

*Familias Aprendiendo Estrategias de Autorregulación Emocional en Niños de 5 a 6 años
de la Institución Educativa Mercadotecnia de Quimbaya.*

Diana Cristina Barragán

Jenifer Alexandra Naranjo Suárez

Nathalia Gil Marín

Facultad de Psicología, Universidad CES de Medellín

Especialización en Neurodesarrollo y Aprendizaje

Dra. Mónica Londoño

15 de Julio de 2.024

Tabla de Contenido

Introducción	4
Planteamiento del Problema	5
Objetivos	7
Objetivo General	7
Objetivos Específicos	7
Justificación	8
Antecedentes	12
Marco de Referencia	20
Autorregulación	20
Autorregulación y Neurodesarrollo	21
Emociones	25
Etapas de desarrollo de 5 a 6 años	28
Familia y Autorregulación	31
Estrategias de Autorregulación Emocional	35
Desarrollo de la Propuesta de Intervención	40
"Emoti-Kit: Herramientas Creativas para el Autocontrol"	40
Descripción y Funcionamiento de la Propuesta (Metodología)	41
Población Objeto	41
Ubicación y Cobertura	42
Estrategias y Actividades (organización, funcionamiento)	42
actividades e incentivos	43
Recursos	44
Físicos	44

	3
Humanos	44
Didácticos	44
Cronograma	45
Presupuesto	46
Seguimiento y Evaluación	47
Consideraciones Éticas	48
Referencias Bibliográficas	50
Anexos	59

Introducción

En el contexto educativo y psicológico, el autocontrol juega un papel fundamental en el desarrollo personal y académico de los niños y niñas. La capacidad de regular emociones, manejar impulsos y dirigir el comportamiento hacia metas específicas no solo mejora el rendimiento académico, sino que también fortalece las habilidades sociales y promueve el bienestar emocional.

Este proyecto de intervención se centra en brindar y utilizar una "caja de herramientas digital para el autocontrol emocional llamada Emoti- Kit" como una estrategia práctica y efectiva para ayudar a padres de familia a desarrollar y mejorar las habilidades de autocontrol de sus hijos. La caja de herramientas digital se concibe como un recurso tangible y accesible que contiene diversas técnicas, estrategias y recursos diseñados específicamente para promover el autocontrol y la autorregulación emocional en contextos familiares y educativos, condensados en cápsulas informativas.

Igualmente, se condensa una revisión de antecedentes sobre la autorregulación emocional y su importancia en el neurodesarrollo de los niños y niñas de 5 a 6 años. Además, se describe detalladamente el diseño y contenido propuesto para la caja de herramientas, así como las estrategias de implementación y evaluación que se llevarán a cabo para medir la efectividad de esta intervención.

El objetivo principal de este proyecto es brindar estrategias psicopedagógicas a los padres de familia de los estudiantes de 5 a 6 años de edad de la Institución Educativa Mercadotecnia María Inmaculada de Quimbaya, Quindío, que promuevan habilidades de autorregulación en los niños y las niñas. A través de la implementación de esta intervención,

se espera no solo impactar positivamente en el desarrollo individual de los estudiantes, sino también en el clima general del aula y la comunidad escolar.

Planteamiento del Problema

El déficit en la promoción de la autorregulación emocional en niños de 5 a 6 años por parte de su entorno familiar, pertenecientes a la Institución Educativa Mercadotecnia María Inmaculada de Quimbaya; representa un problema relevante en el desarrollo integral de los niños, ya que es justo en esta etapa en donde según los planteamientos de Caffarena y Rojas (2019) A partir de los cinco años, la capacidad de autorregulación en la primera infancia muestra un incremento en la especialización de las redes neuronales, evidenciado especialmente en las áreas que se encargan del control inhibitorio.

resaltando así, la importancia de que los niños y las niñas cuenten con un entorno que les brinde las herramientas necesarias para adquirir habilidades, como lo es la autorregulación emocional, ya que si no se promueven estas habilidades desde temprana edad, se tiende a manifestar dificultades comportamentales asociadas a conductas, impulsivas, desbordes emocionales o dificultades para el manejo de estrés.

El fundamento teórico resalta la importancia de controlar las emociones, ya que esto afecta significativamente cómo las personas actúan, cómo interpretan lo que les sucede y cómo responden a las exigencias de la cotidianidad. Además, influye en su rendimiento laboral, su capacidad de aprendizaje, y sus interacciones sociales, entre otros aspectos esenciales de su vida (Gómez y Calleja, 2016). Además, la regulación emocional impacta en la motivación y el aprendizaje al afectar las emociones que los estudiantes experimentan en clase (Pekrun y Linnenbrink-García, 2012).

Aunado a ello, la investigación sugiere fomentar y establecer programas educativos para padres, enfocados en cómo sus respuestas hacia sus hijos pequeños influyen significativamente en el desarrollo de su capacidad para manejar emociones y en el desarrollo cerebral. (Martínez, M. & García, M. C. (2011). Desde una perspectiva económica, intervenir en una etapa temprana de la vida se considera eficiente tanto desde una perspectiva biológica como económica (Doyle et al. 2009). Desde el punto de vista fisiológico, existen pruebas de una mayor plasticidad cerebral y neurogénesis en los primeros años (Thompson y Nelson 2001; Knudsen et al. 2006), por lo que una mayor inversión durante este periodo de maleabilidad puede tener un impacto sostenido en las habilidades de los niños (Halfon, Shulman y Hochstein 2001). Estas inversiones también son eficientes desde el punto de vista económico, ya que invirtiendo pronto se prevendrán problemas de salud y comportamentales a futuro. (Károly, Kilburn y Cannon 2005; Heckman y Kautz 2014).

Objetivos

Objetivo General

Brindar estrategias pedagógicas a los padres de familia de los estudiantes de 5 a 6 años de edad de la Institución Educativa Mercadotecnia María Inmaculada, que promuevan habilidades de autorregulación en los niños y las niñas.

Objetivos Específicos

- Sensibilizar a los padres de familia de la institución educativa Mercadotecnia María Inmaculada del municipio de Quimbaya, sobre la relación entre el neurodesarrollo y los procesos de autorregulación emocional en niños de 5 a 6 años.
- Diseñar una estrategia psicopedagógica (caja de herramientas digital) que le permita a los padres de familia incorporar a sus prácticas de crianza, la promoción de la autorregulación emocional de los niños y las niñas de 5 a 6 años.
- Favorecer un ambiente de aprendizaje escolar positivo mediante la autorregulación emocional de los estudiantes.

Justificación

La revisión de antecedentes sobre la problemática, permitió evidenciar como expone Cassidy citado en Castañeda y Peñacoba (2017), el rol central de la familia como potencializador o inhibidor de dichas estrategias de regulación emocional, puesto que estas se fortalecen a medida que los infantes interactúan con sus padres y cuidadores quienes los guían por medio de intervenciones brindando herramientas que si bien son direccionadas en edades tempranas van disminuyendo a medida que el niño adquiere estrategias, resaltando, cómo estas intervenciones directas en la temprana infancia se pueden convertir en una importante fuente de influencia extrínseca en la regulación emocional.

El énfasis en este proyecto de intervención, se orienta a su vez en la idea de que la adecuada identificación de las emociones desde edades tempranas, facilita la canalización de las mismas impactando en la resolución de conflictos, reduciendo las dificultades de conducta y convivencia escolar que surgen debido a la gestión ineficaz de las emociones y la falta de habilidades para enfrentar situaciones difíciles.(Aresté, s.f.).

A partir de estas consideraciones conceptuales como parte de la contextualización teórica de la problemática, se busca que en la Institución Educativa de Mercadotecnia María Inmaculada se plantee una propuesta de intervención dirigida a la promoción de la autorregulación emocional en niños de 5 a 6 años en su entorno familiar. Los menores pertenecen al grado de transición el cual cuenta con tres grupos en este nivel, para un total de 79 estudiantes en un rango de edad de 4 a 6 años.

En la actualidad, la Institución Educativa se encuentra ubicada en la carrera 4° con Calle 12; su estructura es de carácter oficial dedicada a la formación integral de los niños, niñas y adolescentes, en los niveles de Preescolar, Básica y Media Técnica, actualmente con aproximadamente 1.100 estudiantes, que estudian en dos jornadas alternantes mañana y tarde.

Dentro del marco normativo, es relevante destacar que según el Ministerio de Educación Nacional de Colombia, el sistema educativo está compuesto por varios niveles: educación inicial, preescolar, básica (cinco grados de primaria y cuatro de secundaria), media (dos grados, culminando con el título de bachillerato) y superior. Este sistema se fundamenta en la Constitución Política, la cual establece los lineamientos fundamentales de la prestación del servicio educativo. En ella se establece que la educación es un derecho de la persona y un servicio público con una función social, y corresponde al Estado regular y supervisar la educación para asegurar su calidad, cumplir con sus objetivos y promover la formación integral de los estudiantes (MEN). También se enfatiza la importancia de garantizar la cobertura adecuada del servicio educativo y asegurar que todos los niños tengan las condiciones necesarias para acceder y permanecer en el sistema educativo.

Anexo a ello, el sistema educativo se rige por La Ley General de la Educación (Ley 115/94), Decreto reglamentario 1860/94. Decreto 1850 de 2002. Normativas del Ministerio de Educación Nacional. Decreto 230 y 1290 y sus reglamentarios (Compiladas en el Decreto Único Reglamentario del sector educativo, Decreto 1075 de 2015), la evaluación en el nivel de preescolar está regida por el decreto 2247 de 1997, Ley 1620 de 2013 y el decreto 1955 de 2013 "Por el cual se reglamenta la Ley 1620 de 2013, que crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para el Ejercicio de los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de la Violencia Escolar".

La manera de impactar y apoyar a las docentes que son quienes evidencian la falta de autorregulación en el aula, es por medio de orientación a padres de familia, acudiente o cuidadores. El mejor medio para lograr dicho fin es mediante el proyecto Escuela de Padres, contemplado en la Ley 2025 de 2020: mediante la cual se establecen las bases para el desarrollo de las escuelas para padres y madres de familia y cuidadores, en las instituciones de educación preescolar, básica y media del país, se deroga la ley 1404 de 2010 y se dictan otras disposiciones”.

En la Institución Educativa Mercadotecnia, el Proyecto Escuela de Padres, se define como una estrategia de promoción para el mejoramiento de la calidad de vida familiar con el fin de favorecer el desarrollo emocional, intelectual y social de los niños, niñas y jóvenes de la institución Educativa de Mercadotecnia María Inmaculada y su Sede General Santander.

El Proyecto se encuentra dirigido por docentes y la orientadora escolar, quienes se encargan de identificar las necesidades de capacitación entre las familias de la institución, para esto se utilizan encuestas, entrevistas u otros recursos de evaluación. Luego de identificar las necesidades debe establecerse el cronograma teniendo en cuenta que se realice un (1) taller o charla con periodicidad mensual.

Dentro de ese proyecto, se plantea el propósito de lograr una participación efectiva de las familias en las distintas actividades que se realicen, directamente relacionadas con el desarrollo integral de los niños, niñas y jóvenes. Igualmente se propende el fortalecimiento del rol de padres mediante trabajo educativo formativo. Los padres de familia o acudientes, serán sensibilizados con charlas, y talleres vivenciales que la institución articule para beneficio de ellos.

Según Rodrigo & Palacios (1998), como se menciona en Valdés (2007), la familia desempeña cuatro roles vitales con respecto a sus hijos:

1. Garantizar que crezcan sanos y sobrevivan.
2. Proporcionarles afecto y apoyo, fundamentales para un desarrollo psicológico saludable.
3. Estimularlos para que puedan relacionarse efectivamente con su entorno físico y social, adaptándose así a las demandas del mundo en el que viven.
4. Decidir sobre su participación en otros entornos educativos y sociales, colaborando con la familia en la educación de los hijos (pp.15-16).

Las actividades a realizar en la ejecución del proyecto de escuela de padres nacen como producto de las necesidades psicosociales que se han detectado en las familias Mercadotecnistas mediante la evaluación del Proyecto de Escuela de Padres, observaciones hechas por parte de los docentes, acudientes y orientación escolar.

A través de la escuela de padres y su articulación con la función docente se busca promover estrategias de autorregulación emocional en los niños y las niñas por parte de la familia buscando que una adecuada orientación desde edades tempranas favorezca el afrontamiento y resolución de problemas, comunicación y manejo de la frustración. A partir de lo expuesto anteriormente el presente proyecto de intervención a través del desarrollo de una cartilla psicopedagógica busca brindar estrategias para el manejo en el hogar sobre la regulación emocional desde un lenguaje claro pero confiable que permita a los padres o cuidadores comprender y poner en práctica habilidades y que permitan plasmar a su vez la identificación de las emociones y su control sobre las diferentes esferas inmediatas del niño (a) como la escuela y el hogar.

