

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL



UNS
UNIVERSIDAD
NACIONAL DEL SANTA

**Estrategias para la autorregulación emocional en niños
de 5 años**

TRABAJO MONOGRÁFICO PARA OBTENER EL TÍTULO
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN;
ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN INICIAL

Modalidad: Examen de suficiencia profesional

AUTORA:

Bach. Zambrano Mariño, Astrid Carolina

ASESOR:

Mg. Yupanqui Acosta, Artemio

ORCID: 0000-0002-0354-2214

Nuevo Chimbote – Perú

2022

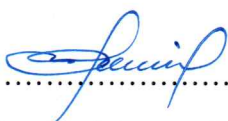
ESTRATEGIAS PARA LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS DE 5 AÑOS

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL

ACTA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR

Yo, Yupanqui Acosta Artemio, mediante la presente dejo constancia el haber asesorado en la monografía titulada, Estrategias para la autorregulación emocional en niños de 5 años, elaborado por la bachiller Zambrano Mariño Astrid Carolina, para optar el título profesional de Licenciada en Educación Inicial, en la Facultad de Educación y Humanidades de la Universidad Nacional del Santa, bajo la modalidad de Examen de Suficiencia Profesional.

Nuevo Chimbote, 20 de diciembre del 2022



.....
Mg. Yupanqui Acosta Artemio

Docente Asesor

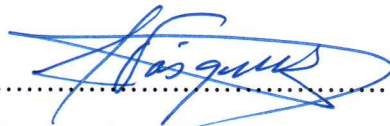
DNI: 32809081

ORCID: 0000-0002-0354-2214

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL

HOJA DE CONFORMIDAD DEL JURADO EVALUADOR

Los miembros del jurado evaluador otorgan por unanimidad su aprobación al trabajo monográfico, Estrategias para la autorregulación emocional en niños de 5 años, elaborado por la bachiller Zambrano Mariño Astrid Carolina, para optar el título profesional de Licenciada en Educación Inicial, en la facultad de Educación y Humanidades de la Universidad Nacional del Santa, bajo la modalidad de examen de suficiencia profesional. En tal sentido, suscriben en señal de conformidad.



Ms. Vásquez Luján Irene Gregoria

Presidente(a)

DNI: 32771256

ORCID: 0000-0001-8539-0893



Ms. Barreto Pérez Fiory Luz

Integrante

DNI: 46703977

ORCID: 042327957377



Mg. Yupanqui Acosta Artemio

Integrante

DNI: 32809081

ORCID: 0000-0002-0354-2214

E.P. EDUCACIÓN INICIAL

**ACTA DE CALIFICACIÓN DEL EXAMEN DE SUFICIENCIA
PROFESIONAL**

Siendo las 8:00 h del día 19 de diciembre de 2022, se instaló en el Aula Multimedia de la Facultad de Educación y Humanidades, el Jurado Evaluador designado mediante Resolución N° 703-2022-UNS- DFEH, integrado por los docentes:

- Ms. Irene Gregoria Vásquez Luján (Presidente)
- Ms. Fiory Luz Barreto Pérez (Integrante)
- Ms. Artemio Yupanqui Acosta (Integrante); para procesar el Examen de Suficiencia Profesional del (la) Bachiller en Educación Inicial, detallado(a) a continuación, con la finalidad de Optar el Título Profesional de Licenciado(a) en Educación, especialidad: Educación Inicial. Terminado el Examen Escrito, el (la) bachiller obtuvo los siguientes resultados:

APELLIDOS Y NOMBRES	NOTA	CONDICIÓN
Zambrano Mariño, Astrid Carolina	16	aprobada

Por lo que según el Art. 62° del Reglamento General para obtener el Grado Académico de Bachiller y el Título Profesional de la UNS (Resolución N° 471-2002-CU-R-UNS), quedó expedito(a) para la sustentación de la Monografía.

Terminada la sustentación de la Monografía el (la) bachiller respondió a las preguntas formuladas por los miembros del Jurado Evaluador, obteniendo la **NOTA 18**

Concluido el proceso del Examen de Suficiencia Profesional, se obtuvo el siguiente resultado:

APELLIDOS Y NOMBRES	EXAMEN ESCRITO	SUSTENT. MONOGRAF.	PROM.	CONDICIÓN
Zambrano Mariño, Astrid Carolina	16	18	17	aprobada

Siendo las 9:20 h del mismo día, se dio por terminado el proceso del Examen de Suficiencia Profesional, firmando en señal de conformidad el presente jurado.

Nuevo Chimbote, 20 de diciembre del 2022



.....
Ms. Irene Gregoria Vásquez Luján
Presidente



.....
Ms. Fiory Luz Barreto Pérez
Integrante



.....
Ms. Artemio Yupanqui Acosta
Integrante

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado con especial amor a mis hijos esposo, mi mayor motivo y razón para salir adelante y a mis padres, quienes siempre lucharon por mí y se esforzaron para poder darme la oportunidad de estudiar y lograr así mis metas profesionales.

AGRADECIMIENTO

A mí estimada universidad que me brindó la oportunidad de poder llevar a cabo la realización de mis metas profesionales. Agradezco los valiosos aprendizajes obtenidos, también un agradecimiento especial a mis maestras quienes fueron guías y apoyo durante todos los años en los que realice mis estudios universitarios y me prepararon para el camino profesional que había por delante.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO	vii
RESUMEN	x
ABSTRAC.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	xii
OBJETIVOS	xiii
 CAPÍTULO I	
1.1. Las emociones, definiciones según autores	15
1.2 Teorías de las emociones.....	16
1.2.1 Teoría James- Lange.....	16
1.2.2 Teoría de la emoción de cannon- Bard.....	16
1.2.3 Teoría de la emoción de Salovey & Mayer	16
1.2.4 Teoría de la emoción según Goleman	16
1.2.5 Tteoría de la emoción Bisquerra.....	17
1.2.6 Teoría de la emoción de Mora.....	17
1.3 Clasificación de las emociones.....	17
1.3.1. Emociones positivas	17
1.3.2. Emociones negativas	18
1.3.3 Emociones neutras.....	18
1.4 Funciones de las emociones	18
1.4.1 Funciones adaptativas.....	18
1.4.2 Funciones sociales	19
1.4.3 Funciones motivacionales.....	19
 CAPÍTULO I I	
2.1 El desarrollo emocional en niños.....	21

2.2 Emociones en los niños de 5 años	21
2.3 Aspectos que fortalecen el desarrollo socioemocional	22
2.4 El comportamiento emocional durante los años preescolares	23

