

## Actividades de autorregulación que favorezcan el control de emociones en niños de 1-3 años

*Self-regulation activities that promote emotional control in children aged 1-3 years*

**Michael Gary Mateo Mendoza**

Universidad Estatal Península de Santa Elena  
michael.mateomendoza7117@upse.edu.ec  
<https://orcid.org/0009-0008-6864-1687>  
Santa Elena - Ecuador

**Flor Mercedes Lino Morán**

Universidad Estatal Península de Santa Elena  
flor.linomoran7933@upse.edu.ec  
<https://orcid.org/0009-0000-2467-9925>  
Santa Elena - Ecuador

**Lisbeth Geomar Malavé Reyes**

Universidad Estatal Península de Santa Elena  
lisbeth.malaverreyes9106@upse.edu.ec  
<https://orcid.org/0009-0009-2315-5244>  
Santa Elena - Ecuador

**Stefany Elizabeth Moreira Mendoza**

Universidad Estatal Península de Santa Elena  
stefany.moreiramendoza9970@upse.edu.ec  
<https://orcid.org/0009-0009-1617-6266>  
Santa Elena - Ecuador

**Adriana Raquel Ramírez Rivera**

Universidad Estatal Península de Santa Elena  
adriana.ramirezrivera9751@upse.edu.ec  
<https://orcid.org/0009-0002-8393-6519>  
Santa Elena - Ecuador

**Ivis Naomi Menoscal Villegas**

Universidad Estatal Península de Santa Elena  
ivis.menoscalvillegas6119@upse.edu.ec  
<https://orcid.org/0009-0005-9292-0879>  
Santa Elena – Ecuador

**Elizeth Mayrene Flores Hinostroza**

Universidad Estatal Península de Santa Elena  
eflores6316@upse.edu.ec  
<https://orcid.org/0000-0003-2171-8348>  
Santa Elena - Ecuador

### Formato de citación APA

Mateo, M. Lino, F. Malavé, L. Moreira, S. Ramírez, A. Menoscal, I. & Flores, E. (2025). Actividades de autorregulación que favorezcan el control de emociones en niños de 1-3 años. Revista REG, Vol. 4 (Nº. 4), p. 2430 – 2451.

### SOCIEDAD INTELIGENTE

**Vol. 4 (Nº. 4). Octubre – diciembre 2025.**

**ISSN: 3073-1259**

Fecha de recepción: 23-11-2025

Fecha de aceptación: 30-11-2025

Fecha de publicación: 31-12-2025



## RESUMEN

La autorregulación emocional durante la primera infancia resulta clave para el bienestar y la adaptación de los niños. Esto se nota especialmente en los Centros de Desarrollo Infantil (CDI), donde el contacto diario con los adultos forma sus primeras maneras de expresar, entender y controlar las emociones. Partiendo de eso, el estudio buscó averiguar qué estrategias usan los docentes para ayudar en este proceso con niños de uno a tres años. También quiso saber cómo ven ellos su propio papel en ese apoyo. La investigación siguió un enfoque cualitativo y descriptivo. Para obtener la información, se hicieron entrevistas abiertas con varios docentes de los CDI. Ese método permitió captar con detalle sus vivencias y pensamientos sobre las prácticas que aplican cada día, sin imponer estructuras fijas. Eso ayudó a detectar ideas compartidas y detalles únicos entre los participantes. Los hallazgos indican que los docentes se apoyan mucho en estrategias basadas en el afecto, la contención emocional y rutinas que dan seguridad. Hablaron también de la necesidad de mantener una actitud serena. Además, destacaron el uso del juego y los rincones tranquilos como herramientas para que los niños identifiquen sus sentimientos y aprendan a manejarlos solos. Aunque estas formas de trabajar son bastante útiles, varios docentes señalaron que les hace falta más preparación específica y recursos de la institución para potenciar su esfuerzo. En resumen, las estrategias que aplican influyen de manera positiva en la autorregulación emocional de los pequeños. Sin embargo, el estudio deja claro que el rol docente podría fortalecerse con mayor entrenamiento y respaldo.

**PALABRAS CLAVE:** Emociones, Autorregulación, Docentes, Estrategias, Acompañamiento, Rutinas, Bienestar.

### ABSTRACT

Emotional self-regulation in early childhood has become a fundamental axis for children's well-being and adaptation, especially in Child Development Centers (CDI), where daily interaction with adults shapes their first ways of expressing, understanding, and managing their emotions. With this in mind, the study set out to discover what strategies teachers use to support this process in children aged 1 to 3 and how they themselves perceive their role in this accompaniment. The research was conducted using a qualitative descriptive approach. To collect the information, an open-ended interview was conducted with several teachers working in CDIs. This resource allowed us to listen, in detail and without rigid structures, to their experiences and reflections on the practices they use on a daily basis. The responses were then organized through a thematic analysis that facilitated the identification of common ideas and particularities among the participants. The results show that teachers tend to rely on strategies focused on affection, support, and the creation of routines that provide security. They also mentioned the importance of maintaining a calm attitude and using play and quiet spaces as resources that help children recognize what they are feeling and find ways to self-regulate. Although these practices are valuable, several teachers expressed that they still need more specialized training and institutional tools to strengthen their work. In summary, the strategies applied have a positive impact on the emotional self-regulation of young children. However, the study shows that teachers' work could be improved with more training and support, which is in line with the initial objective of the research.

**KEYWORDS:** Emotions, Self-regulation, Teachers, Strategies, Support, Routines, Well-being.

## INTRODUCCIÓN

En el mundo ahora sí se reconoce que la autorregulación durante la primera infancia es un elemento fundamental en el desarrollo integral de los niños. Desde un enfoque cualitativo, este proceso no se limita a calificar resultados, sino a comprender cómo los niños experimentan, expresan y manejan sus emociones en su día a día. Observar cómo juegan, como reaccionan ante la frustración o su búsqueda de apoyo en el cuidador principal permite identificar las experiencias que influyen en su aprendizaje y desarrollo.

