarrollen el autocontrol, sientan empatía y resuelvan sus conflictos de forma pacífica, a través de actividades de respiración consciente, utilización del rincón de la calma y rutinas de autorregulación.

Estos ejes, deben incluirse de forma integrada durante el transcurrir de la jornada escolar, teniendo en cuenta que cada niño trae una historia de vida propia y experiencias emocionales previas, posee un ritmo particular y el adulto debe establecer un vínculo emocional para construir una base reguladora.

Las estrategias pedagógicas propuestas se sistematizan como un proceso que abarca cuatro etapas, que establecen coherencia y orden. Se parte de la identificación de necesidades, luego el diseño de actividades, posteriormente la aplicación de las mismas y por último, la evaluación de los resultados y avances. Seguidamente, son descritas cada una de estas etapas.

- Etapa 1. Diagnóstico: Son identificados los intentos de autorregulación observados en los niños, realizando observaciones directas en las rutinas escolares, tomando en cuenta los juegos, transiciones entre actividades, estrategias pedagógicas y momentos de recreación y alimentación, registro de las conductas emocionales en situaciones de conflicto, entrevistas y conversaciones reflexivas con la docente de aula y análisis del vocabulario emocional empleado por los

estudiantes. Para ello, se emplean los siguientes indicadores: capacidad para esperar turnos, expresión de necesidades de manera verbal, identificación de emociones propias, reacciones ante la frustración, solicitud de ayuda y retorno a la calma.

- Etapa 2. Planificación: Luego de obtener los resultados del diagnóstico, será necesario determinar y organizar las actividades consideradas idóneas para cubrir los 3 ejes pedagógicos anteriormente indicados, teniendo en cuenta los recursos disponibles, la introducción de las estrategias en forma gradual, iniciando con la ayuda del adulto, hasta lograr que los niños se autorregulen, y determinando cuáles momentos de la jornada serían idóneos para la inclusión de estas actividades, como los juegos libres, las transiciones, las actividades grupales o los cierres de jornada.

- Etapa 3. Ejecución: Para este momento, se ejecutan las actividades planificadas utilizando el juego y la expresión, entre las que se incluyen “Juego con mis emociones”, dramatizando con títeres las emociones experimentadas, “La emoción del día”, donde se conversa en grupo con la guía del docente abordando la emoción más importante experimentada durante la jornada, “El rincón de la calma”, utilizando un espacio emocionalmente seguro, donde se cuenta con botellas sensoriales, respiración guiada y apoyo emocional del docente, “Respiro y vuelvo”, en la que se establece un tiempo fuera para la recuperación del equilibrio emocional y por último, “Actividades artísticas” entre las cuales se incluyen canciones, dibujos, bailes, o cualquier otro tipo de manifestación que pueda servir de vehículo para la expresión de emociones. En todas ellas, el docente debe acompañar, verbalizar y modelar el proceso, promoviendo de una manera tanto sencilla como afectiva, la reflexión emocional.

- Etapa 4. Evaluación y seguimiento: Es evaluado el progreso, utilizando una lista de cotejo que refleje las conductas de autorregulación, registros anecdóticos donde se detallen las ocurrencias, conversaciones con las familias para que desarrollen también las actividades en el hogar, retroalimentación inmediata del docente hacia el niño, enfocada en el reconocimiento de los avances y el refuerzo de las estrategias que hubiesen funcionado mejor. El proceso de evaluación debe ser formativo y enfocarse en el reconocimiento de cada avance, por pequeño que pueda parecer y dándole la importancia debida para el manejo de las emociones.

Tabla 2
Actividades propuestas por fases

FASE	PROPÓSITO	ACTIVIDADES PRINCIPALES	RESULTADOS ESPERADOS
1. Reconozco mis emociones	Reconocer y verbalizar emociones básicas	Cuentos conversados, títeres, tarjetas de emociones, asambleas emocionales	Los niños son capaces de nombrar lo que sienten y reconocerlo en los demás
2. Expreso lo que siento	Comunicar la emoción experimentada de forma asertiva	Juegos simbólicos, dramatizaciones, dibujos emocionales, conversaciones guiadas	Los niños son capaces de expresar sus sentimientos y emociones, utilizando palabras y gestos adecuados
3. Aprendo a calmarme	Reestablecer el equilibrio emocional y solucionar conflictos	Rincón de la calma, respiración consciente, música de relajación, acompañamiento emocional docente	Los niños antes de actuar de forma impulsiva, emplean estrategias de autorregulación para calmarse, evitan situaciones inadecuadas y contribuyen con un buen clima emocional en el aula

