



**Universidad del Azuay**

**Facultad de Filosofía, Letras**

**y Ciencias de la Educación**

**Carrera de Educación Inicial**

**REGULACIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS  
PREESCOLARES DE 4 A 5 AÑOS: GUÍA DE  
APOYO PARA PADRES EN TIEMPOS DE  
COVID-19**

Autora:

**Daniela Patricia Ordoñez Cordero**

Directora:

**Mgst. Cindy López**

**Cuenca – Ecuador**

**2021**

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo de investigación dedico a Dios por haberme permitido llegar a este punto para alcanzar mis logros.

A mis padres Alejandro y Rocio, que me han brindado apoyo en cada logro cumplido y ser mi fortaleza para seguir adelante, a mis hermanos Gabriela y Xavier por siempre estar conmigo.

A mi enamorado Juan Pablo que ha sido un apoyo y ánimo constante y por brindarme su tiempo compartido para impulsarme a culminar el trabajo de investigación.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios y a mis padres por permitirme disfrutar y culminar este logro y por ser mi inspiración, brindándome amor y valores para seguir adelante.

A mi enamorado, por ser incondicional y darme apoyo constante en todo momento.

A la estimada Mgst. Cindy López, por brindarme todos sus conocimientos, ayuda y apoyo a lo largo de este proceso para lograr finalizar este proyecto de investigación.

Y a todas las personas que estuvieron acompañándome a lo largo de mi carrera, por su ayuda, consejos y sabiduría.

## RESUMEN

La regulación emocional es el proceso que nos ayuda a modificar el estado afectivo y el comportamiento, para lograr una buena adaptación, promoviendo el bienestar individual como social. El objetivo del estudio fue analizar la percepción de los padres sobre la regulación emocional y desarrollar una guía de apoyo dirigido a los padres de familia en tiempos de COVID-19. Se basó en un enfoque cualitativo de tipo descriptivo e interpretativo, utilizando una entrevista semiestructurada con diferentes categorías como, características emocionales, rol de la familia, experiencias y estrategias de los padres acerca de la regulación emocional de los niños. Posterior, se diseñó una guía de apoyo, la misma que fue socializada mediante la plataforma zoom. Los resultados mostraron que en el hogar hay una falta de comunicación, conocimiento y estrategias acerca del tema.

**Palabras clave:** covid-19, emociones, niños, padres de familia, regulación emocional.

## ABSTRACT

Emotional regulation is the process that helps us modify the affective state and behavior, to achieve a good adaptation, promoting individual and social well-being. The objective of the study was to analyze the perception of parents about emotional regulation and to develop a support guide for parents in times of COVID-19. It was based on a qualitative, descriptive, and interpretive approach, using a semi-structured interview with different categories such as emotional characteristics, the role of the family, experiences, and strategies of the parents about the emotional regulation of children. Later, a support guide was designed, which was socialized through the zoom platform. The results showed that at home there is a lack of communication, knowledge, and strategies on the subject.

**Keywords:** covid-19, emotions, children, parents, emotional regulation.

Translated by

Daniela Ordóñez C.

Daniela Ordóñez Cordero



## ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA.....	<i>I</i>
AGRADECIMIENTO.....	<i>II</i>
RESUMEN.....	<i>III</i>
ABSTRACT.....	<i>IV</i>
INTRODUCCIÓN.....	<i>1-2</i>
CAPITULO I.....	<i>3</i>
1.1.    Educación Inicial.....	<i>3</i>
1.2.    Emociones.....	<i>4-5</i>
1.3.    Educación emocional en el preescolar.....	<i>6</i>
1.4.    Regulación Emocional.....	<i>7-8</i>
1.5.    Educación inicial en tiempos de Covid-19.....	<i>9</i>
1.6.    Estrategias para trabajar en regulación emocional en el contexto familiar.....	<i>10-13</i>
1.7.    Conocimientos y creencias que tienen los padres sobre regulación emocional.....	<i>14-15</i>
Conclusión.....	<i>16</i>
CAPITULO II.....	<i>17</i>
2.1.    Metodología: Enfoque y tipo de investigación.....	<i>17</i>
2.2.    Procedimiento.....	<i>17</i>
2.3.    Instrumentos.....	<i>17</i>
2.4.    Participantes.....	<i>18</i>
2.5.    Método de Análisis de datos.....	<i>18</i>
CAPITULO III.....	<i>19</i>
3.    Resultados.....	<i>19</i>
3.1.    Características emocionales de los niños en el confinamiento.....	<i>20-26</i>

3.2. Rol de la familia en la formación de la regulación emocional .....	27-33
3.3. Experiencias y estrategias de los padres para manejar la regulación emocional .....	34-36
3.4. Socialización.....	37
CAPITULO IV .....	38
4.1. Discusión.....	38-39
4.2. Conclusión.....	40-41
Referencias Bibliográficas.....	42-47
Anexos .....	48
Anexo 1: Guía “Conociendo mis emociones” .....	49

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura I: Red semántica Conocimiento sobre la regulación emocional.....	27
Figura II: Red semántica Rol de la familia en el control emocional.....	34
Figura III: Red semántica Estrategias de los padres, control de las emociones.....	36

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla I: Perfil de los entrevistados .....	19
--	----



## INTRODUCCIÓN

Esquivel *et al.*, (2013) nos mencionan que la regulación emocional (RE), son procesos extrínsecos e intrínsecos que modifican las reacciones emocionales en características temporales y de intensidad, es decir es la capacidad de cambiar la reactividad humana, permitiendo adaptarse a situaciones que activen las emociones. También, la RE es conocer las reacciones emocionales de los niños frente a diferentes estímulos mediante conductas de aislamiento o aproximación para controlar la emoción, además conocer las características individuales y las prácticas parentales para la maduración de las capacidades de los infantes.

En marzo de 2020, Ecuador formo parte de uno de los países que fue afectado por un virus llamado COVID-19, por lo cual se empezó con un aislamiento social para el bienestar de los ciudadanos. Durante esta emergencia sanitaria, la educación se vio afectada ya que los estudiantes no podían asistir regularmente a los centros educativos, es por ello que se optó por clases virtuales mediante plataformas digitales.

En esta pandemia, los niños han mostrado cambios bruscos de humor como, actitudes de frustración, rabia, tristeza, felicidad, miedo, entre otras, que han impedido que los niños obtengan un buen desenvolvimiento en sus actividades, y tareas, limitándoles a socializar con sus pares, aislamiento y falta de control de sus emociones. En este proceso, es muy importante la influencia de los padres de familia, ya que son los intermediarios en el comportamiento y estado de ánimo de los niños, por lo cual se debe trabajar por medio de estrategias didácticas, reglas y normas como uno de los recursos más importantes; es esencial cada momento que el niño o niña vive ya que esto le permite que pueda expresar sus sentimientos y emociones de manera correcta.

A partir de lo manifestado anteriormente, se ha considerado pertinente trabajar en la regulación emocional, debido a que es un tema muy importante en los primeros años de vida de los niños y niñas porque influye en su contexto ya sea académico o social. Por lo tanto, se ha visto oportuno trabajar en este tema mediante una guía del tema de regulación emocional, en donde se pueda realizar diversas estrategias y actividades que fortalezcan el manejo adecuado de las habilidades socioemocionales.

El presente estudio está dividido en tres capítulos, el primer capítulo, se inicia con la introducción, posterior se expone la conceptualización teórica de las variables de estudio como, educación inicial, emociones, educación emocional en el preescolar, regulación emocional, educación en tiempos de covid-19, estrategias y conocimientos y creencias de los padres acerca de la regulación emocional, en donde se presentan diferentes definiciones, conceptos, estudios, y estrategias; finalmente, se expone una conclusión del capítulo.

En el segundo capítulo, se inicia con la metodología, en el cual se detalla el tipo y el diseño de investigación utilizada, con el enfoque respectivo. Asimismo, se describe la población del estudio y como fue seleccionada. Se presenta la técnica utilizada con su descripción y las categorías planteadas. Del mismo modo, el procedimiento que se utilizó para la investigación. Finalmente, los resultados de las entrevistas realizadas con sus respectivos análisis de datos.

En el tercer capítulo, se realizó la guía dirigida a los padres de familia acerca de la regulación emocional, en donde se plantea un marco teórico con los temas más importantes y estrategias. También se describe las diferentes actividades con su respectiva fundamentación teórica, objetivo, materiales y el proceso de la actividad. A ello se suma, los anexos con el material necesario para cada una de las actividades planteadas.

# **CAPÍTULO I**

## **Introducción**

En el presente capítulo, se detallan los fundamentos teóricos relacionados con la “regulación emocional”; se parte por definir a la educación inicial y su importancia, luego se conceptualiza las emociones y la educación emocional para conocer cómo se manifiestan, se clasifican y establecen el reconocimiento y manejo, con ello alcanzar una regulación adecuada. Después, se aborda el tema central sobre la regulación emocional, que vincula al infante a modificar las emociones, para adaptarse al medio y alcanzar sus metas.

### **1.1 Educación Inicial**

La educación inicial, contempla términos como: preescolar, círculos infantiles, guarderías, programas asistenciales entre los frecuentes, los que están presentes y son usados en la mayor parte del mundo. La cual se brinda a niños menores de seis años, acompañamiento que garantice un desarrollo integral para obtener hábitos, valores, normas, reglas y autonomía, así alcanzar un buen desempeño personal, social y académico, teniendo como objetivo principal, potenciar el aprendizaje, las capacidades, habilidades y lograr obtener experiencias significativas que se dan dentro del aula, respetando el ritmo y las destrezas de cada niño (Carrión, 2020; Ejido, 2020; Moya y Madrid, 2015; Pineda, 2014).

De acuerdo al contexto histórico de la educación inicial, empezó en la antigua Grecia, cuyo principal objetivo fue la formación de personas libres e integrales; de igual manera, en el cristianismo, la idea de formar a los niños se fundamentó para servir a la iglesia y a Dios; con el paso del tiempo educar a los niños cambió y se enseñaba de forma autoritaria con castigo físico, pero al aparecer nuevas teorías de diferentes autores tomaron en cuenta el desarrollo del ser humano, con la teoría sociocultural, psicosocial y el apego con el vínculo afectivo (Gutiérrez y Ruiz, 2018; Villarroel, 2015).

De la mano la educación inicial empezó como cuidado de niños, denominado “guarderías”, en el cual se velaba por la nutrición, atender a las necesidades específicas y el aprendizaje mediante el juego, pero luego el término cambia a educación inicial, en donde se desarrollan habilidades socioemocionales, motoras, capacidades y aprendizajes con la motivación, exploración y comunicación, obteniendo como resultado un desempeño académico tanto en lo social como en lo individual (Hermida *et al.*, 2017; Villarroel, 2015).

La educación inicial germina y se funda con base al derecho a la educación, atendiendo a la diversidad personal, social y cultural. Los aprendizajes primordiales del nivel educativo, asociados con el primer grado de la Educación General Básica. Así contiene orientaciones metodológicas y de valoración cualitativa, que orientan a los docentes en el proceso de enseñanza-aprendizaje (Ministerio de Educación, 2014, p.6).

Al respecto, la importancia de la educación inicial es vital en las primeras experiencias de los niños, pues el nivel de formación brindado permitirá obtener una autonomía, confianza, seguridad, socialización y habilidades para interactuar con el entorno; por ello en tal espacio, el infante descubre, explora e interpreta todos los conocimientos, para manifestarlos mediante el lenguaje, percepción, razonamiento, memoria y la resolución de problemas, formando a un ser único e inigualable (Cuadros *et al.*, 2020; Pinto y Misas, 2014; Santi-León, 2019).

Con lo dicho en uno, o varios párrafos anteriores la importancia de la educación inicial, se basa en ser un espacio para que los niños desarrollen todas las capacidades y habilidades cognitivas, motrices, sociales y emocionales, que aportarán un buen desempeño y desenvolvimiento en las actividades que adquiere en su vida tanto en lo académico y social.

## **1.2 Emociones**

Para Calderón *et al.*, (2014); Moya y Madrid (2015), las emociones son reacciones complejas de la mente como del cuerpo, son procesos adaptativos con respuestas fisiológicas y de comportamiento, generando diferentes emociones en cada persona. Son estados afectivos de forma innata que se experimentan con reacciones

subjetivas, influyendo en la forma de percibir cierta situación soportada por la vivencia de cada emoción.

Otros criterios, se orientan que son el resultado de la ejecución de un conjunto de procesos como la activación, conciencia, apreciación y experiencia emocional de acuerdo a la conducta y estímulos que brinda el ambiente con respuestas de acciones funcionales y adaptativas. De hecho, las emociones se generan como respuesta a una situación externa o interna, obteniendo la expresión a un acontecimiento, evidenciado en el comportamiento o actitud de la persona (Bisquerra, 2014; Gómez y Calleja, 2017).

En este contexto las emociones se dividen en primarias y secundarias, en donde las primarias son respuestas universales y neurológicamente innatas que surgen en el inicio de vida como son: la sorpresa, el asco, el miedo, la alegría y la tristeza que tienen una función adaptativa y un proceso cognitivo definido, que da una expresión facial distintiva, con diferentes conductas de afrontamiento. A criterio de Bericat, (2012); Gómez y Calleja (2017) las emociones secundarias articulan las primarias con lo social y lo moral que aparecen con el paso del tiempo como son: la envidia, el orgullo, la vergüenza o la culpa, que se desarrollan con la identidad personal, la generación de normas sociales y la valoración del yo.

Con respecto a la importancia de las emociones Benavidez y Flores (2019) y Heras *et al.*, (2017) afirman que el desarrollo infantil es fundamental, porque los primeros vínculos emocionales se forman en la familia, luego en la escuela, desarrollando un ambiente de confianza y seguridad, en donde interactúan con los pares y logran obtener un buen control emocional. Por lo cual, la adaptación al medio es crucial por el alcance en la comunicación, expresión y manifestación de los sentimientos.

Es esencial trabajar con las emociones en el hogar y escuela, ya que son intermediarias en el desarrollo del carácter y personalidad del niño para lograr expresarse, comunicarse y adaptarse al medio, de allí es necesario brindar una educación emocional desde los primeros años de vida, para que las conozcan e identifiquen en cada situación.

### **1.3 Educación emocional en el preescolar**

La educación emocional, se presenta por diferentes etapas educativas como son: atender las necesidades en cada una de las etapas evolutivas, desarrollar actividades grupales y contemplar la diversidad, fomentar conciencia en cuanto a las emociones propias como de los pares, centrarse en el desarrollo de competencias y valorar oportunamente los progresos y cambios continuos del niño, en tales fases es relevante el papel del docente y los padres; son quienes generan un espacio adecuado de enseñanza para brindar motivación, interés, habilidades personales y emociones positivas, que se visualizan en el desempeño y rendimiento académico de los niños (García, 2012; Pérez y Filella, 2019).

Para Benavidez y Flores (2019) y García (2012) la educación emocional es una actividad social constructiva hacia el niño y los pares, siendo el docente y los padres quienes cumplen un rol fundamental. Mediante el aprendizaje se desempeñan las habilidades sociales, comunicativas, emocionales y motoras, que aportan a alcanzar una enseñanza significativa y autónoma para utilizarla en situaciones generales. Así la actitud, interpretación o percepción por el docente o padres se vincula a la adaptación y el desenvolvimiento que tengan los niños en las actividades.

Por otro lado Araque (2015) y Calderón *et al.*, (2014) sostienen que el objetivo de la educación emocional es desarrollar herramientas necesarias para que la persona exprese, explore, conozca y maneje las emociones para la construcción de su personalidad e interacción con los demás, con la finalidad de promover capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia y regular de forma apropiada las emociones, alcanzando una mejor calidad de vida, bienestar integral, personal y social

La importancia de la educación emocional es desarrollar capacidades socio-emocionales como son la conciencia y regulación emocional, autonomía, autoestima, empatía, habilidades sociales y el bienestar, sea afectivo o social para obtener una adaptación adecuada al entorno y construir experiencias de autoconocimiento y convivencia, etiquetando cada emoción, que permita interpretar y orientando a cada conducta apropiada (Garaigordobil, 2018; Pacheco, 2017).

En definitiva, la educación emocional es importante desde los primeros años de vida, debido que les permite tener un autoconocimiento de las emociones y a su vez de los demás, respetándose y respetando a los pares, de manera que el niño pueda regular los emociones y desarrollarse de manera integral con su personalidad para la construcción de la felicidad.

## **1.4 Regulación emocional**

Según Gómez y Calleja, 2017; Heras *et al.*, 2017 nos mencionan que la regulación emocional (RE) es un proceso que los individuos modifican las emociones en el comportamiento para lograr adaptarse al entorno y alcanzar un bienestar individual y social. También, está conformado por cuatro dominios que son: la conciencia de la persona, conciencia social, autogestión y gestión de las relaciones, las cuales se modulan de acuerdo a la intensidad y duración de las emociones para los procesos conductuales, expresivos y subjetivos, cuyo resultado es obtener metas personales y grupales, pero en función de las demandas del contexto.

De acuerdo a lo mencionado, la RE es el proceso en donde los sujetos modifican las emociones y comportamientos para lograr un control de la emoción, del contexto y de la conducta iniciada, es decir en lo individual, hace referencia a procesos de monitoreo y valoración de las propias emociones, para alcanzar un bienestar particular y social, permitiendo una efectiva relación con sus pares, para controlar la intensidad o duración de los estados afectivos internos y procesos fisiológicos y con el fin de desarrollar herramientas cognitivas tempranas como, símbolos, signos y gestos, para conseguir una comunicación y socialización adecuada (Gómez y Calleja, 2017; Vargas y Muñoz, 2013; Whitebread y Basilio, 2012).

En criterio de Reyes (2016); Vargas y Muñoz (2013) que la RE son procesos que pueden ser involuntarios o reconocidos, ya sea extrínsecos (otra persona regula la emoción) o intrínsecos (la persona regula la emoción). Es más se divide en cinco diferentes categorías para trabajar la regulación, la primera es la selección situacional, que pretende orientar las emociones con base a las experiencias previas; la segunda, la modificación situacional, que es cuando el sujeto expone una circunstancia y se altera o controla la emoción; la tercera, la manipulación de la atención cuando se la puede

manejar voluntariamente para centrarse en situaciones específicas de un evento; la cuarta, la renovación cognitiva que deriva en arreglar de forma intencionada el significado de un contexto y por último la modulación de respuesta, es cambiar la emoción o expresión.

De igual manera, en la RE se sigue un proceso, que parte en pausar y acceder a las experiencias privadas de las emociones como son: pensamientos, impulsos, sensaciones y sentimientos, sin evitarlos, sino modificarlos, de tal manera que se facilite el procesamiento emocional; luego reconocer la emoción y nombrarla, pues cada una difiere en los espacios conductuales; la siguiente busca diferenciar que tan modificable es la situación y la emoción; por último, es la consciencia y jerarquización de los valores personales y los logros deseados a largo plazo (Andrés *et al.*, 2014; Márquez y Gaeta, 2017 ;Reyes, 2016).

Existen estudios acerca de la regulación emocional como son Aguaded y Valencia (2017); Andrés *et al.*, (2014); Bisquerra y Pérez (2012), en donde se plantearon diferentes estrategias como, expresar las emociones mediante el lenguaje y el cuerpo; interpretar las emociones con imágenes; distinguir las distintas emociones; desarrollar destrezas de los estados emocionales; realizar actividades nuevas y creativas; trabajar en equipo, centrándose en el respeto con los pares y valorar de manera positiva las opiniones, sentimientos e interacciones de los demás.

De igual manera se puede trabajar con diferentes actividades como son la rueda de sentimientos, la queja constructiva para aprender a expresar los sentimientos mediante preguntas, en donde los niños van a poder socializar sus propias emociones y a su vez conocer de sus pares. Los resultados fueron que los niños han mejorado significativamente en la regulación y expresión de las emociones con el lenguaje artístico, verbal y de su cuerpo. (Aguaded y Valencia, 2017; Andrés *et al.*, 2014; Bisquerra y Pérez, 2012).