CAPÍTULO III

3.1 Autorregulación Emocional.....	26
3.2 Modelos de la autorregulación	27
3.2.1. Modelo Secuencial de Autorregulación Emocional	28
3.2.1.1. Regulación de control.....	28
3.2.1.2. Regulación Anticipatoria.....	28
3.2.1.3. Regulación Exploratoria.....	28
3.3 Autorregulación del aprendizaje.....	28
3.4 La importancia de la autorregulación emocional en el nivel inicial.....	30

CAPÍTULO IV

4.1 Estrategias para expresar y regular las emociones	32
4.2 Actividades para regular emociones.....	32

CAPÍTULO V

5.1 Conclusiones.....	40
5.2 Sugerencias.....	41
5.3 Referencias Bibliográficas.....	42

RESUMEN

Los primeros años de vida del niño constituyen un momento evolutivo de suma importancia. En esta etapa suceden cambios en el plano perceptivo, motor, cognitivo, emocional y social que tienen alto impacto en el desarrollo de su personalidad.

La regulación emocional ha sido objeto de numerosos estudios aumentando su interés en los últimos años por los abundantes beneficios que obtiene en distintos ámbitos principalmente en el de la educación preescolar.

El presente trabajo abordará diversos conceptos relacionados al tema de las emociones y al desarrollo emocional en los niños de 5 años, haciendo hincapié en la importancia de conocer y gestionar procesos adecuados para lograr la autorregulación emocional en los niños durante su etapa infantil y en su ámbito escolar, familiar y social. Realizando una aproximación a las diversas concepciones sobre esta.

La investigación incluye, además, un análisis sobre diversas estrategias y actividades vinculadas al juego que contribuyan a la autorregulación de emociones ya que es de suma importancia que los niños tengan cierto autocontrol y el que este aprenda a regular su comportamiento, exteriorizar sentimientos, descargar impulsos y emociones de forma asertiva y positiva.

Palabras claves: momento evolutivo, emociones, autorregulación, estrategias.

ABSTRAC

The first years of a child's life constitute an evolutionary moment of paramount importance. During this stage, changes occur at the perceptive, motor, cognitive, emotional and social levels that have a high impact on the development of your personality.

Emotional regulation has been the subject of numerous studies, increasing its interest in recent years due to the abundant benefits it obtains in different areas, mainly in preschool education.

The present work will address several concepts related to the theme of emotions and emotional development in 5-year-old children, focusing on the importance of knowing and managing appropriate processes to achieve emotional self-regulation in children during their childhood stage and in their environment school, family and social. Carrying out an approximation to the various conceptions about this.

The investigation also includes an analysis of different strategies and activities linked to the game that contribute to the self-regulation of emotions since it is of paramount importance that children have a certain amount of self-control and that they learn to regulate their behavior, express feelings, discharge impulses and emotions in an assertive and positive way.

Keywords: evolutionary moment, emotions, self-regulation, strategies.

INTRODUCCION

Mucho se ha hablado sobre la importancia de las emociones en la vida y es que, experimentamos emociones en cualquier situación cotidiana en la que participamos.

En los niños es vital que logren la habilidad de poder controlar sus respuestas emocionales, siendo necesaria una adecuada gestión emocional la cual debe trabajarse desde edades tempranas que es cuando tienen mayor facilidad de adquirirlas.

La gran problemática actual se orienta a que hay una falta total de manejo, regulación y correcto uso de las emociones que presentan los niños de 5 años, esta falta de habilidad impide poder controlar sus impulsos y parar alguna conducta negativa a tiempo que es lo que se asocia más adelante a problemas de comportamiento y buen desempeño en su ámbito escolar y familiar.

El propósito de este trabajo monográfico es promover el uso de estrategias para la autorregulación emocional en este caso dirigido u orientado a niños de 5 años de edad, a fin de desarrollar en ellos el buen manejo de su inteligencia emocional y así puedan incorporarlo en su vida diaria, en los distintos ambientes donde se desenvuelve, beneficiándolo a nivel social y cognitivo y personal.

El presente trabajo está dividido en 5 capítulos; en el primer capítulo se tocan aspectos como definición, teorías, clasificación y función de las emociones. En el segundo capítulo se habla del desarrollo emocional del niño de 5 años, del comportamiento emocional de dentro de la escuela, en el nivel inicial, los aspectos que lo fortalecen y la importancia del desarrollo emocional en el aprendizaje, en el capítulo 3 se desarrolla el tema de la autorregulación emocional, definición, modelos, importancia y regulación del aprendizaje, el capítulo cuarto trata sobre estrategias y actividades para la

autorregulación de emociones en los niños de 5 años. Finalmente en el capítulo 5 encontraremos las conclusiones, sugerencias y referencia bibliográficas.

LA AUTORA

OBJETIVOS

Objetivo General

- Conocer las estrategias para la autorregulación de las emociones de niños de 5 años.

Objetivos Específicos

- Identificar el fundamento teórico de las emociones.
- Describir el desarrollo emocional de los niños de 5 años de edad.
- conceptualizar aspectos importantes acerca de la autorregulación de emociones en los niños de 5 años.
- Conocer algunas estrategias y/o actividades para la autorregulación de emociones en los niños de 5 años.
- Establecer ideas puntuales sobre el tema de las estrategias de autorregulación emocional para niños de 5 años.

CAPITULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 DEFINICION

Encontramos numerosas definiciones que atienden al concepto de emoción, por ello, daremos algunas de ellas según varios autores.

Según Delgado (2014) Etimológicamente, el término emoción viene del latín emotio, que significa "movimiento o impulso", "aquello que te mueve hacia". La emoción nos aleja o acerca de personas, situaciones o circunstancias. (p. 28).

Todas las emociones son impulsos a la acción que nos inclinan hacia un comportamiento determinado.

Para Mora (2012, p. 14) “la emoción es ese motor que todos llevamos dentro. Una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en zonas profundas de nuestro cerebro que nos mueve y nos empuja a vivir, a querer estar vivos en interacción constante con nosotros mismos y con el mundo”. (p. 14).

Hay que señalar que las emociones son importantes en nuestras vidas y poder gestionarlas adecuadamente es una habilidad fundamental para conseguir el bienestar.