Antecedentes

Según Cassidy (1994) citado por Castañeda, E y Peñacoba, C (2017) la influencia de la capacidad del desarrollo de la regulación emocional en los niños se fortalece a medida que estos interactúan con sus padres y cuidadores donde ellos a su vez realizan intervenciones guía brindando herramientas que si bien son direccionadas en edades tempranas van disminuyendo a medida que el niño adquiere estrategias, resaltando, cómo estas intervenciones directas en la temprana infancia se pueden convertir en una importante fuente de influencia extrínseca en la regulación emocional; con lo anteriormente mencionado, se resalta la importancia de que padres y cuidadores deben de tener un poco más de consciencia sobre la función de promover la autorregulación emocional en sus hijos desde temprana edad y de cómo ellos se convierten en referentes significativos a lo largo de su vida; proceso que implica brindar un entorno seguro y afectuoso, donde se fomente la expresión y el reconocimiento de las emociones, así como la enseñanza de estrategias para gestionarlas de manera saludable.

Ahora bien, la conceptualización sobre la regulación emocional, es definida como un proceso en el cual, el ser humano modula, modifica o mantiene respuestas emocionales internas ante eventos o sucesos del diario vivir, es decir, es el manejo que realizan las personas sobre la duración, intensidad y magnitud de sus emociones, expresadas a través de la conducta. La regulación emocional permite prevenir niveles altos de emocionalidad negativa (Cicchetti, Ackerman & Izard, 1995; Cole & Kaslow, 1988; Gross & Muoz, 1995; Zerman, Cassano, Peery-Parrish & Stegall, 2006).

Según Bernard (1865) la regulación se refiere a la capacidad de controlar las respuestas fisiológicas a los factores estresantes. Es decir, un niño capaz de regular su respuesta conductual a factores estresantes posee una elevada autorregulación. En términos de Block & Martin, 1995; Block & Kremen, 1996, hace referencia al constructo de ego-resiliencia, que se refiere a la capacidad de los niños para regular o modular el impulso, concepto que rigió gran parte de las primeras investigaciones sobre el desarrollo infantil durante el siglo XX. De igual manera, la conceptualización de la autorregulación se ha ido modificando a través del tiempo, pasando por adaptaciones de autores como Albert Bandura.

En 1971, Bandura introdujo la teoría del aprendizaje social, mientras que Zimmerman, en 1989, definió la autorregulación como el proceso mediante el cual los estudiantes gestionan de manera sistemática sus pensamientos, acciones y emociones para alcanzar sus objetivos (citado en Zimmerman, 1989, p. 170).

Por otra parte, Fernández- Berrocal y Extremera- Pacheco (2005) plantean que : *“la regulación consciente de las emociones para lograr un crecimiento emocional e intelectual”* (p. 71); es así, como la regulación emocional hace referencia al hecho que el individuo sea consciente de la emoción, del sentir para manifestar una respuesta conductual que emana inteligencia emocional y es allí donde se hace necesario promover habilidades de autorregulación emocional desde temprana edad, ya que a lo largo de la infancia, los niños y niñas toman conciencia de sus propias emociones y de las causas de las mismas; es decir, identifican las diferentes emociones que genera las situaciones vividas, reconocen las expresiones faciales de las diferentes emociones y establecen acciones entorno a lo que observan en los demás (Izard, 1994).

El estudio de Muchiut (2018) investigó las emociones, comportamiento y habilidades sociales en niños en edad preescolar, concluyendo que la guía y el apoyo de los adultos son fundamentales para enseñar estas habilidades sociales. Además, subrayó la importancia de ver la educación emocional como un modelo que permite innovar en las prácticas educativas y que debe integrarse desde las primeras etapas de la educación.

Lozano, E. et al (2004) se centran en el periodo de la infancia, haciendo énfasis en la edad de 4 a 5 años donde la han caracterizado como la transición de una regulación externa a una interna, en donde en la primera es dirigida mayormente por los padres o por las características del contexto, y en la segunda se caracteriza por un grado mayor autonomía e independencia, en la que el niño interioriza y asume los mecanismos de control. “En esta etapa los niños y las niñas se encuentran en un proceso de transición, oscilando entre la autorregulación y la necesidad de regulación externa, al mismo tiempo que sus funciones ejecutivas (FE) están en pleno desarrollo, y en específico la capacidad de inhibición” Lozano, E. et al, citado por Muchiut (2018) evidenciando la importancia del moldeamiento recibido por parte de padres y cuidadores para la interiorización adecuada de estas herramientas.

De igual manera, es importante resaltar la importancia del lenguaje y las funciones ejecutivas, en el proceso de la regulación emocional de los niños y las niñas ya que, el lenguaje posibilita realizar un análisis situacional y adecuar el tipo de respuesta a manifestar, sin dejar de lado la influencia de la socialización con su entorno cercano, promovido especialmente por padres y madres (Aluja, del Barrio & García, 2007),

Además, el desarrollo del lenguaje contribuye al fortalecimiento de las habilidades de autorregulación emocional como herramienta para controlar y expresar emociones. A través del lenguaje, se facilita la comunicación, permitiendo al niño expresar sus emociones, recibir

retroalimentación verbal sobre el comportamiento esperado y aprender estrategias para gestionar sus emociones (Lozano, Carranza, Salinas, García, Galián, 2005).

En cuanto a estudios previos sobre la autorregulación, es importante mencionar el Test de la Golosina de Walter Mischel, realizado en la década de los 60, el cual consistió en dejar a niños entre 4 y 6 años en una habitación y dejarles solos sentados frente a una mesa en la que se coloca una deliciosa golosina. Se les dice que se van a quedar solos un tiempo y que si, a la vuelta no se han comido la golosina, podrán obtener otra igual. Dicho test identificó que cuanto más esperaban los niños de 4 a 6 años mayor era su puntuación en las pruebas académicas y mejor su funcionamiento social y cognitivo. A los 27 a 32 años los que más habían esperado tenían un índice de masa corporal más bajo, mayor valía personal, alcanzaron sus metas, soportaban mejor la frustración (Mischel, W., Shoda, Y., & Rodríguez, M. I. (1989). Algunas conclusiones de los estudios de Walter Mischel son: las raíces del autocontrol son visibles en el niño desde muy pequeño, casi todos los niños pueden encontrar la manera de hacerlo mejor y los padres y maestros pueden ayudarles a mejorar la habilidad de autorregulación. Igualmente, se encontró que sus cerebros eran diferentes 40 años después: el córtex prefrontal era más activo.

Por otro lado, el estudio de Dunedin realizado entre 1972 y 1973 en el hospital Queen Mary de la ciudad neozelandesa de Dunedin y llevado a cabo por el profesor Richie Poulton. Incluyó a 1037 niños y continuó a lo largo de su ciclo vital durante 32 años (niñez, adolescencia, adultez), el estudio demostró que el pobre autocontrol predice resultados negativos para la salud, problemas económicos y delitos (Moffitt y col. 2011).

A nivel nacional, en Colombia se ha buscado por medio de diversas intervenciones guiadas bajo las metodologías de: Promoting Alternative Thinking Strategies (PATHS), Second Step, Dino Dinosaurio e I Can Problem Solve (ICPS), las cuales se han trabajado con

poblaciones de alto riesgo; estas intervenciones se focalizan en enseñar habilidades sociales efectivas para gestionar el estrés, manejar interacciones personales y promover comportamientos asertivos y mayor autocontrol. Asimismo, exploran cómo las habilidades de resolución de conflictos de los padres y cuidadores pueden influir en el desarrollo de habilidades de autorregulación en los niños (Caycedo et al., 2005), citado por López, S. et al (2022).

Por otro lado, Doyle (2020), según se menciona en González et al., señala que hay pruebas que indican que la adquisición de las habilidades esenciales para prosperar en la vida adulta está fuertemente influenciada por las experiencias durante los primeros años de vida. Según esto, los niños que enfrentan condiciones adversas tanto antes como después del nacimiento a menudo experimentan menores niveles de salud, educación y oportunidades laborales a largo plazo (pág. 3).

De allí la importancia de promover entornos protectores en el desarrollo integral de los niños y las niñas, ya que la autorregulación comienza a desarrollarse desde el primer año continúa desarrollándose durante toda la adolescencia (lóbulo frontal). La maduración de circuitos de autorregulación está influida por: diferencias individuales (genética, temperamento) y ambiente (padres y maestros).

Martínez y García (2011) sugieren que la calidad de las relaciones entre madre e hijo, según estudios en animales y humanos, puede tener efectos duraderos en la forma en que el cerebro regula el estrés tanto físico como emocionalmente. Este vínculo también podría influir en la expresión genética y establecer las bases para la autorregulación del funcionamiento social y emocional. La capacidad de los niños para gestionar el estrés y las emociones representa un desafío crucial durante la infancia, ya que estas habilidades no solo

fundamentan capacidades futuras, sino que también son vitales para su desarrollo social con padres, madres, educadores y compañeros.

Al abordar los procesos de autorregulación, es vital destacar la influencia de los factores intrínsecos que están relacionados a estos procesos. Se debe tener en cuenta el rol que desempeñan tanto la estructura genética como el desarrollo madurativo, los cuales interactúan con el entorno (Mustard, 2003, citado en López et al., 2022). Es fundamental reconocer cómo evolucionan los procesos de neurodesarrollo, resaltando que la capacidad de autorregulación se fortalece a medida que el cerebro madura. Este desarrollo mejora la conexión entre el tronco cerebral, el sistema límbico y la corteza cerebral, áreas fundamentales para este proceso (Sabatier et al., 2017).

Ahora bien, al ahondar en la etapa del desarrollo sobre la cual se desea basar este proyecto, la cual comprende edades entre 5 a 6 años, según Greenberg y Snell en 1997 quienes fueron citados por Caycedo en su artículo “regulación emocional y entrenamiento en solución de problemas sociales como herramientas de prevención para niños de 5 a 6 años” es justo en esta etapa del desarrollo donde se observan nuevas adquisiciones de habilidades tanto a nivel cognitivo y del lenguaje, lo que le brinda al niño en proceso de crecimiento herramientas de autorregulación relacionadas con las capacidades para analizar situaciones conflictivas, reconocer emociones tanto propias como ajenas, buscar diferentes alternativas de solución a los obstáculos que surjan y gestionar emociones de manera asertiva. Debido a este proceso madurativo, se logra tener un mayor entendimiento de las consecuencias de sus reacciones, y se orientan a empoderarse de manera voluntaria sobre la forma en la que reaccionan.

La familia es el entorno principal donde los niños aprenden a comportarse y a relacionarse con los demás. Esto se logra mediante el ejemplo y la forma en que se comunican. Los padres influyen en el comportamiento de los niños estableciendo límites y mostrando afecto. Los límites enseñan a los niños a ser responsables, a evitar situaciones riesgosas o de fracaso, y a ser obedientes. (Cabrera, Guevara & Barrera, 2006).

Es crucial enseñar y concienciar a los padres sobre las estrategias que pueden usar en el hogar para promover la autorregulación emocional en sus hijos. Martínez (2002) destaca la importancia de entender a la familia como un sistema que interactúa entre la sociedad y el individuo. Además, González (1989) señala que la familia es donde los niños aprenden sus primeros hábitos y comportamientos, enfatizando la necesidad de fortalecer la educación emocional en este contexto. Esto implica desarrollar aprendizajes compartidos y un proceso educativo consciente que promueva habilidades emocionales, proporcionando herramientas para el bienestar emocional de los niños, según lo expresado por Wenger, McDermott y Zinder (2002).

La familia se considera de vital importancia para ayudar a los niños a desarrollarse y prepararse para enfrentar el mundo con autonomía y seguridad (Podall, 2003). Además, la familia cumple roles importantes proporcionando tanto apoyo emocional como material. Anguas (2000) describe el afecto como la percepción personal y única que una persona tiene sobre su situación. Por lo tanto, la familia debe proveer lo necesario para cada individuo, facilitando su desarrollo y adaptación saludable al entorno (Flores y Sánchez-Aragón, 2010).

En su artículo titulado el papel de la familia en el aprendizaje compartido de la regulación emocional como bienestar subjetivo, García y Otega (2013) destacan que los aprendizajes que los niños y niñas adquieren junto a sus padres y hermanos tienen un impacto

duradero. Estos aprendizajes sirven como modelos para relacionarse con sus pares y otras personas en su entorno. Por lo tanto, el desarrollo de la regulación emocional en los niños depende de roles específicos que se comparten en la familia. Es significativo que estos roles se establezcan conscientemente como parte de un proceso continuo y estable, promoviendo así el aprendizaje para mejorar la capacidad de manejar las emociones, tal como lo describe Bisquerra (2003).

Sin embargo, al concebir la familia es importante aludir a la pauta de crianza como factor que caracteriza a la dinámica familiar y que moldea el desarrollo personal, emocional, social y moral de los niños y las niñas (Boyes & Allen, 1993; Hoelter & Harper, 1987; Hurlock, Allen, Scout, Harper & Mclanahan 1988; Marks & Mclanahan, 1993; Scoutt & Scott, 1991). Ante ello los estudios de Diana Baumrind (1967, 1971), sobre niños y niñas preescolares utiliza el término estilos parentales, que se definen como aquella forma manifiesta en que los padres y madres ejercen el proceso de normatización y el manejo de autoridad en sus hijos e hija.