Franco & Menjura (2022) señalan que, “Las manifestaciones de la autorregulación emocional en niños de educación inicial permiten comprender cómo logran adaptarse a los contextos de interacción y afrontar los retos que surgen en el aula” (p. 52). Lo que evidencia la importancia de fomentar esta capacidad desde los primeros años de vida. Esta perspectiva resulta relevante porque coincide con la necesidad de trabajar la autorregulación emocional en los niños de 1 a 3 años, integrando actividades lúdicas que favorezcan tanto su desarrollo cognitivo como social

Los estudios internacionales resaltan que las emociones no solo afectan el bienestar personal del niño, sino que influyen en la forma en la que los infantes establecen vínculos con los demás. Actividades como el juego de roles, el canto o las dinámicas de imitación se convierten en espacios donde surgen experiencias emocionales significativas. Según Olhaberry & Sieverson (2022) el desarrollo socioemocional temprano permite la construcción de vínculos seguros y la adquisición de estrategias de afrontamiento frente a situaciones de estrés. Por ello, esta investigación resalta la importancia de fortalecer la capacidad de los niños de 1 a 3 años a manejar sus emociones de forma consciente.

En Ecuador, enseñar a los niños a controlar sus emociones en la primera infancia ha ganado mayor relevancia en los últimos años. No se trata solo de crear programas, sino de comprender cómo los niños y sus familias viven el proceso de autorregulación. Torres & Robalino (2025) señalan que, “Aunque existen iniciativas educativas, todavía se enfrentan desafíos por la falta de formación docente y recursos adecuados” (p.26). Mediante este enfoque se busca integrar tanto a niños, familias y docentes para el trabajo en conjunto.

Berrones et al. (2024) enfatizan que, “La autonomía emocional constituye una habilidad para la vida que fortalece la confianza y la comunicación en los niños” (p. 172). Al observar cómo

una madre responde ante la rabieta de su hijo o como un maestro guía a sus alumnos en una actividad lúdica aporta datos importantes para comprender los procesos contruidos día a día resalta que los recursos adecuados y la orientación profesional son fundamentales para garantizar que estos aprendizajes sean efectivos, lo que constituye un reto para las políticas públicas.

A nivel local, en la provincia de Santa Elena, los desafíos para el manejo emocional de los niños pequeños están estrechamente vinculados con las condiciones sociales y educativas del área. Los niños de 1 a 3 años manifiestan sus emociones de formas diversas, influenciadas por el entorno familiar y comunitario. Figueroa (2020) menciona que, “La familia y la comunidad constituyen los primeros escenarios de aprendizaje emocional” (p. 80). De esta forma podemos comprender mejor la necesidad de implementar estrategias adaptadas a la realidad regional. Escuchar las experiencias de los actores involucrados facilita planificar intervenciones efectivas.

Este estudio en Santa Elena nos enseña una lección vital: que el corazón del proceso educativo reside en la familia. Los cuidadores son espejos emocionales para los más pequeños; la paciencia en sus gestos y las palabras de aliento que ofrecen ante los retos diarios son modelos que los niños absorben de forma natural. Al comprender estas dinámicas íntimas, podemos crear actividades que no solo se enseñen en la escuela, si no que florezcan en toda la provincia. De esta manera, al unir los esfuerzos del hogar y la escuela, construimos un pilar sólido que nutre el desarrollo emocional complejo y el bienestar de los niños de 1 a 3 años.

#### Justificación

La propuesta metodológica se orienta a potenciar la gestión emocional como un constructo fundamental para el desarrollo psicosocial infantil. La promoción de competencias emocionales favorece la identificación y análisis de estados afectivos, posibilitando respuestas conductuales más adaptativas frente a situaciones estresantes. Mediante ambientes de cuidado seguro y estrategias didácticas focalizadas en la regulación emocional. Esta propuesta resulta maravillosa porque abre la puerta a que cada niño pueda gestionar su mundo emocional, favoreciendo así que las actividades de autorregulación sean más efectivas y significativas tanto dentro del aula como en su vida diaria.

Hoy se ve bastante claro que un buen número de niños pequeños enfrenta problemas reales para manejarse por su cuenta de forma independiente y sin interrupciones. La ausencia de rutinas sólidas que ayuden a frenar los impulsos, sumada a la falta de actividades que refuercen el autocontrol, termina generando reacciones emocionales que no cuadran en la rutina diaria. Esto ocurre tanto en el colegio como en el hogar. Esas complicaciones afectan directamente cómo se relacionan con los demás, cómo resuelven conflictos y cómo desempeñan sus labores escolares. Por tanto, implementar estrategias coherentes y prolongadas para la promoción de la autorregulación constituye una necesidad imperativa para asegurar un desarrollo integral y armónico del niño.

El tema que tratamos hoy cobra un peso especial, porque tanto en la escuela como en el hogar se espera cada vez más que los niños sepan moverse con soltura en el terreno emocional. Y es que unir la gestión de las emociones con actividades de autorregulación se ha convertido en un enfoque actual y, sobre todo, necesario para acompañarlos en su camino hacia la autonomía y el equilibrio. Además, esta combinación no solo atiende una necesidad evidente, sino que abre una alternativa más acorde con una sociedad que apuesta por la convivencia, la empatía y las formas pacíficas de resolver los conflictos desde los primeros años de vida.

Para alcanzar este propósito, se trabajará con actividades centradas en la autorregulación emocional. La verdad es que, a través de juegos y dinámicas participativas, los niños podrán reconocer lo que sienten, ponerle nombre y, poco a poco, aprender a convertir esas emociones en acciones más positivas. Además, el proyecto incluye sesiones bien organizadas donde se usarán cuentos, pequeñas dramatizaciones y ejercicios en grupo, recursos que ayudan mucho cuando se trata de manejar la frustración, la alegría o incluso la tristeza. Y es que, con estas experiencias, no solo se fortalece su equilibrio emocional, sino que también se va formando un hábito valioso: la capacidad de autorregularse en su día a día.