Otro estudio con niños en la infancia, desarrollaron diferentes estrategias mediante el juego, en la cual el niño conoce su mundo interno y su contexto, expresando gestos, expresiones sensoriales, sonrisa, llanto, acciones y vocalizaciones tempranas, de acuerdo al ambiente en el que se encuentre, obteniendo una adaptación, intercambio



lúdico, simbolización, búsqueda, lenguaje y reconocimiento de su propio cuerpo; es por ello que mediante el juego, el niño logra diferenciar procesos mentales y emocionales interpersonales e intrapersonales; por lo tanto, es muy importante el papel de los padres ya que si existe un acompañamiento en la capacidad reflexiva, afectiva, atención e interacción podrá desempeñarse mejor en su medio. Los resultados del estudio fueron que las madres reflexivas cuando brindan más afecto a sus hijos y acompañan en las distintas modalidades de juego, logran enriquecer sus procesos de aprendizaje y les ayudan a desarrollarse mejor en el ámbito social y académico (Raznosczyk *et al.*, 2013).

## **1.5 Educación inicial en tiempo de COVID-19**

La investigación se llevó a cabo en el contexto de la pandemia de Covid-19, por lo cual se definirá en que consiste, según la Organización Mundial de la Salud (2020), es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus, que inicio en Wuhan (China) en diciembre de 2019, la cual ha afectado a muchos países de todo el mundo, en donde se empezó con un aislamiento social para el bienestar de todos los ciudadanos.

Durante la emergencia sanitaria, la educación se vio afectada, porque los estudiantes no podían asistir regularmente a los centros educativos, es por ello que se optó por clases virtuales mediante plataformas digitales; no obstante, la modalidad de clases, afecta a los niños provocando cambios bruscos de humor e irregularidad en controlar sus emociones debido que en la escuela, los niños tenían un espacio de socialización y contacto con sus pares, que es esencial para la convivencia y el desarrollo personal y social del niño; es por ello que se recomiendan diferentes estrategias como, fortalecer los vínculos afectivos; avanzar en una cultura del cuidado mutuo; trabajar en las emociones y utilizar y ampliar las redes de apoyo (IISUE, 2020; Renna, 2020).

Castillo y Velasco (2020) y Renna (2020) destacan que la educación inicial en la pandemia, ha sido una situación difícil y compleja, debido a que no obtienen similar rendimiento académico que se obtenía cuando se asistía a la escuela, limitándoles a desarrollar habilidades sociales, comportamientos inadecuados y mayor utilización de aparatos electrónicos, afectando en el desarrollo de capacidades tanto motoras como

cognitivas; sin embargo se buscan nuevas alternativas para brindar una mejor educación y el bienestar de todos los niños.

La educación inicial en tiempo de pandemia, fue una de las áreas más afectadas, debido que en este nivel se requiere una educación más personalizada, que en distancia no se puede ofrecer. Asimismo, las grandes brechas socio-económicas a las personas que no pudieron acceder a la tecnología u otros recursos. Es por ello que fue necesario adaptar un sistema educativo mediante las TICS, buscando diferentes recursos virtuales como, juegos, materiales, videos, plataformas y además mediante radio y televisión que ayuden a los niños a obtener un aprendizaje significativo (Tipán, 2020).

El aislamiento social, ha producido en los niños comportamientos alterados y conductas agresivas, en el que se les dificulta seguir reglas, normas, indicaciones e incluso concentrarse en sus actividades diarias, es por ello que se han planteado distintas estrategias como, crear espacios de interacción familiar, promoviendo juegos lúdicos, recreativos y de descanso; establecer horarios de clases, juego, alimentación y sueño; utilizar reforzamientos positivos; dialogar acerca de la situación del Covid-19; explicar los cambios sociales y educativos y por último mantener un lenguaje comprensivo y claro, para tener una buena comunicación en el hogar (Guzmán *et al.*, 2019).

En la pandemia del COVID-19, los niños se vieron afectados emocionalmente, debido que los padres no lograron controlar la situación, tenían estrés, preocupación y falta de control, transmitiendo a sus hijos; es por ello que los niños no tenían horarios establecidos durante el día, había indisciplina y malas conductas, teniendo como resultado mayor tiempo en aparatos electrónicos y falta de actividad física; pero desde el enfoque positivo se obtuvo una mejor relación e interacción entre padres, hijos y hermanos (Erades y Morales, 2020).

De acuerdo a lo mencionado, la regulación emocional es importante desde los primeros años de vida, puesto que el niño conoce las emociones y las modifica para lograr una buena adaptación a su medio, pero para lograr un buen control en sus emociones, es importante el papel de los padres, debido que son los intermediarios en su crecimiento y quienes les ayudarán a obtener un mejor desenvolvimiento en todas sus

etapas evolutivas.

## **1.6 Estrategias para trabajar en regulación emocional en el contexto familiar**

La familia es un espacio en el que el niño desarrolla sus primeros intereses, hábitos, palabras, habilidades y comportamientos, teniendo como objetivo principal de facilitar el crecimiento de sus hijos, brindándoles cuidado, protección, atención y educación; teniendo como resultado confianza en sí mismos, capacidad de tomar decisiones, tener vínculos afectivos con sus pares, una comunicación reflexiva y normas de conducta, que le ayudarán a establecer un bienestar individual, autoestima y seguridad (García *et al.*, 2013; Márquez y Gaeta, 2017; Vargas y Arán, 2014).

El papel de los padres es importante en el desarrollo emocional de sus hijos, debido que ellos les enseñan a cómo controlarlas, creando un espacio afectivo, de comunicación y de expresión libre de sus emociones; además es necesario organizar los tiempos en donde se socialice las circunstancias y momentos que cada integrante de la familia obtuvo en su día, para crear un espacio de dialogo de las cosas positivas, negativas y poder buscar soluciones, si se llegará a presentar algún problema o inconveniente (Guzmán *et al.*, 2019; Pérez y Filella, 2019).

De igual forma, la relación parental constituye un factor importante en el desarrollo de las competencias emocionales de los niños, debido que son quienes brindan los valores, principios y atención, para fortalecer lazos afectivos, buena comunicación entre sus pares, una formación integral y una red de apoyo, que le ayudará a tener una educación emocionalmente sana con una adaptación apropiada al medio, ya sea dentro de su hogar o en la escuela (Guzmán *et al.*, 2019; Henao y García, 2009).

La familia es un factor importante en la regulación emocional, puesto que brindan equilibrio, seguridad, afecto y felicidad, generando una conducta adecuada y adaptativa en el medio que se encuentra. Desarrollan habilidades, capacidades y control en sí mismos, obteniendo independencia y un buen rendimiento académico y social, para así lograr una relación directa y significativa entre la familia y sus pares (Henao y García, 2009; Ruíz y Carranza, 2018; Soto *et al.*, 2017).

Es esencial tomar en cuenta la actitud o comportamiento de los padres, debido que ellos son los modelos emocionales y el reflejo de sus hijos, quienes imitan las conductas y reproducen respuestas de sus modelos, es por ello que los padres deben crear un espacio de interacción con sus hijos como: la narración de cuentos, fotos, canciones, poemas, que le permiten a los padres estimular e intervenir en las acciones, valores y en la toma de decisiones de sus hijos (Guzmán *et al.*, 2019; Pérez y Filella, 2019).

Según Álava (2020) y García *et al.*, (2013), proponen cuatro puntos importantes para tener una regulación emocional adecuada:

Primero, crear un clima de confianza, buscando un lugar y momento en donde se pueda dialogar y expresar lo que sienten, brindando el tiempo que sea necesario; los padres de familia deben cumplir con las normas y reglas que se establezcan en el hogar para que sus hijos cumplan de la misma forma; establecer rutinas emocionales para cumplir de manera colectiva y finalmente establecer lazos y vínculos afectivos positivos que le ayuden a interrelacionarse con sus pares.

Segundo, facilitación emocional, en donde la música ayuda a poder bailar y cantar para desfogar las emociones internas y pensar en la utilidad que nos brinda cada emoción, por ejemplo: ¿Para qué sirve el miedo? Nos prepara ante una situación peligrosa.

Tercero, trabajar la comprensión emocional, en el cual se identifique y diferencie todas las emociones, aprendiendo un vocabulario emocional básico; analizar la causa de la emoción y las consecuencias que puede llegar cierta acción y por último satisfacer las necesidades físicas y afectivas.

Cuarta, trabajar la regulación emocional, logrando manejar nuestras emociones y no actuar de manera apresurada o automática, sino pensar antes de actuar, tomando en cuenta tanto nuestros sentimientos como los de los demás; identificar la situación, el pensamiento y el sentimiento que éste genera, y la conducta en que se manifiesta la emoción y finalmente cuando se logra una regulación emocional exitosa, las personas

pueden desempeñarse mejor en su vida laboral, académica, social y lograr un bienestar individual.

Por otro lado, se realizó un estudio sobre regulación emocional para padres y niños, en el cual se plantearon distintas estrategias como son, trabajar las emociones mediante el canto y los cuentos; realizar cartillas con las emociones, creando espacios de convivencia, promoviendo un significado personal y una carga emocional más frecuente, obteniendo como resultado que para optimizar el comportamiento emocional de los niños, se debe brindar motivación por parte de los padres de familia para favorecer el aprendizaje de las competencias emocionales y de su crecimiento integral (Guzmán *et al.*, 2019).

De igual manera, en otro estudio se desarrolló espacios emocionales en el hogar, en el cual se trabajó de distintas maneras como, establecer lazos afectivos positivos; solucionar problemas de forma práctica; establecer rutinas emocionales como, saludos, despedida, aceptación y respeto; tener una comunicación reflexiva; reconocer las emociones y nombrarlas y por último, trabajar en las emociones y pensamientos positivos y negativos para mejorar en la regulación emocional, teniendo como resultado un apropiado desarrollo de su inteligencia emocional y adecuados mecanismos de regulación, desde un aprendizaje compartido, permitiendo un buen bienestar personal. (García *et al.*, 2013).

Se plantean principios para trabajar con los padres en la regulación emocional como son, generar espacios sociales con sus pares; permitir expresar las emociones, sin prohibiciones; no descartar las emociones negativas sino que las conozcan y las controlen; observar las emociones mediante el lenguaje y el cuerpo; ayudarle a expresar los sentimientos o deseos que quiere el niño y hacerle sentir importante y valioso en todas las actividades que realice, obteniendo como conclusión que la atención de las emociones debe ser prioritaria para un buen proceso de enseñanza-aprendizaje, así como para la salud física y mental (Rueda y Filella, 2016).

Es importante trabajar con diversas estrategias como, estudiar la pertinencia de las emociones; especificar las etapas de desarrollo; seleccionar las actividades que sean más productivas para cada emoción; contextualizar las diferentes emociones y regular las emociones del niño para su bienestar individual, concluyendo que es esencial

motivar a los niños en su aprendizaje, ya que al momento de regular sus emociones, el niño va a comunicar y manifestar sus sentimientos y necesidades sin temor (Gómez y Calleja, 2017).

## **1.7 Conocimientos y creencias que tienen los padres sobre regulación emocional**

Los conocimientos que tienen los padres acerca de la regulación emocional, son que las figuras parentales forman y guían las capacidades emocionales de los niños, enseñándoles a interpretarlas, regularlas de acuerdo con el momento y la expresión indicada a cada emoción, pero en este tema, influye mucho las creencias y estilos de crianza que los padres tuvieron en su niñez, ya que ellos lo toman como ejemplo para intervenir en la conducta y las emociones del niño (Guzmán *et al.*, 2019; Riquelme *et al.*, 2019).

Para Guzmán *et al.*, (2019) y Riquelme *et al.*, (2019) una de las creencias de los padres en la socialización y regulación emocional en los niños son, primero, el entrenamiento emocional definiéndola como la visión positiva, en donde los padres identifican la emoción de sus hijos y aceptan sus propias emociones y segundo que rechazan o evitan la emoción, tendiendo a descartar el potencial, la exploración e importancia de las emociones negativas, teniendo como resultado la desregulación emocional y problemas en su conducta.

De igual manera, Fernández *et al.*, (2018) menciona que las creencias de los padres es que los niños relacionan las emociones con las habilidades y capacidades de acuerdo al ambiente en el que se encuentran. Además, que los niños siguen patrones que los padres realizan y que eso interviene en las emociones e influye en el comportamiento que tenga el niño; es por ello que los padres establecen normas y reglas para que sus hijos se formen de una manera adecuada y así lograr adaptarse y actuar correctamente en el contexto que se encuentre.

Según Fernández *et al.*, (2018) se realizó un estudio acerca de las creencias parentales sobre la competencia emocional en los niños, en el cual se aplicó una escala basándose en tres puntos importantes, la expresión emocional, comprensión emocional y la regulación emocional, en donde se debía seleccionar la respuesta en base a la escala Likert de seis puntos, obteniendo como resultado que los padres piensan como el niño

se desarrolla emocionalmente y que capacidades esenciales pueden realizar para tener un punto crítico y completo; asimismo, las creencias parentales pueden variar y modificarse de acuerdo a la cultura y los significados colectivos que tengan en el lugar en el que se encuentren, por lo cual puede haber cambios de acuerdo al tiempo.

## Conclusión

Una vez analizados todos los temas encontrados en las investigaciones realizadas, se entiende de manera clara y profunda los fundamentos teóricos planteados, concluyendo que la regulación emocional es relevante y se debe intervenir desde los primeros años de vida; el niño comienza a explorar y conocer las emociones, establecer vínculos afectivos y desarrollarse socialmente en su contexto, la importancia de conocer las emociones y la familia, por ser los intermediarios en el desarrollo evolutivo y quienes guían y ayudan a tener un bienestar individual y social.

Para que el aprendizaje sea efectivo es necesario que los padres de familia trabajen con diferentes estrategias y actividades, creando un ambiente emocional positivo, para que el niño pueda modificar y controlar las distintas emociones, sentimientos, comportamientos y actitudes, de acuerdo a la situación presentada, teniendo como resultado un buen autocontrol, autoconocimiento y un adecuado desarrollo afectivo con sus pares.

En la actualidad, se vive en una situación difícil que es el confinamiento del Covid-19, en donde los niños se han visto afectados en sus emociones, ya que su ambiente social y académico ha cambiado drásticamente, obteniendo irregularidades en sus rutinas diarias, en el comportamiento, conducta y sobre todo en sus emociones; es por ello que se brindará una guía de apoyo para padres, en el cual se desarrollará diferentes estrategias y actividades lúdicas, entretenidas y llamativas, que sean de ayuda a los padres para que les orienten y ayuden a sus hijos en una adecuada regulación emocional mediante este material.



## **CAPITULO 2**

### **2. METODOLOGÍA**

#### **2.1 Enfoque y tipo de investigación**

La presente investigación tiene un enfoque cualitativo de tipo descriptivo e interpretativo “La investigación cualitativa se basa en la interpretación y percepción del mundo en el que se desenvuelve el sujeto a partir de un contexto, en el cual se realiza mediante la observación, para obtener la información necesaria y poder desarrollar la teoría e interpretar al grupo de estudiado” (Monje, 2011). Además, en la recopilación de diferentes fuentes bibliográficas, revistas e investigaciones respecto al tema, para lograr un mejor sustento a la investigación.

#### **2.2 Procedimiento**

En la I fase, se elaboró y aplicó los asentimientos informados a los padres de familia, con el fin de aplicar una entrevista semiestructurada, la cual fue mediante la plataforma zoom, en donde se realizó diferentes preguntas de acuerdo a cada categoría. En la II fase, se transcribió y analizó manualmente los resultados. En la III fase, se diseñó la guía de apoyo, centrada en el tema de “regulación emocional”, en la primera sección se presenta información bibliográfica que fundamenta el marco teórico, en la segunda sección se diseñó las actividades que permitan trabajar sobre la regulación emocional y por último la tercera sección se plantea el material pertinente para cada actividad. Finalmente en la IV fase, se socializó la guía a los padres de familia mediante la plataforma zoom.

#### **2.3 Instrumentos**

Se realizó una entrevista semiestructurada en base a categorías que sustentan distintos estudios y autores sobre el tema, la misma que fue sometida por una revisión de expertos, “La entrevista semiestructurada se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar más la información sobre temas concretos” (Hernández *et al.*, 2010, p.418); la cual se basó en diferentes categorías de análisis.

En las categorías de análisis, se buscó temas pertinentes e importantes para

conocer más acerca del tema planteado, es por ello que se desarrolla tres, las cuales son, características emocionales de los niños en el confinamiento, rol de la familia en la formación de la regulación emocional y experiencias y estrategias de los padres para manejar la regulación emocional.

## **2.4 Participantes**

La población a la que se le aplicó la presente entrevista fue a diez padres de familia de niños o niñas de un rango de edad de 4 a 5 años, los cuales fueron escogidos de manera aleatoria.

## **2.5 Método de Análisis de datos**

Para iniciar con el análisis de datos, se transcribió textualmente todas las entrevistas realizadas a los padres de familia, después se relacionó cada respuesta con las categorías planteadas, para separar y realizar el análisis. Además, se hizo una tabla en la cual se clasificó a los participantes progenitores en madre y padre.

Posterior, se describe la categoría con las respuestas textuales de los padres que se relacionan a la misma, argumentando con citas bibliográficas y dar mayor énfasis a las respuestas presentadas, además al finalizar con el análisis de cada categoría se representa una figura de una red semántica, en donde se concluya en concreto las ideas presentadas, con el fin de conocer los resultados de la investigación acerca de las características emocionales de los niños, rol de la familia en la regulación emocional y las experiencias y estrategias de los padres, para en base a los resultados, se realice la guía de apoyo y satisfacer a las necesidades e inquietudes de los padres y brindarles apoyo con información, estrategias y actividades, logrando obtener una regulación emocional adecuada en cada uno de sus hijos.

## CAPÍTULO 3

### 3. RESULTADOS

Con base a las entrevistas realizadas se muestran los criterios emitidos por los padres de familia, con respecto a la regulación emocional.

Tabla 1. *Perfil de los entrevistados*

<b>Participante</b>	<b>Padre</b>	<b>Madre</b>	<b>Cuidador</b>	<b>Niño</b>	<b>Niña</b>
Participante 1		X		X	
Participante 2		X			X
Participante 3	X				X
Participante 4	X				X
Participante 5		X		X	
Participante 6		X		X	
Participante 7		X			X
Participante 8		X			X
Participante 9		X			X
Participante 10		X		X	

Nota: Fuente entrevistas padres de familia

En la tabla 1 se muestra que del total de progenitores entrevistados la mayoría son madres de familia, quienes representan a 6 niñas y 4 niños. De esta manera se muestra la tendencia social, de que las mujeres son quienes acompañan a los hijos en las actividades habituales, considerando la nueva normalidad, posterior a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

Para la descripción de los resultados se toma como referencia tres categorías de análisis que son: a) características emocionales de los niños en el confinamiento; b) rol de la familia en la formación y regulación emocional y c) experiencias y estrategias de los padres de familia en el manejo de la regulación emocional de los niños en tiempos de COVID-19.

### 3.1. Características emocionales de los niños en el confinamiento

La mayoría de los padres de familia entrevistados muestran un punto de convergencia sobre el comportamiento del niño/a durante la pandemia, afirman que con el pasar del tiempo, los infantes mostraron cambios en la actitud, relacionados a la personalidad, evidenciaron estar inquietos, algunas dificultades en su atención, cambios de humor y ansiedad por no compartir con otros niños como estaban acostumbrados, lo que se identificó con las siguientes afirmaciones.

**Participante 1:** *“sí, en realidad he notado cambios en la personalidad de mi hijo, sobre todo en el humor, él era un niño que estuvo enseñado a salir constantemente, salir a parques....”*

**Participante 2:** *“Cambios de humor y rabietas”*

**Participante 3:** *“a veces, ella tiene el problema de déficit de atención”*

Al respecto Román (2020) afirma que la humanidad esta golpeada por una de las mayores crisis sanitarias en los últimos diez años, en donde se profundizaron riesgos en el cuidado emocional de los infantes. Similar criterio tiene De La Serna (2021) quién analizó la evolución del estado psicológico en la infancia y en el confinamiento por la crisis sanitaria, observando que los problemas con mayor prevalencia son los emocionales y de conducta.