Marco de Referencia

Autorregulación

En décadas pasadas, las investigaciones han dado importancia a lo que atañe a la inteligencia emocional, según Mayer (2001) infiere que hacia el año 1900 y 1969 surgen las primeras investigaciones sobre la inteligencia y las emociones, posteriormente específicamente en la década de los 70 y 80 del siglo XX Howard Gardner desarrolló la teoría de las inteligencias múltiples.

En 1990 y 1993, Salovey y Mayer escribieron artículos sobre inteligencia emocional enfocándose en las competencias asociadas a la inteligencia, el cual fue retomado por Daniel Goleman en su libro titulado “Inteligencia Emocional”

Actualmente el concepto de inteligencia emocional se refiere principalmente a la habilidad de autorregulación. Según Rojas y Montes (2008), esta capacidad permite a las personas prever y que las personas sean conscientes de sus comportamientos y emociones. Este proceso incluye la adaptación a diversas situaciones y la toma de medidas necesarias para mejorar la conducta. Por lo tanto, la autorregulación se convierte en un aspecto crucial en el desarrollo humano, destacando la importancia de promover estrategias desde edades tempranas, siendo la familia un rol activo en el desarrollo socio emocional de los niños y las niñas.

Gross y Thompson (2007) describen la autorregulación emocional como los esfuerzos conscientes o inconscientes que una persona hace para controlar la intensidad y la duración de sus emociones desde el momento en que surgen y a lo largo de su experiencia.

Otros investigadores como Block y Block (1980), Kopp (1982), Rothbart (1989) y Stuart (2012) también ofrecen definiciones similares, destacando que la autorregulación es la capacidad humana para ajustar su comportamiento según las necesidades de diferentes situaciones. Además, autores como Rothbart, Ellis, Rueda y Posner (2003) la entienden como la habilidad de gestionar tanto respuestas emocionales como cognitivas de manera efectiva en contextos específicos.

Por otro lado, Lozano, González y Carranza (2003) ven la regulación emocional como el manejo de las emociones para mejorar el funcionamiento personal en situaciones específicas. Este enfoque adaptativo hace que la autorregulación sea flexible, a diferencia del concepto más rígido de simplemente controlar las emociones o impulsos.

Comprendiendo lo anterior y dichas perspectivas teóricas la autorregulación es un término flexible, adaptativo, que concierne a la capacidad que tiene el individuo para manejar y adaptar sus pensamientos y emociones, Aspecto que es de gran importancia para el desarrollo integral de los niños y las niñas, ya que al no ser desarrollada esta habilidad, se tiende a predominar la manifestación de conductas agresivas, externalizantes y disruptivas en los niños y niñas, razón por la cual se pretende dar a conocer a padres de familia estrategias pedagógicas que promuevan en los niños y las niñas habilidades de autorregulación emocional.

Autorregulación y Neurodesarrollo

Teniendo en cuenta los estudios que anteceden de Walter Mishel con el test de la golosina y el estudio de Dunedin, se concluye que el proceso de autorregulación comienza a desarrollarse desde el primer año de vida y continúa durante toda la

adolescencia a través de la estimulación cerebral del lóbulo frontal. La maduración de los circuitos neuronales está influida por factores genéticos, temperamento y principalmente por la influencia del ambiente como lo es el entorno familiar. De allí la importancia de fortalecer la psicoeducación y sensibilización a padres de familia frente a la promoción de estrategias de autorregulación en los niños y las niñas.

Para de esta manera fortalecer entornos protectores que potencien el desarrollo integral de los niños y las niñas y mitigar el estrés tóxico en el entorno y fortalecer la autorregulación mediante la disciplina afectiva, efectiva y sin violencia como lo plantea Alan Kazdin.

El desarrollo neurológico durante la etapa preescolar, especialmente entre los 5 y 6 años, implica cambios neuronales significativos que afectan el desarrollo socioemocional, cognitivo, motriz y del lenguaje. Según López (2014), esta primera etapa, que abarca desde el nacimiento hasta los 6-8 años, se caracteriza por hitos del desarrollo importantes como la capacidad de ponerse de pie, caminar, adquirir el lenguaje y al ingresar a la escuela, aprender formalmente las habilidades de lectura y escritura (p. 266-267).

Al finalizar esta fase del desarrollo, el lóbulo frontal ha completado su activación y las funciones ejecutivas han sido establecidas de manera integral (López, 2014).

Dentro del desarrollo de la autorregulación convergen los aspectos genéticos y hereditarios de las bases neurobiológicas, además, todo lo obtenido e introyectado por el

entorno de interacción. Es allí donde traemos a colación el modelo ecológico de desarrollo biopsicosocial de Bronfenbrenner, el cual, reitera que los ambientes donde los niños crecen ofrecen muchas experiencias que les ayudan a desarrollar habilidades de autorregulación. Además, las interacciones entre estos entornos también influyen en el desarrollo integral de los niños y las niñas.

Ante lo anteriormente mencionado, según Alfred & Baldwin (1992) y Treyvaud et al. (2012), los factores externos que rodean al individuo ejercen influencias tanto directas como indirectas en el desarrollo del niño. Por ejemplo, la pobreza y las dificultades emocionales de la madre pueden afectar de manera cercana a través de la irritabilidad emocional de esta última (Aldrete, Carrillo et al., 2014). Según Aldrete y Carrillo (2014, p. 205), uno de los factores externos más significativos es el ambiente familiar, que abarca una variedad de actividades diarias, interacciones sociales, los recursos materiales adecuados para el juego, las habilidades parentales y el clima emocional en el hogar.

Según Aldrete, Carrillo, et al. (2014), el ambiente emocional en la familia influye en la actividad del eje hipotalámico-pituitario-adrenal, en los patrones de apego seguro y, en consecuencia, en la regulación cognitiva y emocional (p. 206).

Entre los 5 y los 6 años, según López (2014), se desarrolla la capacidad de inhibición, que se define como la habilidad para detener o frenar una acción. Durante este período, el desarrollo del control inhibitorio cerebral es crucial, ya que permite al niño pensar y practicar el autocontrol. Un lóbulo frontal capaz de inhibir y controlar la impulsividad facilita el

desarrollo de habilidades que antes no estaban presentes y que ahora están disponibles para el niño (López, 2014, p. 271).

Durante esta etapa del desarrollo emocional, los niños sienten la necesidad de conectarse con otros niños, buscando ser aceptados, sentirse seguros y queridos. Esta necesidad afecta cómo piensan antes de actuar. El cerebro se adapta durante este tiempo, agregando células nerviosas que pueden activar o detener las acciones, permitiendo que los niños se autorregulen. Socialmente, los juegos cambian, ahora tienen reglas que refuerzan la idea de pertenencia a un grupo y el deseo de ser socialmente aceptados. Según Stassen (2007), basado en las ideas de Vygotsky, es importante que otros niños y maestros enseñen a los niños, lo que mejora sus habilidades al combinarlas con lo que aprenden en la escuela y promueve el pensamiento crítico.

Según la revisión realizada por Aldrete, Carrillo et al. (2014) en la tesis de Diana C. Orozco Pérez titulada “*Plan de acompañamiento a docentes para promover habilidades de autorregulación emocional en sus estudiantes*”, allí definen el desarrollo de la autorregulación en tres fases o etapas:

1. La primera red de atención, denominada alerta, incluye la formación reticular, estructuras del tálamo y el locus coeruleus. Esta red mantiene la sensibilidad ante estímulos entrantes y se caracteriza por ser reactiva. Durante el periodo neonatal, los bebés desarrollan una estrategia de regulación llamada autocalma, mediante el roce de partes del cuerpo o chupeteo, lo cual les ayuda a reducir la estimulación.
2. La etapa de orientación, o sistema posterior, implica una red que abarca el lóbulo parietal posterior, el colículo superior, el mesencéfalo y el núcleo pulvinar del tálamo. Alrededor de los cuatro meses, los bebés se orientan y pueden seleccionar información de estímulos sensoriales, lo que les permite desarrollar la atención

focalizada hacia los cinco o seis meses. Surge la estrategia de regulación conocida como desenganche, mediante la cual el bebé puede apartar su atención de estímulos que considera molestos.

3. En la etapa ejecutiva, o sistema anterior, que aparece entre los nueve y doce meses de edad, participan la corteza prefrontal dorsolateral, el cíngulo anterior y los ganglios basales. Durante esta etapa, el niño puede concentrar su atención en un solo objeto, inhibiendo información irrelevante y aumentando los períodos de atención sostenida. Según Ekas et al. (2013), junto con la aparición de esta tercera red, surge la estrategia de autorregulación sensorio-motora, que implica la capacidad del niño para alejarse de estímulos que le causan ansiedad.

Los autores Aldrete, Carrillo et al. (2014), citando a Tucker, Derryberry et al. (2000) y Geva & Feldman (2008), proponen una concepción integral del desarrollo de la autorregulación, centrada principalmente en tres sistemas cerebrales: el tallo cerebral, el sistema límbico y las regiones frontales, los cuales forman un sistema jerárquico vertical.

Emociones

En este estudio, se exploró la capacidad de autorregular las emociones, un aspecto crucial que implicó comprender el concepto de autorregulación o autocontrol emocional. Se destacaron las contribuciones de Goleman (1998), quien examina diversos componentes como los cognitivos, afectivos, emotivos, de autorregulación emocional, argumentativos, de lenguaje y autocontrol.

Las personas que poseen esta competencia:

- Manejan eficazmente sus impulsos y emociones conflictivas.
- Mantienen la calma, una actitud positiva y equilibrada incluso en situaciones críticas.
- Conservan la claridad mental y la concentración a pesar de las presiones (Goleman, 1998, p. 107).

Durante la primera infancia, las emociones juegan un papel crucial en el desarrollo de los niños. Según Mindic Psicología y Salud (2019, citado por Zabala, L 2023), esta etapa es fundamental porque los niños tienen una gran capacidad de adaptación cerebral. Es el momento en el que el aprendizaje tiene un impacto significativo en el crecimiento tanto emocional como cognitivo. Es por esto que la educación emocional desde temprana edad se vuelve tan importante. Ayuda a los niños a desarrollar habilidades sociales, cognitivas y emocionales que serán fundamentales a lo largo de sus vidas.

Ahora bien, al hablar de regulación emocional, se hace necesario definir el concepto de aprendizaje emocional el cual desde la perspectiva de Daniel Goleman, autor reconocido por ahondar sobre la importancia de la inteligencia emocional, menciona que el aprendizaje sobre emociones se va logrando poco a poco en los niños, fortaleciendo conexiones en el cerebro que ayudan a formar hábitos útiles cuando enfrentan momentos difíciles o frustrantes. Aunque las lecciones diarias sobre emociones pueden parecer simples, sus efectos son crucialmente importantes en la formación de personas completas, especialmente necesarios en nuestro futuro según Goleman (2009, citado por Badenes, M. 2022).

Haciendo referencia a lo mencionado en el párrafo anterior, la inteligencia emocional es una de las bases de la interacción social del ser humano; es durante la infancia, y gracias a esta educación emocional que los niños aprenden a reconocer y expresar sus propias emociones, así como a comprender las emociones de los demás; según Bisquerra (2015)

citado por Zabala, L en el 2023 menciona que la enseñanza de habilidades socioemocionales desde una edad temprana es crucial para el desarrollo, ya que capacita a los niños para establecer relaciones saludables, manejar conflictos de manera constructiva y colaborar eficazmente con sus compañeros, habilidades que son fundamentales para la vida adulta y la capacidad de ser más empáticos y comprender las emociones de los demás.

Relacionando la inteligencia interpersonal que se trabaja en los renglones finales del párrafo anterior, nace la importancia de resaltar cómo las emociones impactan en el bienestar emocional y la salud mental propia; donde al hablar de reconocer y gestionar las emociones en general, se ahonda en cómo al identificar la capacidad de elaborar de manera adecuada situaciones que generen miedo o tristeza, y al hablar de educación emocional, como esa manera saludable de enfrentar diferentes desafíos y adversidades de la vida contribuye a la construcción de una autoestima sólida y a la prevención de problemas de salud mental en la edad adulta. Tal como lo menciona Howard Gardner 1983 en su libro “inteligencias múltiples” al hacer referencia a la inteligencia intrapersonal donde menciona que es “el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre estas emociones y finalmente ponerlas un nombre y recurrir a ellas como medio de interpretar y orientar la propia conducta” con base en eso, si se educa emocionalmente a un niño en edades tempranas, se le está brindando el acceso a la adquisición de herramientas de autorregulación eficaces en sí mismo.

Para lograr que los niños en las primeras etapas del desarrollo, haciendo referencia a la edad de 5 a 6 años, logren adquirir herramientas de regulación emocional, es fundamental que los padres, madres y cuidadores, trabajen de la mano con estos, fomentando el desarrollo

emocional adecuado de los niños brindándoles en primera instancia un ambiente seguro y afectuoso donde puedan expresar libremente sus emociones, sin llegar a conductas represivas.