Los beneficios sociales de este trabajo son, la verdad, bastante amplios. Para los niños, esto quiere decir aprender a lidiar con sus sentimientos y ganar habilidades de autorregulación que les duren toda la vida. Para los padres, representa una oportunidad de contar con herramientas útiles para dirigir esos procesos en casa, lo que fortalece los vínculos afectivos y reduce las fricciones en la familia. En cuanto a los maestros y cuidadores, este enfoque les brinda métodos concretos para gestionar las emociones en el aula, fomentando entornos más calmados donde todos colaboren y las actividades avancen sin tropiezos.

Desde el enfoque metodológico y disciplinario, este estudio abre la puerta a diseñar actividades concretas que ayuden a manejar emociones y a fomentar la autorregulación, dando lugar a una propuesta didáctica fresca y fácil de replicar. La verdad es que también aportará evidencia sobre prácticas realmente efectivas para fortalecer el desarrollo socioemocional en la primera infancia, algo que enriquece mucho el campo de la pedagogía infantil. Además, al sistematizar estas actividades, otros profesionales tendrán a mano un modelo de intervención con bases sólidas para mejorar tanto el aprendizaje como la convivencia en distintos espacios educativos. En el contexto de la primera infancia, se evidencia que promover actividades de autorregulación que favorezcan el control de emociones en niños y niñas de 1 a 3 es una base fundamental para el desarrollo integral de los niños.

Teoría de las emociones básicas universales: Según Ekman (1992) “Las emociones son un proceso, un tipo particular de evaluación automática influida por nuestra historia evolutiva y personal, en la que percibimos que algo importante para nuestro bienestar está ocurriendo, y se inicia un conjunto de cambios psicológicos y conductuales para afrontar la situación” (p.3). Esta idea se relaciona con su propuesta de que existen emociones básicas universales, como la alegría, la tristeza, el miedo, la sorpresa, la ira y el disgusto que se expresan y reconocen de forma similar en diferentes culturas.

La teoría del apego: También ayuda a entender la autorregulación emocional, señala que un apego seguro con los cuidadores es la base para la explorar el entorno y manejar las emociones. Los niños de uno a tres que se sienten comprendidos y apoyados por sus figuras de apego pueden calmarse mejor en situaciones estresantes. Por eso, las actividades diarias y los juegos con contacto físico, intercambio de miradas, una voz tranquila y rutinas claras favorecen la estabilidad emocional en la infancia.

Aprendizaje productivo: Kern & Wehmeyer (2021) menciona que, El aprendizaje productivo se entiende como un proceso que va más allá de la simple adquisición de información. Implica la capacidad del estudiante para organizar, integrar y aplicar lo aprendido de manera autónoma y creativa, generando valor tanto en el ámbito académico como en situaciones de la vida real. Aunque no existe una única fuente clásica que defina exactamente este término en los mismos términos, se alinea con aproximaciones contemporáneas al aprendizaje profundo, la autorregulación y la creatividad en educación.

El aprendizaje socioemocional: Según la Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning CASEL (2020), el aprendizaje socioemocional (SEL, por sus siglas en inglés) “es el proceso mediante el cual todos los jóvenes y adultos adquieren y aplican los conocimientos, habilidades y actitudes para desarrollar identidades saludables, gestionar las emociones y alcanzar metas personales y colectivas, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones de apoyo, y tomar decisiones responsables y solidarias.”

El aprendizaje emocional: Implica que las personas puedan reconocer lo que sienten y entender también las emociones de quienes les rodean. Esta habilidad permite reaccionar de manera más equilibrada frente a distintas situaciones y fortalecer la convivencia diaria. Gracias a ello, los niños desarrollan mayor seguridad, empatía y capacidad para relacionarse. También favorece la motivación y el manejo adecuado de sus impulsos. Consiste en la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones, habilidades que son fundamentales para aprender de manera efectiva Goleman (1995)

### **MÉTODOS Y MATERIALES**

La presente investigación se enmarca en el paradigma sociocrítico, ya que este posibilita una comprensión profunda de la realidad educativa al integrar la reflexión y la acción. Mas allá de limitarse a observar los fenómenos, este enfoque busca modificar las prácticas en el aula y optimizar los procesos que afectan en el desarrollo infantil. Al abordar las actividades de autorregulación emocional en la primera infancia, el paradigma sociocrítico permite explorar cómo las experiencias diarias, los lazos afectivos y las estrategias inciden en la gestión emocional, promoviendo una educación más empática y ajustada a las necesidades de cada niño y niña.

Desde esta perspectiva, se impulsa que los profesores, las familias y la comunidad participen de manera proactiva. El fin es construir una educación más sensible que genere cambios reales en la práctica. Franco & Menjura (2022), la autorregulación se fortalece mejor mediante experiencias significativas que promuevan la independencia y la expresión emocional en los más pequeños. En el CDI Paraíso de los Niños, este método adquiere un peso particular. Incluye a todo el equipo educativo en una revisión continua de sus prácticas diarias. De esta forma, se crean ambientes de confianza, respeto y soporte emocional. Allí, los niños de uno a tres años pueden desarrollarse sin barreras.



El estudio utiliza un enfoque cualitativo, orientado a comprender las experiencias emocionales de los niños en función de su contexto y de las actividades que realizadas en el aula. La investigación cualitativa prioriza la interpretación de los significados construidos en la vida cotidiana y su impacto en el desarrollo emocional, en lugar de centrarse en datos cuantitativos según Berrones et al. (2024), la autonomía emocional en la primera infancia se forja a través de las interacciones con el entorno, lo que demanda una mirada atenta y sensible por parte del educador. Así, la observación y la escucha se convierten en instrumentos fundamentales para captar los procesos de autorregulación infantil.