Esta propuesta, es desarrollada empleando un enfoque tanto lúdico, como vivencial y sociocultural, donde se pretende lograr que los niños alcancen su autorregulación emocional con ayuda del acompañamiento de los adultos, la interacción social y la práctica constante. El docente debe ser un mediador emocional, ayudando al niño a que alcance de forma independiente su autorregulación, para lo que debe modelar el reconocimiento y la expresión y gestión de emociones en diversas situaciones de la rutina escolar, tal como lo plantea el currículo de educación inicial.

Para la aplicación, se establecen dinámicas simples, que puedan integrarse en la cotidianidad del aula y las técnicas que principalmente debe emplear el docente son el modelado emocional, el acompañamiento durante situaciones de carga emocional, los diálogos reflexivos breves y las rutinas de calma. Así mismo, es involucrada la familia a través de recomendaciones sencillas que puedan continuar ejecutando en el hogar, de forma que los niños las puedan ir asumiendo como parte de su día a día.

La implementación de la propuesta, es responsabilidad en primer lugar de la docente de aula del paralelo F2 del C.E.I. Casa de la Cultura Ecuatoriana, quien deberá ejecutar las actividades, observar el progreso y registrar los avances. En segundo lugar, del personal directivo de la institución, que será responsable de ofrecer

apoyo para la planificación, supervisión y seguimiento durante la implementación de la propuesta, garantizando el desarrollo durante las jornadas académicas; y en tercer lugar las familias, quienes cumplirán un rol complementario y serán responsables de continuar desarrollando las estrategias en casa.

Esta propuesta, tiene previsto desarrollarse durante el transcurso del año lectivo 2024-2025, con una duración aproximada de 8 semanas, dejan abierta la posibilidad de continuarla y reforzarla durante el resto del período. Será evaluada empleando un enfoque formativo y continuo, en el que se observará el avance de los niños en el reconocimiento de sus emociones y la expresión y regulación de las mismas en el transcurrir de la jornada escolar, dándole prioridad al acompañamiento emocional y la retroalimentación afectiva, en lugar de calificar y teniendo en cuenta un enfoque inclusivo que tome en cuenta las diferencias individuales de los niños.

Los criterios de evaluación empleados son los siguientes: Identifica y reconoce emociones, comunica lo que siente utilizando palabras o gestos, emplea estrategias como la respiración o el uso del rincón de la calma para reestablecer el equilibrio, respeta los turnos, socializa y resuelve conflictos simples con ayuda, valora las diferencias y respeta a los demás.

Los instrumentos utilizados son los siguientes: Lista de cotejo de registro de presencia o avance de conductas de autorregulación, registros anecdóticos descriptivos de los episodios importantes que muestren avances o dificultades, observaciones directas durante el transcurrir de las actividades, comunicación con las familias para el refuerzo en casa.

Para el cumplimiento es importante incluir las actividades dentro de la rutina escolar, para evitar desarrollarlas como un componente aparte, utilizar un lenguaje emocional claro y sencillo, para que los niños aprendan a identificar el nombre de lo que sienten justo cuando sucede y acompañarlos en momentos de sobrecarga emocional, sin juzgarlos o reprenderlos.

En la implementación se recomienda mantener un clima de cercanía y afecto entre el docente y los niños, incluir rutinas claras y consistentes en la jornada escolar e involucrar a las familias para que participen activamente y refuercen las actividades en casa.

De acuerdo con el contexto, también sería importante realizar algunos ajustes y en este sentido, en situaciones donde el grupo muestra mayor grado de impulsividad, es recomendable que las actividades inicialmente sean cortas, con dinámicas y movimientos, para luego poder introducir ejercicios de calma; si se observa la presencia de diversidades culturales y lingüísticas, se deberán adaptar las actividades al contexto sociocultural de los niños y de acuerdo con el momento de la jornada y los niveles de atención, regular el tiempo de las actividades.