Resaltando aquí, como La Teoría del Apego de Bowlby “tomó de Freud su reconocimiento de la importancia de las relaciones tempranas, así como el papel central de las emociones y de los procesos inconscientes”. Sin embargo, planteó tres modificaciones que se convirtieron en su base teórica, donde aquí se hará énfasis en la tercera de ellas, la cual habla sobre la importancia de las experiencias reales, aquí Bowlby menciona que tanto los trastornos y las dificultades en el desarrollo, así como el desarrollo saludable, adquieren su base en las experiencias reales que tienen los niños con las figuras de apego; y comparte que no son exclusivamente el producto de los procesos mentales de los niños, como la fantasía.

Etapas de desarrollo de 5 a 6 años

Al hablar de emociones y regulación emocional, se hace necesario dar una mirada profunda sobre cómo estos aspectos se desarrollan a nivel cerebral donde al mencionar el cerebro emocional definido por Mac Lean en 1990 citado en Benavidez & Flores, 2019) dentro de su teoría de “cerebro triuno” dice que dicho cerebro “está compuesto por el sistema límbico, que no es una región exactamente delimitada del cerebro, sin embargo en la mayoría de literatura correspondiente se menciona que está conformado por el hipocampo, la amígdala cerebral, el hipotálamo, el fórnix y los cuerpos mamilares” aquí según (Aguilar, 2011). En su libro “la estructura del sistema nervioso”, menciona a la amígdala, como partícipe del circuito de respuestas emocionales, tales como “los sentimientos, la expresión de la emoción, los recuerdos de las emociones y el reconocimiento de los

signos de la emoción de los demás” donde de la mano del sistema límbico, según agrega Benavidez & Flores, 2019 en su investigación sobre “la importancia de las emociones para la neurodidáctica”, la amígdala tiene un rol muy importante ya que es la responsable de vincular cargas emocionales a los recuerdos de largo plazo, resignificando lo vivido, o por el contrario haciendo que la persona reincida en algunos comportamientos que han provocado placer o alegría.

Por otro lado, tal como lo mencionan Velásquez y Rojas (2022), en su investigación de “programa de formación para padres: escuela del neurodesarrollo”, plantean que para “comprender el neurodesarrollo, se debe entender el cerebro como un órgano que se desarrolla de forma continua, comenzando en la etapa intrauterina hasta llegar a la edad adulta” resaltando al cerebro como un órgano en constante evolución, el cual ira adquiriendo cambios tanto en su estructura como su funcionamiento.

Con lo mencionado anteriormente se agrega que, el neurodesarrollo emocional es un proceso complejo que abarca diferentes etapas en el desarrollo del cerebro; donde conocer y comprender estas etapas se convierte en una tarea fundamental para promover un desarrollo emocional saludable en los niños; según Thomas Verny 1981, en su libro "la vida secreta del niño antes de nacer" menciona que la primera etapa del neurodesarrollo emocional se produce durante el periodo prenatal; y agrega que “Durante esta etapa, el cerebro del feto comienza a desarrollarse y a establecer las bases para las futuras respuestas emocionales”.

Otro punto importante que se identifica en cuando de neurodesarrollo se habla, es el punto de vista que tiene el señor Jorge Förster (2022), desde su investigación llamada “Neurodesarrollo humano: un proceso de cambio continuo de un sistema abierto y sensible al contexto” donde menciona que “El cerebro humano pasa por etapas críticas de desarrollo desde el período embrionario hasta el final de la edad preescolar. Durante estos períodos, las

neuronas nacen, migran a sus ubicaciones finales, se forman redes y luego se logra la sintonía fina de ellas a través de la apoptosis, la poda sináptica y la mielinización. Posteriormente ocurre maduración regional y desarrollo de áreas específicas que posibilitan la emergencia de funciones sensoriales, del lenguaje, y ulteriormente funciones cognitivas de orden superior, entre ellas la cognición social”

En esta misma investigación, Förster menciona que los estilos de crianza que rodean a los niños y niñas, desempeñan un papel de suma relevancia en el desarrollo de los sistemas cerebrales relacionados con la afiliación y el apego, prediciendo en gran medida el funcionamiento conductual del niño en el mediano plazo y produciendo aportes psicosociales perdurables. Relacionando de esta manera como la orientación recibida durante las primeras etapas del desarrollo que brinda el entorno, dirigido por padres, madres y cuidadores, tiene un poderoso efecto sobre la función cerebral y explica las diferencias individuales que pueden contribuir a alteraciones conductuales y como la interacción permanente entre los genes y el ambiente explican en gran medida la diversidad en las diferencias individuales de las personas.

Desarrollo temprano de la regulación social y emocional (adaptada de Bronson, 2000 y Kopp, 1982)

De los 3 a los 6 años:

- Más capaz de controlar las emociones, cumplir reglas y abstenerse de comportamientos prohibidos.
- Más capaz de utilizar el lenguaje para regular la conducta propia e influenciar a otros.
- Mayor interés en sus compañeros y aceptación de los pares, por lo que es más propenso a autorregularse en relación con sus compañeros.
- Puede aprender las estrategias de interacción más eficaces.

- Puede participar en juego dramático con roles y reglas.
- Empieza a hablar de los estados mentales de sí mismo y los demás Mejor comprensión de cómo los demás pueden sentirse.
- Puede participar conductas deliberadas de ayudar, compartir y consolar
Internalización de las normas de comportamiento
- Desarrollo más estable de actitudes y comportamientos prosociales (o antisociales).

Familia y Autorregulación

La familia de acuerdo a Hernández (2001) “Es un contexto de por sí complejo e integrador, que participa en la dinámica interaccional de los sistemas biológico, psicosocial y ecológico, dentro de los cuales se movilizan los procesos fundamentales del desarrollo humano”. (p.13), es así que es necesario conocer diferentes concepciones acerca de la familia que promuevan una visión amplia sobre este concepto.

La Organización Mundial de la Salud (2002) define la familia como "los miembros del hogar emparentados entre sí, hasta un grado determinado por sangre, adopción y matrimonio. El grado de parentesco utilizado para determinar los límites de la familia dependerá de los usos a los que se destinen los datos y, por lo tanto, no puede definirse con precisión a escala mundial. (p.1).

Es importante resaltar que la familia ha sufrido cambios significativos en los últimos 40 años, especialmente, cambios en su estructura, que corresponden a la adaptación a cambios sociales.

La familia como construcción cultural según Hernández (2001):

La familia es un constructo cultural, constituido por valores sociales, tradicionales, religiosos y políticos, puestos en acción por sus miembros en la medida en que la forma que adquiere la familia, así como el estilo de relación entre las personas que la componen y las posturas políticas y religiosas inherentes a su constitución, son todas establecidas por el medio cultural. Sin embargo, cada núcleo familiar interpreta ese dictamen proveniente del gran sistema social, lo modifica y lo concreta según su propia experiencia, en patrones de relación, rituales y celebraciones idiosincráticos que determinan su identidad como familia. (pp.15-16). De allí, que cada familia genera sus propias prácticas educativas o estilos parentales sobre cómo consideran es la mejor manera de orientar a los miembros del núcleo familiar.

La Familia como conjunto de relaciones emocionales según Hernández (2001):

La familia es una forma de vida en común, constituida para satisfacer las necesidades emocionales de los miembros a través de la interacción. El afecto, el odio, la complacencia y todos los demás sentimientos, muchas veces encontrados, proveen en su ambiente dentro del cual los individuos viven procesos que determinarán su estilo de interacción en otros contextos, tales como la escuela, el trabajo y sus relaciones afectivas fuera de su núcleo de origen.(p.16)

En cuanto a los estilos parentales, Baumrind (1978) quien, realizó observaciones de niños menores a tres años, clasificó los estilos parentales en base a tres variables: afecto, control y comunicación. Clasifica los estilos parentales en autoritario, permisivo y democrático. El primero, el estilo autoritario el cual es característico de padres que tienen escasa comunicación y afectividad con sus hijos, son aquellos que ejercen demasiado control poniéndole normas estrictas que deben aceptar sin posibilidad de discusión, contrario a los

padres permisivos, que son aquellos que tienen una gran sensibilidad hacia las necesidades de sus hijos, sin intención de exigir a sus hijos ninguna norma. Poseen una afectividad característica y un alto nivel de comunicación.

A diferencia, el estilo democrático, se caracteriza por padres o cuidadores que, ponen límites claros y argumentados con sus hijos y hacen respetar normas pero así mismo son padres afectuosos, comprensivos y comunicativos con sus hijos (Ato et al., 2007). En grupos primarios donde los padres ejercían estilos democráticos, a diferencia de los permisivos o autoritarios, se observaba que los niños eran más competentes y maduros (Torio et al., 2009). El ser sensibles a las necesidades de los niños y ofrecer una adecuada retroalimentación por parte de los cuidadores promueve el buen desarrollo infantil.

En los primeros años de vida, la familia se constituye como el contexto de crianza de gran influencia en el que el niño va adquiriendo los primeros hábitos que le permitirán el logro de su autonomía y las conductas decisivas para la vida y sus primeras habilidades (Torío et al., 2009; Losada et al., 2019). De lo anterior, se puede inferir la importancia de la familia para determinar futuras conductas del ser humano y su influencia en la capacidad de autorregulación de las emociones de los miembros de la familia.

Es durante la infancia donde la autorregulación emocional se representa como un proceso activo a través del cual se da el pasaje de una regulación externa, la que es regida por sus cuidadores o por las características del medio en el que se desarrolla, a una regulación interna, en la que se da el logro de una mayor independencia y autonomía, en la que el niño adquiere e internaliza los mecanismos de control (Grolnick et al. 1999, citados en Ato et al., 2004).

En cuanto a la autorregulación emocional, es un proceso que influye en cómo los niños interactúan con su entorno y se desarrolla a partir de factores internos, como la

biología, la genética y el desarrollo cerebral y cognitivo. Los factores externos están relacionados con el contexto, especialmente las relaciones afectivas primarias, donde los padres y cuidadores juegan un papel crucial como modelos e influencias en el desarrollo de la autorregulación emocional (Lozano et al., 2004).

Estas relaciones afectivas primarias son fundamentales y están vinculadas al desarrollo del apego y la autorregulación emocional, procesos que se desarrollan simultáneamente y se afectan mutuamente. El adulto o cuidador desempeña un papel importante en el desarrollo de ambos procesos a lo largo del ciclo vital.

El vínculo entre la figura de apego y el niño se convierte en un modelo para la autorregulación emocional. La clave para establecer un apego seguro radica en la capacidad de la madre u otro cuidador para manejar emocionalmente al niño, brindándole atención, aceptación y ayudándole a gestionar sus emociones frente a situaciones estresantes. Este proceso se conoce como regulación diádica de la emoción (Sroufe, 2005).

Desde edades tempranas, los niños experimentan emociones como el miedo, la tristeza y la rabia, y es el papel de la madre o cuidador el ayudar a regular y manejar estos estados emocionales. A medida que el niño crece, la regulación emocional pasa de ser una tarea conjunta entre el niño y el adulto a convertirse en una habilidad autónoma. La manera en que se experimente esta regulación emocional durante la infancia temprana influye en cómo el niño desarrolla estrategias para enfrentar y manejar sus emociones a lo largo de su vida (Sroufe, 2005).

N. Halfon et al. (eds.) 2018, sugiere que las ACE (Adverse Childhood Experiences - Experiencias Adversas en la Niñez), el estrés tóxico y el riesgo acumulativo afectan significativamente el desarrollo de la autorregulación en los niños. Este es un ejemplo de un posible desajuste entre el desarrollo de los niños y el entorno en el que se desenvuelven. Por

ejemplo, es posible que los niños que se enfrentan a eventos adversos tengan padres que les proporcionan menos oportunidades para practicar la autorregulación (Fuller et al. 2010; Wachs et al. 2004). Estos niños también pueden enfrentarse a tener mayores niveles de estrés, que interfieren en el desarrollo del córtex prefrontal, experimentar más inestabilidad familiar y de vivienda, y tener menos recursos económicos y de aprendizaje (Blair 2010; Blair y Raver 2012).

Como indica el párrafo anterior, pautas de crianza inadecuadas pueden tener efectos significativos y perjudiciales en la autorregulación de los niños y niñas. Por ejemplo, numerosas investigaciones documentan los efectos negativos que la depresión materna puede tener en una serie de resultados de los niños, incluida la autorregulación (Center on the Developing Child 2011). Por el contrario, los entornos familiares protectores, organizados y predecibles y las relaciones emocionalmente positivas entre padres e hijos proporcionan un contexto familiar que permite el desarrollo de competencias de autorregulación (por ejemplo, Bowers et al. 2011; Brody y Ge 2001; Grolnick et al. 2000; Lewin-Bizan et al. 2010; Moilanen et al. 2010).

Estrategias de autorregulación emocional

Es durante los primeros dos años cuando el niño comienza a implementar y a poner en práctica estrategias simples de control emocional, como por ejemplo auto calmarse, apartarse de una situación para manejar sus emociones o re direccionar la atención (Thompson et al., 2007, citado en Esquivel et al., 2013). A medida que el niño va creciendo, va logrando

mecanismos regulatorios más autónomos gracias a una mayor comprensión de la reactividad emocional y sus causas (Ato et al., 2005).

Por lo tanto, las capacidades regulatorias se van incrementando a medida que el niño va implementando una regulación emocional externa guiada por un cuidador y/o la madre a una regulación auto iniciada dónde va a desplegar estrategias mejores para controlar sus emociones (Eisenberg et al., 2002; Fox et al., 2003; Kopp, 1989; Thompson, 1990; 1994, citado en Esquivel et al. 2013).