Por todo lo leído anteriormente, vemos que las emociones son sin duda una parte imprescindible en la vida humana. Continuamente experimentamos emociones, pero pocas son las veces que reflexionamos sobre qué son las emociones, cómo influyen en el comportamiento y en el pensamiento, etc. Las emociones favorecen las decisiones y orientan las conductas de las personas, pero también necesitan ser guiadas. Hay gran variedad de emociones, por eso es importante saber identificarlas para poder gestionarlas y controlarlas, pues cada persona, experimenta una emoción de manera distinta, en función de sus experiencias previas y aprendizaje.

1.2 TEORIA DE LAS EMOCIONES

1.2.1. TEORÍA JAMES- LANGE:

La experiencia emocional es, sencillamente, una reacción ante sucesos corporales instintivos que ocurren como respuesta a alguna situación o acontecimientos en el entorno (James 1890). Sugirieron que para cada emoción importante existe una reacción fisiológica de los órganos internos que la acompaña a la que se denomina experiencia visceral.

1.2.2. TEORÍA DE LA EMOCIÓN DE CANNON- BARD:

El principal postulado de la teoría es rechazar la idea de que la sola excitación fisiológica conduce a la percepción de emociones. En lugar de ello, la teoría supone que la excitación fisiológica y la experiencia emocional son producidas de manera simultánea por el mismo impulso nervioso, el cual supone Cannon procede del tálamo del cerebro.

1.2.3. TEORÍA DE LA EMOCIÓN DE SALOVEY & MAYER (1990)

Las emociones son respuestas que surgen ante acontecimientos internos o externos, de significado positivo o negativo, para las personas que lo experimentan. Entendida como una respuesta, vemos que aquí la emoción tiene un claro valor adaptativo para el individuo.

1.2.4. TEORÍA DE LA EMOCIÓN SEGÚN GOLEMAN (1996)

El concepto de emoción se divide en dos partes. El lexema “moción” que proviene del término “moveré”, es decir, moverse, y en el prefijo “e-“, que indica que estos movimientos van enfocados a la acción. Con esta definición, se hace referencia a los pensamientos, sentimientos, estados psicológicos y biológicos y el tipo de tendencia a la acción que los determinan.16

1.2.5. TEORÍA DE LA EMOCIÓN BISQUERRA (2000)

Entiende la emoción como la respuesta organizada que da nuestro organismo a partir de una excitación o perturbación del mismo. Según este autor, la emoción puede concebirse de forma consciente o inconsciente, y se inicia a partir de acontecimiento o estímulo, pudiendo éste ser externo o interno, presente, pasado o futuro, real o ficticio.

1.2.6. TEORÍA DE LA EMOCIÓN DE DE MORA (2012)

Define el concepto de emoción como” una reacción conductual de la persona ante diferentes estímulos que nos pueden causar placer, dolor, recompensa o castigo. Las respuestas creadas, las puede crear cualquier persona de manera inconsciente”. (p. 14)

1.3. CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES

Los diferentes tipos de clasificaciones sobre las emociones pueden variar dependiendo de cada autor.

“En esto coinciden la mayoría de autores, que consideran que las emociones están en un eje que va del displacer al placer. Esto supone asignar una valencia a las emociones negativas y positivas. Por tanto, se puede diferenciar entre emociones negativas y positivas” (Bisquerra, 2009, p. 73).

1.3.1. Emociones positivas:

Estas emociones son vitales para nuestro bienestar. Si nunca experimentamos emociones positivas, nunca estaremos alegres, contentos o satisfechos, nunca nos divertiremos, y no tendremos bienestar psicológico. “Entre las emociones positivas se encuentran la alegría, el buen humor, el interés, la felicidad, el amor, la sorpresa, la satisfacción, etc.” (Barragán y Morales, 2014, p. 112).

1.3.2. Emociones negativas:

“Estas son emociones desagradables, que se experimentan cuando se produce una amenaza, sucede una pérdida o se bloquea una meta; requieren la movilización de importantes recursos comportamentales y cognitivos, para la creación y elaboración de planes que resuelvan o alivien la situación.” (Piqueras, Ramos, Martínez y Oblitas, 2009, p. 90).

Entre las emociones negativas se encuentran el enojo, el miedo, la ansiedad, la ira, la envidia, los celos, el asco, la vergüenza, la culpa, la tristeza, etc.

1.3.3. Emociones neutras:

“Las emociones neutras son aquellas que no son desagradables ni agradables, es decir, ni negativas ni positivas; pero que comparten características de ambas”. Entre las emociones neutras se incluye, por ejemplo, la sorpresa.(Fernández Abascal, Martín y Domínguez , 2001, p. 308

1.4. FUNCIONES DE LAS EMOCIONES

Basándonos en la clasificación de Scherer (2001), Reeve (1994),” le da a las funciones de las emociones, los nombres de función adaptativa, social y motivacional.”

1.4.1. Funciones adaptativas:

En esta función se prepara al cuerpo para que se pueda ejecutar eficazmente la conducta exigida por parte de las condiciones ambientales.

Conduce también la conducta hacia un propósito planteado. Plutchik (1980)

1.4.2. Funciones sociales:

En esta función se promueve la expresión de las emociones para controlar de una manera adecuada el comportamiento surgido por las mismas, lo cual es muy importante en los procesos de relación interpersonal.

Las funciones que tienen las emociones son: promover las relaciones sociales, regular la conducta de otras personas, proporcionar el diálogo de los estados afectivos, o fomentar la conducta pro social. Por consiguiente, de cualquier forma, la expresión de las emociones se considera como una serie de estímulos discriminativos que facilitan la realización de las conductas apropiadas por parte de los demás. Izard (1989)

1.4.3. Funciones motivacionales:

Las emociones permiten la aparición de conductas propiamente motivadas; dirigiéndoles de esta manera a cumplir su determinado propósito, con el fin de que se realicen con agrado y energía. Chóliz, M. (2005).

CAPITULO II

2.1. EL DESARROLLO EMOCIONAL EN NIÑOS

El desarrollo emocional o afectivo hace referencia al proceso por el que el niño construye su identidad, su autoestima, su seguridad y confianza en sí mismo y en el mundo y en el mundo que lo rodea, a través de las interacciones que establece con su entorno. A través de este proceso el niño puede identificar las emociones, diferenciarlas, manejarlas, expresarlas y controlarlas.

“Es un proceso complejo que involucra tanto los aspectos inconscientes como los conscientes “(Ibarrola, 2014, p. 1).

En las primeras etapas de escolarización, el desarrollo emocional juega un papel fundamental para la vida y constituye la base o condición necesaria para el progreso del niño en las distintas dimensiones de su desarrollo.