Dentro del CDI “Paraíso de los Niños”, este enfoque facilita un acercamiento realista a la dinámica educativa y permite identificar cómo las estrategias docentes inciden en el control emocional de los niños de 1 a 3 años. La metodología cualitativa posibilita una interpretación más humana del aprendizaje, sustentada en la experiencia y la reflexión pedagógica. Como indica Franco & Menjura (2022), comprender la autorregulación emocional implica analizar las interacciones y respuestas afectivas entre niños y cuidadores, ya que sobre ellas se asientan las bases del desarrollo socioemocional. Por esta razón, este enfoque cualitativo resulta pertinente para fortalecer las prácticas que favorecen ambientes seguros y afectivos.

La investigación se clasifica como descriptiva, porque su objetivo es identificar y comprender de qué manera las actividades de autorregulación emocional apoyan a los niños de 1 a 3 años en la gestión de sus emociones. No se busca modificar la realidad, sino observarla tal como ocurre en el contexto educativo. Esta metodología permite observar de cerca conductas, expresiones y reacciones emocionales de los niños durante sus experiencias de aprendizaje, logrando así una visión más profunda de su desarrollo emocional y del papel de la educación en este proceso.

En el CDI “Paraíso de los Niños”, el diseño descriptivo permite registrar las experiencias cotidianas que surgen durante las actividades pedagógicas, donde los niños aprenden a expresar manifestar lo que sienten. Mediante la observación continua y el registro sistemático de estas vivencias, se pretende comprender mejor los factores que intervienen en la autorregulación emocional. Tal como afirman Franco & Menjura (2022) analizar las manifestaciones afectivas durante la primera infancia ayuda a responder de forma adecuada a las necesidades emocionales y sociales de los niños, proporcionando una educación más cercana y sensible a sus realidades.

El diseño de esta investigación se basa en el enfoque fenomenológico, ya que su objetivo es comprender las experiencias vividas de los niños cuando aprenden a manejar sus emociones durante sus actividades diarias. No se trata solo de observar conductas, sino de entender el sentido que tienen para ellos, cómo las viven y cómo influyen en su desarrollo emocional. Este enfoque permite acercarse de manera más sensible a las vivencias infantiles, reconociendo la importancia de cada emoción y de las interacciones que surgen en el proceso. Tal como mencionan Olhaberry & Sieverson (2022), comprender las experiencias emocionales desde los primeros años favorece un desarrollo más equilibrado y una educación basada en la empatía.

Estar en contacto directo con los niños nos dio una mirada más profunda sobre cómo, poco a poco los niños van reconociendo y aprendiendo a regular sus emociones. De esta manera podemos ver el papel tan importante que ocupa el docente, que actúa verdaderamente como una guía y acompañante. Gracias a ese acompañamiento los niños van fortaleciendo esa confianza en su docente y van validando sus emociones poco a poco.

La población de esta investigación está compuesta por 51 personas que forman parte de la comunidad educativa del CDI “Paraíso de los Niños”. En ella se incluyen 36 niños, 4 docentes y la coordinadora del centro, es una comunidad que convive, juega y aprenden juntos todos los días. De esta manera representan un entorno lleno de interacción, donde las emociones y las relaciones tienen un papel fundamental en el desarrollo integral de los niños. Según Torres & Robalino (2025) la educación emocional en la primera infancia permite fortalecer los vínculos y prevenir dificultades futuras en el desarrollo socioafectivo, por lo que comprender a esta población facilita analizar las dinámicas que influyen en el crecimiento emocional de los más pequeños.

Nuestro grupo de estudio está compuesto por 9 niños y una docente que participan activamente en las actividades enfocadas en enseñar a los niños su auto regulación emocional. Los elegimos basándonos en un criterio de participación constante para poder observar más de cerca, y sin interrupciones, las experiencias que se viven en el aula. Esta decisión se tomó con el propósito de comprender cómo los niños, entre 1 y 3 años, expresan y gestionan sus emociones a lo largo del día. La elección se justifica porque este grupo ofrece una visión más real y profunda del proceso educativo, permitiendo analizar el papel de la docente y su influencia en el desarrollo emocional de los niños.

Para conectar de manera real con lo que sucede, usamos la observación como técnica principal. Esto nos permitió acercarnos de una forma totalmente natural a las emociones y experiencias que los niños viven en su rutina. Con ayuda de una ficha de observación se fueron registrando los comportamientos, gestos y reacciones que mostraban durante las actividades, esta herramienta nos facilitó comprender mejor cómo reconocen y manejan sus emociones. Gracias a este proceso, pudimos interpretar cada situación desde una mirada más profunda y cercana. En el CDI “Paraíso de los Niños”, la observación fue clave para entender cómo el entorno educativo influye en el desarrollo emocional de los más pequeños.

Se consideró la siguiente tabla de categoría de análisis:

Tabla de categoría de análisis

**Tabla 1.**

*Categoría de análisis de las variables dependientes e independientes*

Categorías Variable Independiente Concepto de la variable Dimensión Subdimensión Criterios de análisis				
Actividades de autorregulación	Según Blair y Raver (2021), la autorregulación se refiere a “la habilidad para manejar las emociones, la atención y el comportamiento de manera flexible y adaptativa frente a las demandas del entorno”, y las actividades de autorregulación en la primera infancia son estrategias pedagógicas diseñadas para fortalecer dichas habilidades a través del juego, la rutina y la interacción social.	1. Estrategias pedagógicas	1. Actividades sensoriales	1. Uso de materiales que favorecen la calma.
				2. Ejercicios de respiración.
			2. Actividades lúdicas	1. Juego de roles sobre las emociones.
				2. Identificar los sentimientos mediante canciones o cuentos.
		2. Desarrollo personal	1. Autonomía emocional	1. Expresa cómo se siente sin ayuda de un adulto.
				2. Busca soluciones en conflictos sencillos.
			2. Autorregulación conductual	1. Anticipa consecuencias ante su conducta.
				2. Ajusta su comportamiento.