Para disminuir los obstáculos que podrían hacer difícil la implementación, hay que evitar la falta de continuidad en la aplicación de las estrategias, reaccionar estableciendo castigos o reproches cuando los niños se enojan o lloran y tener en el aula estímulos excesivos o desorden.

Por último, para garantizar su viabilidad y permanencia en el tiempo, se necesita llevar un registro de los progresos a través de la observación directa y la utilización de una lista de cotejo sencilla e igualmente, reflexionar con los niños al final de la jornada para comentar lo que sintieron en el día y qué estrategias aplicaron y por último, comentar los avances con las familias y sugerirle estrategias a fin de garantizar la continuidad en las casas.

Se considera que para la praxis docente, las estrategias propuestas promueven una mirada al aprendizaje en la etapa infantil, donde el desarrollo socioemocional, posee igual importancia que el área cognitiva. El docente puede asumir el papel de mediador emocional y ayudar a sus estudiantes a que reconozcan, expresen y regulen lo que sienten, mejorar sus competencias profesionales y su sensibilidad formativa. Al incorporar dentro de la jornada diaria empleará intervenciones prácticas, accesibles e idóneas para la edad de 4 años, innovará su labor pedagógica y construirá entornos áulicos más emocionalmente seguros y respetuosos.

A nivel institucional, con esta propuesta, se propicia la creación de una cultura escolar mucho más enfocada en el bienestar emocional y la salud mental, pues contribuye a que las familias y los docentes establezcan reflexiones conjuntas, lo que hace que sean más coherentes las estrategias y se apliquen tanto en el entorno educativo como en el familiar, para garantizar continuidad. Más allá de resolver una problemática evidenciada en el aula, la importancia para el desarrollo profesional que posee esta propuesta, radica en el hecho de que tiene un alcance mayor, al convertirse en una herramienta pedagógica formativa, con la cual contribuir a que los niños se desarrollen de una manera integral y generar praxis docentes con mayores niveles de conciencia, empatía y humanismo.

Resultados de la Evaluación de la propuesta

A fin de comprobar que la propuesta fuese pertinente, fue sometida a un juicio de expertos, donde tres profesionales, un psicólogo educativo, una docente de educación inicial y una psicopedagoga, la analizaron. Para ello, recibieron la propuesta y un instrumento con el fin de valorarla, en el cual debieron responder algunas preguntas en relación a si poseía una buena estructura, era pertinente, las actividades estaban acordes con la población a la cual va dirigida, entre otros aspectos. Los resultados de esta valoración, determinaron que la misma era pertinente y viable. Un 95% de sus respuestas fueron positivas, lo que lo hace válida la propuesta y la válida para su aplicación.

CONCLUSIONES

Durante la etapa infantil, la autorregulación emocional puede alcanzarse si se ofrece a los niños apoyo emocional, ambientes emocionalmente seguros y estrategias vivenciales que les permitan aprender a identificar y expresar sus emociones. En este sentido, el entorno educativo juega un papel relevante para fortalecer la autorregulación emocional DE los niños de 4 años matriculados en el paralelo F2 del C.E.I. Casa de la cultura Ecuatoriana, como un proceso en el cual se encuentran implicados elementos como la conciencia emocional, la expresión asertiva y el autocontrol de las emociones. Ello, permitió definir claramente los ejes centrales del presente estudio.

Se realizó un diagnóstico a fin de evaluar las características y potencialidades de los niños, así como las estrategias docentes aplicadas y la actuación de las familias en relación a contribuir con su autorregulación, con el fin de analizar los resultados obtenidos y en base a ellos, generar una propuesta de solución.

Fue diseñada una propuesta con la cual contribuir a mejorar la autorregulación en los niños, ofreciendo estrategias didácticas para manejar la autorregulación en el aula, e indicaciones útiles para familiares y docentes.

La propuesta fue valorada y se considera pertinente, viable y guarda coherencia con las necesidades del grupo, SU enfoque humanista que aparte de favorecer el desarrollo cognitivo, contribuye con el bienestar socioemocional de los niños, por lo que es importante garantizar su implementación plena en el currículo de la educación inicial.