**Participante 4:** *“... rabietas también si ha tenido, momentos de ansiedad, es lo que he podido percibir y como estoy trabajando en casa es lo que he podido ver”*

**Participante 5:** *“sí ha tenido cambios de humor, ...en la hora de clases les doy un chocolate por decir o les doy alguna golosina, así es más o menos como que los días que tienen iras y de ahí por lo general no, están tranquilos”*

El cambio de conducta de los niños muestra una tendencia creciente de este comportamiento, sin embargo, los padres también afrontan un nivel de estrés que lleva a repensar como ayudar a los hijos. A criterio de Carrillo (2021) el estrés de los padres tras las condiciones de la pandemia es influyente en el ejercicio del comportamiento de los hijos

**Participante 6:** “... él si empezó a tener cambios como que se estresaba fácilmente por cualquier cosa, tenía ansiedad de poder salir de la casa y empezaba a ponerse bravo...” “...sentíamos que le estaba generando más ansiedad, ansiedad por ver la televisión por jugar videojuegos o pedirnos el celular para ver videos y ese tipo de cosas, entonces veíamos que la única forma de distraerse era que salga de casa y respire un poco de aire fresco, tratar de hacer otro tipo de juegos para que él dentro de la casa no sea sinónimo de estar en la televisión o estar en el ipad”

**Participante 7:** “...más bien mi hijo le decía no puedes acercarte a tus compañeros, no puedes sacarte la máscara, aprendiendo del hermano más de lo que le diga yo...”

**Participante 8:** “...por lo general le notó aburrida y frustrada, hay veces que me dice que esta aburrida...”

De esta forma, la salud mental en la población infantil se ve afectada como consecuencia de las medidas adoptadas por la pandemia de COVID-19, dado que psicológicamente aún se encuentran en desarrollo (Ramírez, *et al.*, 2021). Bajo esta premisa, un factor importante que contribuye en el crecimiento es el entorno familiar, con la presencia de padres responsables que brinden apoyo para generar resiliencia frente a la crisis sanitaria.

**Participante 9:** “si ha tenido un poquito de inquietud, de tristeza a ratos como con deseos de salir...”

**Participante 10:** “...se aburría y ya no sabía qué hacer, entonces tratábamos de hacer cosas nuevas, pero no siempre funcionaba y si presentaba rabietas y cambios de humor...”

Al consultar a los padres sobre la reacción frente a los cambios de comportamiento de los hijos, se observa una diversidad de respuestas, puesto que algunos son tolerantes y comprenden, no obstante otros aplican castigos para controlar tales acciones.

**Participante 1:** “bueno he tratado de comprenderle...”

**Participante 2:** “Sí, le se poner castigos” “no se le dejar ver la televisión o a veces, le sé decir que cuando, le se quitar la televisión por días y no puede ver la televisión”

**Participante 3:** *“le hemos dicho que se tranquilice pero no hace caso”*

Según Mora (2020) el confinamiento que enfrentan los niños por el COVID-19 aporta al maltrato infantil, en donde se relaciona a las reacciones psicológicas que presentan quienes sufren el impacto por las restricciones derivadas del virus. Por otro lado, algunos padres al identificar cambios de comportamiento optan por actividades recreativas que se ajusten a las restricciones y de alguna forma encontrar una normalidad para que los niños tengan opciones de entretenimiento.

**Participante 4:** *“sí, yo traté, después que nos quitaron el confinamiento, le inscribí en clases de equitación...”*

**Participante 7:** *“estar todo el día en casa por más que jueguen si se estresan y yo considero que si hago bien en mandarles a la escuela y cuando hay alertas de contagio ya no les enviamos...”*

Túpac *et al.*, (2020) afirman que la comunicación frecuente con los responsables de las entidades educativas y sus partícipes en las actividades programadas y que por la nueva normalidad deben ajustarse los padres de familia. Con ello, es necesario vincular acciones conjuntas y estrategias que asocien de manera integral el nuevo proceso de enseñanza y aprendizaje.

Se buscó indagar sobre el conocimiento y control de emociones de los niños, a lo cual existen criterios divididos, algunos padres opinan que los hijos conocen del tema, otros perciben que son pequeños. A pesar de ello, Martínez *et al.*, (2020) manifiestan que el incremento de alteraciones psicológicas en infantes se da por la desorganización que ocasiona el confinamiento, de la mano con las alteraciones emocionales.

**Participante 1:** *“bueno, todavía es muy niño como para tener un dominio total de sus emociones, a veces está consciente cuando hace una rabieta, pero es niño en realidad”*

**Participante 2:** *“si”*

**Participante 3:** *“Sí, a veces si expresa diferentes estados de ánimo” “bueno cuando hace rabieta le dejamos que patalee hasta que se calme”*

**Participante 4:** *“pues no de controlar, los niños no controlan bien sus emociones, son más espontáneos...”*

**Participante 5:** *“mmm... noo no no sabe controlar...”*

El poco control emocional de los niños, se muestra como una de las consecuencias del confinamiento por COVID-19, en donde es importante considerar que la poca importancia que se dé a comportamientos derivados, puede ocasionar conductas incontrolables en un futuro. Lo encontrado concuerda con los resultados de Erades y Morales (2020) quienes encontraron que el 69,6% de los padres afirma que los niños tienen reacciones emocionales negativas durante el confinamiento y el 24,1% problemas de conducta, lo anterior se relacionaba de manera significativa con el poco ejercicio físico y el uso indiscriminado de equipos tecnológicos, lo que afecta la salud mental de los niños.

En línea con lo mencionado, Duan *et al.*, (2020) refiere que la presencia de síntomas depresivos influenciados por la pandemia del COVID-19 se asocian al uso de dispositivos móviles, adicción al internet, asociado a niveles de ansiedad. Hechos que evidencian la necesidad de abordar esa angustia emocional de los niños durante la epidemia, razón por la cual se podrían diseñar estrategias de intervención para mitigar el problema

**Participante 6:** *“Ehh... O sea del uno al cien yo creo que el Martin más o menos controlará sus emociones un ochenta por ciento”*

Solo un padre de familia afirma que el niño puede controlar las emociones frente a las condiciones de confinamiento, no obstante son condiciones aisladas que deben analizarse a profundidad y orientar tanto al infante como al padre de familia sobre el tema.

**Participante 7:** *“Sí, cuando no le hace caso se pone histérica y celosa, por ejemplo el otro día vino una sobrina y mi esposo le abrazó y Samanta ve eso y le dice papi ya no te quiero porque tú le quieres a ella y no haces lo mismo conmigo y cosas así, siempre le gusta también ponerse la ropa o hacer lo mismo de su hermano, imitándole a su hermano”*

Ansiedad, depresión e ira son los comportamientos que según Lasa *et al.*, (2020) son influyentes en la estabilidad emocional de los infantes, en donde el cambio de humor es una constante y se relaciona con la edad de los niños.

**Participante 8:** *“Es muy difícil que ella controle sus emociones... empieza a llorar por todo, se acuerda del perrito, gatito y de todo y empieza a llorar...”*

**Participante 9:** *“sí, sí, sí, realmente ella para su edad es una niña muy madura, sí controla, a ratos se me quiere descontrolar digamos así, poniéndose brava y como queriendo cambiar su carácter, que siempre ha sido súper dócil pero yo le hago recapacitar...”*

**Participante 10:** *“la verdad yo creo que no, él se irrita fácilmente y a veces se pone bravo o triste o no sabe cómo manejar esas emociones...”*

Al indagar sobre las emociones, la mayoría de los padres manifiesta que lo hacen de manera general, con orientaciones limitadas al conocimiento del tema. De hecho Roa (2020) señala que con el paso de los días durante el confinamiento los infantes evidencian aburrimiento, lo que provoca que desobedezcan las reglas establecidas en casa.

**Participante 1:** *“si, hemos tratado de orientarle, decirle que debe ser un niño feliz, que no está bien la tristeza, que no está bien la ira y le hacemos diferenciar”*

**Participante 2:** *“si hablamos con ella en casa sobre las emociones”*

**Participante 4:** *“específicamente pues no de las emociones como tal, no pero si se conversa con la niña, se le explica que tiene que ser paciente...”*

Con lo mencionado por los padres es evidente el desconocimiento de cómo abordar sobre habilidades para controlar emociones con los infantes, a criterio de Balluerka *et al.*, (2020) la pandemia por COVID-19 resulta inusual e impredecible que la dificultad por controlar las emociones surge indiferentemente de la edad, considerando que en adultos el estrés incremento por la incertidumbre a nivel económico, social y de la salud, incluso en algunos casos la existencia de contagios en las familias, hospitalización, incluso el fallecimiento; bajo este escenario, el autocontrol emocional representa muchas veces un reto, que afecta a las familias al imposibilitar la educación con el ejemplo.



**Participante 6:** *“Claro sí sí eso siempre trato de entender...”*

**Participante 9:** *“poco, la verdad no mucho, pero creo que si se debería tomar un poco más en cuenta, más bien de hecho estamos hablando de una niña pequeña, pero mi hijo ha sido mucho más afectado que la chiquita”*

**Participante 10:** *“sí tratamos de que manifieste sus emociones y decirle cómo se siente y así, pero en realidad a fondo y hablar siempre no, tratamos pero no es muy usual”*

Los resultados muestran que no existe un acercamiento claro por los padres de familia sobre el alcance y cobertura que corresponde a los niños controlar sus emociones, por supuesto la experiencia de cada padre es importante, ajustándose a la realidad de cada familia, sin embargo se deja claro la necesidad de orientar a los miembros del núcleo familiar como abordar el tema.

Al consultar sobre el conocimiento de la regulación emocional, todos los padres de familia afirman no conocer sobre el tema y en qué consiste el manejo de emociones. Lo cual demuestra la necesidad de fortalecer estos conceptos en busca de aportar a la resiliencia que necesitan los niños para afrontar las consecuencias del confinamiento.

**Participante 1:** *“a fondo no”*

**Participante 2:** *“sí he escuchado pero no a fondo”*

**Participante 3:** *“no”*

**Participante 5:** *“regulación Emocional no...”*

**Participante 6:** *“la verdad no”*

**Participante 7:** *“una vez, aquí siempre hacen test de Samanta y mi hijo, creo que he visto”*

**Participante 8:** *“más o menos...”*

**Participante 9:** *“eh... no...”*

**Participante 10:** *“la verdad he escuchado pero no se a fondo muy bien de que se trata”*

La regulación emocional en los niños durante la pandemia por el COVID-19 depende en gran parte del estado emocional de los infantes. Sin embargo también es importante conocer cómo se sienten los padres, en donde las habilidades emocionales de

ambos juegan un rol primordial para ayudar a salir de la crisis y no alterar el desarrollo integral de los hijos (Shorer y Leibovich, 2020). Razón por la cual, es relevante tomar como base la evidencia de la literatura sobre la regulación de las emociones para ayudar a mitigar las consecuencias negativas posterior a esta pandemia en la vida de los niños.

Con estos antecedentes, es pertinente conocer sobre qué factores influyen en el control emocional, a lo cual los entrevistados respondieron:

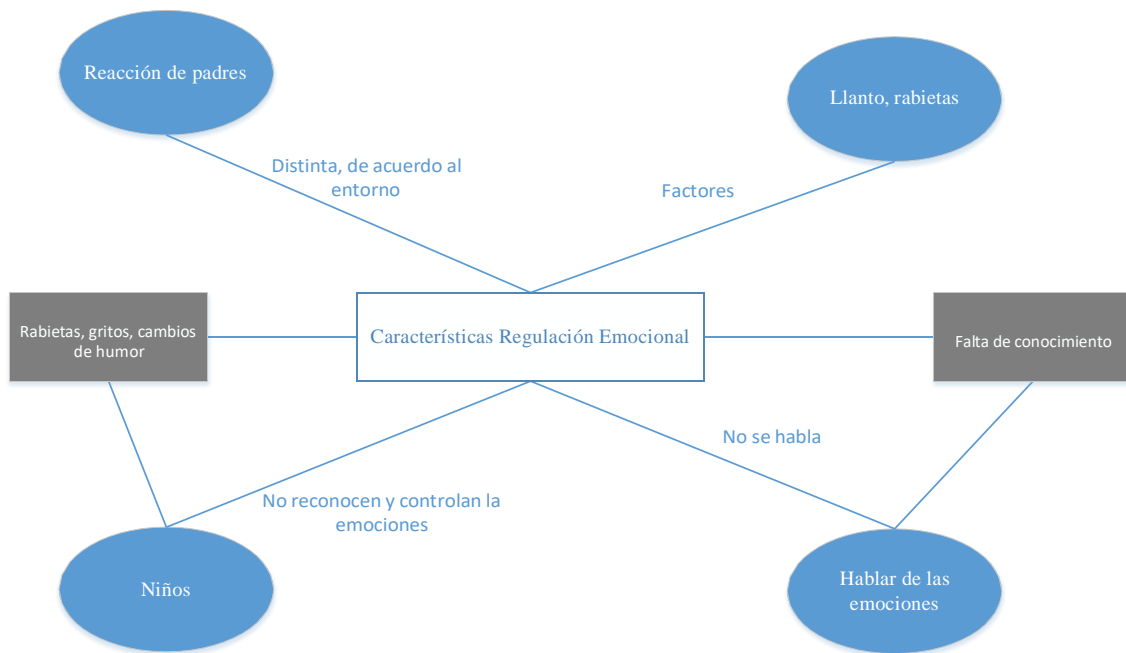
**Participante 1:** *“bueno últimamente, a partir de la pandemia, se pone a gritar, trata de llamar la atención...”*

**Participante 2:** *“tal vez, cuando ellos quieren algo y quieren conseguir a través de rabias, de lloros”*

Frente a la falta de auto control emocional detectada por los padres en los niños durante la pandemia, la UNICEF (2021) refiere que los niños/as no poseen habilidades que contribuyan a regularse emocionalmente lo que se evidencia en la pandemia, sin embargo, refiere que esta aptitud se desarrolla al relacionarse con los demás, que, debido a las circunstancias intervienen únicamente los progenitores o los familiares cercanos, en donde las respuestas emocionales que tengan en el entorno familiar son aprendidas por los niños, por tal razón se debe trabajar en un estado compartido de regulación emocional durante la pandemia.

En definitiva el comportamiento de los niños tras la pandemia cambio, la reacción de los padres es diferente con base a las condiciones de su entorno, pues la mayoría cree que sus hijos no reconocen y controlan sus emociones, las cuales se observan por rabietas y cambios de humor. No se habla acerca de las emociones por falta de conocimiento, más aún cuando todos no han escuchado sobre la regulación emocional en los niños. En todo caso, los factores que influyen en el control emocional son los cambios de humor, reflejados en llanto, ira y enojos. A continuación se muestra una red semántica que simplifica la categoría analizada.

*Figura 1.* Red semántica conocimiento de la regulación emocional



Nota: Elaboración Propia

La Figura 1 muestra las particularidades que tienen los padres con respecto a las características de sus hijos frente al comportamiento emocional tras el confinamiento ocasionado por el COVID-19. En donde, la percepción de la regulación emocional de los cuidadores se relaciona con el desconocimiento y control de las emociones, a razón de la falta de comunicación sobre el tema. Se observa una relación directa entre la falta del conocimiento sobre el comportamiento emocional y las rabieta, gritos y cambios de humor de los menores. La red no muestra una tendencia cíclica, más bien tiene la apariencia de un árbol, en donde se visualiza la realidad que tiene cada familia en la regulación emocional, de hecho la reacción de los padres es distinta de acuerdo al entorno para controlar factores asociados en los niños como llantos y rabieta.

### 3.2. Rol de la familia en la formación de la regulación emocional

Se preguntó quién es el responsable de ayudar al niño a manejar las emociones, en mayoría de los casos es la madre, un entrevistado señala que lo hace el padre y otro refiere que la responsabilidad es compartida.

**Participante 1:** *“generalmente, si estamos los dos, los dos o en la mañana siempre estoy yo con él, soy yo o en la tarde que mi esposo me ayuda, es más mi esposo, entre los dos”*

**Participante 2:** *“el papá más, con el papá trabaja más”*

**Participante 4:** *“pues, en su mayoría ha sido su mamá...”*

**Participante 6:** *“yo, yo paso con el más tiempo, que el papá”*

**Participante 7:** *“en realidad yo paso más en casa”*

**Participante 8:** *“más tiempo desde que la niña nació, yo estuve un año entero en la casa, un año de maternidad entero con ella...”*

**Participante 9:** *“bueno yo creo que ha sido un trabajo tanto de mi marido y de mí...”*

**Participante 10:** *“bueno la verdad mi esposo y yo hacemos un equipo para poder ayudar a nuestro hijo que tenga un vida emocional más estable...”*

Mantovani *et al.*, (2021) vincula áreas clave con respecto a niños encerrados por la pandemia, por ejemplo las reglas, los miedos que soportan los infantes que deben ser monitoreadas en el futuro fortaleciendo el entorno familiar, los servicios educativos y los aspectos psicológicos.

Bajo estos parámetros se indago sobre algún suceso importante vivido durante la pandemia, la mayoría señala no haber tenido eventos adversos.

**Participante 2:** *“no, tal vez lo que le gustaba salir bastante y como ya pasaba encerrada la mayoría del tiempo, entonces ahí ella nos pregunta que cuando se podía ir al parque, que quería irse al parque”*

**Participante 6:** *“No, realmente afectarle tanto no, más bien yo creo que lo negativo de la pandemia fue que tenían que estar encerrados en la casa entonces por eso él empezó a hacer dependiente de la televisión y cosas así, entonces empezó a cambiar el genio de él como bravo, ansioso, histérico por ver la televisión o cosas así”*

**Participante 8:** *“No la verdad no, en cuanto a familia como le cuento pasamos en la casa de mis papis y realmente dando gracias a Dios, nuestro círculo de la familia durante la cuarentena nos hemos permanecidos sanos...”*

**Participante 9:** *“bueno gracias a Dios, no hemos tenido ninguna pérdida...”*

A pesar de que los entrevistados afirman que en el ambiente familiar no se presentaron situaciones adversas, la pandemia por COVID 19 influyó en la armonía del hogar, dado que en algunos casos se realizaba teletrabajo desde el entorno familiar, lo que afectó no solo a la rutina, sino a los ingresos familiares, por ende al estado emocional de las personas (Fitzpatrick, 2020). Con ello, es claro observar que los cuidadores también requieren atención de sus emociones, puesto que si ellos no se encuentran bien, difícilmente podrán replicar a los hijos aspectos positivos para controlar los problemas derivados por el confinamiento.

A todo ello, el confinamiento genera problemas de pareja, que al tener niños indudablemente hay afectaciones emocionales que pueden desencadenar en conductas inadecuadas.

**Participante 4:** *“pues sí, se ha dado problemas de pareja y eso y pues si parece que le afecto también, ella claramente es consciente de los problemas y de todo eso, entonces como si resulta afectada cuando hay discusiones, peleas y todo eso”*

Otro de los aspectos que afecta a las familias durante la pandemia es la dificultad para mantener la relación afectiva entre padres, lo que afecta directamente a la estabilidad de los infantes. En concordancia con lo encontrado, Mcrae *et al.*, (2020) refiere que el rol de los padres es doble, lo que representan el doble de esfuerzo para mantener la relación de pareja y la de padres, considerando que la pandemia impide que la realización de actividades individuales se incrementa el riesgo de desarrollar afecciones emocionales, lo que dificulta la crianza de los niños.

**Participante 10:** *“bueno la verdad gracias a Dios no hemos perdido a ningún familiar, pero algo que sí fue duro fue que el anterior año en enero a mi hijo le hicieron una pruebas porque notaron algo diferente y en febrero me dieron los resultados de que tenía autismo en nivel uno o leve...”*

Uno de los participantes reveló tener un diagnóstico previo de su hijo relacionado con autismo, lo cual desemboca en condiciones particulares para abordar esta problemática, a más de los inconvenientes que genera el confinamiento, la falta de comunicación entre pares, docentes, amigos y familia, tener condiciones de un trastorno

necesariamente requiere de un abordaje personalizado. En efecto, Amorimm *et al.*, (2020) realizó un estudio observacional a 99 padres de niños diagnosticados con Trastorno del Espectro Autista (TEA) durante la pandemia, encontraron que el nivel de ansiedad de los cuidadores incrementó al igual que de los niños, esto como consecuencia del cambio de hábitos que desencadenó que los síntomas del TEA se intensificaran, como por ejemplo irritabilidad, obsesión, hostilidad.