**Tabla 1. Categorías**

Categorías Variable Dependiente	Concepto de la variable	Dimensión	Subdimensión	Códigos de análisis
<b>Control de emociones</b>	El control emocional es la capacidad del niño para identificar, expresar y modular sus emociones de manera adecuada frente a diferentes situaciones, favoreciendo su bienestar y convivencia social. Según Denham et al. (2020), la regulación emocional en la primera infancia implica “el uso de estrategias internas y externas que permiten mantener o modificar las	1.Reconocimiento emocional	1.1. Identificación de emociones básicas	1. Muestra gestos o expresiones asociadas a alegría, tristeza o enojo.
				2. Reconoce emociones en otros (pares o adultos).
			2.1. Expresión emocional	1. Utiliza palabras o gestos para expresar cómo se siente.
				2. Busca apoyo del adulto al experimentar frustración o malestar.
		2. Regulación emocional	2.1. Control de impulsos	1. Detiene conductas inapropiadas tras la orientación del adulto.
				2. Espera turnos durante actividades grupales.
			2.2. Estrategias de calma	1. Aplica técnicas de respiración o relajación guiadas por el educador.
				2. Participa en juegos o actividades que reducen la tensión emocional.

Acompañamiento docente	1. Rol educativo	1. Apoyo emocional	1. Escucha activa ante las emociones del niño.
			2. Refuerza positivamente las conductas adecuadas.
		2. Modelamiento emocional	1. Expresa sus emociones con calma ante los niños.
			2. Sirve como ejemplo de autorregulación.
	2. Intervención pedagógica	1. Creación de ambiente seguro	1. Favorece un entorno de confianza y respeto.
			2. Promueve rutinas que brindan estabilidad emocional.
		2. Colaboración con familias	1. Informa a las familias sobre el desarrollo emocional del niño.
			2. Sugerencias de actividades para reforzar la autorregulación en casa.

**Nota:** Esta tabla organiza las categorías, dimensiones y códigos utilizados para analizar la información obtenida. Permite comprender cómo las actividades de autorregulación, el control emocional y el acompañamiento docente influyen en el desarrollo socioemocional de los niños. **Fuente:** Elaboración propia (2025)

Para llevar a cabo la recolección de información, se aplicaron dos instrumentos: una entrevista abierta dirigida a los estudiantes y un grupo focal con los niños y niñas de 2 a 3 años. Las entrevistas realizadas permitieron identificar las estrategias y experiencias que las educadoras emplean para impulsar la autorregulación emocional. El grupo focal, por otro lado, abrió la puerta para escuchar directamente a los niños. A través de sus expresiones, se comprendió cómo viven y manejan sus emociones en el salón de clases. Todo el procedimiento se llevó a cabo en un espacio acogedor y seguro. Los involucrados se sintieron cómodos para compartir sus ideas con libertad y naturalidad.

**Tabla 2.** Identificación de técnicas e instrumentos

Técnicas	Instrumentos
Observación	Ficha de observación
Entrevista semiestructurada	Guía de preguntas

**Fuente:** Elaboración propia (2025)

**Tabla 3.** Entrevista semiestructurada para docentes y grupo focal,

**Título de la investigación: Actividades de autorregulación que favorezcan el control de emociones en niños de 1-3 años.**

Instrucciones: La siguiente entrevista es parte de una investigación que busca comprender cómo los educadores promueven el control y manejo de emociones en los niños más pequeños. Su participación es muy valiosa, ya que nos permitirá conocer las prácticas que se aplican dentro del aula y cómo estas influyen en el desarrollo socioemocional infantil.

**Preguntas a docentes**

- 1) ¿Qué estrategias utiliza en su área para fomentar la autorregulación en los niños de 1 a 3 años?
- 2) ¿Cómo integra juegos o dinámicas sensoriales para enseñar a los niños a controlar la frustración o la ira?
- 3) ¿Qué acciones se aplican para promover un ambiente seguro y respetuoso que favorezca la expresión y el manejo emocional?
- 4) ¿De qué manera involucra a las familias en el desarrollo de la autorregulación emocional, tanto en el CDI como en el hogar?
- 5) ¿Qué métodos utiliza para evaluar el progreso de los niños en el control de sus emociones y cómo ajusta las actividades de acuerdo con esos resultados?
- 6) ¿Qué técnicas implementa para que los niños puedan expresar emociones negativas de una forma segura y adecuada?

**Preguntas grupo focal**

- 1) ¿Qué cosas te hacen feliz cuando vienes al centro?
- 2) ¿Qué haces cuando estás enojado o triste?
- 3) ¿Quién te ayuda cuando te pasa algo y qué hace para que te sientas mejor?
- 4) ¿Qué haces cuando un amigo no quiere jugar contigo?
- 5) ¿Cómo te sientes cuando compartes tus juguetes o ganas en un juego?