“El profesorado contempla el terreno emocional como la base fundamental a partir de la cual pueden desarrollarse otras capacidades y de forma expresa señala la importancia en el desarrollo de la dimensión socio-emocional” (Viloria, 2005, p. 4).

A nivel cognitivo, el desarrollo del niño está íntimamente relacionado con su crecimiento social y afectivo, así” los progresos en el desarrollo psíquico se reflejan en tres dimensiones: la construcción de la personalidad, las relaciones con los iguales y las relaciones con los adultos” (Pérez, 2016, pp. 3-4).

2.2. EMOCIONES EN LOS NIÑOS DE 5 AÑOS

Como sabemos las personas experimentamos diferentes y diversas emociones a menudo, por consiguiente, se explicarán solo cinco emociones, estos son las emociones que los niños perciben y experimentan más seguido las niñas y niños.

Ellos experimenta sentimientos de afecto, simpatía y antipatía más estables y duraderos, el adulto sigue siendo importante referente y un sostén afectivo, promotor de situaciones de aprendizaje y fuente de información. Asimismo, adquiere más confianza en sí mismo y en otros por lo que se hace más comprensivo, obediente y respetuoso.

Los niños demuestran una mayor conciencia para controlar manejar sus emociones de acuerdo a la influencia de su medio social. (Bruce, Olen y Jensen, p .247).

2.3. ASPECTOS QUE FORTALECEN EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

- a) **LA FAMILIA:** Constituye el primer vínculo de socialización para el niño en ellas se incorpora una serie de actitudes, valores, creencias hábitos y sentimientos.

La forma de expresarlo tiene que ver con el aprendizaje familiar y social que se ha adquirido desde la más temprana infancia y es necesario encontrar un espacio de comunicación y dialogo para expresar sus sentimientos, pensamientos y emociones para que de esta manera el niño se sienta querido.

Las habilidades sociales de los niños también están relacionadas con la vida emocional de sus padres (Fitness y Duffield, 2004).

A través de la interacción con sus padres, los niños aprenden a expresarse.

- b) **LA COMUNIDAD:** El desarrollo del afecto del niño se da a través del vínculo de apego, que es la primera interacción social que experimenta el niño.

En la primera infancia la socialización constituye el proceso que permite trasladar al niño pequeño una parte importante y considerable del lenguaje cultural de su sociedad. A través del proceso de socialización la cultura ayuda a satisfacer la necesidad que todo niño tiene de identificarse con su propia individualidad y reconocer su pertenencia a una sociedad determinada.

C) LA ESCUELA: Es una institución social, una comunidad en la que se estrecha la relación entre los alumnos, maestros y padres de familia y esta ofrece una formación integral básica que comprende el desarrollo de conocimientos, actitudes y valores que construye a comentar la formación de la personalidad de los niños y niñas.

La escuela favorece el desarrollo de actitudes de respeto, de colaboración y solidaridad sin discriminación ni exclusión. Es deber de los docentes junto con los padres de familia inculcar estos valores para un mejor desarrollo socioemocional.

2.4. EL COMPORTAMIENTO EMOCIONAL DURANTE LOS AÑOS PREESCOLARES

A la edad preescolar muchos de los niños parecen preferir interactuar con otros niños que jugar solos. Los niños de 5 años imitan las acciones de los demás, se dirigen sonrisas mutuamente vocalizan, se ofrece e intercambia juguetes o se entretienen con juegos sociales. Ocasionalmente experimentan conflictos directos, por ejemplo, si ambos son atraídos por el mismo juguete.

A medida que crecen, las interacciones sociales de los niños duran más tiempo y se vuelven más disfrutables, se establecen fuertes vínculos con los amigos. Estos cambios que tienen lugar con la edad en el comportamiento social pueden atribuirse en parte al hecho de que la escuela de infantes ofrece muchas oportunidades de interacción con los compañeros. La inactividad, el juego solitario y la no participación resultan censurada por los padres y los maestros del nivel inicial, de manera que estas respuestas tienden a debilitarse y disminuir (MUSSEN; 1995: 1199)

Los niños(as) de 5 años experimentan una amplia gama de emociones, pero no son siempre capaces de identificarlas o de controlarlas.

Enseñarle a un niño pequeño acerca de las emociones le ayudará a expresar las propias en una manera más productiva, por lo cual les ayudará a responder a las emociones de otros apropiadamente (PEP 2004) (Movimiento, 2016).

Kast y Rosenzweig, (2005) deducen que la palabra regular “consta de varias evidencias significativas tales como controlar, limitar, restringir y ejercer autoridad; evitando así que el individuo conciba una conducta incontrolable”.

CAPITULO III

3.1. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

En la actualidad, cuando investigamos sobre el concepto de regulación emocional son muchos los autores que han dedicado gran parte de sus obras a desarrollar su definición y otros tantos, que hoy en día, continúan trabajando sobre el tema. Algunos de estos autores como Plutchik (1980) versan sus trabajos en el modo en que las emociones regulan procesos como pueden ser la atención, la memoria, la acción, etc.

En cambio otros como Ekman (2007) apuestan por otra línea de trabajo en las que buscan desarrollar cómo son las propias emociones, las que se ven reguladas por otros procesos como pueden ser los factores biológicos (hacen referencia al sistema cognitivo), ambientales (el entorno, estimulación, afectividad, etc.), culturales y socioeconómicos (entorno social, valores sociales, religiosos, etc.).

Podemos definir la autorregulación emocional como un método de control que busca comprobar que la experiencia emocional de las personas se ajusta a sus propias metas objetivas (Bonano, 2001).

Regular las emociones (control, manejo) no tiene nada que ver con reprimir las emociones (freno, detención, ocultación). Debemos entenderlo como la capacidad que se tiene para controlar impulsos y sentimientos. Se trata de intentar llegar al punto de equilibrio entre la expresión de las emociones y el control de éstas.

La autorregulación de las emociones permite cambiar ciertas conductas en el ser humano en virtud de las demandas de situaciones específicas. (Villouta, 2017)

Según Chueque, (2004) afirma que en el ambiente en el que nos desenvolvemos los seres humanos; debemos formarnos en el respeto de ciertas reglas o normas impuestas por nosotros mismos y nuestros grupos sociales.