Por otra parte, se preguntó a los entrevistados ¿Con quién ha pasado el niño durante la pandemia, como ha sido la relación con la persona que ha compartido en este tiempo?, teniendo los siguientes resultados:

**Participante 1:** *“sabe que hemos pasado mi esposo y mi hijo y yo...”*

**Participante 3:** *“con los dos, con mi esposa y conmigo ha pasado, si ha sido buena”*

**Participante 5:** *“él pasa, bueno nosotros pasamos aquí, mis tres hijos...”*

**Participante 6:** *“Bueno, él paso conmigo y mi esposo, mi mami y la (hermana)”*

Con las respuestas se identifica que durante la cuarentena los niños convivieron con los padres, hermanos y familiares cercanos como tíos, abuelos. Lo que deja ver que el control de las emociones no depende únicamente de los progenitores, sino del entorno en el que se desarrolla, ya que la convivencia diaria hace que los niños aprendan de cómo manejar las emociones, siendo todos los miembros del hogar responsables de la enseñanza.

En concordancia Koen *et al.*, (2021) manifiesta que los factores de convivencia sientan la base para el desarrollo holístico en los primeros años, considerando que durante el confinamiento es el único medio de interacción social, resulta vital encontrar formas de colaboración afianzar habilidades y contribuir a la regulación de emocional de los niños.

Por otro lado, fue necesario conocer el nivel de obediencia que tienen los niños cuando los padres les piden algo en casa, la mayoría dice que no tienen problemas en este aspecto.

**Participante 1:** *“generalmente sí”*

**Participante 3:** *“algunas veces, algunas veces, cuando está de buen humor...”*

**Participante 4:** *“en su mayoría sí”*

**Participante 5:** *“Sí o sea a veces si le tengo que decir unas dos veces pero sí obedece”*

Una de las participantes señaló tener problemas para que el niño obedezca, sin embargo, es un comportamiento que ya se registró previo a la pandemia, dado que la tutora había conversado con el padre de familia sobre este particular, para considerar durante la cuarentena, ya que podría ocasionar dificultades en las clases virtuales o en el entorno familiar.

**Participante 6:** *“No, es incluso la profesora en la última evaluación que le hicieron, nos dijo que tiene bastante problema en hacer caso...”*

Frente a estos casos, López *et al.*, (2020) señalan que como resultado del cierre de escuelas y las estrictas restricciones con respecto a salir de casa, los niños son uno de los grupos de población más desfavorecidos durante el período de cierre. En donde las complicaciones socio-afectivas y la actividad física insuficiente se destacan como dos de las principales preocupaciones. Estos aspectos podrían abordarse de manera eficaz con la orientación adecuada de los padres.

Se preguntó además sobre el establecimiento de reglas y su cumplimiento por los niños en casa, teniendo la siguiente percepción:

**Participante 1:** *“sí él conoce muy bien”*

**Participante 2:** *“sí, ella si conoce, pero a veces ella quiere ya incumplirlas, pero no le dejamos”*

**Participante 3:** *“Sí conoce, pero no hace caso a veces”*

**Participante 4:** *“sí, sí, ella está consciente de muchas cosas, se le ha explicado, se le ha dicho esto se hace ahora, esto se hace después...”*

**Participante 5:** *“Sí...”*

Los cambios emocionales en los niños pequeños y de comportamiento son innegables y se reflejan con inquietud y frustración (Aguilar *et al.*, 2021). En estos cambios, influye la edad de los niños y Los cuidadores, a lo que últimamente se suma la

influencias de las medidas de protección del COVID-19, en donde según Rengel y Calle (2020) el cambio en la rutina de los niños implica diversos cambios de comportamiento como el incremento de berrinches como consecuencias de la dificultad que tienen para comprender emociones y la incertidumbre que se presenta en la sociedad.

**Participante 6:** *“Sí, como por ejemplo reglas como sentarse todos juntos, no usar el ipad o teléfono en la mesa, yo siempre tengo una rutina que es bañarles, comer, lavarse los dientes y dormir, pero o sea el cumple un cincuenta por ciento”*

A criterio de Durán (2020) la convivencia familiar se vio afectada con el confinamiento, debido a los nuevos hábitos tanto laborales para los padres y académicos para los niños, refiere que si bien la mayoría de personas se adaptan a los cambios, la coexistencia de responsabilidades en un solo espacio físico representa un reto para la mayoría de personas, especialmente en el cumplimiento de las obligaciones y responsabilidades, lo que origina conflictos, que, en algunos casos necesitan de intervención de un profesional para el desarrollo de estrategias efectivas.

**Participante 7:** *“una de las principales es que no pueden coger el ipad de lunes a viernes y a veces rompen esa regla y les quitamos y castigamos una semana sin eso...”*

**Participante 8:** *“es bien difícil, justo cuando estábamos tratando de hacer una rutina, paso lo de mi esposo y se me cambio todo porque en la casa de mis papis no tengo el control...”*

**Participante 9:** *“sí, tratamos de hacer todo lo mejor...”*

**Participante 10:** *“Bueno, como le comentaba mi hijo tiene autismo entonces es difícil y complicado que siga normas y reglas...”*

Con las respuestas es evidente que el control sobre los niños/as resulta complejo, debido a que no realizan tantas actividades y estas se limitan a cumplir con tareas académicas y descansar. Según Pinchak (2020) este cambio de rutina durante la pandemia hace que los padres se vean obligados a flexibilizarse y exponer a los niños/as a contenidos audiovisuales digitales, siendo una de las respuestas más favorecedoras para evitar el estrés, la preocupación o tristeza por la situación.



Sin embargo, parece una respuesta obvia frente a la situación, pero implica falta de comunicación y expresión de emociones que hace que los problemas se incrementen, pero sobre todo influyen en el autocontrol de las emociones los niños. Se indago si el niño sabe lo que tiene o no que hacer y que consecuencia tendría el no realizarlo, a lo cual los padres opinan:

**Participante 1:** *“sí, él sabe que tiene un castigo, el castigo no es más que sentarle en un sillón, que para él es lo peor que le podemos hacer”*

**Participante 2:** *“no eso ella si sabe, ella en ese aspecto ellas si nos entiende bastante porque nosotros a veces le decimos que ella no puede estar cogiendo las cosas de los demás o que no deben coger las hornillas o que no pueden tocar los interruptores, ella sabe”*

**Participante 3:** *“sí” “si es que ella no realiza y quiere hacer otra actividad, mientras no arregle o lo que le pedimos, no puede hacer otra actividad”*

**Participante 4:** *“claro, ella incluso pide permiso para ver la televisión...”*

**Participante 6:** *“sí, si obviamente él sí sabe...”*

**Participante 9:** *“en su mayoría sí, a ratos se me está revelando un poco últimamente...”*

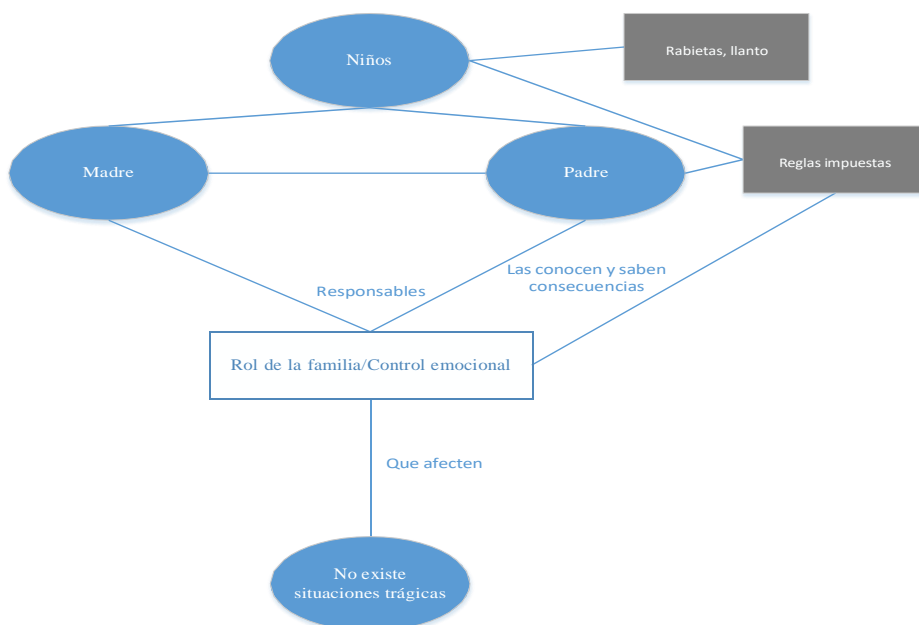
La mayoría de los padres de familia tienen reglas establecidas en casa y los niños conocen su alcance, por la dinámica de convivencia y las actividades que se realizan todo el día en el hogar, hay infantes que muestran un comportamiento diferente, pero según los entrevistados no es grave.

Frente a ello, Menter *et al.*, (2020) sostienen que las prácticas de crianza y el comportamiento de los niños cambiaron durante el confinamiento por el COVID-19, razón por la cual es importante apoyar a los niños y a las familias.

La reflexión del rol de la familia en el control de las emociones, muestra que los responsables son la madre y el padre, los niños reflejan actitudes de rabietas o llanto cuando no obtienen lo que desean, pero son controladas. Los infantes no han vivido situaciones trágicas en la familia, solo una familia tuvo separación de la pareja. Los niños pasan el confinamiento con sus padres, siendo la madre quien predomina en el manejo de las emociones. Se conoce e impone reglas de comportamiento que en su

mayoría se cumplen. Con estos resultados se muestra la red semántica que asocia los aspectos relevantes de la categoría analizada.

Figura 2. Red semántica rol de la familia en el control emocional



Nota: Elaboración Propia

Tal como se muestra en la Figura 2 la red semántica muestra una tendencia agrupada en un solo extremo, ya que los padres, cuidadores e infantes son los responsables de las acciones y actitudes del niño, afirmando que ellos conocen las consecuencias de comportamientos no adecuado. Existe relación directa con las reglas impuestas por los padres. No obstante, se aleja de la red el hecho que las familias no han sufrido eventos adversos que afecten el entorno familiar específicamente derivados del COVID-19.

### 3.3. Experiencias y estrategias de los padres para manejar la regulación emocional

Es importante conocer la percepción de los padres cuando el niño muestra cambios en el comportamiento y emociones, para lo cual se pidió a los padres den a conocer cuáles son las acciones que toman en diferentes eventos.

**Participante 1:** *“lo que hacemos es que si pongo el castigo de ponerle en el sillón, va mi esposo y se sienta frente a él y le dice, ve porque te portaste mal, papi y mami te amamos, a los papas se les da besos, abrazos, no se les grita, tranquilízate y vaya a pedir perdón y si es que mi esposo es él que le castiga, hago yo eso y sabe que nos ha funcionado, ya deja de llorar, él dice que si nos quiere, nos ama y va a pedir disculpas”*

**Participante 2:** *“yo le digo que ya no le voy a poner dibujitos animados, tiene un horario” “le hago pintar o que juegue con la plastilina y así se le pasa”*

**Participante 4:** *“...tomamos la decisión de comprarle un perrito para que juegue y si le ayudó bastante...”*

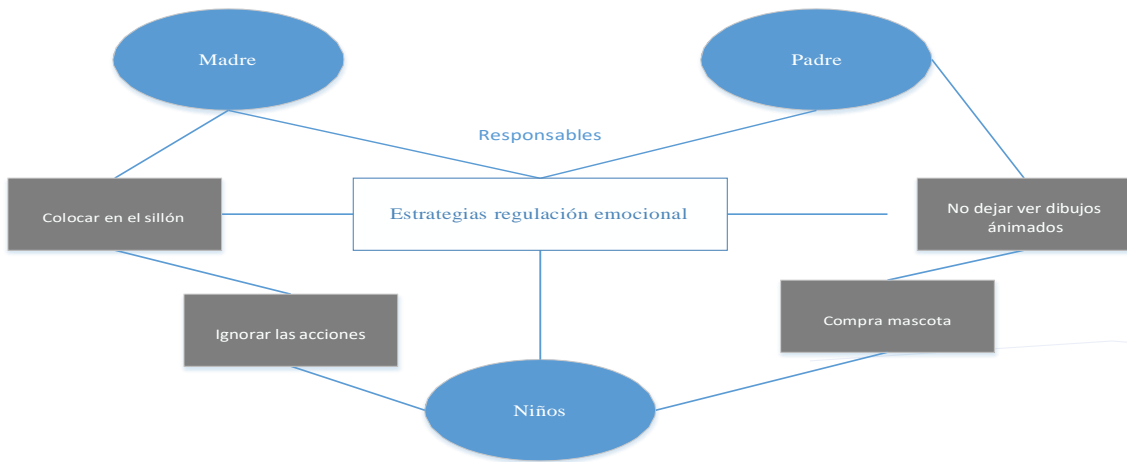
**Participante 5:** *“Ehh... a veces lo que me funciona es o sea como que no tanto ignorarle pero como no darle mucha importancia o sea cuando le veo que esta así, que se queja...”*

Las estrategias de los padres, muestran alternativas particulares de acuerdo a cada hogar, formas de convivencia y del conocimiento que tienen del comportamiento de los hijos. Algunas de ellas, se basan en conversar con el niño, comprarle animales de compañía, hasta llegar a ignorarles en busca de tranquilizar las acciones de los niños. Es así que Wendel *et al.*, (2020) sostienen que el contexto social más amplio como el asociado con el COVID-19 puede afectar el comportamiento del niño, de los padres y la interacción entre ellos. Por ello un aspecto clave en el manejo de las emociones y crianza de los hijos en tiempos de crisis sanitarias es la participación de los padres para regular el comportamiento.

Si bien cada método se adapta de acuerdo al conflicto que se presenta, se identifica que todas las acciones que toman los padres tienen como componente en común la demostración de afecto, al respecto Soto y Tequida (2017) refieren que el apoyo y la interacción entre los miembros del hogar contribuyen al niño para desarrollar mecanismos de regulación emocional, en donde el afecto y la motivación que se brinde influye de manera significativa.

Se muestra en la figura tres la red semántica que deja los resultados de la categoría analizada.

Figura 3. Red semántica estrategias de los padres control de las emociones



Nota: Elaboración Propia

La Figura 3 detalla la estructura semántica de las estrategias vinculadas a la regulación emocional, la cual muestra una interrelación entre la responsabilidad de los padres y las acciones que toman cuando el infante adquiere una conducta inapropiada. Es decir la falta de conocimiento se enfatiza en esta parte porque ninguna de las acciones que toman los padres cumple el rol de la regulación emocional. Colocar en el sillón, ignorarles, restringir la televisión y/o comprar mascotas no son alternativas que se hayan estudiado para el manejo de las emociones.

### 3.4 Socialización

Posterior a la realización de la guía de apoyo para los padres de familia, se hizo la socialización de la misma mediante la plataforma zoom de forma individual con diez padres de familia. Cada sesión tuvo una duración de 20 a 30 minutos, con el objetivo de explicar y mostrar el uso de la guía.

La socialización de desarrolló conforme a la siguiente estructura:

1. Familiarización de la guía, los padres tuvieron la oportunidad de revisar la guía de forma previa al encuentro.
2. Explicación del marco teórico que sustenta la guía
3. Indicaciones de cada una de las partes de la guía
4. Explicación de las actividades de la guía
5. Explicación de cómo utilizar la guía mediante ejemplos
6. Preguntas sobre el uso de la guía.
7. Comentarios finales.

Algunos comentarios de los padres de familia fueron:

- *“Súper chévere porque tiene toda la información, es una ayuda grande con toda la información, es muy fácil realizar las actividades, en verdad súper chévere, le felicito y muchas gracias por hacerme partícipe de esto”.*
- *“Todo el tiempo se necesita una ayudita y ya con esto, y con más ideas y más cosas que uno puede hacer con los guaguas y ahora más que nada con el tema del COVID se ha complicado bastante”.*
- *“Le felicito, se ve que es un trabajo muy bien hecho y bien elaborado y solo basándome en lo que me acaba de transmitir, sé que va a ser muy útil”.*
- *“Me parece excelente todos los anexos, con eso no solo se queda en la teoría sino también para realizar”.*
- *“Muchas gracias a usted también, porque se ha tomado el tiempo de hacernos una entrevista y brindarnos un apoyo bien grande como son las actividades para poder trabajar con nuestros hijos”.*

## CAPÍTULO 4

### 4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

#### 4.1. Discusión

Con base a los objetivos planteados en el estudio se observa que la percepción de los padres de familia sobre el comportamiento de los niños tiene un punto de convergencia que son los vinculados con el cambio de humor, rabietas, gritos y llanto, lo cual se relaciona con lo mencionado por Bisquerra (2014) quien afirma que las emociones son el resultado de la ejecución de un conjunto de procesos como la activación, conciencia, apreciación y experiencia emocional de acuerdo a la conducta. Al respecto, los infantes al estar expuestos al confinamiento y restricciones de salir y compartir con los pares reflejan niveles de ansiedad y depresión que se evidencian en los cambios de comportamiento.

Los resultados también muestran que en el hogar no se habla de las emociones por falta de conocimiento, lo que concuerda con lo mencionado por Gómez y Calleja (2017), quienes refieren que la regulación emocional se vincula con la socialización emocional de los niños con los padres, debido que son el primer medio de interacción afectiva.

Se identificó algunos comportamientos que refieren la falta de control emocional de los niños, como son los cambios de humor, llanto, ira y berrinches. Información que se relaciona con lo expuesto por Wang y Saudino (2011) quienes sostienen que los niños no nacen con la capacidad de regular las emociones, sino son aprendidas con la interacción con los cuidadores, por lo que, al no enseñarle como expresar o comportarse frente a diversas situaciones, el niño tiene la capacidad para regular las emociones y lidiar con el estrés, por lo que se vincula con la edad y el medio social en el que desenvuelve.

El rol de la familia en el control de las emociones, muestra que los responsables son la madre y el padre, los niños reflejan actitudes de rabietas o llanto cuando no obtienen lo que desean, pero son controladas. Característica que se asemeja a lo encontrado por McDowell *et al.*, (2020) señalando que los comportamientos de los

padres están relacionados con la competencia social y emocional y reguladora de los niños, pues las implicaciones para los roles relativos de los cuidadores son importantes para mejorar las emociones en los infantes.

Las estrategias de los padres, muestran alternativas particulares de acuerdo a cada hogar, formas de convivencia y del conocimiento que tienen del comportamiento de sus hijos. Lo cual se ajusta a lo indicado por Pérez y Filella (2019) afirmando que los padres enseñan a cómo controlar las emociones, creando un espacio afectivo, de comunicación y de expresión, organizando los tiempos en donde se socialice las circunstancias, más aún cuando las actividades que se desarrollan en el día pueden llegar a ser repetitivas y cansadas, dando pie al cambio del comportamiento y emociones.

En este apartado es necesario puntualizar que las acciones que toman los padres para el manejo de las emociones no se asocian a criterios teóricos sobre el tema, pues el comprar mascotas, ignorarles y castigarles no son alternativas estudiadas y que ayuden al infante. A criterio Martínez (2016) existen estrategias como la reevaluación cognitiva y la supresión de la expresión emocional, siendo las más utilizadas a diario. La primera se refiere al cambio para neutralizar el impacto emocional negativo o mejorar los positivos, la cual se basa en los antecedentes, o sea interviene antes que las respuestas se generen. La segunda se relaciona con la modulación de la respuesta que implica la inhibición del comportamiento expresivo de la emoción expresada.

Indudablemente los padres entrevistados carecen de conocimiento sobre regulación emocional, lo que deriva en no asociar estrategias adecuadas para su abordaje, según el criterio de Caycedo *et al.*, (2005) establece el uso de tácticas cognitivas para enfrentar a situaciones de frustración, no obstante no descarta el uso de estrategias conductuales como el hacer otra cosa.