Durante este periodo de vida comienza paulatinamente a autorregular sus emociones, ya comprende que la permanencia del objeto (la madre se aleja pero puede regresar). Empieza a implementar estrategias de autorregulación, como la adquisición de un objeto transicional para calmar sus miedos o refugiándose en sus propias fantasías. Después del tercer año, la autorregulación comienza a ser más eficiente y se forma en el niño un aparato cognitivo emocional que le permite reconocer emociones “estoy triste”, “tengo sueño”, “yo te quiero”. Durante los primeros cinco años el niño posee la capacidad de registrar sus emociones, buscando un estado de tranquilidad por medio de sus fantasías o la implementación de objetos transicionales, pero su necesidad de acogimiento es enorme, por ello es fundamental la presencia de una persona significativa (Céspedes, 2008).

Técnica de relajación de Koeppen para niños:

Es una técnica que tiene como finalidad ayudar a niños y niñas a identificar y controlar sus distintos grupos musculares para aprender a tensarlos y destensarlos. Consiste en realizar actividades dirigidas a trabajar: brazos y manos, brazos y espalda, espalda y cuello, cara y nariz, estómago, piernas y pies.(Hospital Infantil Universitario Niño de Jesús, s.f).

La Técnica de la Tortuga:

“Un Método para el Autocontrol de la Conducta Impulsiva”. Marlene Schneider y Arthur Robin. Se desarrolló en el colegio Point of Woods, una escuela laboratorio para niños con problemas de comportamiento, perteneciente a la Universidad Estatal de Nueva York. La técnica consiste en una analogía con la tortuga, que se refugia en su caparazón cuando se siente en amenaza, se orienta al niño a esconderse dentro de un caparazón imaginario cuando se siente amenazado por emociones incontrolables o por sucesos que le llevan a arremeter contra todo de forma impulsiva.

Se educa al niño a responder a la palabra “tortuga” pegando cabeza y brazos al cuerpo. Una vez que el niño ha aprendido eso, se le enseña a relajarse mientras está haciendo la tortuga. Por último, se le enseñan técnicas de resolución de problemas para buscar alternativas para responder a la situación que le ha llevado a hacer la tortuga.

Juego de Roles:

Para Vigotsky "el juego temático de roles sociales es la fuente del desarrollo del niño y crea la zona de desarrollo próximo" (1984, p. 74).

Para Carrillo et al., (2019) el juego de roles es una forma de representar a través de la actuación las diferentes situaciones y realidades del día a día, a diferencia de otro tipo de simulaciones y dramatizaciones, no existe un guión establecido, son los participantes quienes se encargan de darle vida al rol asignado, generalmente es una representación espontánea basada en situaciones vividas por el individuo. Los adultos, padres de familia, cuidadores principales, pedagogos e instituciones públicas y privadas deben permitir que los

participantes expresen en un clima de confianza sus emociones, donde aquellas que generen malestar puedan ser reguladas con el propósito de potencializar las agradables. Es pertinente hacer énfasis en que se debe dar de manera natural y desde la cotidianidad de ellos mismos (Pérez y Filella, 2019).

Relajación progresiva de Jacobson:

La técnica de relajación progresiva de Jacobson es un método reconocido en el ámbito de la psicología y la salud mental para reducir estrés y la ansiedad. Fue desarrollada por el médico y fisiólogo Edmund Jacobson en el año 1920; esta técnica se basa en la premisa de que la tensión muscular y la ansiedad están estrechamente relacionadas, y que al aprender a relajar conscientemente los músculos, se puede inducir un estado de relajación profunda en todo el cuerpo.

Con el uso continuo de esta técnica, el sujeto desarrolla habilidades para lograr una relajación muscular profunda y la reducción de la tensión fisiológica, la cual es incompatible con la sensación subjetiva de ansiedad. Para el empoderamiento adecuado de esta técnica, se requiere de amplios márgenes de tiempo para el aprendizaje, por lo que surgen versiones abreviadas. Los principales requisitos para su desarrollo son: un espacio silencioso, en penumbra, temperatura agradable; una superficie ya sea un diván, sofá o en una silla cómoda; uso de ropa cómoda y suelta, sin gafas, zapatos o relojes y evitar interrupciones de cualquier tipo, al máximo posible. Esta técnica, invita a la persona a desarrollar la tensión y relajación de grupos musculares cuya tensión y relajación debe de iniciar desde la parte superior (cabeza) y termina en los miembros inferiores (pies), acompañado de esto, se trabaja en conjunto con la respiración diafragmática. (Bertran et al, 2010).

Juegos de respiración:

Según Cruz define la respiración como un medio constante de relación vital entre el interior y el exterior del ser humano. Se encuentra entre el inconsciente, por ser controlada automáticamente por los centros nerviosos, y la conciencia, al poder ser modificada por la voluntad (Cruz, 2014). La respiración es mucho más que un mero acto mecanizado; es un acción que puede ser regulada por la propia voluntad, aunque de manera limitada. Al basarnos en la definición anterior, es necesario delimitar conceptualmente una serie de técnicas de relajación que se pueden desarrollar con los niños y niñas para guiar su aprendizaje hacia la autorregulación emocional por medio de la respiración: ejercicios tales como: "Respirar como un animal" donde se invita a los niños a imitar el sonido de diferentes animales mientras respiran profundamente, asociando cada animal con un tipo de respiración.

Propuesta de Intervención

"Emoti-Kit: Herramientas Creativas para el Autocontrol"

La propuesta de intervención gira en torno a la elaboración de una caja de herramientas digital para padres de familia llamada “emotikit”, la cual estará compuesta por cuatro cápsulas educativas y un baúl del tesoro. El término "caja de herramientas" hace alusión al conjunto de técnicas y estrategias que en esta ocasión se direccionará a promover habilidades en los padres de familia, acudientes o cuidadores para fortalecer vínculos afectivos, técnicas de relajación y autorregulación, aspecto que contribuye a la autorregulación emocional en los niños y las niñas.

La caja de herramientas Emoti Kit se encontrará en la página web de la institución educativa Mercadotecnia Maria Inmaculada, donde ésta evoca la imagen de una caja física y se caracteriza por la implementación de una metodología tipo curso contando con la respectiva certificación a los padres de familia, cuidadores o acudientes de grado transición que participen en las diferentes actividades brindadas por este medio acompañado de un reconocimiento social en los eventos institucionales.

La caja de herramientas cuenta con una cápsulas informativa y tres educativas; ahora bien al hacer referencia al término de cápsula educativa, se trae a colación como herramienta de innovación pedagógica que integra el uso de las tecnologías de la información y las comunicaciones conocido como (TIC) en la generación de recursos o contenidos digitales educativos, con el objetivo de difundir contenidos temáticos cortos, que faciliten el proceso de enseñanza-aprendizaje y se definen como “contenidos cortos en donde se explica de forma descriptiva un concepto clave en educación”, cuyas características enmarcan “segmentos informativos con una variedad de temas útiles de interés público, cuya función es difundir información actualizada”.

La estrategia de intervención mediante la caja de herramientas Emotikit reconoce que no existe una solución única para todos los problemas o desafíos en la crianza y formación de la regulación emocional en los niños y niñas. En cambio, promueve la flexibilidad y la personalización al permitir que los padres seleccionen y adapten las herramientas más adecuadas para cada situación. por medio de la caja de herramientas se invita a fomentar la creatividad y la colaboración entre los padres, cuidadores o participantes, lo que puede potenciar el proceso de cambio y crecimiento personal.

Descripción y funcionamiento de la propuesta, metodología

Población Objeto

La presente caja de herramientas digital, va dirigida a los padres de familia y cuidadores cuyos hijos se encuentran vinculados a la Institución Educativa Mercadotecnia Maria Inmaculad del grado transición del municipio de Quimbaya (Quindío), estas herramientas de autorregulación emocional se enfocan en una población clave, ya que son los padres y cuidadores las personas responsables de la crianza y educación de los niños. Se resalta además como este grupo demográfico, al estar inmerso en la dinámica de formación de los integrantes de su familia, juega un papel fundamental en el fortalecimiento emocional y social de los hijos. Al dotar a los padres de familia y cuidadores herramientas efectivas de autorregulación emocional, se les capacita para gestionar de manera saludable sus propias emociones, lo que a su vez les permite modelar comportamientos positivos y habilidades emocionales en sus hijos, generando un impacto a nivel familiar y escolar.

Ubicación y cobertura:

La caja de herramientas “Emotikit” se ubicará en la página web de la Institución Educativa Mercadotecnia María Inmaculada del municipio de Quimbaya Quindío, la cual está dirigida a los padres de familia o cuidadores de los estudiantes del grado de transición, donde tendrán acceso para la participación y desarrollo de las actividades allí propuestas.

Estrategia de intervención (organización, funcionamiento, actividades):**CAJA DE HERRAMIENTAS "Emoti-Kit: Herramientas Creativas para el Autocontrol"****Fase 1: Organización**

1. Convocar a la asamblea de padres de la institución educativa para socializar, sensibilizar y promover la participación de los padres de familia, acudientes o cuidadores acerca de la caja de herramientas.
2. Campaña publicitaria mediante flayers (volantes informativos de tipo digital) y que se compartirán en redes sociales de la institución educativa y a través de los grupos de Whatsapp conformados por los padres de familia, acudientes o cuidadores y direccionados por los docentes

Fase 2:

Funcionamiento: Vinculación de la caja de herramientas Emoti-kit a la página web de la institución educativa.

Fase 3:

Actividades: Cápsulas (Videos de corta duración aproximadamente 1 a 3 minutos):

1. Introducción a la caja de herramientas. (anexo 3)
2. Promoviendo el vínculo seguro entre padres e hijos. (anexo 4)
3. Autorregulando te regulo. (anexo 5)
4. Conociendo técnicas de relajación. (6)
5. “Jugando Aprendo” Carpeta de juegos con enlace a la página Educaplay
<https://es.educaplay.com/> . (Anexo 7)
6. Baúl del tesoro: comentarios, opiniones .(anexo 8)

Nota: Ver Anexos.

Fase 4:Incentivos:

1. Entregar certificado de participación.
2. Reconocimiento social en eventos institucionales.

Recursos:

Son aquellos elementos necesarios y disponibles que se utilizarán para llevar a cabo las actividades planificadas con el fin de alcanzar los objetivos del proyecto:

Físicos: Cámara, trípode, micrófono, computador, locación en zonas verdes, medio de transporte.

Humanos: Facilitadoras, ingeniero de sistemas, diseñador gráfico, menor de cinco años en la ejemplificación de ejercicios de respiración.

Didácticos: Cápsulas informativas, juegos de educaplay, página web en wix, página web institucional, redes sociales institucionales, programas de diseño.

Tabla 2.*Presupuesto*

PRESUPUESTO REQUERIDOS		
Recurso	Cantidad	Valor
Filmación en campo	1	\$ 400.000
Desarrollo de guiones	X5	\$ 100.000
Edición de cápsulas	X5	\$ 200.000
Animación cápsulas	X5	\$ 100.000
Diseño del blog en la página de la I.E	1	\$ 500.000
Producción de cápsulas	X5	\$ 300.000
Participación de facilitadoras	X3	\$ 1.638.000
TOTAL	----	\$ 3.238.000

Nota. I.E: institución educativa.

Seguimiento y Evaluación

El seguimiento a la caja de herramientas se realizará mediante la recopilación de datos, sobre el uso y la interacción de la caja de herramientas, esto incluye registros de acceso, encuestas de satisfacción, etc. Asimismo, mediante la analítica web, se utilizan herramientas de análisis web para monitorear el tráfico, la navegación y el tiempo dedicado en cada sección de la caja de herramientas.

Por otro lado, se utiliza una estrategia de feedback de usuarios , denominada “Baúl del Tesoro” el cual incluye formulario de retroalimentación para que los padres puedan compartir sus opiniones y sugerencias. Esto proporcionará información directa sobre cómo están percibiendo y utilizando la caja de herramientas.

Evaluación periódica:

-Realizar evaluaciones regulares, preferiblemente trimestrales, para revisar los datos recopilados y asegurarse de que la caja de herramientas esté cumpliendo con sus objetivos. A partir de estos análisis, se podrá hacer ajustes y mejoras continuas.

Consideraciones Éticas

El proyecto actual de intervención se percibe como de bajo riesgo, ya que no implica procedimientos invasivos o diagnósticos que puedan causar una intensa carga emocional. No obstante, es crucial considerar varias cuestiones éticas, enfocándose en los principios de autonomía, beneficencia y justicia, como se plantea en el Código Deontológico y Bioético del Ejercicio de Psicología en Colombia:

- **Autonomía:** hace alusión a la participación voluntaria de las familias en el desarrollo de la caja de herramientas.
- **Consentimiento informado:** la cápsula titulada “conociendo técnicas de autorregulación”, se realiza bajo la aplicación del consentimiento informado a menor de edad, el cual, implica la participación voluntaria y autorización de los padres de familia para el proceso de filmación, teniendo claridad que es un ejercicio de respiración diafragmática, cantando y coloreando en el marco del proyecto académico titulado “familias aprendiendo Estrategias de Autorregulación Emocional en niños de 5 a 6 años de la Institución Educativa Mercadotecnia De Quimbaya” de la especialización en Neurodesarrollo y Aprendizaje CES/CUE.
- **Respeto a la decisión personal:** la participación de las familias se realiza bajo el principio de voluntariedad, sin embargo se divulgan información frente a la importancia de participar activamente en el desarrollo de la caja de herramientas con el fin de participar activamente en el proceso de promoción de estrategias de autorregulación en los niños y las niñas, aspecto fundamental en

el desarrollo integral de los niños (desarrollo de habilidades ejecutivas, manejo de emociones, independencia y autoconfianza y adaptación).