Para Mayer & Salovey (1997), podemos entenderla como la capacidad para sentir, interpretar y regular las emociones de uno mismo y del resto, favoreciendo e impulsando así el desarrollo emocional e intelectual. Por ello partiremos de la percepción, asimilación, comprensión y regulación, para tratar el tema de la regulación emocional. Es en los comienzos de nuestra vida, en la etapa de Educación Infantil, donde las emociones tienen más peso e importancia, ya que están presentes en infinidad de situaciones que se nos presentan cada día.

Como cuentan Salguero, Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda, Castillo & Palomera (2011) a través de las emociones se puede conocer información sobre el estado de las personas, qué piensan, sus intenciones, etc. Si entendemos nuestras emociones y las de los demás, tendremos más facilidad a la hora de relacionarnos, consiguiendo así ser competentes en cuanto al comportamiento social se refiere.

La autorregulación como todo proceso psicológico, esencial en un ser humano.

Para Timón, (2013), ésta se refiere a la “capacidad de gestionar o de encauzar las emociones debidamente. Identificada la emoción la expresamos a la persona adecuada, de la forma apropiada y en el momento oportuno” (p.45).

3.2. MODELOS DE LA AUTORREGULACIÓN

Al ser la autorregulación emocional un tema estudiado por muchas personas y por mucho tiempo, se han creado modelos que expliquen mejor como ésta se desarrolla y cuáles son los aspectos que ayudan a que se lleve a cabo, dichos modelos se analizan a continuación.

3.2.1. Modelo Secuencial de Autorregulación Emocional

Este modelo fue propuesto por Bonano en el 2001 y se enfoca en los modelos de autorregulación para afrontar las emociones de modo inteligente. Este modelo señala tres categorías:

3.2.1.1. Regulación de Control:

Se refiere a los comportamientos automáticos e instrumentales dirigidos a la inmediata regulación de las distintas respuestas emocionales ante alguna situación. Dentro de esta categoría se incluyen mecanismos como la supresión emocional, expresión emocional en sí y la risa.

3.2.1.2. Regulación Anticipatoria:

Si la se ha cumplido en el momento, el siguiente paso es anticipar una futura meta o reto. Dentro de esta categoría se utilizan los mecanismos: evitar o buscar personas, sitios o situaciones, adquirir nuevas habilidades, entre otras.

3.2.1.3. Regulación Exploratoria:

En el caso de ya haber cumplido una necesidad, podemos involucrarnos en acciones exploratorias que nos permitan adquirir nuevos recursos o habilidades para mantener nuestra meta emocional. Algunas de estas acciones pueden ser: entretenimiento, escribir sobre emociones, explorar nuevos lugares.

3.3. AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE

La regulación emocional en la competencial social y en el aprendizaje son dos aspectos básicos a tener en cuenta ya que son muy importantes. Los niños competentes en cuanto a capacidad de regular sus emociones, desarrollarán mayor capacidad de

implicación en los intercambios positivos a la hora de relacionarse socialmente (Fabes & Eisenberg, 1992; Eisenberg et al., 1997).

Los niños que estén mal regulados emocionalmente, con una cierta predisposición a emociones negativas, posiblemente, induzcan respuestas negativas también en el resto de niños.

Esto provoca dificultades a la hora de aprender modelos adecuados de relacionarse. También estos niños pueden tener respuestas negativas a las emociones negativas de otros niños, afectando a la interacción (Eisenberg et al., 2004).

Como bien nos cuentan del Barrio & Carrasco (2009) los aspectos emocionales de los niños de 5 años de edad en adelante, y en cuanto a conocimiento y regulación se refiere, únicamente se diferencia en la de un adulto por la intensidad en la que lo viven, ya que experimentan las emociones con mayor magnitud. Por ello, se considera muy importante trabajar las emociones en el colegio desde que tienen su primera toma de contacto, pero también en el ámbito familiar.

Según Hervás y Vázquez (2006) existen unas variables que pueden afectar la aparición y/o efectividad de los procesos de regulación.

Estas variables son el conocimiento de diferentes estrategias de regulación emocional, la atención hacia el estado emocional, las expectativas generalizadas de regulación, el estilo de apego, la costumbre en relación al estado de ánimo a regular, la autoestima, la diferenciación y claridad en la percepción del afecto y los rasgos de personalidad. Como vemos, son muchas las variables que juegan un papel importante puesto que afectan en gran medida, a la hora de conseguir una regulación emocional adecuada.

3.4. LA IMPORTANCIA DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN EL NIVEL INICIAL

La educación de la autorregulación emocional es, quizá, una de las más importantes tareas pendientes en nuestra sociedad. Goleman (1995).

El autor hace referencia a que es primordial implementar estrategias de prevención y alfabetización emocional necesarias a través del sistema educativo.

Coincidimos con muchos autores, como puede ser Davidson (2012) cuando nos dice que cuando tratamos las emociones, éstas deberían preceder a la enseñanza de contenidos académicos, puesto que la falta de regulación de las emociones obstaculiza la capacidad de aprender.

Para Adam et al. (2003) es muy importante que se conozcan las emociones ya que se considera uno de los principios básicos de las personas, y es que tener conciencia ellas, supone conocernos a nosotros mismos.

Según Fonagy (2004) no nacemos con la capacidad de regular nuestras emociones y esto supone un desbordamiento de las propias emociones.

El primer vínculo que hacemos y por el que aprendemos a regular las emociones, es la relación que se establece con la persona más cercana, aquella que cuida habitualmente a la persona, ya que se encarga de dar respuesta a sus reacciones emocionales. Es decir que el cuidador es el responsable de proporcionar al niño todo lo que necesite.

CAPITULO IV

4.1. ESTRATEGIAS PARA EXPRESAR Y REGULAR LAS EMOCIONES

Es muy importante que los niños adquieran diversas estrategias para poder expresar y regular sus propias emociones. Por ello, vamos a mencionar algunas estrategias propuestas para la regulación emocional.

La asertividad, el diálogo interno, la paciencia y la relajación, son algunas de las estrategias que presenta Renom (2007) para conseguir una mayor regulación de las emociones.

En definitiva, cuando decidimos regular las emociones, nos podemos referir tanto a las negativas como a las positivas, las estrategias de regulación nos servirán para ambas.

- **Tener reglas claras y razones por las que existen**

Cuando un niño sabe claramente lo que se espera de él y conoce las razones por las que existen reglas, las respetará.

Evitar reglas vagas como “comportarse bien”, y cambiarlas por reglas sobre comportamientos claros como “hablar bajito mientras platico con alguien”.