Los primeros años de vida, es una etapa crítica en el proceso de formación de los niños con respecto al control regulatorio, a pesar de que el temperamento puede orientar ciertos resultados sociales, otros procesos juegan un papel preponderante en el ajuste (Rendón, 2018). En efecto factores por el confinamiento originan otras disposiciones, en donde la regulación de la emociones es importante, porque sienta las bases para un

desarrollo adecuado con la nueva realidad que vive la humanidad y en particular los niños.

Es necesario entender que en el grupo analizado, los niños pueden expresar sus emociones aunque es posible que necesiten ayuda para ello, tiempo para identificarlos y expresarlos. Hablar sobre emociones difíciles, frustraciones y a menudo puede generar arrebatos inesperados de ira y tristeza. En donde el rol de los padres implica dialogar sobre las diferentes emociones con el niño, así como animarlos y encontrar las formas adecuadas de reaccionar frente a emociones fuertes, en las cuales se debe fundamentar la paciencia y acciones adecuadas que ayuden al infante a superarlas (Soto y Tequida, 2017).

## **4.2. Conclusión**

Al concluir con la presente investigación, la regulación emocional es muy importante intervenir desde los primeros años de vida, debido que el niño va conociendo y descubriendo sus emociones, para poder controlarlas y modificarlas y así lograr una mejor adaptación al entorno o lugar en el que se encuentra, teniendo como resultado un buen desenvolvimiento en sus actividades y un bienestar ya sea en lo social como lo individual.

En este tiempo de la pandemia del Covid-19, ha sido muy difícil para los niños ya que se han encontrado con sus emociones alteradas, sin saber cómo controlarlas, debido que no han podido relacionarse con sus familiares, amigos, es por ello que los padres no saben cómo actuar frente a estas situaciones y han tratado de buscar formas de controlar la situación.

De acuerdo a los resultados, se encontraron hallazgos importantes sobre las características emocionales de los niños, el rol de la familia en la regulación emocional y las experiencias y estrategias que utilizan los padres para la enseñanza de emociones. Con respecto a las características emocionales se logró determinar que la falta de comunicación de los padres es una falencia que da lugar a conductas emocionales negativas en los niños.



En lo referente al rol de familia, se identificó que durante la pandemia los niños tienen como único medio de interacción a los padres, a hermanos y familiares cercanos, quienes influyen significativamente en el comportamiento y en la expresión de emociones de los niños.

Finalmente las experiencias de los padres permitieron identificar que la forma de reprender o de dar a entender a los niños, es la expresión de emociones a través de estrategias que implican demostraciones de afecto, lo que contribuye al desarrollo de los niños.

Con base a estos resultados, se identifica que la regulación emocional es relevante para determinar el comportamiento de los individuos, por lo que las primeras interacciones influyen directamente en la forma de expresar emociones. De ahí la importancia de intervenir desde los primeros años de vida, dado que el niño no posee habilidades de autocontrol, sino las aprende por medio de la interacción con los padres, en donde comienza a explorar y conocer diversas emociones y establecer vínculos afectivos. La importancia de conocer las emociones en el entorno familiar es porque son intermediarios en el desarrollo evolutivo y cumplen la función de guías para los niños.

Para que el aprendizaje sea efectivo es necesario que los padres de familia trabajen con diferentes estrategias y actividades, creando un ambiente emocional positivo, para que el niño pueda modificar y controlar las distintas emociones, sentimientos, comportamientos y actitudes, de acuerdo a la situación presentada, teniendo como resultado un buen autocontrol, autoconocimiento y un adecuado desarrollo afectivo con sus pares.

Por lo tanto, se desarrolló una guía de apoyo para los padres de familia en donde se brinde información acerca de la regulación emocional, la importancia de las emociones, estrategias para trabajar en el hogar y además se plantearon diversas actividades que les ayudarán a los niños a conocer y descubrir sus emociones, de una manera divertida, nueva y entretenida, obteniendo un mejor control de sus emociones para lograr un desempeño y desenvolvimiento adecuado en sus actividades.

## REFERENCIAS

- Aguaded, M., y Valencia, J. (2017). Estrategias para potenciar la inteligencia emocional en educación infantil: aplicación del modelo de mayer y salovey. *Revista Tendencias Pedagógicas*, 30, 175-190. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6164814>
- Aguilar-Farias, N. T.-V.-M.-O. (2021). *Asociaciones entre comportamientos de movimiento y cambios emocionales en niños pequeños y preescolares durante las primeras etapas de la pandemia de COVID-19 en Chile*. medRxiv. Obtenido de <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2021.02.09.21251387v1>
- Álava, S. (2020). *Guía de Inteligencia Emocional para Padres*. Recuperado de <https://silviaalava.com/wp-content/uploads/2020/04/1-Gui%CC%81a-Inteligencia-Emocional-para-Padres-Ma%CC%81ster.pdf>
- Amorimm, R., Catarino, S., Miragaia, P., Ferreras, C., Viana, V., y Guardiano, M. (2020). Impacto de la COVID-19 en niños con trastorno del espectro autista. *Revista de Neurología*, 71(08), 285-291. DOI: <https://doi.org/10.33588/rn.7108.2020381>
- Andrés, M., Castañeiras, C., y Richaud, M. (2014). Relaciones entre la personalidad y el bienestar emocional en niños. El rol de la regulación emocional. *Cuadernos de Neuropsicología*, 8(2), 217-241. <https://www.redalyc.org/pdf/4396/439643138006.pdf>
- Andrés, M., Castañeiras, C., y Richaud, M. (2014). Contribución de las estrategias cognitivas de regulación emocional en ansiedad, depresión y bienestar en niños de 10 años, resultados preliminares. *Revista PSIENCIA. Latinoamericana De Ciencia Psicológica*, 6(2), 81-89. <http://www.psiencia.org/ojs/index.php/psiencia/article/view/130/177>
- Araque, N. (2015). La educación emocional en el proceso educativo inicial en Ecuador y España. *Revista Ciencia y Tecnología al servicio del pueblo*, 2(3), 150-161. <http://investigacion.utc.edu.ec/revistasutc/index.php/utciencia/article/view/35/36>
- Balluerka, N., Gómez, J., Hidalgo, M., Gorostiaga, A., Espada, J., Padilla, J., y Santes, M. (2020). *Las Consecuencias Psicológicas de la Covid-19 y el Confinamiento*. [https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu\\_eines/noticias/docs/Consecuencias\\_psicologicas\\_COVID-19.pdf](https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticias/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf)
- Benavidez, V., y Flores, R. (2019). La importancia de las emociones para la neurodidáctica. *Wimblu, Rev. Estud. de Psicología UCR*, 14(1), 25-53. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/35935/36685>
- Bericat, E. (2012). Emociones. *Revista Sociopedia.isa*, 1, 1-13. DOI: 10.1177/205684601261
- Bisquerra, R. (2014). Educación emocional e interioridad. En L. López, *Maestros del corazón. Hacia una pedagogía de la interioridad* (pp. 223-250). Madrid: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España*, 16, 1-11. <https://avances.adide.org/index.php/ase/article/view/502/342>

- Calderón, M., González, G., Salazar, P., y Washburn, S. (2014). El papel docente ante las emociones de niñas y niños de tercer grado. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 14(1), 1-23.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44729876009>
- Carrillo, C. (2021). *Estrés y conducta parental de padres con hijos entre 3 a 5 años en situación de pandemia*. Obtenido de <http://repositorio.usil.edu.pe/handle/USIL/11238>
- Carrión, A. (2020). El juego y su importancia cultural en el aprendizaje de los niños en educación inicial. *Revista Ciencia e Investigación*, 5(2), 132-149.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.3820949>
- Castillo, R., y Velasco, M. (2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 37(2), 30-44. DOI: 10.31766/revpsij.v37n2a4
- Caycedo, C. Gutiérrez, C. ascencio, V. y Delgado, A. (2005). Reulación Emocional y Entrenamiento en solución de problemas sociales como herramienta de prevención para niños de 5 a 6 años. *Suma Psicología, Vol 12*, 1-18.
- Cuadros, G., Cuadros, M., Figueroa, E., y Zambrano, M. (2020). El rol de la educación inicial en la construcción de las estructuras mentales. *Revista Dom. Cien*, (6)2, 764-774. DOI: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v6i3.1247>
- De La Serna, J. M. (2021). Aspectos psicológicos del Covid-19. *Litres*.
- Duan, L. S. (2020). Una investigación del estado de salud mental de niños y adolescentes en China durante el brote de COVID-19. *Revista de trastornos afectivos*, 275, 112-118. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032720323879>
- Ejido, I. (2020). Educación inicial en el ámbito internacional: Situación y perspectivas en Iberoamérica y en Europa. *Revista iberoamericana*, 22, 119-154.  
<https://rieoei.org/historico/documentos/rie22a06.htm>
- Erades, N., Y Morales, A. (2020). Impacto psicológico del confinamiento por la COVID-19 en niños españoles: un estudio transversal. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 27-34. DOI: 10.21134/rpcna.2020.mon.2041
- Esquivel, M., García, B., Montero, M., Y Valencia, A. (2013). Regulación materna y esfuerzo de control emocional en niños pequeños. *Revista International Journal of Psychological Research*, 6(1), 30-40.  
<https://www.redalyc.org/pdf/2990/299028095005.pdf>
- Fernandez, D., Pires, P., y Monnerat, A. (2018). Escala Creencias de los Padres sobre la Competencia Emocional en los Niños (COMPE): Propiedades Psicométricas. *Revista Trends Psychol*, 26(4), 1819-1832. DOI: 10.9788/TP2018.4-05Pt
- Garaigordobil, M. (2018). La educación emocional en la infancia y la adolescencia. *Revista del consejo escolar del Estado*, 5(8), 106-127.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6785345>
- García, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1), 97-109.  
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/download/455/9906/>

- García, R., Ortega, N., y Rivera, A. (2013). El papel de la familia en el aprendizaje compartido de la regulación emocional como bienestar subjetivo. *Revista European Scientific Journal*, 9(32), 153-161. <http://eujournal.org/index.php/esj/article/view/2020/1932>
- Gómez, O., Y Calleja, N. (2017). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 8(1), 96-117. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>
- Gutiérrez, S., y Ruíz, M. (2018). Impacto de la educación inicial y preescolar en el neurodesarrollo infantil. *Revista Scielo*, 9(17), 33-51. Koen, M. N. (2021). El impacto de COVID-19 en el desarrollo integral de los niños sudafricanos jóvenes en riesgo en tres centros de educación y cuidado de la primera infancia en una zona rural. *Perspectivas en la educación*, 39 (1), 138-156. Obtenido de <https://journals.ufs.ac.za/index.php/pie/article/view/4706><http://www.scielo.org.mx/pdf/ierediech/v9n17/2448-8550-ierediech-9-17-33.pdf>
- Guzmán, K., Bastidas. B., Y Mendoza, M. (2019). Estudio del rol de los padres de familia en la vida emocional de los hijos. *Revista de Investigación Apuntes Universitarios*, 9(2), 61-72. DOI:<https://doi.org/10.17162/au.v9i2.360>
- Henao, G., Y García, M. (2009). Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 7(2), 785-802. <https://www.redalyc.org/pdf/773/77315614009.pdf>
- Heras, D., Cepa, A., Y Lara, F. (2017). Desarrollo emocional en la infancia. Un estudio sobre las competencias emocionales de niños y niñas. *Revista de Psicología*, 1(1), 66-74. <http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v1.217>
- Hermida, P., Barragán, S., y Rodríguez, J. (2017). La educación inicial en el Ecuador: margen extensivo e intensivo. *Revista de análisis estadístico*, 14 (2), 7-46. [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Revistas/Analitika/Anexos\\_pdf/Analit\\_14/1a.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Revistas/Analitika/Anexos_pdf/Analit_14/1a.pdf)
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista M. (2010). *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill.
- IISUE. (2020). *Educación y pandemia*. Una visión académica, México, Unam. Recuperado de [https://www.iisue.unam.mx/investigacion/textos/educacion\\_pandemia.pdf](https://www.iisue.unam.mx/investigacion/textos/educacion_pandemia.pdf)
- Koen, M. N. (2021). El impacto de COVID-19 en el desarrollo integral de los niños sudafricanos jóvenes en riesgo en tres centros de educación y cuidado de la primera infancia en una zona rural. *Perspectivas en la educación*, 39 (1), 138-156. Obtenido de <https://journals.ufs.ac.za/index.php/pie/article/view/4706>
- Lasa, N. B. (2020). Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento. Servicio de Publicaciones de la Universidad del País Vasco.
- López-Bueno, R. L.-S. (2020). *Conductas potenciales relacionadas con la salud para niños en edad preescolar y escolar durante el encierro de COVID-19: una revisión narrativa*. *Medicina preventiva*, 106349. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743520303807>

- Mantovani, S. B. (2021). Niños 'encerrados': voces, experiencias y recursos durante y después de la emergencia COVID-19. Información obtenida de una encuesta con niños y familias en la región de Lombardía en Italia. *Revista europea de investigación sobre educación en la primera infancia*, 29 (1), 35-50. Obtenido de <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1350293X.2021.1872673>
- Márquez, M., y Gaeta, M. (2017). Desarrollo de competencias emocionales en pre-adolescentes: el papel de padres y docentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20(2), 221-235. DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/reifop.20.1.232941>
- Martínez, M. (2016). *Estrategias de Regulación Emoción en Niños Escolarizados: Diferencias según Género y Edad*.
- Martínez Pérez, A. F.-F.-L.-S. (2020). Resultados preliminares del impacto de la COVID-19 en niños/as y adolescentes expuestos a maltrato intrafamiliar. *Terapia psicológica*, 38(3), 427-445. Obtenido de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-48082020000300427&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-48082020000300427&script=sci_arttext&tlng=en)
- McDowell, D. K. (2020). Regulación emocional y competencia social de los niños en la infancia media: el papel del estilo interactivo materno y paterno. *Revisión de matrimonio y familia*, 34 (3-4), 345-364.
- McRae, C. H. (2020). *La angustia de los padres y la crianza deficiente durante el COVID-19: los efectos amortiguadores del apoyo de la pareja y la crianza conjunta cooperativa*.
- Menter, K. R. (2020). Cambios en las prácticas parentales durante la pandemia de COVID-19: comportamiento infantil y crianza consciente como moderadores. *Revisión de psicología escolar*, 1-18. Obtenido de <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/2372966X.2020.1869497>
- Ministerio de Educación. (2014). Recuperado de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/03/CURRICULO-DE-EDUCACION-INICIAL.pdf>
- Monje, C. (2015). *Metodología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa, Guía didáctica*. <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Mora, R. M. (2020). Formas de maltrato infantil que pudieran presentarse durante el confinamiento debido a la COVID-19. *Revista Cubana de Pediatría*, 92. Obtenido de <http://revpediatria.sld.cu/index.php/ped/article/view/1241>
- Moya, M., y Madrid, D. (2015). La Educación Infantil que queremos: investigaciones y experiencias. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 30(2). <http://www.revista.uclm.es/index.php/ensayos>
- OMS. (2020). *Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. Who.int. <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- Pacheco, B. (2017). Educación emocional en la formación docente: clave para la mejora escolar. *Ciencia y Sociedad*, 42(1), 104-110. [https://www.researchgate.net/publication/316883524\\_Educacion\\_emocional\\_en\\_la\\_formacion\\_docente\\_clave\\_para\\_la\\_mejora\\_escolar](https://www.researchgate.net/publication/316883524_Educacion_emocional_en_la_formacion_docente_clave_para_la_mejora_escolar)

- Pérez, N., y Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber*, 10(24), 23-44. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8941>
- Pinchak, C. (2020). Pandemia por coronavirus (COVID-19); sorpresa, miedo y el buen manejo de la incertidumbre en la familia. *Revista Arch Pediatr Urug*, 91(2), 76-77. <http://dx.doi.org/10.31134/ap.91.2.1>
- Pineda, J. (2014) Barreras para la construcción de la educación inicial como un espacio educativo en comunas rurales. *Revista Latinoamericana*. 13(37), 145-165. <https://journals.openedition.org/polis/9743>
- Pinto, M., y Misas, M. (2014). La educación inicial y la educación preescolar: Perspectivas de desarrollo en Colombia y su importancia en la configuración del mundo de los niños. *Cultura Educación y Sociedad* 5(1), 119-140. <https://revistascientificas.cuc.edu.co/culturaeducacionysociedad/article/view/889>
- Ramírez, M. D. (2021). Salud mental en la infancia y adolescencia durante la pandemia de COVID-19. *Revista Cubana de Pediatría*, 92. Obtenido de <http://revpediatria.sld.cu/index.php/ped/article/view/1342>
- Raznoscyzk, C., Duhalde, C., Silver, R., Vemengo, P., Esteve, J., y Huerin, V. (2013). Juego, simbolización y regulación afectiva en niños preescolares. *Anuario de Investigaciones*, 20, 269-276.
- Rendón, M. (2018). Regulación emocional y competencia social en la infancia. *Redalyc*, 2 (16).
- Renna, H. (2020). *El derecho a la educación en tiempos de crisis: alternativas para la continuidad educativa*. Relief. <https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/EI%20derecho%20a%20la%20educaci%C3%B3n%20en%20tiempos%20de%20crisis%20-%20alternativas%20para%20la%20continuidad%20educativa.pdf>
- Reyes, M. (2016). *Regulación emocional en la práctica clínica: una guía para terapeutas*. México D. F, Mexico: Editorial El Manual Moderno. <https://elibro.net/es/ereader/uazuay/39752?page=31>.
- Riquelme, E., Miranda, E., y Halberstadt, A. (2019). Creencias de los adultos sobre la emoción de los niños: una propuesta de exploración en contextos de diversidad cultural. *Revista Estudios Pedagógicos*, 45(2), 61-81. DOI: 10.4067/S0718-07052019000200061
- Roa Palacio, D. R. (2020). *Dinámicas de parejas con hijos menores de 4 años residentes en Bogotá, durante el confinamiento por la pandemia COVID-19*. Obtenido de <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/52882>
- Román, E. (2020). Depresión y regulación emocional en niños de 7, 8 y 9 años de etapa escolar. *Lurigancho*, 1 (62). Obtenido de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/55261/Roman\\_ME-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/55261/Roman_ME-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Rueda, P., y Filella, G. (2016). Educación emocional para familias y docentes. *Revista Padres y Maestros*, 368, 30-35. DOI: pym.i368.y2016.005