- **Beneficencia:** El fin último del proyecto de intervención se encamina a favorecer a la población educativa (familias) de la Institución Educativa Mercadotecnia María Inmaculada de Quimbaya, Quindío.
- **Justicia:** Implica el respeto y la consideración a todas las familias participantes del proyecto en su individualidad.

Sin embargo, es de vital importancia contar con el aval y aprobación de la Institución Educativa Mercadotecnia María Inmaculada de Quimbaya, Quindío para realizar el proyecto y estar en constante comunicación con la misma para informar y revisar los avances, aportes y oportunidades de mejora del mismo

Referencias Bibliográficas

Aluja, A., del Barrio, V., & García, L. F. (2007). *Personalidad, valores sociales y satisfacción de pareja como factores predictores de los estilos de crianza parentales*. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7, pp. 725-737.

Aguilar (2011). *La estructura del sistema nervioso*. Pág. 11
<https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24849w/Estructura%20sistema%20nervioso-1-25.pdf>

Aldrete-Cortez, V., Carrillo-Mora, P., Mansilla-Olivares, A., Schnaas, L., Ancona, F. (2014). *De la regulación emocional y cognitiva a la autorregulación en el primer año de vida*. *Anuario de Psicología*, 44(2), 199-212.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97036175002>

Ato Lozano, Ester; Carranza Carnicero, José A.; González Salinas, Carmen; Ato García, Manuel; Galián, María D. *Reacción de malestar y autorregulación emocional en la infancia* *Psicothema*, vol. 17, núm. 3, 2005, pp. 375-381
 Universidad de Oviedo Oviedo, España
<https://www.redalyc.org/pdf/727/72717303.pdf>

Ato Lozano, E., González Salinas, M. D. C., y Carranza Carnicero, J. A. (2004). *Aspectos evolutivos de la autorregulación emocional en la infancia*. *Anales de psicología*, 20(1), 69-79.

Aresté, J, (s.f.). *Las emociones en la educación infantil: sentir, reconocer y expresar*.
 Universidad internacional de la Rioja. ¿Recuperado de

<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3212/ARESTE%20GRAU%2C%20JU%20DIT.pdf?sequence=1>

- Baumrind, D. (1967). *Current Patterns of parental authority*. *Developmental Psychology*, 28(30), pp. 421-424.
- Baumrind, D. (1978). *Parental disciplinary patterns and social competence in children*. *Youth & Society*, 9(3), 239-267.
- Benavidez y Flórez (2019). *La importancia de las emociones para la neurodidáctica*. Pag.28
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/35935/36685>
- Bertrán, Ana Rosa; Macías Bestard, Camilo (2010). *Actualización bibliográfica sobre técnicas de relajación*. *Revista Información Científica*, 65 (1), Pág, 5
- Bisquerra, R. (2003) *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. *Revista de investigación educativa*, 21 (1), 7-43.
- Bisquerra (2015) citado por Zabala, L (2023) *Tesis. Diseño de una estrategia pedagógica para promover la inteligencia emocional en niños de transición a través de la literatura infantil*. UNAM. Pag 43.
https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/21066/2023_Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Bronson, M.B. (2000) *Self-regulation In Early Childhood*. New York: The Guilford Press.
- Block, J.H. & Block, J. (1980). *The Role of Ego-control and Ego-Resiliency in the Organization of Behavior*. En W.A. Collins (Ed.), *Minnesota symposium on Child*
- Boyes, M., & Allen, S. (1993). Patterns of parent-child interaction and socio- moral reasoning in adolescence and young adulthood. *Merrill-Palmer Quarterly*, 39(4), pp. 551-570.
- C Diana. Orozco Pérez; *Tesis “Plan De Acompañamiento A Docentes Para Promover Habilidades De Autorregulación Emocional En Sus Estudiantes”*

- Cabrera, V. E., Guevara, I. P., & Barrera, F. B. (2006). *Relaciones Maritales, Relaciones Paternas y su Influencia en el Ajuste Psicológico de los Hijos*. Acta Colombiana de Psicología, 9(2), pp. 115-126.
- Cafarena, C y Rojas, C (2019). Rev. Ecuat. Neurol.Vol.28 N° 2 *La autorregulación en la primera infancia: avances desde la investigación*. Pag 39
<http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/rneuro/v28n2/2631-2581-rneuro-28-02-00037.pdf>
- Carrillo-Estrada, M., Rodríguez-Barrio, M., Gutiérrez-Merino, O., Pertuz-Guette, C., Guette-Granados, R., Polo-Palacin, A., y Osorio, A. (2019). *Juego de roles: estrategia pedagógica para el fortalecimiento de la convivencia*. *Cultura, Educación y Sociedad*.
<https://doi.org/10.17981/cultedusoc.9.3.2018.103>.
- Castañeda, E y Peñacoba, C (2017). *Cuadernos de neuropsicología. Vol. 11 N°3 regulación emocional en la infancia, relación con la personalidad, la calidad de vida y la regulación emocional paterna*. Pág. 117 <file:///C:/Users/compu/Downloads/Dialnet-RegulacionEmocionalEnLaInfanciaRelacionConLaPerson-6239047.pdf>
- Causadias, M. et al (2014), *La teoría del apego. Investigaciones y aplicaciones clínicas*. Cap.1
 Págs. 28 y 29.
- Céspedes, A. (2008) *Educación de las emociones: educar para la vida*. Chile: Ediciones B Chile S. A
- Cruz, P. (2014) *El juego teatral como herramienta para el tratamiento educativo y psicopedagógico de algunas situaciones y necesidades especiales en la infancia*. U.N.E.D. Pág. 115
- Esquivel, F. M., Ancona, García Cabrero, B., Montero, M. López, L., y Valencia Cruz, A. (2013). *Regulación materna y esfuerzo de control emocional en niños pequeños*. International Journal of Psychological Research, 30-40.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera-Pacheco, N. (2005). *La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey*. Revista

Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3), 63-93.

<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>

Förster & López (2022). *Revista médica las condes. Neurodesarrollo humano: un proceso de cambio continuo de un sistema abierto y sensible al contexto*. Pa. 342. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864022000724?via%3Dihub>

Gardner, H (1983), *Inteligencias múltiples*. Pag.9

Gobernación del Quindío, tomado de: <https://www.quindio.gov.co/quimbaya>

Goleman, D., (2009) citado por Badenes, M (2022). Trabajo de fin de grado en maestra de educación infantil. *La gestión emocional en las aulas de infantil a través de la expresión corporal*. Pag.5

https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/198388/TFG_2022_Badenes_Go%cc%81mez_Mari%cc%81aBele%cc%81n.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Estados Unidos: Editorial Bantam

González, M. L. G. (2006). *Estrategias de autorregulación del aprendizaje: Contribución de la orientación de meta y la estructura de metas del aula*. Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado, 9(1). Consultado en <http://www.redalyc.org/pdf/2170/217017165001.pdf>

González; A. Moreno J. Pacheco M; Carrero A.; Villamizar. *Ficha Técnica Regulación Emocional Instrumento de Medición de Habilidades*. ICBF. s.f. https://www.icbf.gov.co/system/files/procesos/pu5.g1.mo18.pp_ficha_tecnica_-_regulacion_emocional_v1.pdf

Greenberg y Snell (1997), citados por Caicedo, C et al (2005). Suma psicológica. Vol. 12. N°2.

Regulación emocional y entrenamiento en solución de problemas sociales como

herramientas de prevención para niños de 5 a 6 años. pág. 160.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134219278002>

Gross, J. J. (2002). *Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences.*

Psychophysiology, 39, PP.281–291.

Hernández C. A. (2001). *Familia, Ciclo Vital y Psicoterapia Sistémica Breve*, Editorial Búho:

Bogotá D.C.

Hospital Infantil Universitario Niño de Jesús, *Técnica de Relajación Koeppen para niños.* (s.f).

Extraído de: https://seaep.es/wp-content/uploads/2020/03/Ansiedad_Koeppen_ni%C3%B1os.pdf

Izard, C. E. (1994). *Innate and universal facial expressions: Evidence from developmental and cross-cultural research.* *Psychological Bulletin*, 115, pp. 288-299.

Izard, C. E. (1977). *Human emotions.* Plenum

Larraín-Valenzuela J, Mardones F, Ansoleaga E. and Kausel L.(2015-2020) 2021.

Conceptualization, Tasks and Neurobiological Correlates of Self-Regulation in Children and Adolescents: A Systematic Review of the Literature. The Open Psychology Journal.

López, S. et al (2022). *Construyendo en mí, reflejándolo en ti, regulación emocional de niños*

de 4 a años mediante la implementación de un programa de formación para adultos correguladores. Pág. 8

<https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/7346/Construyendo%20en%20m%C3%AD,%20reflej%C3%A1ndolo%20en%20ti%20Regulaci%C3%B3n%20emocional%20de%20ni%C3%B1os%20de%204%20a%20a%C3%B1os%20mediante%20la%20implementaci%C3%B3n%20de%20un%20programa%20de%20formaci%C3%B3n%20para%20adultos%20correguladores.pdf?sequence=1>

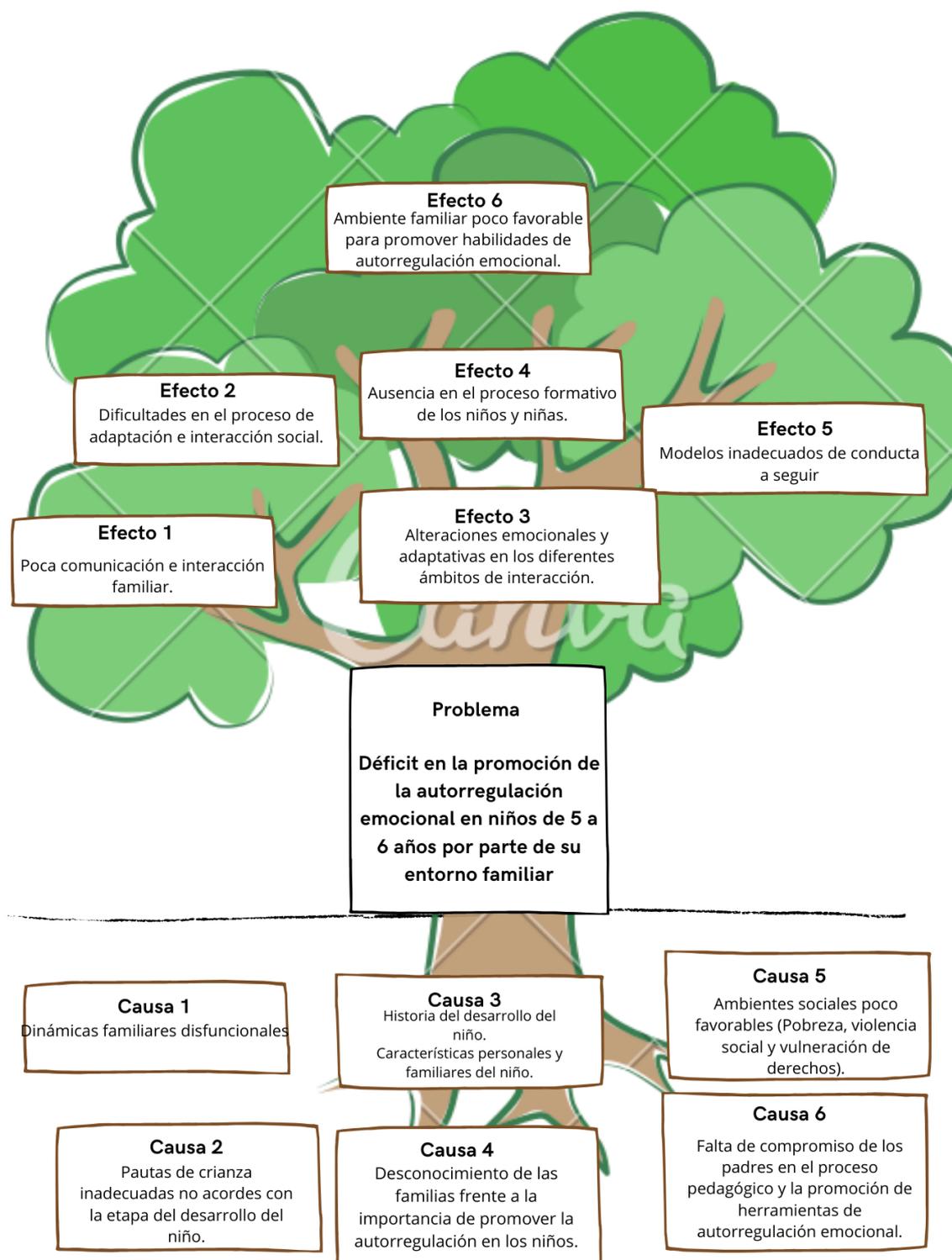
- Institución Educativa Mercadotecnia María Inmaculada (2.019). *Manual de Convivencia IMMI*
- Martínez, C. (2001). *Salud Familiar*. La Habana: Ed. Científico-Técnica. González, F. y Mitjás, A. (1989). *La Personalidad. Su educación y desarrollo*. La Habana: Ed. Pueblo y Educación.
- Martínez, M. & García, M. C. (2011). *Implicaciones de la crianza en la regulación del estrés*. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 2 (9), pp. 535 - 545.compac
- Mayer, Jonh (2001), *A field guide to emotional intelligence, en Emotional Intelligence in Every Day Life*, Filadelfia, Psychology Press, pp. 3-14.
- Ministerio de Educación. Preescolar, Básica y Media Tomado de:
<https://www.mineducacion.gov.co/portal/Preescolar-basica-y-media/>
- Mustard, J (2003) *Desarrollo infantil inicial: salud, aprendizaje y comportamiento a lo largo de la vida*. Foro internacional primera infancia y desarrollo: el desafío de la década.
- Mindic psicología y salud (2019) citado por Zabala, L (2023). Tesis. *Diseño de una estrategia pedagógica para promover la inteligencia emocional en niños de transición a través de la literatura infantil*. UNAM. Pag 14.
https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/21066/2023_Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- N. Halfon et al. (eds.), *Handbook of Life Course Health Development*, Selfregulation página 275 – 304
- Palma, G y Barcia, M (2020). Revista científica. Vol. 6 N° 2 *El estado emocional en el rendimiento académico de los estudiantes en Portoviejo, Ecuador*, Pág. 76.file:///C:/Users/compu/Downloads/DialnetElEstadoEmocionalEnElRendimientoAcademicoDeLosEstu-7467934%20(1).pdf