4.2. ACTIVIDADES PARA REGULAR LAS EMOCIONES

- **Dar oportunidades de planear actividades**

Por ejemplo, planear la forma en que realizará sus actividades el fin de semana, o en las tardes y preguntarle cómo le fue con su plan. Platicar sobre la importancia de organizar las actividades.

- **Ofrecer alternativas**

Aun cuando las cosas que debe hacer el niño son obligatorias, darle oportunidad de elegir entre alternativas. Por ejemplo: “¿quieres avena o fruta para desayunar? o ¿levantas primero tus juguetes o primero me ayudas a tender tu cama?”

- **Ayudarlo a tomar decisiones**

Haciéndole preguntas sobre las consecuencias que obtendrá si toma una u otra decisión. Por ejemplo, “si te gastas lo que has ahorrado tendrías que empezar a ahorrar otra vez para comprar el juguete que querías, si lo sigues ahorrando, en poco tiempo podrías comprarlo”.

- **Permitir que participe al establecer reglas y consecuencias**

Acordar junto con el niño cuales serían las consecuencias lógicas de transgredir una regla es una forma en la que además de sentirse tomado en cuenta, considera que las consecuencias son justas y no impuestas por los padres.

- **Usar modelos para explicarle las consecuencias**

Por ejemplo, con cuentos, series animadas, películas o situaciones que observe con sus amigos. “El niño decidió gastar el dinero en un helado y después cuando tuvo hambre ya no tenía dinero”

- **Respeto para las ideas y decisiones del niño**

Cuando el niño aprende a planear y organizar sus acciones éstas pueden ser poco realistas, es necesario guiarlo a acciones más realistas sin hacerlo sentir que lo que ha decidido o planeado es incorrecto. Por ejemplo, “eso sería muy bueno pero tal vez no de tiempo, por qué no mejor...”

- **Proveer un ambiente con variedad de actividades y materiales para escoger**

Cuando hay alternativas para elegir, los niños pueden adecuar sus elecciones a sus intereses y habilidades. Pueden elegir entre:

- 1) actividades con reglas establecidas como juegos de mesa.
- 2) actividades libres como plastilina y bloques.
- 3) los que implican solución de problemas como rompecabezas.

- **Dar pequeñas tareas en casa**

Que no sean peligrosas, por ejemplo, cepillar a la mascota, regar alguna planta, guardar calcetas. Informarle claramente cuáles serán sus obligaciones

- **Dar tiempo**

Algunas actividades sencillas como cambiarse, amarrarse las agujetas o lavarse los dientes pueden tomarles tiempo, por lo que hay que considerar ese tiempo en la planeación del día para evitar hacerlo por ellos cuando hay prisa.

- **Deje que el niño responda cuando otros le preguntan**

Una señal de respeto a su autonomía es dejarlo responder cuando le hacen preguntas.

- **Ayudarlo a recordar sus obligaciones**

Para no tener que recordarle a cada rato lo que debe hacer y lo haga de manera independiente puede usar una lista de las obligaciones y tareas del niño y colocarla en un lugar visible para él y anímelo a decidir en qué orden hará las cosas.

- **Proveer un ambiente con opciones de actividades**

Los niños pueden iniciar actividades cuando tienen la opción de elegir materiales y juegos que les interesan y les presentan desafíos. Como se mencionó en el primer folleto, es importante permitir que los niños puedan elegir entre diversos tipos de actividades.

- **Dar oportunidades de mostrar lo que sabe hacer**

Una forma de hacerle saber que sabemos las cosas que ya hace bien por sí mismo es pidiendo que ayude a otros a hacerlo. Por ejemplo: “Tu que ya sabes amarrarte las agujetas, me podrías ayudar a enseñarle a tu hermanito”

- **Modele la técnica de la tortuga**

Por ejemplo cuando se nos ha juntado el trabajo y estamos molestos podemos decir: “creo que es buena idea usar la técnica de la tortuga ahora” y en voz alta contar hasta tres mientras respiramos y decimos una posible solución.

- **La técnica de la Tortuga**

Muchas veces, decirle a un niño “cálmate” cuando experimenta una emoción como enojo no es suficiente para modificar esa emoción. Se requiere además, mostrar al niño las estrategias que puede usar para calmarse.

La técnica de la tortuga consiste en 4 pasos para ayudar a los niños a controlar el enojo y la impulsividad:

- * Reconocer cuando nos estamos enojando.
- * Pensar “Alto”.

* Meterse en el “caparazón”, respirar y contar hasta tres.

Tomado de: Webster-Stratton, C. (2000) How to promote social and emotional competence in young children.

- **Cuenta historias**

Donde los personajes utilicen formas adecuadas de expresión de emociones y solución de conflictos y tengan consecuencias positivas, ayúdelo a comparar con personajes que no utilizan estas formas adecuadas. Haga pausas para preguntarle sobre las emociones que experimentan los personajes.

- **Cuenta anécdotas**

Comente situaciones en donde usted se haya sentido frustrado, enojado o triste y la solución que encontró para sentirse mejor.

- **No descalifique las emociones negativas**

Hágale sentir que no es malo estar enojado o triste pero hay formas adecuadas de expresarlo y de obtener ayuda, como contárselo a un amigo o usar la técnica de la tortuga.

- **Sugiera la forma en que se puede negociar**

Cuando se presente una situación en que dos niños quieren un juguete sugiera: “Se me ocurre que una forma en que los dos pueden tener el juguete es que tomen turnos o que lo usen juntos”

- **Dedique toda su atención cuando jueguen juntos**

Si usted otorga un tiempo especial para jugar con el niño, él se da cuenta de que es una actividad importante y no una pérdida de tiempo.

- **De oportunidades de ensayar**

Plantee situaciones de “¿Qué harías si...?” Y representen la situación para que el niño ensaye el uso de la técnica de la tortuga, o el uso de las palabras para comunicar emociones y necesidades.

- **Elogie cuando comparta y negocie en el juego Diciendo:**

“Fue muy buena idea sugerir que entre los dos construyeran la torre, así los dos se divirtieron”.

- **Respetar los intereses del niño**

Aunque hay juguetes que consideramos educativos, el niño puede simplemente querer jugar a que es un bombero, no hay que obligar al niño a jugar algo que no desea.

- **No descalificar las ideas del niño**

Cuando juegan los niños proponen ideas que pueden resultarnos absurdas, por ejemplo: cuando un niño dice “entonces, aparecía su perro volador y nos rescataba” , el niño está utilizando su creatividad e imaginación para resolver una situación. Después del juego, platiquen sobre las diferencias del mundo real y el imaginario.