- Ruíz, P., y Carranza, R. (2018). Inteligencia emocional, género y clima familiar en adolescentes peruanos. *Revista Acta.colomb.psicol*, 21(2), 188-199. <http://www.dx.doi.org/10.14718/ACP.2018.21.2.9>
- Santi-León, F. (2019). Educación: La importancia del desarrollo infantil y la educación inicial en un país en el cual no son obligatorios. *Revista Ciencia UNEMI*, 12(30), 143 – 159. <http://dx.doi.org/10.29076/issn.2528-7737vol12iss30.2019pp143-159p>
- Shorer, M. y. (2020). Reacciones de estrés emocional de los niños pequeños durante el brote de COVID-19 y sus asociaciones con la regulación de las emociones de los padres y la alegría de los padres. *Desarrollo y cuidado del niño en la primera infancia*, 1-11. Obtenido de <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03004430.2020.1806830>
- Soto, Y., Tequida, M., y Celaya, R. (2017). Interacción familiar, factor que aporta a la regulación de emociones en niños de preescolar. *Revista COMIE*, 14, 1-10. <https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/2006.pdf>
- Tipán, I. (2020). La educación parvularia y el COVID-19, nuevos retos. *Revista RECIAMUC*, 4(3), 402-410. [https://doi.org/10.26820/reciamuc/4.\(3\).septiembre.2020.402-410](https://doi.org/10.26820/reciamuc/4.(3).septiembre.2020.402-410)
- Tupac Yupanqui Bustamante, M. Á. (2020). *Entorno virtual sincrónico y su efecto en el desarrollo de un programa para padres y madres en tiempos de COVID-19*.
- UNICEF. (2021). [https://www.unicef.org/media/48136/file/UNICEF\\_Strategic\\_Plan\\_2018-2021\\_SP.pdf](https://www.unicef.org/media/48136/file/UNICEF_Strategic_Plan_2018-2021_SP.pdf)
- Vargas, R., y Arán, F. (2014). Importancia de la Parentalidad para el Desarrollo Cognitivo Infantil: una Revisión Teórica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 12(1), 171-186. DOI:10.11600/1692715x.1219110813
- Vargas, M., y Muñoz, M. (2013). La regulación emocional: precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual. *Revista Psicología USP*, 24(2), 225-240. <https://www.redalyc.org/pdf/3051/305128932003.pdf>
- Villarroel, P. (2015). Recorrido metodológico en educación inicial. *Sophia: colección de Filosofía de la Educación*, 19 (2), pp. 153-170. DOI: 10.17163/soph.n19.2015.07
- Wang, M. y. (2011). Regulación de las emociones y estrés. *Revista de desarrollo de adultos*, 18 (2), 95-103. Obtenido de <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10804-010-9114-7>
- Wendel, M. R. (2020). La asociación entre los síntomas del TDAH infantil y los cambios en la participación de los padres en el aprendizaje de los niños de jardín de infantes durante COVID-19. *Revisión de psicología escolar*, 49 (4), 466-479. Obtenido de <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/2372966X.2020.1838233>
- Whitebread, D., y Basilio, M. (2012). Emergencia y desarrollo temprano de la autorregulación en niños preescolares. *Revista de currículum y formación de profesorado*, 16(1), 15-34. <http://www.ugr.es/~recfpro/rev161ART2.pdf>

## **ANEXOS**



# CONOCIENDO MIS EMOCIONES

Daniela Ordoñez Cordero  
Tutora: Mgst. Cindy López



# INDICE

Introducción.....	1
Objetivos.....	2
Capítulo I: Regulación Emocional.....	3
¿Qué es el Covid-19?.....	4
¿Cómo ha afectado la pandemia en la (RE) en los niños.....	5
¿Cuál es la importancia de las emociones?.....	6
¿Qué es la (RE)?.....	7
Estrategias para la (RE).....	8
Estrategias para la (RE).....	9
Estrategias para la (RE).....	10
Capítulo II: Actividades.....	11
Actividad 1: Mi diario semanal.....	12
Actividad 1: Mi diario semanal.....	13
Actividad 2: Tablero de las emociones.....	14
Actividad 2: Tablero de las emociones.....	15
Actividad 3: Burbujas de autocontrol.....	16
Actividad 3: Burbujas de autocontrol.....	17
Actividad 4: Semáforo de las emociones.....	18
Actividad 4: Semáforo de las emociones.....	19
Actividad 5: Dado Yoga.....	20
Actividad 5: Dado Yoga.....	21
Actividad 6: La Tortuga.....	22
Actividad 6: La Tortuga.....	23
Actividad 7: Manipulando Arte.....	24
Actividad 7: Manipulando Arte.....	25
Actividad 8: Frasco de la Calma.....	26
Actividad 8: Frasco de la Calma.....	27
Actividad 9: Cuentos.....	28
Actividad 9: Cuentos.....	29
Actividad 10: ¿Cómo me siento?.....	30
Actividad 10: ¿Cómo me siento?.....	31
Actividad 11: Mímica de las emociones.....	32
Actividad 11: Mímica de las emociones.....	33
Actividad 12: Rincon de la Calma.....	34
Actividad 12: Rincon de la Calma.....	35
Conclusión.....	36
Capítulo III: Anexos de las Actividades.....	37
Anexo 1: Actividad 1.....	38
Anexo 1: Actividad 1.....	39
Anexo 2: Actividad 2.....	40
Anexo 3: Actividad 3.....	41
Anexo 4: Actividad 4.....	42
Anexo 5: Actividad 5.....	43
Anexo 6: Actividad 6.....	44
Anexo 7: Actividad 8.....	45
Anexo 8: Actividad 9.....	46
Anexo 8: Actividad 9.....	47
Anexo 8: Actividad 9.....	48
Anexo 8: Actividad 9.....	49
Anexo 9: Actividad 10.....	50
Anexo 9: Actividad 10.....	51
Anexo 10: Actividad 11.....	52
Referencias.....	53

# INTRODUCCIÓN

En la presente guía se dará a conocer el tema de regulación emocional, definiéndola como el proceso en el cual los sujetos modifican sus emociones y comportamientos para lograr un control de la emoción, del contexto y de la conducta iniciada.

La regulación emocional es importante en los primeros años de vida ya que el niño modifica y controla sus emociones ya sean positivas o negativas para lograr una adecuada adaptación e interacción con sus pares (Vargas y Muñoz, 2013; Whitebread y Basilio, 2012).

Es por ello, que se desarrollará una guía didáctica y lúdica con el tema de regulación emocional en tiempos de covid-19, en el cual los padres de familia conozcan de qué manera actuar frente a la situación que se les presente.



# OBJETIVOS

## **Objetivo General**

Desarrollar actividades y estrategias para una adecuada regulación emocional en niños 4 a 5 años para trabajar dentro del hogar.

## **Objetivos Específicos**

- Conocer e interpretar las emociones diarias en niños preescolares de 4 a 5 años.
- Regular y controlar las emociones a través de actividades lúdicas y entretenidas.
- Manifestar las emociones de manera correcta de acuerdo a la situación presentada.

# CAPITULO I: REGULACIÓN EMOCIONAL



# ¿QUÉ ES EL COVID-19?

La investigación se llevó a cabo en el contexto de la pandemia de Covid-19, por lo cual se definirá en que consiste, según la Organización Mundial de la Salud (2020), es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus, que inicio en Wuhan (China) en diciembre de 2019, la cual ha afectado a muchos países de todo el mundo, en donde se empezó con un aislamiento social para el bienestar de todos los ciudadanos.



# ¿COMO HA AFECTADO LA PANDEMIA EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL DE LOS NIÑOS?

El aislamiento social, ha producido en los niños comportamientos alterados y conductas agresivas, en el que se les dificulta seguir reglas, normas, indicaciones e incluso concentrarse en sus actividades diarias (Guzmán et al., 2019). Además, los niños se vieron afectados emocionalmente, debido que los padres no lograron controlar la situación, tenían estrés, preocupación y falta de control, transmitiendo a sus hijos; es por ello que los niños no tenían horarios establecidos durante el día, indisciplina y malas conductas, teniendo como resultado mayor tiempo en aparatos electrónicos y falta de actividad física; pero desde el enfoque positivo se obtuvo una mejor relación e interacción entre padres, hijos y hermanos (Erades y Morales, 2020).



# ¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES?

Los primeros vínculos emocionales se forman en la familia y posteriormente en la escuela, desarrollando un ambiente de confianza y seguridad, en donde manifiestan e interactúan con sus pares, logrando obtener un buen control emocional. Por lo cual, es esencial tener una adecuada regulación emocional, para lograr una adaptación a su medio, ya que podrán comunicar, expresar y manifestar como se sienten y así poder lograr un buen desempeño en sus actividades (Benavidez y Flores, 2019; Heras *et al.*, 2017).





# ¿QUÉ ES LA REGULACIÓN EMOCIONAL?

La regulación emocional es un proceso en el que los individuos cambian sus emociones en el comportamiento para lograr adaptarse al entorno y alcanzar un bienestar individual y social. De igual manera, sigue un proceso, que parte en pausar y acceder a las experiencias privadas de las emociones como son: pensamientos, impulsos, sensaciones y sentimientos, sin evitarlos, sino modificarlos, de tal manera que se facilite el procesamiento emocional; luego reconocer la emoción y nombrarla, pues cada una difiere en los espacios conductuales (Gómez y Calleja, 2017; Heras et al., 2017) ; (Andrés et al., 2014; Márquez y Gaeta, 2017 ;Reyes, 2016).



# ESTRATEGIAS PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL

Expresar las emociones mediante el lenguaje y el cuerpo.

Interpretar y diferenciar las emociones con imágenes.

Realizar actividades nuevas y creativas.

Trabajar en equipo, centrándose en el respeto con los pares y valorar de manera positiva las opiniones, sentimientos e interacciones de los demás.

# ESTRATEGIAS PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL

Según Álava (2020) y García *et al.*, (2013), es importante crear espacios emocionales en el hogar:

## **1. Crear un clima de confianza:**

- Dialogar con los niños de como se sienten emocionalmente, brindando el tiempo necesario, sin presionarlo.
- Establecer reglas en el hogar que se cumplan de manera colectiva con la familia.
- Crear lazos y vínculos positivos, para una mejor comunicación y relación entre los pares.

## **2. Facilitación emocional:**

- La música es un facilitador emocional, en el cual podemos bailar o cantar y desfogar las emociones internas.
- Pensar en la utilidad que nos brinda cada emoción, por ejemplo: ¿Para qué sirve el miedo? Nos prepara ante una situación peligrosa.

# ESTRATEGIAS PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL

## **3. Trabajar la comprensión emocional:**

- Identificar y diferenciar todas las emociones
- Analizar la causa de la emoción y las consecuencias que puede llegar cierta acción.
- Satisfacer las necesidades físicas y afectivas.

## **4. Trabajar la regulación emocional:**

- No actuar de manera apresurada o automática, sino pensar antes de actuar, tomando en cuenta tanto nuestros sentimientos como de los demás.
- Cuando se logra una regulación emocional exitosa, las personas pueden desempeñarse mejor en su vida laboral, académica, social y lograr un bienestar individual.

# CAPITULO II: ACTIVIDADES



## 1. Actividad:

# Mi diario semanal de emociones

- **Fundamentación Teórica:** Según Cano y Zea (2012), las emociones varían de acuerdo al estado de ánimo, recuerdos o circunstancias específicas, las cuales son sensaciones que vienen y van, que pueden ser duraderas y perdurables. Además, al momento que el niño obtenga una automotivación y autoconocimiento, podrá modificar y controlar las emociones.
- **Objetivo:** Conocer e interpretar las emociones diarias.
- **Duración:** 5 minutos.
- **Materiales:** Hoja, emoticones y cinta adhesiva.



## 1. Actividad:

# Mi diario semanal de emociones

### - Descripción:

1. Colocar en la habitación del niño un diario y pegatinas de caritas que representan las diferentes emociones.
2. Cada día el niño deberá elegir una pegatina que represente la emoción que tenga en ese día.
3. Al finalizar la semana, se analizará entre los padres y el niño como han estado las emociones durante la semana, con el fin de conocer cuál fue la causa o situación de esa emoción.

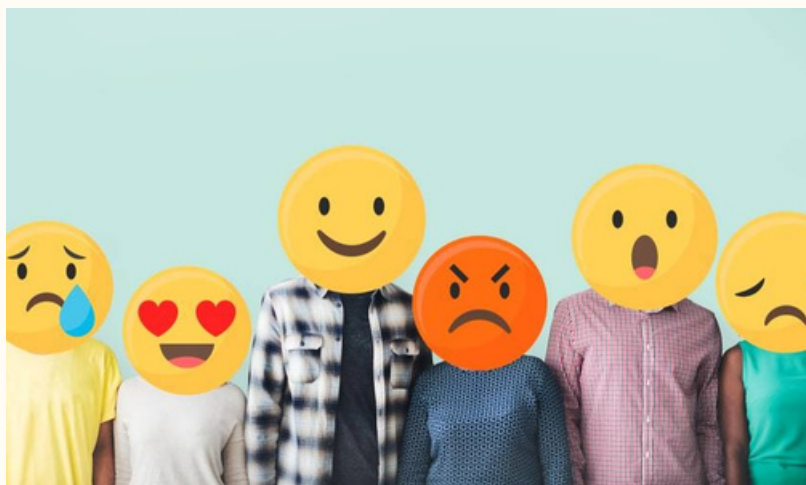
### - Material disponible en Anexo 1



## 2. Actividad:

# Tablero de las emociones

- **Fundamentación Teórica:** El juego es un espacio que le ayuda al niño a conocer y crear su mundo interno, permitiéndole expresar gestos, movimientos, sentimientos y lenguaje, en el cual el niño logre manifestar sus ideas, conocimientos y tener un proceso de simbolización relacionándolo con la regulación afectiva y social (Raznoszczyk *et al.*, 2013).
- **Objetivo:** Conocer e interpretar las emociones diarias.
- **Duración:** 40 minutos a una hora.
- **Materiales:** Tablero, dados y fichas.





## 2. Actividad:

# Tablero de las emociones

### - Descripción:

1. Se realizará un juego que consta de un tablero con todas las emociones y sus respectivas imágenes, dado y fichas.

2. Se puede jugar de 2 a 4 personas.

3. Las reglas del juego es lanzar el dado y mover la ficha al número de espacio que le toco.

4. Al llegar al recuadro correspondiente, se debe leer la emoción escrita y contar en un tiempo establecido cuando se sintió así; por ejemplo, estoy feliz cuando monto en bicicleta.

5. El primero en llegar a meta final gana y recibirá un premio.

### - Material disponible en Anexo 2



### 3. Actividad:

## Burbujas de autocontrol

- **Fundamentación Teórica:** El reconocimiento de los propios estados afectivos, emociones y sentimientos, le ayuda al niño a desarrollar competencias emocionales y sociales para un bienestar individual, en el cual le permite identificar en que situación es correcta cierta emoción y comportamiento, utilizando las expresiones faciales con la emoción correspondiente, para una adecuada interrelación con sus pares y un control efectivo de sus emociones. (Angulo, 2019).

- **Objetivo:** Regular y controlar las emociones a través de actividades lúdicas y entretenidas.

- **Duración:** 10 minutos.

- **Materiales:** Agua, jabón, botella y cinta adhesiva.



### 3. Actividad:

## Burbujas de autocontrol

#### - Descripción:

**1.** Esta actividad consta en darles a los niños un envase con agua y jabón para hacer burbujas, con el fin de que interactúen con las mismas agarrándolas y explotándolas.

**2.** Luego, se les dirá que no toquen y que ignoren a las burbujas, pero a la final conseguirán aplastarlas.

**3.** En ese momento se les explicará que al no agarrar las burbujas, estaremos auto controlando las emociones de sí mismo.

#### - Material disponible en Anexo 3



## 4. Actividad:

# Semáforo de las emociones

- **Fundamentación Teórica:** La capacidad de cambiar la emoción de forma adaptativa, le permite que el niño comprenda sus sentimientos, emociones y a su vez lo que sucede en su contexto, para cambiar y controlar de acuerdo al tiempo, intensidad y circunstancia; en el cual es un proceso dinámico en donde interviene la calma y el autocontrol para lograr una buena relación con sus pares a lo largo de su vida (Esquivel *et al.*, 2013).

- **Objetivo:** Conocer e interpretar las emociones diarias.

- **Duración:** 5 minutos.

- **Materiales:** Cinta adhesiva, paletas, tijera.

### - Significado de los colores:

- **Rojo:** Parar, sucede cuando tienen una emoción negativa o en un comportamiento que queremos que modifique, como rabia o ira; con el fin que se dé cuenta de lo que está ocurriendo y que piense antes de actuar.
- **Amarillo o anaranjado:** Pensar, después de detenerse, pensar y darse cuenta del problema que sucedió y de lo que está sintiendo.
- **Verde:** Solucionarlo, adelante pon en práctica la mejor alternativa para arreglar el problema y obtener un comportamiento correcto.

## 4. Actividad:

# Semáforo de las emociones

### - Descripción:

1. Para iniciar, se explicará los colores del semáforo con sus significados correspondientes.
2. En esta actividad, se observará el comportamiento del niño durante todo el día.
3. Al finalizar el día, los padres colocaran una paleta en el color que corresponde de acuerdo al comportamiento del niño.
4. Cuando termine la semana se observará que color obtuvo más, de acuerdo al resultado obtendrá una recompensa o premio.
5. También se puede realizar esta actividad en alguna situación en concreto para lograr controlar la situación.
6. Cuando el niño tenga un mal comportamiento se relacionará con el semáforo, mencionándole con el color correspondiente y así lograr obtener un comportamiento adecuado.

### - Material disponible en Anexo 4



## 5. Actividad:

# Dado Yoga

- **Fundamentación Teórica:** El autocontrol emocional en los niños, les permite obtener una mejor respuesta cognitiva para tomar buenas decisiones y resolver problemas; para lograr una autorregulación adecuada se puede realizar diferentes técnicas como son, la calma, meditación o yoga, en donde el niño controla su conducta y disciplina para conseguir un buen desenvolvimiento en lo cognitivo, motriz, lenguaje, académico y social (Macías *et al.*, 2019; Whitebread y Basilio, 2012).
- **Objetivo:** Regular y controlar las emociones a través de actividades lúdicas y entretenidas.
- **Duración:** 10 a 15 minutos.
- **Materiales:** Tijera, goma o cinta adhesiva.



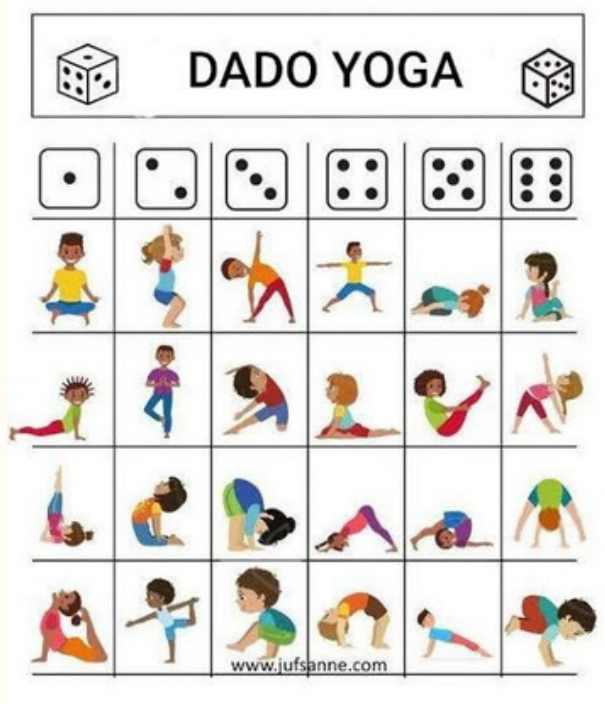
## 5. Actividad:

# Dado Yoga

### - Descripción:

1. En esta actividad se le muestra al niño un dado, donde estarán plasmados números con pictogramas de distintos movimientos.
2. El niño deberá lanzar el dado y observar en que número le toco.
3. De acuerdo al número indicado, tendrá que realizar el movimiento respectivo.

### - Material disponible en Anexo 5



## 6. Actividad:

# La Tortuga

- **Fundamentación Teórica:** La capacidad de reconocer las emociones y sentimientos le ayuda a auto controlarlas y adecuarlas al momento y lugar correspondiente, auto motivándose y esforzándose para conocer sus propias emociones y las ajenas, comprendiendo lo que sucede a su alrededor, para lograr una buena relación con sus amigos, familiares, entre otros (Márquez y Gaeta, 2017).
- **Objetivo:** Manifestar las emociones de manera correcta de acuerdo a la situación presentada.
- **Duración:** 5 a 10 minutos.





## 6. Actividad:

# La Tortuga

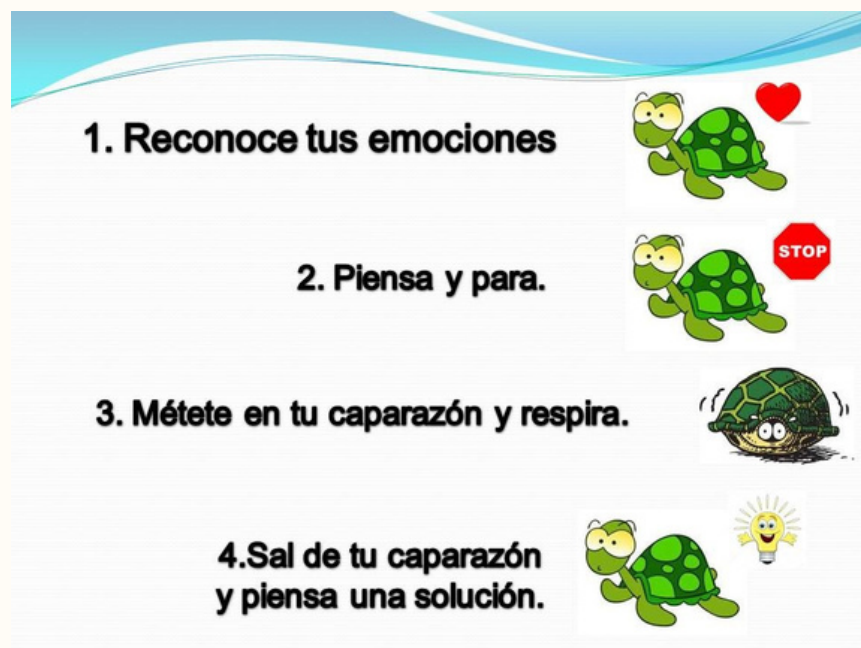
### - Descripción:

**1.** Para realizar esta actividad, se le relatará al niño el cuento de “La Tortuga”.

**2.** Después, se le explicará que cuando se sienta con ira, miedo, temor, frustración, entre otras, podrá realizar esta técnica.

**3.** La técnica consta en, primero reconocer las emociones; segundo, pensar y parar; tercero meterse en su caparazón y respirar y cuarto salir de su caparazón y pensar en una solución.

### - Material disponible en Anexo 6



## 7. Actividad:

# Manipulando arte

- **Fundamentación Teórica:** A través del arte y el dibujo, los niños expresan de manera natural y libre sus creaciones, vivencias, conocimientos, sentimientos y pensamientos, permitiéndoles crear y comunicar de manera visual lo que conocen y sienten, reflejando su mundo interno, ya que al expresar sus emociones, el niño podrá modificarlas para obtener un regulación adecuada (Molina, 2015).
- **Objetivo:** Regular y controlar las emociones a través de actividades lúdicas y entretenidas.
- **Duración:** 10 a 15 minutos.
- **Materiales:** Funda ziploc, cinta adhesiva, pintura, arena, escarcha.



## 7. Actividad:

# Manipulando arte

### - Descripción:

1. Esta actividad consta en colocar dentro de una funda ziploc diferentes materiales como, pintura, escarcha, arena, agua, entre otros; luego de colocar todo cerrarla, para que el niño pueda expresar diferentes cosas que él desee, utilizándole como si fuera un pizarrón como por ejemplo, puede dibujar figuras geométricas, animales, números, emociones, entre otras que sean de agrado del niño.



## 8. Actividad:

# Frasco de la calma

- **Fundamentación Teórica:** La relajación es la capacidad de tener conciencia de sí mismo y de su cuerpo, para lograr regular los estados emocionales, de ansiedad y activación, favoreciendo el control en la respiración, sueño, mayor concentración mental y el bienestar físico; permitiendo que el niño se encuentre estable en su estado emocional para poder realizar de manera adecuada sus actividades sociales e individuales (Gómez, 2013).
- **Objetivo:** Regular y controlar las emociones a través de actividades lúdicas y entretenidas.
- **Duración:** 5 a 8 minutos.
- **Materiales:** Botella, agua, escarcha.



## 8. Actividad:

# Frasco de la calma

### - Descripción:

1. En esta actividad, se necesitará una botella de plástico o envase.
2. También escarcha, pintura, papeles y agua.
3. En la botella se colocará todos los materiales mencionados, para obtener un envase multicolor.
4. Al momento en el que el niño se sienta frustrado, estresado o ira, podrá coger con sus manos el envase o botella y moverla o agitarla.

### - Material disponible en Anexo 7



## 9. Actividad:

# Cuentos

- **Fundamentación Teórica:** Cuando un niño autorregula y conoce sus emociones, logra comunicar todos sus sentimientos, sensaciones y necesidades afectivas, construyendo su propia personalidad, carácter y desarrollando sus capacidades y habilidades para un buen desempeño en su entorno; es por ello la importancia de la literatura infantil ya que el niño manifiesta lo que siente mediante el lenguaje verbal y corporal (Cruz, 2014).
- **Objetivo:** Conocer e interpretar las emociones diarias y regular y controlar las emociones a través de actividades lúdicas y entretenidas.
- **Duración:** 15 a 30 minutos.
- **Materiales:** Cuentos.



## 9. Actividad:

# Cuentos

### - Descripción:

1. Se relatará el cuento del monstruito de colores.
2. Al finalizar el cuento, reflexionar y tomar en cuenta las actitudes de los personajes.
3. También, esta actividad se puede realizar con cuentos que sean de agrado de los niños y al terminar se puede tomar en cuenta la moraleja del cuento.

### - Material disponible en Anexo 8



## 10. Actividad:

# ¿Cómo me siento?

- **Fundamentación Teórica:** El dibujo es un sistema de comunicación e interpretación natural, en la cual el niño expresa todas sus emociones, sentimientos, manifestando lo que no es capaz de decirlo de manera verbal o expresiva; donde se puede observar con claridad y facilidad lo que expresa y así lograr una modificación y control en sus emociones (Maganto y Garaigordobil, 2011).

- **Objetivo:** Conocer e interpretar las emociones diarias y regular y controlar las emociones a través de actividades lúdicas y entretenidas.

- **Duración:** 5 minutos.

- **Materiales:** Espejo, cinta adhesiva, marcador.

### - Significado:

1. **Amarillo:** Alegría.
2. **Azul:** Tristeza.
3. **Verde:** Calma.
4. **Rojo:** Enojo.
5. **Negro:** Miedo.
6. **Rosado:** Amor.





## 10. Actividad:

# ¿Cómo me siento?

### - Descripción:

1. Para iniciar la actividad se les mostrará los monstruitos de colores, con sus respectivos colores y significados.
2. Al empezar el día, el niño deberá coger el espejo y observarse, luego manifestar cómo se siente en ese momento.
3. Después, reconocerá con que monstruito de color se identifica.
4. Para finalizar, se le entregará un marcador y dibujará en el espejo la emoción.

### - Material disponible en Anexo 9



## 11. Actividad:

# Mímica de las emociones

- **Fundamentación Teórica:** La regulación emocional es la capacidad de controlar las emociones de manera apropiada, tomando conciencia del comportamiento y emoción, para tener una adecuada adaptación al medio que se encuentra; además, es el conjunto de habilidades y conocimientos para lograr una correcta resolución de problemas, diferenciando las emociones positivas o negativas y obtener un clima emocional estable en un contexto determinado (Pérez y Filella, 2019).
- **Objetivo:** Regular y controlar las emociones a través de actividades lúdicas y entretenidas y manifestar las emociones de manera correcta de acuerdo a la situación presentada.
- **Duración:** 20 a 30 minutos.
- **Materiales:** Tarjetas de mímicas.



## 11. Actividad:

# Mímica de las emociones

### - Descripción:

1. En esta actividad hay varias tarjetas representando las diferentes emociones (feliz, triste, enojo, miedo, asombrado, ira, entre otras).

2. Después, el niño escogerá una tarjeta y deberá representar la emoción que observa en la tarjeta.

3. Tendrá un minuto para expresar la emoción sino lo hace, perderá y le tocará al siguiente jugador.

4. El que consiga mayor tarjetas, es el ganador.

**Recomendación:** Cuando un participante no pueda expresar la emoción, podrá explicarlo con un ejemplo o contar en alguna situación que experimento con esa emoción.

### - Material disponible en Anexo 10



## 12. Actividad:

# Rincón de la Calma

- **Fundamentación Teórica:** La relajación es la capacidad de tener conciencia de sí mismo y de su cuerpo, para lograr regular los estados emocionales, de ansiedad y activación, favoreciendo el control en la respiración, sueño, mayor concentración mental y el bienestar físico; permitiendo que el niño se encuentre estable en su estado emocional para poder realizar de manera adecuada sus actividades sociales e individuales (Gómez, 2013).
- **Objetivo:** Regular y controlar las emociones a través de actividades lúdicas y entretenidas y manifestar las emociones de manera correcta de acuerdo a la situación presentada.
- **Duración:** 10 minutos.



## 12. Actividad:

# Rincón de la Calma

### - Descripción:

1. En esta actividad, se debe buscar un lugar físico en la casa, que se convierta en un rincón de la calma, en donde el niño se sienta cómodo y tranquilo.
2. Esta actividad consta que cuando el niño tenga un mal comportamiento, puede acudir a este rincón y tomar conciencia de su conducta y actitud, para modificar y controlar ese comportamiento y emoción inadecuada.
3. Este rincón puede tener objetos que sean de agrado del niño para que pueda jugar y calmarse, como: juguetes, cuentos, música, entre otros.



# CONCLUSIÓN

En conclusión, la regulación emocional es importante intervenir desde los primeros años de vida de los niños, ya que si el niño logra controlar a tiempo sus emociones, podrá adaptarse mejor a su medio y así lograr un adecuado desenvolvimiento en el ámbito social, académico y personal.

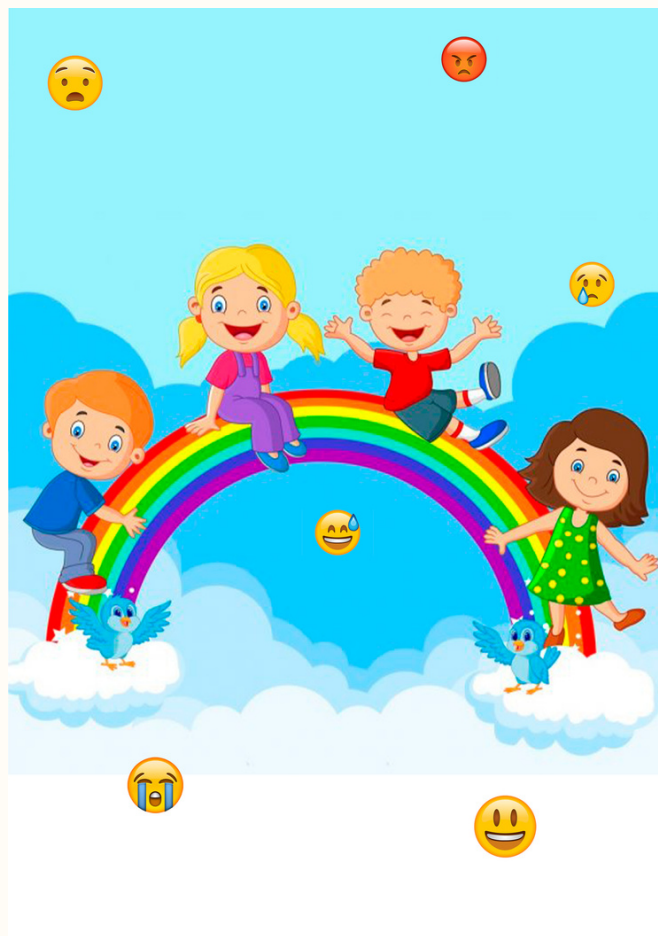
En esta pandemia del Covid-19, ha afectado tanto en los niños como a los padres, ya que fue un tiempo difícil en donde los niños no controlaron sus emociones, no tenían un horario o rutina establecida, utilizaban con mayor frecuencia aparatos electrónicos.

Es por ello, que se ha visto pertinente realizar una guía de apoyo para los padres de familia, en el cual se planteen diferentes actividades didácticas e innovadoras que sean de agrado e interés de los niños, con el objetivo que los niños realicen estas actividades de manera divertida y a la vez que puedan regular sus emociones, obteniendo un bienestar individual como social.



# CAPITULO III:

# ANEXOS DE ACTIVIDADES



## Anexo 1

### Actividad 1: Mi diario semanal de emociones

<b>Hoy he sentido</b>							
<b>Emociones</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
<b>Feliz</b>							
<b>Triste</b>							
<b>Enojado</b>							
<b>Sorprendido</b>							
<b>Miedo</b>							
<b>Calma</b>							



**Anexo 1**

**Actividad 1: Mi diario semanal de emociones**

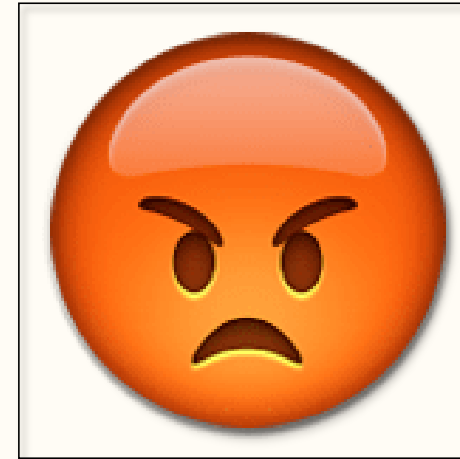
Feliz



Triste



Enojado



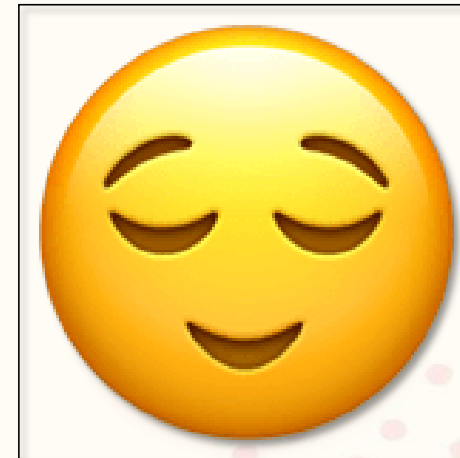
Sorprendido



Miedo



Calma



## Anexo 2

### Actividad 2: Tablero de las emociones

# Las emociones

The board game consists of a U-shaped path of 24 segments. The emotions and their corresponding illustrations are as follows:

- Top row: feliz (girl), avergonzado/a (girl), calor (boy)
- Second row: enfadado/a (girl), orgulloso/a (boy)
- Third row: confundido/a (girl), triste (boy)
- Fourth row: frío (boy), disgustado/a (boy)
- Fifth row: asombrado/a (boy), soñoliento/a (boy)
- Sixth row: sorprendido/a (girl), preocupado/a (boy), frío (boy)
- Bottom row: preocupado/a (boy), sorprendido/a (girl)

The path starts at **Comienzo** (beginning) and ends at **Fin** (end). The Twinkl logo and website ([www.twinkl.co.uk](http://www.twinkl.co.uk)) are located at the bottom center.

**Anexo 3**

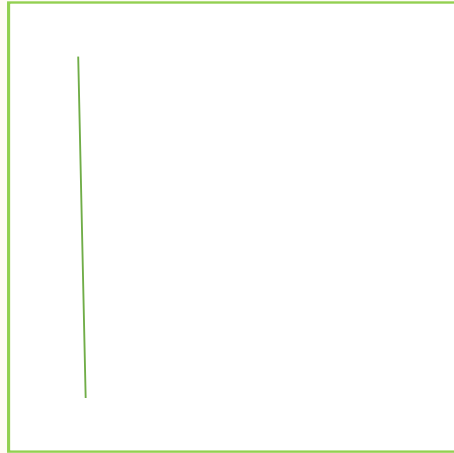
**Actividad 3: Tablero de las emociones**

**Burbujas  
de  
Autocontrol**

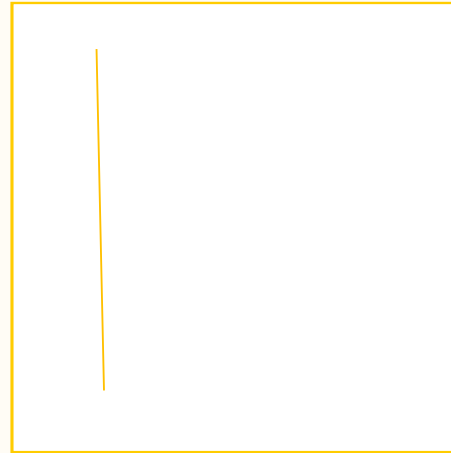


## Anexo 4

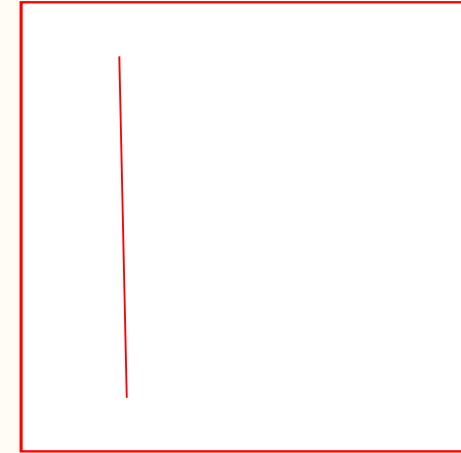
### Actividad 4: Semáforo de las emociones



**Adelante!!**  
Lo estás  
haciendo  
bien



**Cuidado!!**  
Para y  
Piensa

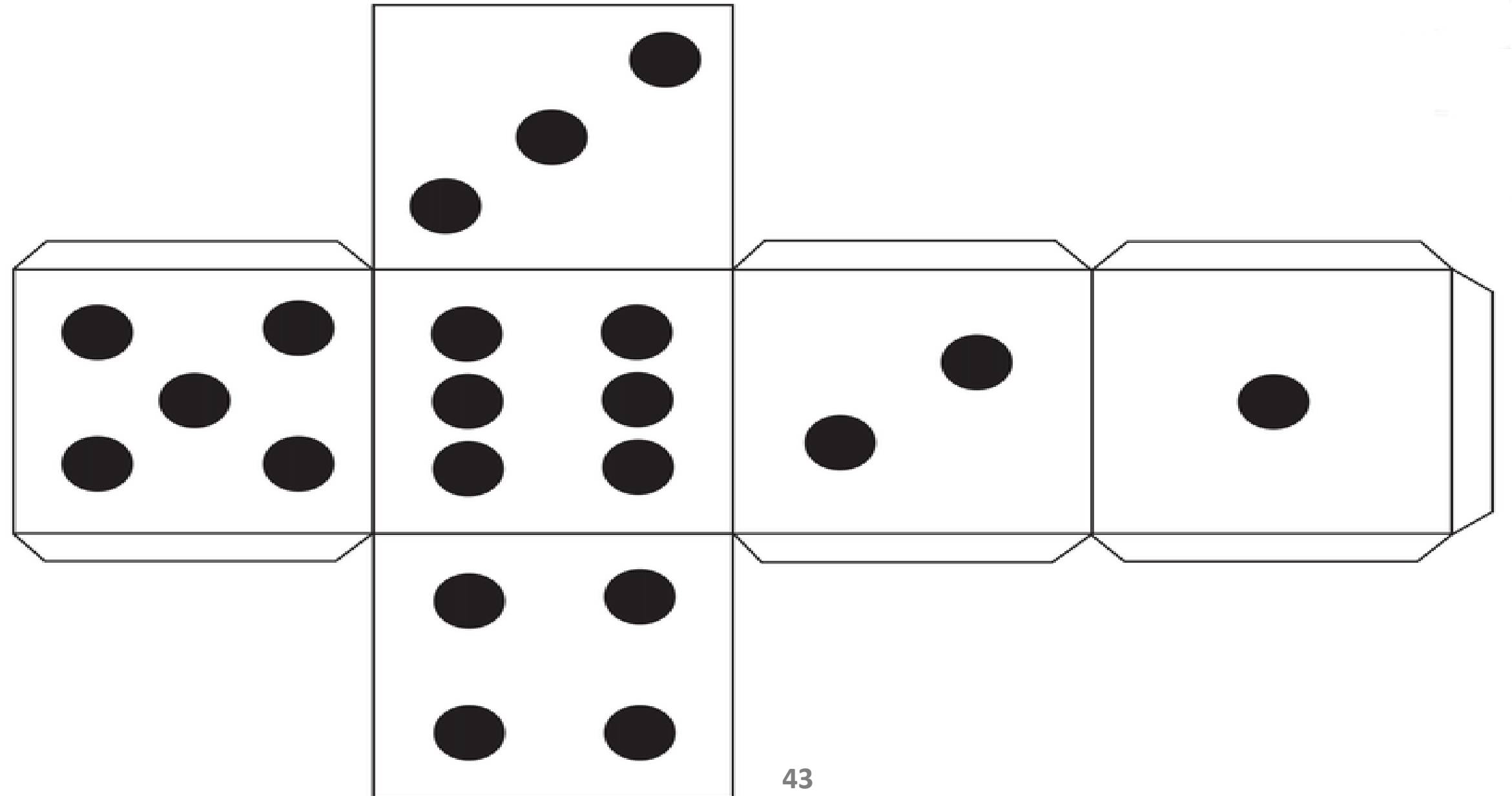


**Para!!**  
No sigas  
así



# Anexo 5

## Actividad 5: Dado Yoga



## Anexo 6

### Actividad 6: La Tortuga / Cuento da “La Tortuga”

Hace mucho tiempo, había una hermosa y joven tortuga que se llamaba Clota. Clota acababa de comenzar las clases, tenía justamente X años (X es igual a la edad del niño a quien se le lee el cuento). **A Clota no le gustaba demasiado ir al colegio**, sin embargo, ella prefería quedarse en su casa para estar con su hermano pequeño y con su madre. No quería ir al colegio a aprender cosas nuevas, solo le gustaba ir a correr, jugar, etc.

Le parecía muy complicado y muy cansado resolver fichas, copiar lo que la maestra escribía en la pizarra y/o participar en las actividades con sus otros compañeros. **Tampoco le gustaba escuchar y atender a lo que explicaba el maestro**, para ella parecía más divertido hacer ruidos imitando el sonido de los motores de coches, y nunca recordaba que no debía hacer esos ruidos mientras el profesor hablaba. Clota solía gastar bromas a sus compañeros y meterse con ellos. Por eso, ir al colegio era una situación bastante dura para Clota. Todos los días, cuando Clota iba de camino a la escuela, se decía a sí misma que se comportaría de la mejor manera posible para no meterse con sus compañeros. Pero aunque se prometiera todo esto a sí misma, le resultaba muy fácil que alguna cosa la descontrolara y, al final, **siempre terminaba castigada, enfadándose y peleándose**. Así pues, Clota lo pasaba muy mal, muchas veces pensaba “siempre ando metiéndome en líos, si sigo por este camino, al final voy a terminar odiando al colegio y a todos los compañeros y profesores”.

En uno de sus peores días, en el que se sentía mal, **se topó con una vieja y sabia tortuga**, la más grande que había visto en toda su vida. Era una tortuga muy grande en todos los sentidos, tenía más de 300 años y de un tamaño grande como una montaña. Clota estaba un tanto asustada, se dirigía a la vieja tortuga con una voz pequeña y vergonzosa. Pero al cabo de poco tiempo, Clota se dio cuenta de que la gigantesca tortuga era muy agradable y simpática y, parecía estar dispuesta a ayudar a Clota en su mal día. Entonces la vieja tortuga le dijo a Clota: “¡Oye! ¿Sabes qué? **Te contaré un pequeño secreto que te ayudará**: la solución para resolver tus problemas la llevas contigo, encima de ti”. Clota no le entendió, y le miró expresando que no entendía nada con su mirada de curiosidad. “¡Tu caparazón es la solución! ¿No sabes para qué sirve tu caparazón?”. Clota le seguía mirando con cara de saber más. “**El poder de tu caparazón** es que tú puedes meterte dentro de él y esconderte siempre que tengas sentimientos como la rabia, la ira, etcétera. Así, por ejemplo, te puedes esconder siempre que tengas ganas de romper cosas, de chillar, de pegar a algo o alguien, entre otros. Cuando te escondas dentro de tu caparazón, puedes aprovechar ese instante para descansar, y **esperar a no estar tan enfadada**. Por eso te recomiendo que la próxima ocasión en que te enfades, métete en el caparazón”.

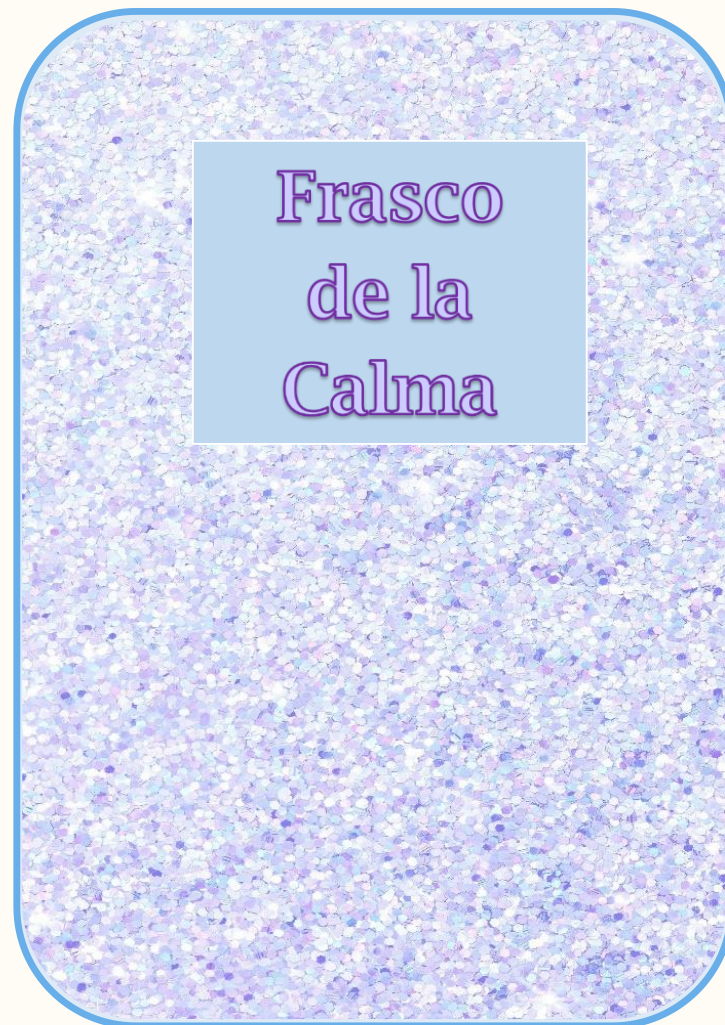
A Clota le pareció muy buena idea. Estaba muy contenta y con ganas de probarlo e, así, **intentar controlar sus enfados en el colegio**. El siguiente día de clase ya lo practicó, cuando de sopetón, uno de sus compañeros le dio un golpe, sin querer, en la espalda. En ese instante, Clota empezó a enfadarse, tanto que casi pierde los papeles y le devuelve el golpe. Pero de repente, recordó el sabio consejo de la vieja tortuga. Entonces recogió, tan rápido como pudo, sus brazos, sus piernas y su cabeza dentro de su caparazón y se mantuvo allí hasta que se le pasó el enfado.

Clota se dio cuenta de que era una muy buena idea, ya que **le encantó poder estar tan bien dentro de su caparazón**, donde nadie podía molestarla. Al salir de allí dentro, se asombró al ver que su maestro le estaba mirando con una gran sonrisa en su rostro, contento y orgulloso de lo que había hecho Clota.

Por eso, decidió seguir usando ese truco durante lo que quedaba de año. Lo usaba cada vez que algún compañero o alguna cosa le molestaban, pero también lo usaba cuando ella tenía ganas de pegar o discutir. Al cabo de un tiempo, logró actuar siempre de esta manera, una manera muy diferente de la que actuaba antes. **Se sentía muy contenta y orgullosa de sí misma** y, todos sus compañeros le admiraban por como lo hacía y, se mostraban muy curiosos por saber cuál era su secreto.

**Anexo 7**




**Actividad 8: Frasco de la Calma**



## Anexo 8


### Actividad 9:

Cuentos / Cuento  
“El monstruo de  
colores”

El  al verse sin  se puso muy  , no



paraba de  y  .... grandes lagrimas caían de sus  

¿Sabes de qué color es la  ? Es de color 

Al día siguiente, el  bajó a desayunar y vio que su mamá no le preparó el

desayuno que él quería. Se  tanto que empezó a gritar palabras tan feas

que parecía salirle  de la  .

¿Sabes de qué color es la  ? Es de color  .



## Anexo 8

### Actividad 9: Cuentos / Cuento “El monstruo de colores”

Entonces su mamá habló con el



, le



y los dos

juntos prepararon un desayuno muy rico y disfrutaron de estar juntos. Ahora el



se sentía tranquilo y en



¿Sabes de qué color es la



? Es de color



El



tenía que ir a la



, pero tenía mucho



porque le faltaban muchos



, se imaginaba que sus compañeros se



de él.

¿Sabes de qué color es el



? Es de color



## Anexo 8

### Actividad 9: Cuentos / Cuento “El monstruo de colores”

Cuando el



llego a la



, vio que los otros niños no se



de él por ser diferente, sino le vieron algo extraño, le preguntaron que le

pasaba y le ofrecieron ayuda. Entonces fue cuando el



se sintió



¿Sabes de qué color es la



? Es de color



De esta manera el



se dio cuenta de que les



mucho

a sus amigos y sus amigos también a él.

¿Sabes de qué color es el




? Es de color







## Anexo 8

### Actividad 9: Cuentos / Cuento “El monstruo de colores”

Y así fue como el  de  recuperó todos sus colores:



“Cierra los   fuerte y verás como el  de ”,

aparecerá!!!! 

**Anexo 9**

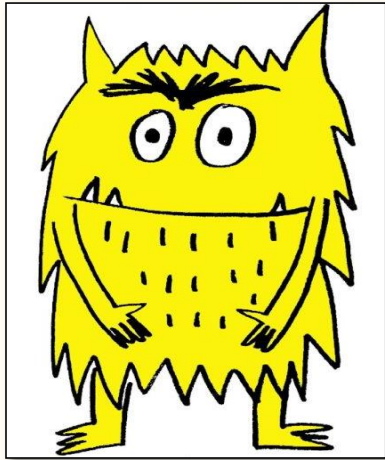
**Actividad 10: ¿Cómo me siento?**

**¿Cómo me  
siento?**

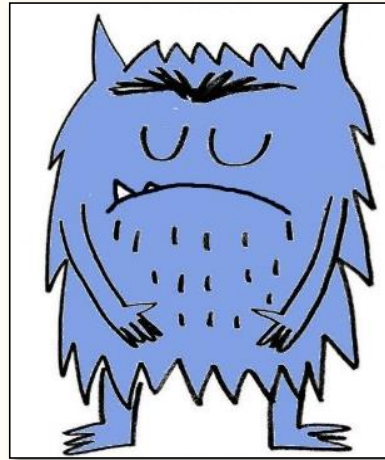
**Anexo 9**

**Actividad 10: ¿Cómo me siento?**

Alegría



Tristeza



Calma



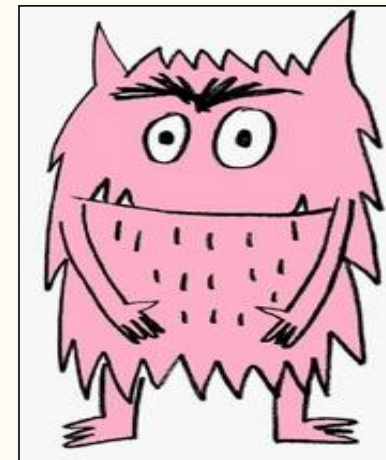
Miedo

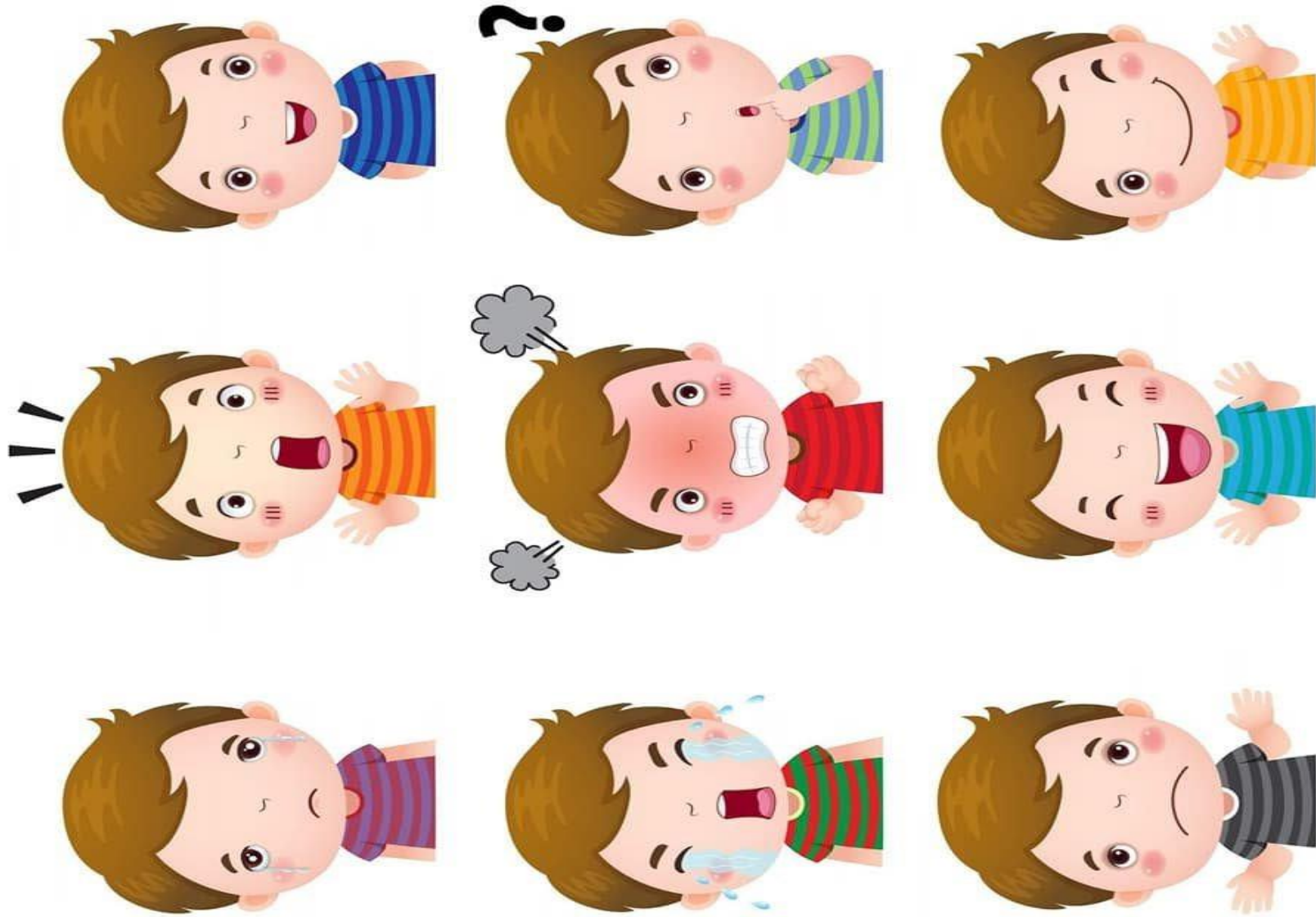


Enojo



Amor





## REFERENCIAS:

- Álava, S. (2020). *Guía de Inteligencia Emocional para Padres*. Recuperado de <https://silviaalava.com/wp-content/uploads/2020/04/1-Gui%CC%81a-Inteligencia-Emocional-para-Padres-Ma%CC%81ster.pdf>
- Andrés, M., Castañeiras, C., y Richaud, M. (2014). Relaciones entre la personalidad y el bienestar emocional en niños. El rol de la regulación emocional. *Cuadernos de Neuropsicología*, 8(2), 217-241. <https://www.redalyc.org/pdf/4396/439643138006.pdf>
- Angulo, L., Guerra, V., Blanco, Y., y Mendéz, T. (2019). Características de la Comprensión Emocional en Escolares Cubanos de 8-10 Años. *Revista Perspectiva Educacional*, 58(3), 3-22. <http://dx.doi.org/10.4151/07189729-vol.58-iss.3-art.843>.
- Benavidez, V., y Flores, R. (2019). La importancia de las emociones para la neurodidáctica. *Wimblu, Rev. Estud. de Psicología UCR*, 14(1), 25-53. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/35935/36685>
- Cano, S., y Zea, M. (2012). Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida. *Revista Logos Ciencia y Tecnología*, 4(1), 58-67. <https://www.redalyc.org/pdf/5177/517751763003.pdf>
- Cruz, P. (2014). Creatividad e Inteligencia Emocional. (Como desarrollar la competencia emocional, en Educación Infantil, a través de la expresión lingüística y corporal). *Revista Historia y Comunicación Social*, 19(Esp), 107-118. [http://dx.doi.org/10.5209/rev\\_HICS.2014.v19.44944](http://dx.doi.org/10.5209/rev_HICS.2014.v19.44944)
- Erades, N., y Morales, A. (2020). Impacto psicológico del confinamiento por la COVID-19 en niños españoles: un estudio transversal. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 27-34. DOI: 10.21134/rpcna.2020.mon.2041
- Esquivel, M., García, B., Montero, M., López, L., y Valencia, A. (2013). Regulación materna y esfuerzo de control emocional en niños pequeños. *Revista International Journal of Psychological Research*, 6(1), 30-40. <http://www.scielo.org.co/pdf/ijpr/v6n1/v6n1a05.pdf>
- García, R., Ortega, N., y Rivera, A. (2013). El papel de la familia en el aprendizaje compartido de la regulación emocional como bienestar subjetivo. *Revista European Scientific Journal*, 9(32), 153-161. <http://eujournal.org/index.php/esj/article/view/2020/1932>
- Gómez, A. (2013). La Relajación en Niños: Principales Métodos de Aplicación. *Revista Digital de Educación Física*, 4(24), 35-43. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4692484>
- Heras, D., Cepa, A., y Lara, F. (2017). Desarrollo emocional en la infancia. Un estudio sobre las competencias emocionales de niños y niñas. *Revista de Psicología*, 1(1), 66-74. <http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v1.217>
- Macías, A., García, J., Rossignoli, I., Valero, A., y Belando, N. (2019). Técnicas de autoconocimiento y autocontrol aplicadas en educación física para un mayor bienestar físico y mental en edades tempranas. *Revista Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión*, 32(2), 54-68. [http://colefcafecv.com/wp-content/uploads/2020/02/04.-T%C3%A9cnicas\\_Auto\\_Alicia-Macias-Juana-Garcia\\_Alfonso-Valero\\_Noelia-Belando.pdf](http://colefcafecv.com/wp-content/uploads/2020/02/04.-T%C3%A9cnicas_Auto_Alicia-Macias-Juana-Garcia_Alfonso-Valero_Noelia-Belando.pdf)
- Maganto, C., y Garaigordobil, M. (2011). Indicadores emocionales complementarios para la evaluación emocional del Test del dibujo de dos figuras humanas. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 1(31), 73-95. <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645439005.pdf>
- Márquez, M., y Gaeta, M. (2017). Desarrollo de competencias emocionales en pre-adolescentes: el papel de padres y docentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20(2), 221-235. DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/reifop.20.1.232941>
- Molina, A. (2015). El dibujo infantil: Trazos, colores e historias que nos hacen reflexionar y aprender. *Revista Electrónica Educare*, 19(1), 167-182. doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.19-1.10>
- OMS. (2020). *Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. Who.int. <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- Pérez, N., y Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber*, 10(24), 23-44. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8941>
- Raznosczyk, C., Duhalde, C., Silver, R., Vemengo, P., Esteve, J., y Huerin, V. (2013). Juego, simbolización y regulación afectiva en niños preescolares. *Anuario de Investigaciones*, 20, 269-276.
- Reyes, M. (2016). *Regulación emocional en la práctica clínica: una guía para terapeutas*. México D. F, Mexico: Editorial El Manual Moderno. <https://elibro.net/es/ereader/uazuay/39752?page=31>.
- Vargas, M., y Muñoz, M. (2013). La regulación emocional: precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual. *Revista Psicología USP*, 24(2), 225-240. <https://www.redalyc.org/pdf/3051/305128932003.pdf>
- Whitebread, D., y Basilio, M. (2012). Emergencia y desarrollo temprano de la autorregulación en niños preescolares. *Revista de currículum y formación de profesorado*, 16(1), 15-34. <http://www.ugr.es/~recfpro/rev161ART2.pdf>