- Payne, R. A. (2005). *Técnicas de relajación*. Editorial Paidotribo.
- Pérez Escoda, N., y Filella Guiu, G. (2019). *Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes*. Praxis & saber, 10(24), 23-44.
- Podall, M. (2003). *Pautas educativas en la familia*. En J. Ma. Quintana (coord.), Pedagogía Familiar (pp.85-94).Madrid: Narcea.
- Robson D, S Mark. Allen, and J Steven. Howard (2020). **Self-Regulation in Childhood as a Predictor of Future Outcomes: A Meta-Analytic Review**. University of Wollongong.
- Rojas Ospina, Tatiana & Montes, Jairo. (2018). *Autorregulación en Niños Preescolares a Través de Situaciones de Resolución de Problemas en Formato Electrónico*.
- Rothbart, M. K., Ellis, L. K., Rueda, M. R., & Posner, M. I. (2003). *Developing mechanisms of temperamental effortful control*. *Journal of Personality*, 71 (6), 1113-1143. Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14633060>.
- Ruvalcaba G, Galván A., Sansores, Á., y Ma, G. (2015). *Respiración para el tratamiento de trastornos crónicos: ¿entrenar la mecánica o la química respiratoria?* Revista de psicología y ciencias del 112 comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales, 6(1), 113-129. <http://www.scielo.org.mx/pdf/rpcc/v6n1/2007-1833-rpcc-6-01-113.pdf>
- Sabatier et al (2017). *Emotion regulation in children and adolescents: concepts, processes and influences*. Pag 79. file:///C:/Users/compu/Downloads/8904-Texto%20de%20art%C3%ADculo-41014-3-10-20180815.pdf
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C. & Palfai, T. P. (1995). *Emotional attention, clarity, and emotional repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale*. En J. W. Pennebaker (dir.). Emotion, disclosure, and health (pp. 125- 151). American Psychological Association.

- Terrie E. Moffitt y col. (2011). *A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety-*. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 108 (7) 2693-2698; DOI: 10.1073/pnas.1010076108 <https://www.pnas.org/content/108/7/2693>
- Torío López, S., Peña Calvo, J. V., y Rodríguez Menéndez, M. D. C. (2009). *Estilos educativos parentales: revisión bibliográfica y reformulación teórica*. *Revista Interuniversitaria*, 20, 151- 178.
- Verny T- (1981). *La vida secreta del niño antes de nacer*. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=55vQEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=libro+el+ni%C3%B1o+emocionalmente+inteligente+antes+de+nacer+&ots=VOAr6m8pa0&sig=mSnGwmE4nDAYLGtkd9wuQNrTzVg#v=onepage&q=libro%20el%20ni%C3%B1o%20emocionalmente%20inteligente%20antes%20de%20nacer&f=false>
- Treyvaud K., Inder T.E., Lee K.J., Northam E.A., Doyle L.W., & Anderson P.J. (2012). *Can home environment promote resilience for children born very preterm in the context of social and medical risk?* *Journal of Experimental Child Psychology*, 112(3), 326–337. doi: 10.1016/j.jecp.2012.02.009
- Velásquez y Rojas (2022). *Programa de formación para padres: escuela del neurodesarrollo*. Pag.7 <file:///C:/Users/compu/Downloads/4-A%20Proyecto%20Escuela%20de%20Neurodesarrollo.pdf>
- Walter M.(1961) *El test de la golosina*. Universidad de Columbia/Universidad de Stanford.
- Wenger, E., Mcdermott, R. & Snyder, W. M. (2002). *Cultivating Communities of Practice*. Boston: Harvard Business School Press.
- Zimmerman, Barry. (1990). *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview*. *Educational Psychologist* - EDUC PSYCHOL. 25. 3-17. 10.1207/s15326985ep2501_2.

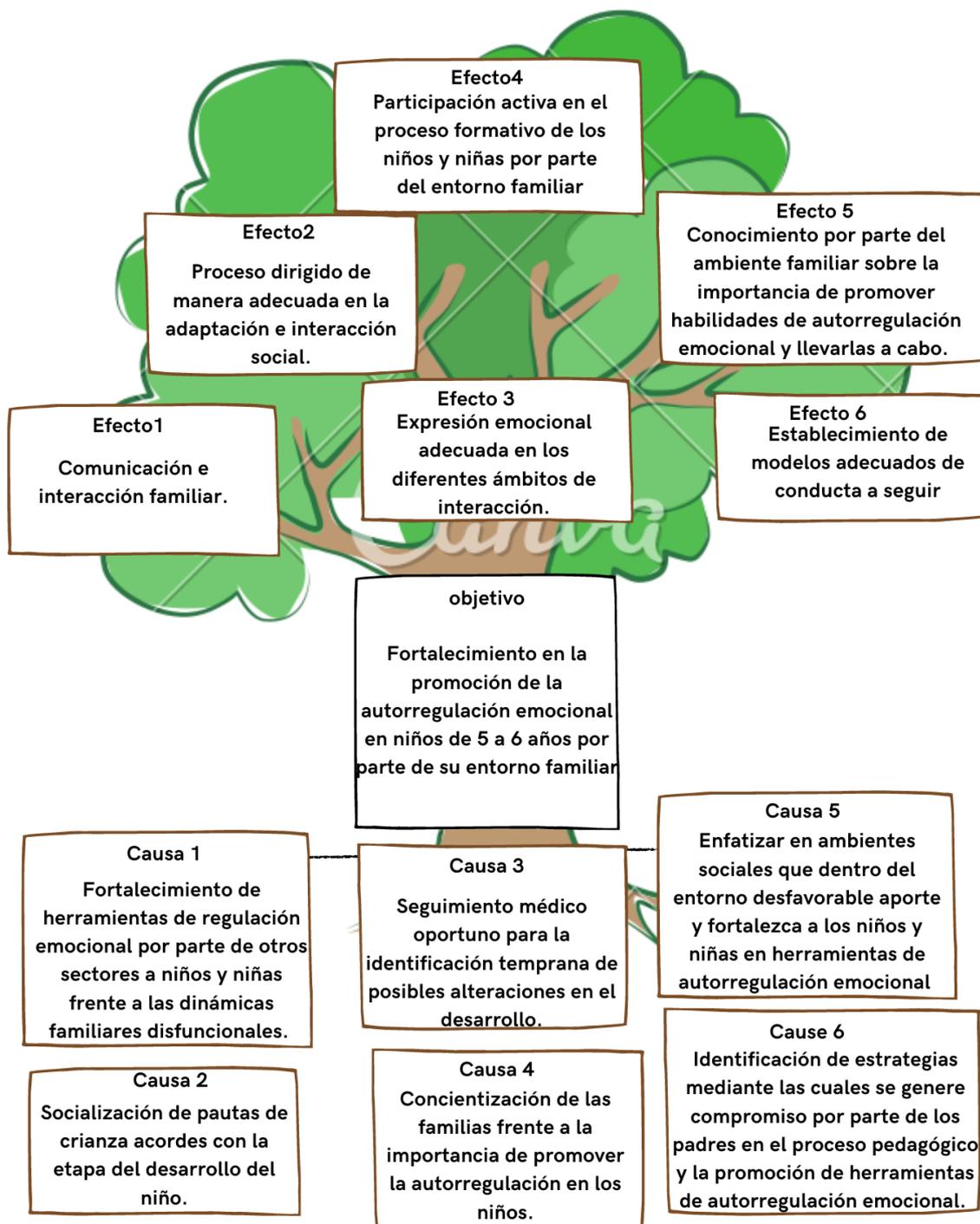
ANEXO 1: Árbol de Problemas

ÁRBOL DE PROBLEMAS



ANEXO 2: árbol de objetivos

ÁRBOL DE OBJETIVOS



Anexo 3: Introducción a la caja de herramientas

Metodología

Tabla 1. Sesión N. 1. Introducción a la caja de herramientas.



Duración: 1:59 minutos

Temas: Qué es Emotikit “Herramientas creativas para el autocontrol”

Objetivos: Proporcionar información acerca de qué es la caja de herramientas y que elementos la componen.

Tiempo	Contenidos	Descripción actividades	Materiales	Responsable
1:59 minutos	<p>¿Qué es Emotikit “herramientas creativas para el autocontrol”?</p> <p>Bienvenido a tu caja de herramientas creativas para el autocontrol.</p> <p>Es una caja de herramientas digital para padres de familia, la cual está compuesta por cuatro cápsulas educativas, una carpeta de juegos y un baúl del tesoro. Si culminas el proceso adecuadamente podrás obtener un certificado de participación y un reconocimiento en nuestro colegio.</p> <p>El término "caja de herramientas" hace alusión al conjunto de técnicas y estrategias que en esta ocasión se direccionarán a promover habilidades en los padres de familia, acudientes o cuidadores para fortalecer vínculos afectivos, técnicas de relajación y autorregulación en los niños y las niñas, aspecto que contribuye a la autorregulación emocional en los niños y las niñas.</p> <p>Para ingresar a la caja de herramientas Sigue el siguiente paso a paso:</p>	<p>Un video corto tipo tutorial que indicará qué es la caja de herramientas y mostrará cómo pueden encontrar el enlace en la página web de la institución educativa y navegar a través de Emotikit.</p> <p>Tendrá música con un volumen bajo de ambientación para hacerla más llamativa.</p>	<p>Pc Internet</p>	<p>Facilitadoras</p>

1. Debes escribir en el navegador <https://mercadotecnia.edu.co/>
2. Dar clic en la pestaña comunidad y al desplegarse clic en escuela de padres.
3. Ir a la imagen Emotikit "herramientas creativas para el autocontrol" y dar clic.
4. Clic en las cápsulas educativas
5. Clic en la carpeta de juegos para reforzar tu aprendizaje.
6. Déjanos tu experiencia en el baúl del tesoro.
7. Descarga tu certificado.

Anexo 4: Promoviendo el vínculo seguro entre padres e hijos

Metodología

Tabla 1. Sesión N. 1.



Duración: 1:52

Temas: vínculos afectivos familiares

Objetivos: Fortalecimiento de vínculos afectivos familiares

Tiempo	Contenidos	Descripción actividades	Materiales	Responsable
0,2 segundos	“video aprendiendo con amor”		Cámara, programa y edición, computador	Facilitadoras
0,53 segundos	Jugando con el árbol de corazones	La actividad consiste en que reunidos en familia tengan fotografías de cada uno de los miembros del hogar y por turnos deberan ubicar uno a uno de los miembros en el arbol, junto con una palabra de elogio o admiracion hacia el mismo, la idea es que cada uno de los miembros sean identificados y admirados por una cualidad. El juego arbol de corazones permitira fortalecer vinculos afectivos a traves del uso de palabras de elogio	Aplicación virtual	Facilitadoras
0,9 segundos	“Mi familia mi tesoro”	Lectura en familia y reflexive sobre el cuento “Dorotea y Miguel” y resuelve las siguientes preguntas: como se siente Dorotea al principio de la historia y como cambian sus sentimientos en el transcurso de la historia? Que significa ser buen amigo segun lo que hicieron Dorotea y Miguel? Que aprendiste de la historia? Y que valores promueve la historia?	Cuento “ Dorotea y Miguel”	Facilitadoras
3 segundos	Invitacion a participar en el baul de tesoro			

Anexo 5: Autorregulándome, te regulo.

Metodología

Tabla. Capsula informativa N. 3.

Duración: 2 minutos 45 segundos
Temas: autorregulándome te regulo
Objetivos: - Enseñar técnicas de autorregulación emocional a padres de familia, con el fin de modelar comportamientos saludables para sus hijos
 - Fortalecer la toma de decisiones conscientes en la resolución de conflictos de manera positiva

	Tiempo	Contenidos	Descripción actividades	Materiales	Responsable
Inicio	4 segundos	Intro "Autorregulándome te regulo"	No aplica	Cámara, programa de edición, computador	Facilitadores
	38 segundos	Explicación objetivo de la capsula	Breve socialización de la importancia del aprendizaje de herramientas de autorregulación por parte de los padres de familia para poder servir como modelos y guías a sus hijos	Cámara, programa de edición, computador	Facilitadores
	40 segundos	Socialización herramienta Lectura emocional	Invitar al padre de familia, cuidador o acudiente a realizar un ejercicio de lectura corporal por medio del cual se orienta a identificar el momento en el que se está exaltando; Ej. Hacer un ejercicio de reconocimiento emocional, saber cómo se altera en el cuerpo con cada emoción propia tales como el enojo donde se puede presentar una alteración del ritmo cardiaco; miedo donde se puede presentar una alteración en la respiración, entre otros. Por medio de ejercicios guiados invitar a los padres a detenerse una vez al día, unos tres minutos para respirar, no actuar y observar el cómo se sienten en ese momento con el fin de fortalecer el autoanálisis.	Imágenes de fondo guiando el ejercicio, cámara, micrófono recurso humano.	Facilitadores
Desarrollo etapa 1					



Duración:

Temas:

Objetivos:

Tiempo	Contenidos	Descripción actividades	Materiales	Responsable
--------	------------	-------------------------	------------	-------------

Desarrollo etapa 2	28 segundos	Relajación progresiva de Jacobson	Invitar a los padres de familia por medio de imágenes de apoyo a realizar las posturas indicadas en el corto informativo las cuales estarán guiadas por una voz en off que brindara directrices referente a cómo poner la postura de su cuerpo y el ritmo en el que debe de realizar los movimientos de respiración Ej. Inhalar por nariz durante 5 segundos, sostener 3 segundos y exhalar por la boca durante 7 segundos, acompañada de la tensión y la relajación de grupos musculares iniciando desde la parte inferior del cuerpo hasta llegar a la parte superior.	Imágenes de fondo, cámara, micrófono, recurso humano.	Facilitadores
	47 segundos	texto guía para el desarrollo de la relajación progresiva de Jacobson	Se tendrán en pantalla 7 imágenes guía para el desarrollo de la relajación progresiva de Jacobson, con el fin de que los padres puedan pausar la imagen para desarrollar su contenido.	Texto guía	Facilitadores
Cierre	8 segundos	Invitación	Al final de cada corto se realizará una invitación a los padres de familia para que participen depositando su punto de vista en el baúl del tesoro.	Imágenes de fondo, cámara, recurso humano.	

Anexo 6: Conociendo técnicas de autorregulación

Tabla 1. Capsula informativa N. 4.

Duración: 2 minuto 9 segundos					
Temas: Conociendo técnicas de autorregulación.					
Objetivos: - Promover la adquisición de habilidades efectivas para que los padres guien la manera en la que sus hijos gestionan y regulan las respuestas emocionales					
- Potenciar la resiliencia y autoconciencia emocional favoreciendo el desarrollo de habilidades de autorregulación tanto en padres como en hijos.					
	Tiempo	Contenidos	Descripción actividades	Materiales	Responsable
Inicio	4 segundos	Intro del video "conociendo técnicas de autorregulación"	No aplica	Cámara, programa de edición, computador	Facilitadoras
	13 segundos	Explicación objetivo de la capsula	Breve socialización de la importancia del fortalecimiento de herramientas de autorregulación en la niñez	Cámara y recurso humano y micrófono	Facilitadoras
	45 segundos	Contextualización manejo de la respiración diafragmática	Dar a conocer de manera breve la forma adecuada de guiar el uso de la respiración diafragmática en los niños y niñas, al hablar de implementación de tiempos, medios (rimas, juegos, entre otros), y sus beneficios	Cámara, recurso humano, hoja con el dibujo del arcoiris, micrófono, imágenes de apoyo libres de autor.	Facilitadores
Desarrollo etapa 1	26 segundos	Respiración "arcoiris" guiada	Se proyectara una imagen donde se explica la manera adecuada de llevar a cabo dicha actividad, donde se muestra un arcoiris con siete líneas enumeradas y en la parte inferior un color relacionado con cada número; de manera previa el objetivo es que el padre de familia aprenda una canción en conjunto con su hijo la cual irán cantando a medida que el padre guía los dedos de sus hijos iniciando en la línea uno (la más corta) mientras inhala por la nariz y pasando a la línea dos mientras exhala por la boca en el momento en el que la canción así lo indica. Adicional, se tendrá un corto explicativo donde se cantará la canción y se realizará el ejercicio del arcoiris acompañado del proceso de respiración. Canción: como el arcoiris, gigante y sin fin, el silencio cae justo sobre mi, mi corazón se calma, mi mente es feliz, como el arcoiris respiro (los niños inhalan) y hago así (los niños exhalan)	Imágenes de fondo, cámara, micrófono, recurso humano, locación.	Facilitadores

Desarrollo etapa 2	33 segundos	El rugir del león	Se proyectaran imágenes de apoyo, con recurso humano realizando el ejercicio, acompañado de textos complementarios informando la importancia del control de la respiración como paso inicial para la autorregulación. Canción el león está enfadado y se tiene que calmar, vamos a ayudarlo a respirar, 1, 2,3 (se inhala) y al exhalar se hace el sonido del rugir del león.	Imágenes de fondo, cámara, micrófono, recurso humano.	Facilitadores
Cierre	8 segundos	Invitación	Al final de cada corto se realizará una invitación a los padres de familia para que participen depositando su punto de vista en el baúl del tesoro	Imágenes de fondo, cámara, recurso humano.	Facilitadores

Anexo 7: Jugando Aprendo

Metodología

Tabla 1. Sesión N. 5 “Jugando Aprendo” Carpeta de juegos con enlace a la página Educaplay

Duración: 1:10 minutos				
Temas: Jugando aprendo sobre autorregulación.				
Objetivos: -Evaluar el conocimiento adquirido por medio de las cápsulas educativas. -Fortalecer el aprendizaje adquirido durante la ejecución de las herramientas.				
Tiempo	Contenidos	Descripción actividades	Materiales	Responsable
1:10	<p>Es un juego de sí o no, con tiempo de 10 segundos para cada pregunta.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los padres no tienen influencia en el desarrollo emocional de sus hijos. 2. Los padres deben enseñar a sus hijos a regular sus emociones. 3. Los niños pueden aprender a calmarse por sí mismos con la práctica. 4. Los niños deben expresar libremente todas sus emociones sin control. 5. Es mejor que los padres resuelvan los problemas de sus hijos en lugar de enseñarles a hacerlo. 6. La empatía no está relacionada con la autorregulación en los niños. 7. La autorregulación no tiene impacto en el desempeño escolar de los niños. 8. La autorregulación en los niños es importante para su desarrollo emocional. 9. La autorregulación en los niños está relacionada con la empatía hacia los demás. 10. La autorregulación en los niños no influye en su comportamiento social. 	<p>Juego de preguntas y respuestas para evaluar el conocimiento de los padres sobre la autorregulación en niños.</p> <p>Es un juego de sí o no, con tiempo de 10 segundos para cada pregunta.</p>	<p>https://es.educaplay.com/re-cursos-educativos/19234643-autorregulacion_en_ninos_para_padres.html</p>	Facilitadoras

11. Los padres pueden fomentar la autorregulación a través del diálogo y la comprensión.
12. La autorregulación en los niños puede mejorar su rendimiento académico.
13. Los padres pueden ayudar a sus hijos a controlar su impulsividad.
14. La autorregulación ayuda a los niños a resolver conflictos de manera pacífica.
15. Es beneficioso que los niños aprendan a manejar su frustración.
16. La autorregulación en los niños no se puede mejorar con la práctica y la paciencia.
17. La frustración en los niños no tiene relación con la autorregulación.
18. Los padres deben modelar la autorregulación para que los niños aprendan.
19. Los niños no pueden aprender a controlar sus emociones por sí mismos.
20. La impulsividad en los niños no es un problema

Sin tiempo

Juego de Sopa de Letras

Palabras a identificar:

1. Neurodesarrollo
2. Emociones
3. Apego Seguro
4. Empatía
5. Regulación
6. Estrés
7. Control de impulsos
8. Vinculo
9. Limites
10. Tolerancia a la frustración

Encuentra palabras relacionadas con la regulación emocional.

https://es.educaplay.com/re-cursos-educativos/19235914-sopa_de_letras_emociones_en_ninos.html

Facilitadoras

Sin tiempo	<p>Juego de relacionar.</p> <p>Se utiliza la definición de emociones del autor: Paul Ekman:</p>	Juego de relacionar columnas, concepto y definición.	Educaplay	Facilitadoras
	<p>Miedo: Una emoción que activa el sistema de respuesta al peligro, preparando al individuo para la huida o evasión.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tristeza: Una respuesta típica a experiencias de pérdida o fracaso, que puede fomentar una reflexión introspectiva o la búsqueda de apoyo social. 2. Ira: Surge como respuesta a la percepción de una amenaza o una injusticia, y puede motivar acciones correctivas o defensivas. 3. Alegría (Felicidad en términos de Goleman): Promueve comportamientos de acercamiento y construcción de vínculos sociales, además de ser un indicativo de satisfacción o éxito. 4. Sorpresa: Funciona como un mecanismo de alerta rápida que ayuda a orientar nuestra atención hacia nuevos estímulos, facilitando la adaptación rápida a cambios o nuevas informaciones. 5. Asco: Emoción que evita el contacto o consumo de sustancias que podrían ser perjudiciales o tóxicas. 			

Anexo 8: Baúl del Tesoro

Metodología

Tabla 1. Sesión N. 1.



Duración: de 3 minutos a indefinido

Temas: El baúl del tesoro

Objetivos: Identificar pensares y sentires de los participantes frente a la caja de herramientas

Tiempo	Contenidos	Descripción actividades	Materiales	Responsable
5 segundos	“Tesoros obtenidos”	El baúl de tesoro es un baúl que está dividido en cuatro en cuatro espacios donde el primero hace alusión a tesoros obtenidos, el cual invita a los participantes a dar respuesta frente a los aprendizajes obtenidos donde el desarrollo de las actividades.	Baúl virtual, mensaje de respuesta ante el interrogante	Facilitadoras
5 segundos	“ El sentir y el hacer”	El segundo espacio del baúl del tesoro hace referencia al aspecto del “sentir y el hacer”, el cual invita a los participantes a dar respuesta ante el interrogante ¿Cómo familia que emociones sentimos durante el desarrollo de las actividades?	Baúl virtual, mensaje de respuesta ante el interrogante	Facilitadoras
5 segundos	“el decir y el vivir”	El tercer espacio del baúl del tesoro hace referencia al “decir y al vivir”, el cual invita a los participantes a dar respuesta ante el interrogante ¿Es útil como familia, la caja de herramientas?	Baúl virtual, mensaje de respuesta ante el interrogante	Facilitadoras
5 segundos	Debilidades	El último espacio del baúl del tesoro hace referencia a las debilidades, para dar repuesta a ello los participantes deberán depositar en el papel los aspectos a mejorar?	Baúl virtual, mensaje de respuesta ante el interrogante	Facilitadoras

Anexo 9: Consentimiento informado

Consentimiento Informado

Yo, Wandi Ferny Fafan Olaya, en calidad de representante legal de Angela María Fafan Bedoya, autorizo de manera voluntaria y consciente la utilización de la imagen de mi hija en la filmación de una capsula informativa, donde saldrá realizando un ejercicio de respiración diafragmática, cantando y coloreando; esto en el marco del proyecto de intervención "Déficit en la promoción de la autorregulación emocional en niños de 5 a 6 años por parte de su entorno familiar" de la especialización en Neurodesarrollo y Aprendizaje CES/ CUE realizado por las estudiantes Diana Cristina Barragán Bedoya, Nathalia Gil Marín y Jennifer Alexandra Naranjo Suárez.

Entiendo que la imagen de mi hija será utilizada exclusivamente con fines académicos, garantizando su confidencialidad y respeto a su integridad. Asimismo, autorizo la publicación de dicha imagen en informes, presentaciones y cualquier otro material relacionado con el proyecto, sin que esto implique un uso comercial.

Declaro que he sido informado/a de manera clara y comprensible sobre el alcance y objetivos del proyecto, así como sobre mis derechos como representante legal del menor.

Fecha: 28/ Junio /2024

Firma del Representante Legal:

 1115186372