- **Modele conductas de compartir, negociar y esperar turnos**

Cuando juegue con el niño, muéstrole cómo usted resuelve problemas que surgen durante el juego al compartir, negociar y respetar turnos. Hágale ver los beneficios que se obtienen de estas conductas y que al seguir las reglas todos se divierten.

CAPITULO V

5.1. CONCLUSIONES

- Identificar y gestionar estrategias de autorregulación emocional para niños de 5 años permitirá que ellos puedan desarrollar habilidades sociales que se potenciarán con el tiempo mediante las experiencias que viven en su entorno.
- Las emociones son una parte imprescindible en la vida humana ya que favorecen las decisiones y orientan las conductas de las personas, influyendo en su comportamiento y en el pensamiento.
- El desarrollo emocional o afectivo es el proceso por el cual el niño de 5 años construye su identidad, su autoestima, su seguridad y confianza en sí mismo y en el mundo y en el mundo que lo rodea.
- Reconocer la importancia y el propósito que tienen las estrategias de autorregulación emocional en los niños de 5 años ayudará a que este adquiera mayor capacidad para manejar situaciones emocionales complicadas y dirigir su conducta en un sentido más positivo.
- Las estrategias de autorregulación emocional son aquellas habilidades que nos permitan desarrollar en los niños de 5 años una adecuada inteligencia emocional y que les ayude a lograr tener el control de sus sentimientos y emociones y a saber actuar bajo situaciones de estrés y ansiedad en cualquier entorno en que se encuentren.

5.2. SUGERENCIAS

- Tanto docentes como padres debemos dedicar una atención especial y preocupada al desarrollo emocional de nuestros niños, buscando siempre gestionar estrategias de autorregulación emocional oportunas y dinámicas.
- A las docentes de educación inicial se requiere que estimulen en los niños y niñas el desarrollo de sus emociones, y que aprendamos a cultivar la autorregulación emocional durante la etapa infantil ya que esto permitirá que los niños tengan buenas conductas y un control más asertivo de sus emociones.
- A las instituciones educativas se recomienda se deben formar talleres o conferencias dirigidas a los padres de familia brindando charlas sobre estrategias de regulación emocional en beneficio de los niños.
- Dentro de las aulas de educación inicial se deben implementar metodologías educativas que contribuyan al buen desarrollo emocional de los niños de 5 años.
- Se puede trabajar la educación y autorregulación emocional en el nivel inicial a través de actividades de juego, proporcionando un ambiente agradable, un clima de afecto, seguridad y confianza, haciendo uso de la organización de los espacios del aula y dando correcto uso de materiales didácticos.

5.3. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Adam, E., Cela, J., Codina, M. T., Darder, P., Díez de Ulzurrun, A., Fuentes, M., Traveset, M. (2003). *Emociones y educación: Qué son y cómo intervenir desde la escuela*. Barcelona: Graó.
- Barragán, A. R. y Morales, C. I. (2014). *Beneficios de las emociones positivas. Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. Enseñanza e Investigación en Psicología* [en línea], 19 (1), 103–118.
- Barret, L., Gross, J. (2001). *Emotional Intelligence. A process model of emotion representation and regulation*. En T. J. Mayne y G.A. Bonano (Eds.). *Emotions. Current issues and future directions*. New York: The Guilford Press.
- Barkley, R. (2004). *Attention-deficit/hyperactivity disorder and self-regulation: Taking an evolutionary perspective on executive functioning*. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 301–323). The Guilford Press.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bizquera, R. (2009). *Educación emocional*. Madrid, España.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional y bienestar*. Propuesta para educadores Bilbao: Desclee de Brower.
- Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassà, È., Pérez-González, J.C., Planells, O. (2012) *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Barcelona: Cuadernos Faros.

- Bonano, G.A. (2001). *Emotion self-regulation*. En T. J. Mayne y G.A. Bonano (Eds.), *Emotions, Current sigues and future directions*. New York: The Guildford Press.
- Cannon W.B. (1987). *The James-Lange theory of emotions: A critical examination and an alternative theory*. Am J Psychol, 100(3/4). Doi: 10.2307/1422695.
- Carrasco, M., del Barrio, M., Holgado, P. (2009). *Análisis de la estructura del cuestionario de comportamiento parental para niños ~ (CRPBI) en población española. ~ Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica, 24, 95–120.*
- Currículo Nacional Base Guatemala. (29 de Noviembre de 2017). *Emociones negativas y aprendizaje*. https://cnbguatemala.org/wiki/Serie_pr%C3%A1cticas_educativas/24._Emociones_y_Aprendizaje/Emociones_negativas_y_aprendizaje.
- Choliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: El proceso emocional*. Universidad de Valencia.
- Chueque, M. (2004). *Ámbitos de desenvolvimiento del ser humano*.
- Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). *The emotional life of your brain*.
- Denzin, N. (2009). *Comprensión de la emoción*. Canadá.
- Del Barrio, Mª V. (2005) *Emociones infantiles. Evolución, evaluación y prevención*. Madrid: Pirámides.
- Educada. Mente. (09 de Enero de 2016). *Autorregulación*.
- Eisenberg, N. (2000). *Emotion, regulation, and moral development. Annual Review of Psychology 51:665-697.*
- Eisenberg, N. (2004). *Emotion-related regulation: an emerging construct. Merrill-Palmer Quarterly 50:236-245.*

- Eisenberg, et. (1997). *Las relaciones de regulación y emocionalidad con la resiliencia y el funcionamiento social competente en niños de escuela primaria. Desarrollo infantil.* ; 68:295–311.
- Ekman, P. (2007). *La tarea de acción facial dirigida: respuestas emocionales sin evaluación.* En JA Coan y JJB Allen (Eds.), *Manual de obtención y evaluación de emociones* (págs. 47–53). Prensa de la Universidad de Oxford.
- Fabes, R. & Eisenberg, N. (1992). *Young children's coping with interpersonal anger. Child Development* 63(1):116-128.
- Fernández-Abascal, E., Martín, M. y Domínguez, J. (2001). *Procesos Psicológicos.* Madrid: Ediciones Pirámide.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional.* Editorial Vergara.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional.* Barcelona: Kairós.
- Hervás, G. y Vázquez, C. (2006, Julio). “*Enjoying every little thing: Orientation to daily gratifications as a mediator between extraversion and well-being*”. Comunicación presentada en la III European Conference on Positive Psychology. Braga, Portugal.
- Higgins, E.T., Grant, H. Y Shah, J. (1999). *Self Regulation and quality of life: Emotional and non-emotional life experiences.* En Kahneman, Diener y Schwarz (Eds.). *Wellbeing : the foundations of hedonic psychology.* New York: Russell Sage Foundation.
- Ibarrola, B. (2014). *La educación emocional en la etapa de 0-3 años.* Recuperado de: <https://www.fundacionmaresme.cat/wp-content/uploads/2014/07/21aPON%C3%88NCIA-2.pdf>