REFERENCIAS

- Barahona, C. N. (2024). La educación emocional en la primera infancia: Prácticas y creencias de educadoras de párvulos. *Revista RRE*, 12(1), 45-61. <https://revistas.uft.cl/index.php/rre/article/view/429/474>
- Barrientos A., Pericacho, F. J., y Sánchez R. (2020). Competencias sociales y emocionales del profesorado de Educación Infantil y su relación con la gestión del clima de aula. *Estudios sobre Educación*, 38, 59–78. Recuperado de: <https://revistas.unav.edu/index.php/estudios-sobre-educacion/article/view/36016>
- Cardenas, B. E. F. (2022). Manifestaciones de la autorregulación emocional en niños en actividades lúdicas. *Tempus Psicológico*, 18(2), 1-14. Recuperado de: <https://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/tempuspsi/article/view/4186>
- Castillo, M. I. M., Martínez, F. R., y Fortoul, M. F. (2024). Mindfulness en la educación: Una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo (RIDE)*, 15(29), e066. Recuperado de: <https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/2081>
- Dávila, L. (2024). Efectos del cuento motor en el desarrollo cognitivo y emocional en la educación infantil. *Revista Alpha-Omega (ESPE)*, 6(2). Recuperado de: hatgpt.com
- García Cano, L., y Niño Murcia, S. (2023). La regulación emocional en docentes de educación en formación. *Pensamiento Educativo. Revista de Investigación Educativa Latinoamericana*, 60(3), 101–121. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9166207>
- Guerrero, L. M. M. (2023). Estrategias para el fortalecimiento de la autorregulación escolar como ayuda para la convivencia. *Revista Mentor*, 10(3), 50-67. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9649805>
- Guevara Benítez, C. Y. (2020). Aprendizaje socioemocional en preescolar: fundamentos, revisión de investigaciones y propuestas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa (REDIE)*, 22, e26. Recuperado de: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412020000100126
- Jaya, M. C. (2024). Estrategia socio-afectiva para el desarrollo de la autorregulación en niños de educación inicial. *HexaCiencias*, 8(4), 220-238. <https://soeici.org/index.php/hexaciencias/article/view/226>
- Mamani, A. V., y Mamani, O. (2023). Autorregulación emocional y deseabilidad social como predictores de la dependencia emocional en mujeres denunciantes de violencia familiar. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. Advance online publication. Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-colombiana-psiquiatria-379-avance-resumen-autorregulacion-emocional-deseabilidad-social-como-S0034745023000318>
- Ministerio de Educación. (2014). Currículo de educación inicial. Recuperado de: <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/03/CURRICULO-DE-EDUCACION-INICIAL.pdf>
- Ministerio de Educación. (2025). Currículo priorizado de atención y educación de la primera infancia con énfasis en habilidades comunicacionales, lógico matemáticas, digitales y socioemocionales 3-5 años. Recuperado de: <https://educacion.gob.ec/curriculo-priorizado/>
- Montesdeoca, J. M. (2023). Estrategia didáctica para promover la autorregulación emocional en niños de educación inicial. *Revista Investigación MQR*. Recuperado de: <https://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/636>

- Olhaberry, M., y Sieverson, C. (2022). Desarrollo socio-emocional temprano y regulación emocional. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 33(4), 358-366. Recuperado de: <https://midap.org/publicacion/ desarrollo-socio-emocional-temprano-y-regulacion-emocional/>
- Revista Médica Clínica Las Condes*. (2022). Neurodesarrollo humano: un proceso de cambio continuo (Vol. 33, Núm. 4). Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-neurodesarrollo-humano-un-proceso-cambio-S0716864022000724>
- Ruesta, A. C. (2020). Revisión teórica de la regulación emocional . Tesis de licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Repositorio USAT. Recuperado de: <https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/3133?locale=e>
- Ureña Pinto, M., Tencio Ávila, K., y Sibaja Molina, J. (2024). Regulación emocional en la niñez de 4 y 5 años durante la pandemia: Factores protectores y riesgosos en una institución privada en Costa Rica. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*, 24(2), 162-200. Recuperado de: <https://archivo.revistas.ucr.ac.cr/index.php/aie/article/view/57180>