## 6) ¿Qué cosas te hacen sentir muy contento o feliz contigo mismo?

**Fuente:** Elaboración propia (2025)

**Tabla 4.** Ficha de observación

Datos del estudiante	Expresa sus emociones mediante gestos, palabras o acciones.		Identifica y nombra emociones básicas (alegría, tristeza, enojo).		Busca ayuda o consuelo cuando se siente molesto o triste.		Logra calmarse después de una situación que le genera frustración.		Comparte juegos o materiales con sus compañeros sin mostrar enojo.		Acepta las orientaciones de la docente para manejar una emoción intensa.	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
Estudiante 1	x		x		X		x		X			X
Estudiante 2	x		x		X			X	x			X
Estudiante 3		x	x		X			X		x		X
Estudiante 4		x	x		X			X		x		X
Estudiante 5	x		x		X			X	x		X	
Estudiante 6	x		x		X			X		x	X	
Estudiante 7	x			x	X		X		X		X	
Estudiante 8	x		x		X		X		X			X
Estudiante 9	x		x		x		x		x		X	

*Nota: La ficha de observación permitió registrar de manera sistemática las manifestaciones emocionales de los niños durante las actividades cotidianas en el aula.*

**Fuente:** Elaboración propia (2025)

### ANÁLISIS DE RESULTADOS

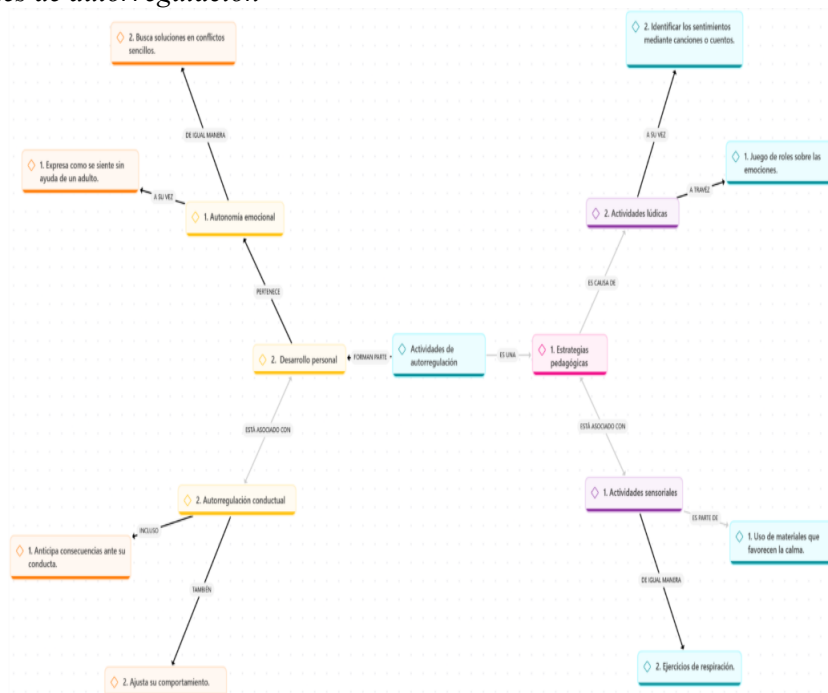
Las metodologías educativas implementadas en los centros de desarrollo infantil demuestran como los niños aprenden a identificar y gestionar sus emociones de manera gradual. Estas actividades táctiles y recreativas, junto con rutinas bien definidas, fomentan un entorno seguro donde los niños puedan explorar, experimentar y regular sus emociones. Este enfoque coincide con lo antes mencionado por Franco & Menjura (2022), quienes afirman que la autorregulación se desarrolla cuando los niños se involucran en experiencias guiadas y significativas. Los niños al jugar con arena, agua, plastilina o bloques aprenden a esperar turnos, resolver obstáculos, desarrollan la paciencia, calma y concentración; estas experiencias permiten que los niños se den la oportunidad de comunicar sus emociones y crear lazos positivos con los compañeros. Los juegos de roles y dramatizaciones ayudan a los niños a entender tanto sus propias emociones como las de quienes los rodean, al mismo tiempo aprenden a manejar la frustración. Estos relatos indican que los niños ponen en práctica lo que



han aprendido de forma natural; por ejemplo, N2 comentó: “A veces me siento en mi silla y respiro”. Esto muestra cómo las técnicas de respiración y los espacios de calma les facilitan el autocontrol. Según Olhaberry & Sieverson (2022), cuando los niños tienen rutinas cariñosas y organizadas, pueden reconocer, expresar y manejar sus emociones con confianza. La fusión de actividades sensoriales y de juego potencia su independencia y su habilidad para solucionar conflictos. La interacción con compañeros representa una estrategia fundamental para el crecimiento socioemocional. Los niños adquieren la capacidad de compartir, esperar su turno y brindarse apoyo mutuo, lo que favorece la colaboración y la empatía. Se ha observado que N3 mencionó: “Busco otro juego y espero mi turno”, lo que demuestra que están cultivando habilidades para regular su conducta. Nos menciona Üzümlü (2022) que, la socialización emocional se basa en la influencia de adultos importantes y en un entorno seguro que fomente la confianza. Los educadores desempeñan el papel de mediadores, proporcionando apoyo continuo y reforzando comportamientos positivos, lo cual permite que los niños se sientan cómodos al expresar sus emociones.

**Figura 1.**

*Actividades de autorregulación*



**Fuente:** Elaboración propia mediante el software Atlas ti (2025).

La dimensión de estrategias pedagógicas refleja cómo las acciones planificadas por los docentes permiten que los niños aprendan a reconocer, expresar y manejar sus emociones. Estas estrategias buscan crear un ambiente seguro y estructurado donde los pequeños puedan anticipar situaciones, regular sus reacciones y fortalecer su autonomía y relaciones con pares y adulto. A través de actividades guiadas y rutinas consistentes, los niños desarrollan habilidades emocionales que les permiten interactuar de manera positiva y segura. Este enfoque integral favorece la información de hábitos socioemocionales sólidos desde temprana edad.

Las actividades lúdicas facilitan que los niños comprendan y expresen emociones de manera divertida y significativa. E2 explicó: “Los juegos de semáforos de emociones permiten que los niños detengan sus acciones y reflexiones sobre su estado emocional”, utilizando juegos de roles. E1 mencionó: “empleamos títeres y dramatizaciones para que los niños representen situaciones difíciles y aprendan alternativas de resolución”, identificando sentimientos mediante canciones y cuentos. Según la observación, varios niños usan estas estrategias para manejar frustraciones. N1 dijo: “a veces me voy a mi silla y respiro”, y otro comentó: “le digo a la profe que estoy triste”, fortaleciendo la autorregulación y la comunicación efectiva.