- Izard, C. E. (1989). *The structure and functions of emotions: Implications for cognitions, motivation and personality*. American Psychological Association, 9, 39-73.
- James, W. (1884). *What is an emotion?* Mind, 9(34). Doi:10.1093/mind/os-IX.34.188.
- Kast, F., & Rosenzweig, J. (1972). "General system theory: Applications for organization and management". En: Academy of Management Journal, 15(4): 447-465.
- Katz, L., D. McClellan. (1993). *THE TEACHER'S ROLE IN THE SOCIAL DEVELOPMENT OF YOUNG CHILDREN*. Urbana, IL: ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education. ED 346 988.
- Mayer, J.D. & Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* In P. Salovey & D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (p.10). Nueva York: Basic Books.
- Mora, F. (2012). *¿Qué son las emociones?* En Bisquerra, R. *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia* (14-23). Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital de Sant Joan de Dèu.
- Movimiento. (2016). *La importancia de la autorregulación*.
- Newcomb, A.F., W.M. Bukowski, and L. Tattee. (1993). *Children's Peer Relations: A Meta-analytic Review of Popular, Rejected, Neglected, Controversial, and Average Sociometric Status*. PSYCHOLOGICAL BULLETIN 113(1): 99-128.
- Pérez, A. (2016). III Foro de pediatría de atención primaria de Extremadura. Recuperado de: <https://www.spapex.es/3foro/pdf/desemocional.pdf>.
- Fonagy, P. (2004). EDITORIAL ESPAXS, S. A. Barcelona.

- Piqueras, J., Ramos, V., Martínez, A., & Oblitas, L. (2009). *Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física*. *Suma Psicológica*, 16 (2), 85-112.
- Plutchik, R. (1980). *Emotions: A Psychoevolutionary Synthesis*. Nueva York: Harper&Row.
- Renom, Á. (2007). *Educación emocional: programa para educación primaria (6-12 años)*. Madrid: WoltersKluwer España S.A.
- Revee, J. (1994). *Motivación y emoción*. Madrid: Mc Graw-Hill.
- Rodríguez, M. A., del Barrio, M. V., & Carrasco, M. A. (2009). ¿Cómo perciben los hijos la crianza materna y paterna? Diferencias por edad y sexo. *Escritos de Psicología*, 2(2), 10–18
- Santrock, J.(2003). *Psicología del desarrollo de la infancia*. (7ma ed.).McGraw-Hill / Interamericana de España, S.A.U.
- Aguirre, G., MENDOZA, A. (2022).*Nivel de emociones que poseen los niños y niñas de 5 años en tiempos de pandemia en la I.E n° 1688- 1° de agosto* [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en educación, Universidad Nacional del Santa].
- Aramendi, A. (2016). *La regulación emocional en educación infantil: La importancia de su gestión a través de una propuesta de intervención educativa* [Trabajo fin de grado, Universidad de Valladolid].
- Blas, E., Paredes, M. (2021). *Taller basado en el juego de roles para regular las emociones en los niños y niñas de 5 años de la I.E n°322 el Progreso* [Tesis para obtener el título profesional de licenciada en educación, Universidad Nacional del Santa].

- Buceta, R. (2019). *Propuesta de unidad didáctica sobre las emociones en educación infantil* [Trabajo fin de grado educación infantil Universidad de Sevilla].
- Martínez, D. (2015). *Estrategias para la autorregulación de emociones de niños de 4 a 5 años* [tesis de licenciatura, Universidad pedagógica nacional].
- Programa de Educación Preescolar 2004
- Santos, B. (2019). *Programa de expresión corporal para el desarrollo socioemocional de los niños y niñas de 5 años de la I.E n° 304 Fernando Carbajal - Chimbote. 2014*[Tesis para obtener el título profesional de licenciada en educación, Universidad Nacional del Santa].
- Vega, L. (2011). *Creciendo juntos: Estrategias para promover la autorregulación en niños preescolares (1era ed.)*. Puentes para crecer, Facultad de Psicología de la UNAM.
- Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. Imagination, Cognition, and Personality, 9 (3), 185-211.
- Salguero, J.M., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., Castillo, R., Palomera, R. (2011). Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 4(2), 143-152.
- Scherer, K.R. (2001). *Appraisal considered as a process of multinivel sequential checking*. Nueva York: Oxford University Press.
- Timón, M. (2013). La autorregulación emocional. Recuperado de <http://www.monikatimon.com/2013/05/la-autorregulacion-emocional.html>.

- Viloria, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. *Tendencias pedagógicas*, 10, 107-124.
- Villouta, P. M. (2017). *Autorregulación emocional: Un descubrimiento a través del Arte Terapia*. Santiago, Chile: Universidad del desarrollo.
- Vivas, M., Gallego, D. y González, B. (2007). *Educación de las emociones*. Madrid: Dykinson.



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: C P
Título del ejercicio: Assignment 1.2
Título de la entrega: 10-1-2023a
Nombre del archivo: N_2_Monografia-_Zambrano.docx
Tamaño del archivo: 191.21K
Total páginas: 27
Total de palabras: 4,127
Total de caracteres: 22,482
Fecha de entrega: 10-ene.-2023 09:26a. m. (UTC-0700)
Identificador de la entrega... 1977663250

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL



Estrategias para la autorregulación emocional en niños de 5 años

TRABAJO MONOGRÁFICO PARA OPTAR EL TÍTULO
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN INICIAL Y ARTE
INFANTIL

Modalidad: Examen de Suficiencia Profesional

AUTOR:

Bach. Zambrano Mariño Astrid Carolina

ASESOR:

Mg. Yupanqui Acosta Artemio
Código ORCID: 0000-0002-0354-2214

Nuevo Chimbote – Perú 2022

10-1-2023a

INFORME DE ORIGINALIDAD

4%

INDICE DE SIMILITUD

3%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

1%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	es.slideshare.net Fuente de Internet	1%
2	1library.co Fuente de Internet	1%
3	tesis.ipn.mx Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD Trabajo del estudiante	1%
5	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo