



El juego como instrumento en la autorregulación emocional

Playas an instrument in emotional self-regulation

O jogo como instrumento de autorregulação emocional

Diana Nicole Carpio Campuzano ^I
nicocampu336@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-0296-8149>

Lourdes Karina Nacipucha Guaycha ^{II}
lourdesguaycha@outlook.com
<https://orcid.org/0009-0008-0159-1259>

Alexandra Teresita Irrazabal Bohorquez ^{III}
alexandra.irrazabalb@ug.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-4819-1921>

Correspondencia: nicocampu336@gmail.com

Ciencias de la Educación
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 26 de julio de 2025 * **Aceptado:** 18 de agosto de 2025 * **Publicado:** 26 de septiembre de 2025

- I. Universidad de Guayaquil, Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación, Ecuador.
- II. Universidad de Guayaquil, Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación, Ecuador.
- III. Universidad de Guayaquil, Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación, Ecuador.

Resumen

El juego, concebido como una actividad inherente al desarrollo infantil, constituye un medio privilegiado para la construcción de aprendizajes, la exploración del entorno y la formación de vínculos sociales y afectivos. El presente trabajo, tiene como objetivo proponer estrategias lúdicas como recurso pedagógico orientadas al fortalecimiento de la autorregulación emocional en infantes desde una perspectiva de la competencia socioemocional, desde el desarrollo autónomo. La metodología desarrollada fue en enfoque mixto, con técnicas cuantitativas y cualitativas. Se utilizaron técnicas e instrumentos de investigación como ficha de observación, lista de cotejo, encuesta, la población de estudio se realizó con 25 infantes que oscilan las edades de 48 a 60 meses, y a 25 padres de familia y entrevistas a docentes de Educación Inicial, logrando recolectar información relevante. Los resultados evidencian que, aunque ciertos niños logren reconocer las emociones básicas, un porcentaje considerable presenta dificultades para autorregularse emocionalmente y para expresar lo que sienten. Por lo tanto, se recomienda que en la guía didáctica para docentes se incluyan actividades como el yoga infantil, técnicas de respiración consciente, el rincón de la calma, entre otros elementos que se adaptan con la necesidad de promover la participación, habilidades socioemocionales y una gestión correcta de las mismas.

Palabras Clave: juego; autorregulación; emociones; inteligencia emocional; infantes.

Abstract

Play, conceived as an activity inherent to child development, constitutes a privileged medium for building learning, exploring the environment, and forming social and emotional bonds. This work aims to propose playful strategies as a pedagogical resource aimed at strengthening emotional self-regulation in infants from the perspective of socio-emotional competence, based on autonomous development. The methodology developed was a mixed approach, with quantitative and qualitative techniques. Research techniques and instruments such as observation sheets, checklists, and surveys were used. The study population included 25 infants ranging in age from 48 to 60 months, 25 parents, and interviews with early childhood education teachers, collecting relevant information. The results show that, although some children are able to recognize basic emotions, a considerable percentage have difficulty emotional self-regulation and expressing their feelings. Therefore, it is recommended that the teaching guide for teachers include activities such as children's yoga,

conscious breathing techniques, and the calm corner, among other elements that adapt to the need to promote participation, socio-emotional skills, and proper management of these skills.

Keywords: play; self-regulation; emotions; emotional intelligence; children.

Resumo

O brincar, concebido como uma atividade inerente ao desenvolvimento infantil, constitui um meio privilegiado para a construção da aprendizagem, a exploração do meio e a formação de laços socioafetivos. Este trabalho tem como objetivo propor estratégias lúdicas como recurso pedagógico direcionado para o fortalecimento da autorregulação emocional em bebês, na perspectiva da competência socioemocional, baseada no desenvolvimento autônomo. A metodologia desenvolvida foi uma abordagem mista, com técnicas quantitativas e qualitativas. Foram utilizadas técnicas e instrumentos de investigação como fichas de observação, checklists e questionários. A população do estudo incluiu 25 bebês com idades compreendidas entre os 48 e os 60 meses, 25 pais e entrevistas com professores de educação pré-escolar, recolhendo informação relevante. Os resultados mostram que, embora algumas crianças consigam reconhecer emoções básicas, uma percentagem considerável apresenta dificuldade em se auto-regular emocional e em expressar os seus sentimentos. Assim, recomenda-se que o guia didático para professores inclua atividades como o ioga infantil, as técnicas de respiração consciente e o cantinho da calma, entre outros elementos que se adaptem à necessidade de promover a participação, as competências socioemocionais e a gestão adequada destas competências.

Palavras-chave: brincar; autorregulação; emoções; inteligência emocional; crianças.

Introducción

En el transcurso de la primera infancia, se construyen las bases sólidas para un buen desempeño en las diversas áreas de desarrollo como la cognitiva, motora, del lenguaje y socioemocional, siendo importante para la formación integral de cada niño. En este sentido, el desarrollo emocional del infante influye significativamente en cómo se relacionan con sus pares y su entorno, al tener un adecuado desarrollo este identifica y comprende desde sus emociones hasta la de los demás. No obstante, a pesar de que el área emocional tiene una gran importancia en la vida de los niños, esta

no ha sido evidenciada o reconocida prioritariamente en el ámbito educativo, provocando vacíos en el desarrollo emocional y afectivo de los niños.

En la actualidad, en entornos educativos es muy común observar niños que presentan dificultades para autorregular sus emociones, manifestándose mediante conductas disruptivas como respuesta a sus emociones, así también mediante el llanto, la frustración, el aislamiento es como los niños expresan lo que sienten, dichas manifestaciones no solo afectan directamente al infante, sino que también repercute en el entorno en el que se encuentra, dificultando el proceso de enseñanza y aprendizaje.

El objetivo de este estudio es comprender la relevancia de esta perspectiva que radica en que la autorregulación emocional es un predictor clave del bienestar psicológico, el rendimiento académico y la integración social en etapas posteriores de la vida. En consecuencia, comprender y potenciar el papel del juego como instrumento formativo permite diseñar estrategias educativas y socioemocionales más efectivas, orientadas a fortalecer la salud emocional desde los primeros años. Por lo cual, se entiende que la falta de la práctica constante en actividades lúdicas novedosas que promuevan un buen desarrollo emocional en los niños, resulta en aspectos significativos nocivos en el desarrollo infantil.

Desarrollo

El juego es indispensable dentro del desarrollo de la autorregulación emocional en los niños de 4 a 5 años, ya que forman parte de un proceso de enseñanza pedagógico e interactivo, permitiendo que construyan un concepto propio en base al mundo que le rodea, estimulando la creatividad e imaginación, de la misma manera logran pensar y actuar en cuanto a una situación establecida y aprenden a reconocer, expresar y canalizar correctamente cada una de sus emociones.

Desde una edad temprana las emociones en el infante surgen con intensidad, sin embargo, no logran comprender de forma certera todo lo que sienten, por ende, requieren de un acompañamiento que le otorgue las herramientas necesarias para lograr desarrollar habilidades socioemocionales que favorezcan en su bienestar e integridad. Las actividades recreativas no solo permiten atravesar un momento de entretenimiento y diversión mientras se imparten contenidos académicos, sino que también se convierten en una guía fundamental para que los niños aprendan acerca del autocontrol, empatía, respeto, motivación y autoconfianza a través de un espacio libre que permita la expresión natural de los niños.

A lo largo del tiempo, diversas teorías han contribuido a comprender mejor el desarrollo integral de los niños, cada uno con aportes significativos desde distintas perspectivas, pero todos coinciden en que el niño es el protagonista de su propio aprendizaje. El enfoque teórico de Montessori (1982) se fundamenta en la autonomía, aquella libertad que todo niño adquiere para aprender a desenvolverse en un entorno estimulante, siendo este un factor elemental en su enseñanza, teniendo importancia en el ambiente que al infante lo rodea, además que lo ayuda a descubrirse a sí mismo, inculcando así el respeto a la personalidad de quien lo educa. Mediante sus experiencias e investigaciones defiende la jerarquía de comprender al infante en todo el proceso de su aprendizaje. El desarrollo del niño se define por el esfuerzo y el entrenamiento a manera individual, no únicamente como un acontecimiento nativo el cual va ligado con la edad, sino que procede de las demostraciones mentales. El impulso de aprender del niño construye su propia inteligencia, gracias a la energía impresionable que lo guía. A través de esta enseñanza interior se construye la razón, es decir, lo que caracteriza al ser humano, ser racional.

El infante demuestra su inteligencia a medida de su aprendizaje innato, no solo se construye mediante las vivencias que lo rodean, sino que el niño tiene una capacidad de aprender de manera constante y activa. Sin embargo, en la actualidad la educación convencional, influenciada por una psicología organizacional, frecuentemente subestima la capacidad de aprendizaje por lo que hace ver al niño como fuente receptora pasiva de información, es decir, un receptor que meramente absorbe información sin interactuar con la fuente recibida. Entonces, desde el punto de vista de Montessori el desarrollo del niño se basa en la dinámica interactiva entre el ambiente que lo rodea y la individualidad, a medida de la evolución del niño, su desarrollo de aprendizaje se fundamenta en la adquisición de una mayor independencia.

Para comprender como se desarrolla el pensamiento infantil, es importante abarcar aspectos esenciales. Según la teoría propuesta por Piaget (1945) este desarrollo en el infante se lleva a cabo mediante diversas etapas que evidencian la evolución del niño, bajo este contexto, manifiesta que el juego se transforma conforme el niño crece, de modo que se adopten diversas maneras según su nivel de pensamiento. A su vez se destacan sus valiosos aportes en el estudio infantil, en los cuales el juego simbólico es muy característico dentro de la etapa preoperacional que compete a niños de 2 a 7 años, por ende, no solo facilita la construcción de un pensamiento representacional, sirviendo como un canal vital para que los niños se sumerjan en el mundo de la exploración, sino que también logren expresar sus emociones.

Además, sostiene que a través del juego el niño crea y recrea el mundo haciendo uso de su propia experiencia, de modo que transforme lo vivido en escenarios que pueden ser controlados, es decir, el juego simbólico también le otorga la facilidad de estimular la imaginación y la creatividad al representar situaciones desde un enfoque personal y seguro, ayudándole a procesar lo vivido y abarcando la capacidad de comprender todo lo que le rodea.

Por otra parte, la inteligencia emocional es una forma de interactuar con el entorno abarcando diferentes habilidades. Por ello, en base a la perspectiva teórica de Goleman (1995) estas habilidades pueden ser el control de impulsos, la empatía, la agilidad mental, entre otros. Se engloba una visión indispensable en la cual se pone en manifiesto la importancia de no reprimir las emociones sino en permitir la comprensión de los sentimientos de uno mismo para lograr entablar vínculos representativos con la sociedad, de modo que, esto surge desde la niñez y debe considerarse como un proceso en el que se trabaja poco a poco, puesto a que estas habilidades no son innatas, sino que se construyen.

Las emociones se orientan en base a las respuestas coherentes y el equilibrio que se obtiene ante diversos acontecimientos, en este sentido, el autocontrol, la empatía y la agilidad mental que menciona el autor debe forjarse desde los primeros años de vida. Por un lado, enseñarle al niño a controlar sus impulsos es indicarle la toma de decisiones de forma calmada y consciente de las consecuencias que se obtienen si no se realizan las acciones correctas, en lo que respecta a la empatía, es un componente fundamental en el cual el infante se pone en el lugar del otro comprendiendo su situación y sentimientos, ayudando a fortalecer una convivencia sana, promoviendo la solidaridad y el respeto; en cuanto a la agilidad mental, es una capacidad que surge mediante actividades lúdicas como los juegos simbólicos o dinámicas grupales, con la finalidad de adaptarse a los cambios y a potenciar la creatividad.

Por consiguiente, las actividades lúdicas se caracterizan por implicar la adquisición de competencias y habilidades, en este sentido, Montessori defiende que el juego debe darse a través de la participación de los niños, siendo ellos los protagonistas de su propio proceso de aprendizaje, esta práctica debe ser empleada generalmente con las manos mediante materiales sensoriales y manipulativos. Este tipo de materiales fomenta la exploración, mejora la concentración, atención, memoria y estimula los sentidos. Por lo que, según su metodología, los niños aprenden por interés, más no por obligación.

Análisis y fundamentación de las variables de estudio

El juego

El uso del juego funciona como una estrategia lúdica que ha cobrado vida dentro de los procesos de aprendizaje, siendo un elemento esencial para captar la atención del niño y que su participación sea activa. A través de las estrategias lúdicas se estimula la creatividad e imaginación y se desarrollan las habilidades cognitivas. A su vez, se convierten en un recurso innovador en el ambiente escolar, ya que, al utilizar este tipo de estrategias no solo se enseña contenido educativo, sino que permite que el aprendizaje no sea monótono y rutinario, adentrando al niño a despertar el interés natural por aprender, convirtiendo la enseñanza en una aventura por descubrir al brindarle elementos o materiales que promuevan su curiosidad y exploración.

Este enfoque se ha ido transformando con el paso del tiempo, por lo que, se han implementado métodos integradores y dinámicos, disolviendo poco a poco los modelos tradicionales de enseñanza. De acuerdo con Guamán (2021) las estrategias lúdicas “son una herramienta pedagógica que sirve para mejorar el desarrollo del pensamiento y creatividad de los estudiantes, permitiendo al docente fortalecer el aprendizaje de calidad” (p. 8). Es decir que aquellas actividades recreativas que utilizan un enfoque basado en juego no solo hacen que aprendizaje sea más interesante y divertido, sino que fomentan la creatividad y el pensamiento lógico en los niños. Además, abonan a la labor del docente, porque impulsan la enseñanza de gran valor educativo y aprendizaje significativo. Los maestros al utilizar las estrategias lúdicas como un salvavidas del aprendizaje se convierten en mediadores que rescatan el interés y la motivación del niño dentro del contexto educativo.

Las estrategias lúdicas como una herramienta para el desarrollo emocional

Cuando un niño se encuentra intrínsecamente motivado se produce un equilibrio entre la libertad y control de sí mismo permitiendo que florezca su interior. Al estar expuesto a constantes estímulos como los juegos y actividades recreativas le genera esa sensación de querer explorar más allá, volviéndose curioso en su aprendizaje; y a plantearse nuevas ideas o respuestas haciéndolo más productivo. Al sentir esa emoción intrínseca se prioriza como un agente activo, a través de esas vivencias los niños establecen una base sólida para el desarrollo emocional claves para una autoestima regulada. Por lo que, al introducir estrategias lúdicas se permite al niño canalizar dicha emoción hacia experiencias de aprendizaje en las que se involucra de manera natural.

Al ser una herramienta pedagógica ofrece al niño oportunidades innovadoras en donde puedan construir sus conocimientos de manera creativa y significativa. De esta forma el aula de clases se convierte en un espacio activo donde el conocimiento se construye jugando y aprendiendo de la misma forma. En el mismo sentido los autores Daza et al., (2022) expresan que “las actividades lúdicas por su parte permiten la interacción y la expresión libre de sentimientos y emociones, lo cual facilitan el crecimiento emocional” (p. 468). Por ende, las actividades lúdicas que se planteen en el aula de clases ayudan de una u otra forma al desarrollo emocional, logrando reconocer, exteriorizar y gestionar las emociones, los niños a través del juego liberan tensiones, y canalizan energías acumuladas, siendo necesario especialmente en su niñez. Sin dejar a un lado que el maestro debe poseer una autorregulación emocional para que encamine de manera correcta a sus estudiantes.

Al direccionar las estrategias lúdicas hacia el área emocional, y al implementarlas de forma adecuada, se abre la posibilidad que los niños autorregulen, expresen e identifiquen sus propias emociones. Cuando el infante posee esas habilidades socioemocionales, le permite conocer las emociones de los demás, convirtiéndose en un agente de cambio y ejemplo para sus demás compañeros. La intervención del maestro en este proceso es eficaz, ya que, al orientar sus estrategias lúdicas a actividades para el desarrollo emocional fortalece en los niños la empatía, la autoestima y la tolerancia. Sin embargo, las actividades deben ser planteadas cuidadosamente de acuerdo con el nivel evolutivo y las características del niño.

Dentro del ámbito académico, la implementación de estrategias recreativas despierta las emociones, al mostrar actividades impactantes genera en el niño un incremento de dopamina, la cual permite la capacidad de atención sostenida cuando una actividad está en ejecución. De este modo, las estrategias lúdicas para Bósquez et al., (2024) “son un enfoque dinámico y prometedor para potenciar el desarrollo cognitivo de los niños en sus primeros años, además, emplean el juego como vehículo central para el aprendizaje y el desarrollo integral de los niños” (p. 119). Dicho esto, los niños al iniciar su periodo escolar están expuestos a una gran variedad de estrategias lúdicas utilizadas por los educadores, cuya finalidad es atraer y captar la atención del niño, utilizando al juego como un medio para desarrollar diferentes áreas y estimular la memoria, atención y el pensamiento lógico.

Los contenidos académicos que el niño adquiere a través del juego no solo permiten que recepte información, sino que experimenta la curiosidad, se producen emociones que los juegos le generan,

el control de la inhibición y de la respiración puede parecer netamente físico, pero no, el juego se convierte en un ejercicio de autocontrol y les ayuda a manejar la frustración cuando las situaciones no salen como ellos lo esperan. De la misma manera, la percepción sensorial involucra todos los sentidos, despierta en los niños la conexión con su entorno, cada textura enriquece su experiencia emocional. Por lo que al utilizar las estrategias en donde juego es el actor principal permite al niño establecer conexión con todos sus sentidos, favoreciendo significativamente su desarrollo.

La formación docente requiere comprender acerca de los fundamentos pedagógicos que sustenten el uso auténtico de las técnicas, así como tener conocimientos sobre cómo el juego ayuda y facilita el aprendizaje sin dejar a un lado el desarrollo de la motivación y las habilidades sociales que un juego debe fomentar en el niño. Es así como el juego es utilizado por los docentes para conectar de manera lúdica con el niño. Sin embargo, algunos desconocen de estrategias lúdicas y no las introducen en el aula de manera correcta, siendo una limitante para desarrollar dichas herramientas pedagógicas lo que imposibilita usar el juego como un recurso educativo.

En ese mismo sentido los docentes al implementar estrategias lúdicas deben mantener siempre con actitud creativa, dinámica y proactiva que incentiven a que dichas estrategias se vean con una intención que promueva en los niños la participación y la motivación transformando su aula de clases en un entorno estimulante, cuando un maestro no dispone de esas características se ve reflejado en su aula de clases la falta de motivación por parte de sus alumnos, por lo que las estrategias lúdicas es un camino para combinar el juego con la enseñanza. Al estar ligadas con las actitudes del docente es capaz de llevar al juego a diversas realidades en el aula.

El juego en el aula ha ido evolucionando, dando paso a diferentes estrategias, siendo así que el ABP una estrategia lúdica de aprendizaje. Según Cornellà et al. (2020), “El juego se convierte en el vehículo para realizar un aprendizaje o para trabajar un concepto determinado” (p. 9). Esta estrategia busca que el aprendizaje sea activo, motivador y significativo para el estudiante, haciéndose acreedor de experiencias exploradoras, investigativas, constructivas al aplicar esta estrategia se estimula en los niños el interés, la curiosidad por el aprendizaje. Además, esta estrategia ayuda en la autonomía del niño por que hace que aprenda a gestionar, reconocer las emociones frente a los desafíos que se dan durante el juego.

Efectivamente, este tipo de aprendizaje está centrado en que los niños sean los protagonistas de su propio aprendizaje y a su vez la adquisición de habilidades y actitudes tienen igual relevancia. Al integrar las estrategias lúdicas dentro del ABP se realza el entorno en la que el juego se convierte

en una exploración inigualable y le permite al infante interpretar los acontecimientos que ocurren a su alrededor siendo capaces de reconocer e identificar las emociones que les genera dicha actividad. Al interrelacionar estos dos conceptos se construye una base significativa para la inteligencia emocional del niño.

Autorregulación emocional

La autorregulación emocional es una habilidad que los niños desarrollan conforme van creciendo, la cual es esencial para poder identificar, comprender y gestionar adecuadamente cada una de sus emociones, con la finalidad de que estas sean expresadas de forma segura. Por lo tanto, si el infante logra comprender cuando se siente feliz, triste, angustiado, malhumorado, podrá actuar desde la conciencia y no desde la impulsividad, evidenciando un gran avance en su desarrollo emocional. Dicho de otro modo, nos da la oportunidad de estar abiertos a nuevas ideas, regular nuestras emociones y ser flexibles ante los cambios, ya que las emociones son respuestas que nos permiten adaptarnos a funciones organizativas y motivacionales.

Sin embargo, una baja capacidad de autorregulación es considerado un factor riesgo en el desarrollo infantil, puesto que se pueden desencadenar conductas agresivas e impulsivas, manteniendo dificultades de relacionarse saludablemente con el entorno e incluso pueden surgir casos de ansiedad y depresión. Rouse y Martínez (2024) indican que cuando se logra la maduración mental emocional en los infantes el comportamiento, cuando este guiado de manera efectiva, se consigue un infante saludable en estado mental, pues va adaptando sus diferentes estados emocionales, controlando sus frustraciones cuidando no llegar a la ira o agresividad. El infante, con el pasar del tiempo empieza a adaptarse respecto a situaciones cambiantes, lo cual permite que sus acciones estén orientadas a un objetivo, por lo tanto, tendrán la capacidad de manejar su frustración, llevándolos a convivir mejor con el entorno y consigo mismos.

Por consiguiente, la autorregulación también implica desarrollar el autoconocimiento, el cual permite reconocer fortalezas y debilidades, el autocontrol que conlleva a no cometer actos que atraen consecuencias negativas, el automonitoreo que lleva a cabo la supervisión conductual y, por último, la metacognición que nos brinda la capacidad de reflexión de lo que pensamos. Desde la primera infancia, es indispensable aprender todo lo referente a las emociones, como identificarlas, comprenderlas, expresarlas, canalizarlas, influyendo de forma directa en el desarrollo autónomo e integral de cada individuo.

Las emociones se encuentran ligadas con el pensamiento, puesto que, si se cambia la forma de pensar las emociones pueden regularse. La autorregulación emocional ayuda a que los niños gestionen sus ideas y conductas, desarrollen la capacidad de enfrentar y dar solución a diferentes situaciones, además de organizarse para planificar y culminar con éxito las actividades que emprenden. (Rivero y Martín Casari, 2022) Los autores destacan como las emociones actúan directa y significativamente en el desarrollo integral de los niños, de tal forma que les otorga la capacidad de fortalecer la autoconfianza frente a cualquier tipo de situación y a asumir responsabilidades, mejorando no tan solo su comportamiento, sino que también logre desenvolverse de forma equilibrada.

De este modo, es necesario brindarles un espacio seguro para que, a través de un acompañamiento adecuado, tanto empático como responsable, aprendan que equivocarse es de humanos pero que es esencial volverlo a intentar y buscar soluciones a los problemas para no cometerlos nuevamente, por lo que todo aquello no está limitado solamente a la conducta del niño, sino que influye en toda su formación integral, volviéndose más persistentes y con más ganas de seguir aprendiendo.

Este proceso no solo permite entender cómo manejar las emociones ante cualquier acontecimiento, sino también se promueve la empatía y el respeto hacia los demás, fomenta la toma de decisiones consciente de las consecuencias que se pueden abordar por nuestro actuar. Dicho esto, la autorregulación emocional implica asumir la responsabilidad de nuestras acciones, estar dispuestos a generar nuevas ideas, ser flexibles ante los cambios y mantener la honestidad e integridad. A su vez permite enriquecer su adaptación frente a diversos contextos socioemocionales.

Inteligencia emocional

La inteligencia emocional hace referencia a la capacidad de identificar y comprender las propias emociones, así como las de los demás. Los niños que tienen sus habilidades emocionales bien desarrolladas tienden a ser más autónomos y a tomar decisiones efectivas, lo cual mejora su autoestima y autorregulación, influyendo no tan solo en cómo cada uno de ellos enfrentan desafíos, sino que también causa un impacto en las relaciones interpersonales y en el rendimiento académico. Desde muy pequeños se deben forjar a seres humanos conscientes de su actuar y capaces de expresar todo lo que sienten. Por ello, es imprescindible que se otorgue un adecuado acompañamiento durante todo este proceso de descubrimiento y ofrecer las herramientas tanto necesarias como adecuadas para lograr una correcta gestión emocional, reforzando su adaptación a los cambios y el afrontar retos.

Es necesario poder enseñarles a los niños desde temprana edad a controlar sus emociones mediante técnicas de educación emocional, con la finalidad de incrementar su autoconciencia, mejorar su estrés, ansiedad y conflictos. De este modo, Gutiérrez (2018) manifiesta que “la inteligencia emocional permitirá mejorar la visión de nosotros mismos, mediante un adecuado autoconcepto, otorgando que las emociones se puedan expresar y gestionar fluidamente” (p. 15). Las emociones, especialmente las negativas como la ira, frustración o tristeza juegan un papel fundamental en el aprendizaje. Sin embargo, estas técnicas no solo deben ser aplicadas en la escolaridad, sino que es importante llevarla a cabo en la comunidad, de tal modo que siempre prevalezca el respeto, la empatía y la sana convivencia.

Al comprender que el desarrollo de la inteligencia emocional no solo se beneficia dentro del ámbito educativo, se estima que también ayuda a fortalecer tanto la autoestima, como la automotivación y autoconfianza, permitiéndoles potenciar la capacidad de detección, entendimiento, aceptación y descripción de las emociones, promoviendo la resiliencia y abarcando una comunicación asertiva. A su vez, contribuye a la construcción de un entorno más justo y equitativo.

La manera en la que las instituciones educativas y los docentes abordan esta temática pueden obtener cambios significativos que se ven reflejados en el bienestar emocional de los estudiantes. Según Correa (2021), “las escuelas juegan un papel fundamental en este proceso y deben lograr continuamente este desarrollo integral, ya que tienen como objetivo incentivar a los niños a desarrollar todo su potencial y su máximo alcance” (p.13). Este autor hace referencia a que los niños que se sienten seguros de sí mismos, son más propensos a enfrentar diferentes dificultades que se presentan en el ámbito educativo, al enfrentarse a aquello se contribuye a su evolución personal y a mejorar su rendimiento en el salón de clases.

Así como la institución educativa cumple un rol esencial en la inteligencia emocional de los niños, también los padres son encargados de fomentar valores desde la temprana edad, ya que ellos actúan como espejos para el infante, por lo tanto, se genera una proyección y adaptación de conductas, costumbres y actitudes que fortalecen su personalidad. De este modo, desde el entorno familiar se deben aportar recursos que contribuyan con el óptimo desarrollo del niño.

Cotidianamente, cada individuo enfrenta diferentes desafíos que necesitan ser afrontados para ser resueltos, por ello, la inteligencia emocional es importante porque permite mantener una estabilidad personal y adquirir la madurez respectiva para saber llevar a cabo las distintas situaciones que se presentan, la cual facilita la interpretación del entorno y el establecimiento de vínculos sanos. Por

ello, cultivar esta inteligencia es entender lo interno que viene a ser lo propio de una persona y lo externo que compete a los sentimientos de otra, lo cual da paso a aportar positivamente con la sociedad, actuando con responsabilidad y como agentes transformadores.

Metodología

La investigación tuvo un enfoque cualitativo, con un diseño no experimental, de tipo descriptivo ya que, no se manipularon las variables más bien se recogió los datos conforme sucedieron en el entorno. Se aplicó la técnica de la observación estructurada utilizando una lista de cotejo como un instrumento para la recolección de datos a través se describe las formas de autorregulación que tiene el niño en la aplicación de actividades lúdicas. Es lista de cotejo, facilitó el registro sistematizado en cuánto a comportamientos observables. Se identificaron los aspectos requieren refuerzo, se realizó una entrevista a los maestros que sondeó que tipo de estrategias usan y al mismo tiempo que se pueden ajustar a su práctica pedagógica con mayor precisión.

El estudio se realizó a 25 niños de Inicial II, en donde se los eligieron bajo conveniencia, se utilizaron 2 instrumentos para evaluar las emociones, comportamientos frente a actividades lúdicas. A través de esta ficha de observación pudimos evaluar el área del desarrollo socioemocional de los estudiantes, poniendo en manifiesto que la mayoría mantiene un avance significativo respecto a la identificación, reconocimiento y expresión de las emociones y en su interés dentro de cada actividad lúdica. En cuanto a la interacción social, existen ciertos niños que reflejan timidez al ver a personas nuevas dentro del aula, esto puede deberse a que antes de establecer algún tipo de vínculo necesiten sentirse completamente seguros, en cambio, también identificamos que algunos niños si mantienen más interacción y son más sociables.

Por otra parte, aunque la mayoría de los estudiantes asocian sus emociones con situaciones o experiencias vividas, aún hay quienes requieren de acompañamiento y una guía necesaria para lograr aquello, de modo que, se sugiere seguir realizando actividades lúdicas que promuevan la reflexión en cada uno de ellos en base a sus sentimientos y emociones. Del mismo modo, cierta cantidad de estudiantes aún necesitan reforzar su seguridad al hablar y expresar tanto sus ideas como lo que sienten en ese momento. Consecuentemente, es indispensable que se priorice el desarrollo de habilidades socioemocionales a través de actividades lúdicas que promuevan la expresión verbal, empatía, respeto, resolución de conflictos y seguimiento de reglas. A su vez, si se abordan adecuadamente aspectos como la timidez, la dificultad para esperar y respetar turnos, y

la inseguridad para hablar, se podrá brindar un acompañamiento más significativo que permita un bienestar social, emocional e integral en cada uno de los estudiantes.

SIMPRES

Carácter	Impresión	Interpretación
Expresión de las emociones.	La mayoría de los niños logran expresar correctamente las emociones, sin embargo, la otra parte de los niños no logran reconocer las emociones y la asocian al llanto.	Los juegos empleados han favorecido a ciertos niños en la expresión emocional y otros se les ha dificultado expresar sus emociones lo que se sugiere es ofrecerle diversas formas de experimentar o jugar para tener un afianzamiento con las emociones que no expresan.
Identificación de las emociones.	Algunos estudiantes son capaces de identificar las emociones básicas, aun así, los otros niños no desarrollan esta habilidad.	Es así como mediante el juego se logra observar como los niños identifican las emociones lo que resulta fructífero para un buen desarrollo emocional, no obstante una pequeña parte necesita introducirse a experiencias lúdicas significativas que ayuden a la identificación.
Actitud colaborativa en la ejecución de las actividades.	La mayoría de los niños muestran interés en la ejecución de las actividades, sin embargo, pocos necesitan motivación para realizar.	El juego al estar inmerso en el campo educativo es una herramienta de ayuda muy necesaria porque a través de ella los niños captan y aprenden de manera lúdica y divertida y lo que permite la participación activa de los niños, no obstante, hay ciertos niños que requieren motivación adicional para participar puede estar relacionado con la timidez, falta de confianza.
Asocia las emociones con acontecimiento o experiencias	La mayoría de los niños tienen la capacidad de asociar las emociones con experiencias vividas, aunque otra parte de los niños aun necesitan de apoyo para lograr asociar las emociones.	Relacionar o asociar emociones con experiencias vividas es un gran reto para quienes aun no han desarrollado esta habilidad, sin embargo, lo que se puede indicar que en la etapa inicial los niños se encuentran en un proceso

Carácter	Impresión	Interpretación
		de autorreflexión en la que necesitan apoyo constante y orientación afectiva.
Escucha reglas y sigue directrices.	Algunos niños siguen reglas y directrices, sin embargo, otros necesitan constante acompañamiento para que sigan directrices.	Establecer desde un principio reglas, normas favorece de manera significativa la armonía del aula de clases, logrando que los niños se desenvuelvan dentro de los límites acordados, sin embargo, otros niños requieren que se les recuerde constantemente como seguir las reglas, ya que aún están en un proceso interiorizar normas, controlar impulsos durante la ejecución de una actividad.
El juego simbólico como medio de expresión emocional	Algunos niños utilizan el juego simbólico para manifestar sus emociones, aunque otra parte de los niños no utilizan el juego simbólico como un medio de expresión.	El juego simbólico es utilizado por algunos niños como un medio para manifestar sus emociones, este tipo de juegos permite recrear experiencias, proyectar sentimientos de lo que viven en su entorno, sin embargo, se debe promover en los otros niños que aún no utilizan el juego simbólico una mayor orientación para su desarrollo simbólico.
Juegos de autorregulación asociadas con las técnicas de respiración.	La mayoría de los niños participan en los juegos de autorregulación debido a que es algo nuevo para ellos, sin embargo, algunos tienen cierto temor para participar en los juegos.	Las actividades lúdicas encaminadas a la autorregulación le favorecen al niño al desarrollo de habilidades como el control de impulsos, la espera de turno. No obstante, se debe realizar de manera rutinaria todos los juegos de autorregulación para que los niños puedan reconocer, gestionar y canalizar sus emociones.

Nota. Caracterización elaborada a partir de la ficha de observación y lista de cotejo realizadas a niños de 4 a 5 años.

Discusión

Los resultados obtenidos a través de la aplicación de la lista de cotejo y ficha de observación realizadas en la institución educativa, evidencian que el juego es una herramienta clave para el desarrollo emocional, a pesar de que existen dificultades significativas en cuanto a la autorregulación emocional se evidencia que la mayoría de los niños expresan e identifican de manera correcta sus emociones. La minoría presenta dificultades en la comprensión emocional lo que afecta a la interacción con sus pares.

Del mismo modo se evidenció que algunos niños no asocian las emociones con las experiencias vividas demostrando una desconexión entre sus vivencias y sus emociones. Esto puede ser debido a se encuentran en un pleno desarrollo emocional y cognitivo, es así como plantea Piaget (1945) el desarrollo en el infante se lleva a cabo mediante diversas etapas que evidencian la evolución del niño, bajo este contexto, manifiesta que el juego se transforma conforme el niño crece, de modo que se adopten diversas maneras según su nivel de pensamiento. Es decir que aquellos niños que no logran vincular sus emociones con las vivencias aún pueden estar desarrollándose dentro de la etapa es por lo que aún no se ha consolidado el pensamiento simbólico esencial para la asociación. Otro de los resultados evidenciados es el retraimiento que mostraron algunos niños para participar en las actividades lúdicas, generando en ellos la baja capacidad para poder expresarse e interactuar con los demás. Estas actitudes que mostraron ciertos niños pueden relacionarse a un ambiente poco estimulante o experiencias que limitan querer realizarlo. Según el enfoque de Montessori (1982) se fundamenta en la autonomía, aquella libertad que todo niño adquiere para aprender a desenvolverse en un entorno estimulante, siendo este un factor elemental en su enseñanza, teniendo importancia en el ambiente que al infante lo rodea. Es así que cuando un ambiente no responde a las necesidades del niño es probable que haya falta de motivación, el niño no se sienta seguro para jugar y expresarse.

Otro de las dificultades observadas fue que ciertos niños no siguen reglas durante la ejecución de las actividades. Lo que indica una necesidad de fortalecer el desarrollo de las habilidades como la disciplina, el autocontrol y la atención. Es así como Goleman estas habilidades pueden ser el control de impulsos, la empatía, la agilidad mental, entre otros. Se engloba una visión indispensable en la cual se pone en manifiesto la importancia de no reprimir las emociones sino en permitir la comprensión de los sentimientos de uno mismo para lograr entablar vínculos representativos con la sociedad, de modo que, esto surge desde la niñez y debe considerarse como un proceso en el que

se trabaja poco a poco, puesto a que estas habilidades no son innatas, sino que se construyen. Es así como el juego representa un camino fundamental para potenciar el desarrollo emocional de manera autónoma.

Es importante reconocer y dar crédito al juego ya que es una pieza fundamental en el contexto educativo mediante este se puede evaluar, observar ciertos comportamientos tanto sociales como emociones, es así como el estudio nos revela que implementar juegos como parte de una rutina, permite desarrollar diversas habilidades en los niños siempre y cuando esos juegos estén bien dirigidos y adaptados a las necesidades de los niños.

Conclusiones

El juego constituye un elemento esencial para el proceso de enseñanza-aprendizaje, así también en el desarrollo socioemocional de los niños principalmente desde los primeros años de vida, el juego sirve como un mediador en la autorregulación emocional. Por medio de las actividades lúdicas los niños empiezan, a identificar, reconocer, expresar y gestionar las emociones, las cuales son la base para desarrollar las habilidades claves como la empatía, la tolerancia a la frustración y el autocontrol de las emociones. Estas habilidades ayudan tanto al bienestar individual como al colectivo, que son necesarios para que exista un entorno que favorezca la buena convivencia, confianza y seguridad dentro del aula, convirtiendo al juego como un recurso pedagógico que cumple una gran función dentro del entorno educativo.

Del mismo modo los resultados reflejan que la mayoría de los niños presentan un buen índice al respecto de la identificación y expresión de las emociones, no obstante, existe una minoría que requiere acompañamiento para poder reconocer. A pesar de que una gran parte reconoce e identifica las emociones, se refleja la necesidad de continuar promoviendo y fortaleciendo actividades lúdicas efectivas que le permitan al niño confianza y seguridad emocional. Es así como se confirma que la autorregulación emocional se va construyendo desde los primeros años de vida, ya que esta habilidad no es proceso innato, para que desde pequeños tengan una base sólida que les permitan tomar decisiones correctas y de manera asertiva a futuro.

Finalmente, las estrategias lúdicas son un recurso efectivo para vincular el aprendizaje con el desarrollo emocional, al involucrar a los niños en experiencias innovadoras y significativa que vinculen al juego se fomentan en el niño la autonomía, independencia y la creatividad. haciendo capaces a los niños de ser resilientes y a establecer relaciones interpersonales sanas. Por lo cual las

instituciones educativas deben reconocer el valor de las actividades lúdicas basadas en el juego y que estas sean introducidas en las practica pedagógicas de manera constante y rutinaria, garantizando un acompañamiento verídico que ayude en el fortalecimiento de la autorregulación emocional y el desarrollo integral de los infantes.

Referencias

1. Arellano, F. (2023). Investigación Cualitativa. Enciclopedia Cualitativa : https://www.significados.com/investigacion-cualitativa/#google_vignette
2. Bósquez León, D., Cachupud Morocho, L., & Chica Macay, S. (2024). Estrategias Lúdicas: Un Enfoque Dinámico para Fomentar el Desarrollo Cognitivo en la Educación Inicial. *Scielo*, 9(31), 108-125. <https://doi.org/https://doi.org/10.29394/scientific.issn.2542-2987.2024.9.31.5.108-125>
3. Cornellá, P., Estebanell, M., & Brusi, D. (2020). Gamificación y aprendizaje basado en juegos. *Enseñanza de las ciencias de la tierra*, 28(1), 5-19. <https://raco.cat/index.php/ECT/article/view/372920/466561>
4. Correa, P. (2021). La importancia de la inteligencia emocional en el aula de primaria. *Facultad de Educación y Trabajo Social de Grado en Educación Primaria. Universidad de Valladolid*. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/49122/TFG-G4930.pdf?sequence=1>
5. Daza-Mejia, M., Fuentes-Merello, A., Anchundia-Arboleda, C., & Casquete-Muñoz, R. (2022). Estrategias lúdicas corporales para potenciar la educación emocional. *Polo del conocimiento*, 7(3), 462-478. [file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/Dialnet-EstrategiasLudicasCorporalesParaPotenciarLaEducaci-8399867%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/Dialnet-EstrategiasLudicasCorporalesParaPotenciarLaEducaci-8399867%20(2).pdf)
6. Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Kairós. http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocional_daniel_goleman.pdf
7. Guamán Sarmiento, P. (2021). Estrategias Lúdicas para mejorar el comportamiento en niños. *Licenciada en Ciencias de la Educación Básica. Universidad Politécnica Salesiana* . <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/20187/1/UPS-CT009080.pdf>

8. Guerrero-Hernández, J. (2022). Lista de cotejo. Docentes al Día: <https://docentesaldia.com/2020/02/09/listas-de-cotejo-que-son-como-se-hacen-y-ejemplos-descargables/>
9. Gutiérrez Carriedo, L. (2018). La importancia de la inteligencia emocional en educación infantil. Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/34273/TFG-O-1447.pdf;jsessionid=37FDA1217835BFFA0D1FCE9AF0EB208A?sequence=1>
10. Montessori, M. (1982). EL NIÑO - El secreto de la infancia. DIANA. <https://telefrenacalentamiento.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/10/montessori-el-nic3b1o-el-secreto-de-la-infancia.pdf>
11. Piaget, J. (1945). La formación del símbolo en el niño. Editions Delachaux & Niestlé. <file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/480440647-Piaget-La-formacion-del-simbolo-en-el-nino-pdf.pdf>
12. Rivero, M. I., & Martín Casari, L. (2022). La evaluación de la autorregulación emocional infantil. Pontificia Universidad Católica Argentina, Argentina. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/15290/1/evaluaci%C3%B3n-autorregulaci%C3%B3n-emocional.pdf>
13. Rouse, M., & Martinez, A. (2024). ¿Cómo podemos ayudar a los niños con la autorregulación? Child Mind Institute. <https://childmind.org/es/articulo/como-podemos-ayudar-los-ninos-con-la-autorregulacion/>