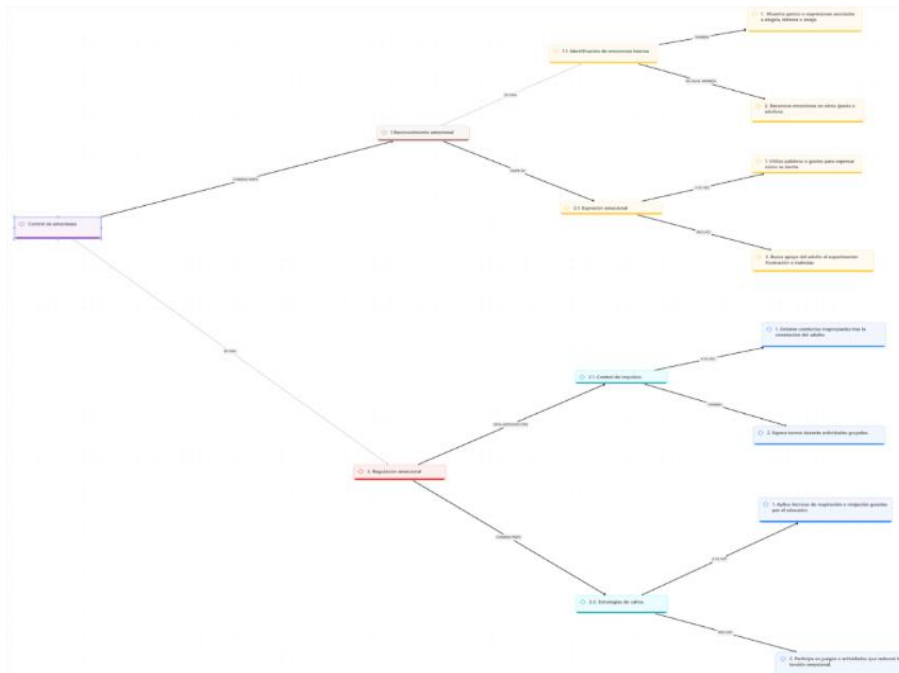
La autonomía emocional aparece cuando los niños logran expresar lo que sienten sin depender tanto de un adulto y empiezan a buscar sus propias maneras de resolver lo que les pasa. E1 señaló que se anima a los niños a usar palabras y gestos para decir cómo se sienten, lo que les da más libertad para comunicar sus emociones. Además, E2 comentó que los “rincones de calma” sirven como un espacio donde pueden tranquilizarse y pensar un momento, facilitando que solucionen pequeños conflictos por iniciativa propia. La ficha muestra que N1, N5 y N6 ya ponen esto en práctica: N5 dijo que se siente capaz cuando hace las cosas por sí mismo, y N6 mencionó que ayudar a su amigo a armar los bloques también es una forma de encontrar sus propias respuestas.

La autorregulación conductual se muestra cuando los niños comienzan a controlar sus impulsos y a pensar en lo que podría ocurrir después de sus acciones. E1 señaló que se observa su reacción ante la frustración y que las actividades se adaptan al ritmo de cada uno, ayudándoles a anticipar consecuencias. Además, E2 comentó que se promueven juegos donde deben compartir y respetar turnos, reforzando la cooperación. En la ficha se evidenció que N3 y N8 ya buscan alternativas ante conflictos: N3 decide buscar otro juego o esperar su turno, y N8 prefiere preguntar con calma si pueden jugar después, manejando la frustración de forma más tranquila.

Categoría de análisis 2

**Figura 2.**

*Control de emociones*



**Fuente:** Categoría de análisis dependiente generada por Atlas ti (2025).

La dimensión de expresión emocional se centra en cómo los niños identifican lo que sienten y buscan la manera de contarlo con sus propias palabras, mientras aprenden también a reconocer las emociones de quienes los rodean. La verdad es que, gracias a diversas estrategias pedagógicas, logran conectar sus sentimientos con situaciones cotidianas y responder con más serenidad ante la frustración o el entusiasmo. Además, a través de cuentos, canciones y juegos, descubren formas simples pero muy significativas de expresar lo que llevan por dentro, fortaleciendo así su bienestar emocional y los lazos que construyen con adultos y compañeros.

El manejo de las emociones se nota en la manera en que los niños empiezan a controlar sus impulsos y encuentran pequeñas estrategias para tranquilizarse. E1 comentó que suelen usar palabras y hasta ciertos gestos para expresar lo que sienten, algo que les facilita enfrentar la frustración sin desbordarse. Además, E2 añadió que la respiración y los “rincones de calma” son herramientas que les permiten autorregularse con más seguridad. En la ficha se observa que N3, N4 y N6 ya ponen en

práctica estas ideas: N3 contó que hace muecas con los juguetes para relajarse, y N6 dijo que cuando se siente triste respira y busca a la profe, lo que muestra un avance genuino en su autorregulación.

La interacción entre los niños potencia sus habilidades sociales y, además, les permite manejar mejor lo que sienten en diferentes situaciones. E1 señaló que “se promueve la empatía y la escucha activa entre ellos”, algo que realmente fortalece la cooperación dentro del aula. E2 agregó que se desarrollan actividades donde comparten y respetan turnos, un detalle simple pero fundamental para el respeto mutuo. La ficha de observación muestra que N2, N5 y N7 disfrutaban compartiendo juegos y materiales; N5 incluso comentó: “Cuando ayudo a mi amigo a armar los bloques”, lo que evidencia cómo va creciendo su capacidad de colaborar y su conexión con sus compañeros.

El vínculo con el docente es fundamental para que los niños se sientan seguros emocionalmente; es ese sostén que les permite pasar el día con más confianza. E1 mencionó que se ofrece apoyo constante y se refuerzan las conductas positivas con pequeños elogios, algo que, la verdad, hace que los niños se sientan acompañados de verdad. Además, E2 destacó que la presencia del docente les da un espacio seguro para expresar cómo se sienten, casi como tener una guía que los orienta en momentos difíciles. En la ficha se observa que N1 y N4 suelen acercarse al adulto cuando atraviesan situaciones complicadas. N1 incluso comentó: “La profe me abraza y me dice *que todo va a estar bien*”, una frase sencilla pero llena de confianza que muestra cómo este vínculo fortalece su autorregulación emocional.

El vínculo con los adultos y la participación familiar son fundamentales para que los niños interioricen las estrategias de autorregulación. Compartir vivencias y tácticas con los padres hace que las prácticas educativas se fortalezcan en el hogar, lo que incrementa la eficacia de las intervenciones. Berrones et al. (2024) confirman que la participación familiar refuerza la autonomía u la autoconfianza del niño, además de establecer hábitos de autorregulación emocional. Al momento en que los niños buscan ayuda del maestro, como N1: “La profesora me abraza y me dice que todo está bien”, se muestra la seguridad y confianza que fomentan estas estrategias en su desarrollo. Los métodos de enseñanza en el CDI permiten que los niños progresen en la expresión de sus emociones, en el manejo de la frustración y en su autonomía general. Las actividades sensoriales y los juegos, combinados con la guía de los adultos y la contribución de las familias, configuran un ambiente afectuoso. En ese contexto, los niños se sienten protegidos para explorar sus sentimientos. Torres & Robalino (2025) detallan que estos espacios estructurados y cálidos previenen trastornos emocionales que podrían aparecer más adelante. Los niños no solo reconocen y expresan emociones, sino que también

aprenden a relacionarse con sus pares y adultos con empatía y respeto, consolidando competencias socioemocionales clave.

### CONCLUSIÓN

Se puede afirmar que las bases teóricas y las ideas pedagógicas destacan lo importante que resulta trabajar la autorregulación emocional desde la infancia temprana. Los maestros diseñan actividades como juegos que estimulan los sentidos y dinámicas entretenidas para ayudar a los niños a identificar sus emociones de manera gradual. De este modo expresan lo que sienten y lo comprenden con mayor claridad a lo largo del tiempo. Los adultos intervienen de forma directa y las familias apoyan para que las lecciones de la escuela se integren bien con las del hogar. Así se genera un entorno seguro y afectuoso donde los niños adquieren mayor confianza en ellos mismos.

El estudio realizado indicó que ciertos niños logran autorregularse sin mayores dificultades por sí solos. El análisis del estudio reveló que ciertos niños logran autorregularse con facilidad y de manera autónoma. Otros, sin embargo, luchan más con las frustraciones o con las interacciones entre pares. Quedó evidente que algunos requieren asistencia constante para liberar emociones negativas o para verbalizar sus vivencias. En contraste, hay quienes ya aplican técnicas adquiridas, como áreas de calma o la verbalización abierta de sus sentimientos. Estos hallazgos indican la necesidad de implementar intervenciones educativas personalizadas, bien diseñadas y consistentes.. De esa forma cada niño aprende a manejar sus emociones en un ambiente seguro y motivador que los impulsa.

Al organizar actividades para la autorregulación se observó que un enfoque ordenado permite a los niños controlar mejor sus sentimientos. Las dinámicas sensoriales los juegos de roles variados y las técnicas de respiración profunda les facilitan reconocer lo que ocurre en su interior. También contribuyen a reducir la frustración y a mejorar las relaciones con los compañeros. Los maestros supervisan de manera cercana todo el proceso y las familias participan activamente para reforzar los aprendizajes. Esto fomenta una mayor independencia emocional y una mejor cooperación entre los niños. De esta manera se fortalecen sus competencias socioemocionales en todos los aspectos. Todo indica que una planificación adecuada y adaptada a su edad impacta directamente en su desarrollo integral.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Berrones, E., Pastrana, L., & Rendón, I. (2024). La autonomía emocional en la primera infancia como una habilidad para la vida. *Sinergia Académica*.
- CASEL. (2020). *Social and emotional learning (SEL) is an integral part of education and human development*.
- Ekman, P. (1992). *Argument For Basic Emotions*.
- Figuerola, M. (2020). *El apego materno para la seguridad emocional de los niños y niñas de 3 años de edad de la unidad educativa "Península de Santa Elena" cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, año lectivo 2019 – 2020*.
- Franco, B., & Menjura, M. (2022). Manifestaciones de la autorregulación emocional en niños y niñas de educación inicial. *Tempus Psicológico*, 5(2).  
<https://doi.org/10.30554/tempuspsi.5.2.4186.2022>
- Goleman, D. (1995). *Aprendizaje Emocional*. <http://LeLibros.org/>
- Kern, M. L., & Wehmeyer, M. L. (2021). *The Palgrave Handbook of Positive Education*.
- Olhaberry, M., & Sieverson, C. (2022). Early social-emotional development and emotional regulation. In *Revista Medica Clinica Las Condes* (Vol. 33, Issue 4, pp. 358–366). Ediciones Doyma, S.L.  
<https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2022.06.002>
- Torres, J., & Robalino, D. (2025). La Educación Emocional en la primera infancia como prevención de trastornos: revisión sistemática Emotional Education in early childhood as prevention of disorders: systematic review Enero-junio, V°6-N°1; 2025 FORMATO DE CITA APA. *Revista Multidisciplinar G-Ner@ndo*, V 6(2688-2711.). <https://orcid.org/0009-0002-1372->
- Üzümlü, S. (2022). *Emotion regulation and emotion socialization of early childhood educators*.

## CONFLICTO DE INTERÉS:

Los autores declaran que no existen conflicto de interés posibles

## FINANCIAMIENTO

No existió asistencia de financiamiento de parte de pares externos al presente artículo.

## NOTA:

El artículo no es producto de una publicación anterior.

