

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ
FACULTAD DE EDUCACIÓN



La Autorregulación Emocional en Niños del Nivel Primaria

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO DE
BACHILLER EN EDUCACIÓN**

AUTOR :

Yesenia Toribia Marcelo Espinoza

ASESOR :

Lita Giannina Bustamante Oliva

Diciembre, 2018

RESUMEN

En este estudio se conocerá sobre la importancia de las emociones y el desarrollo de estas en los niños de primaria. En la niñez, las emociones que usualmente se evidencian son la tristeza, la alegría, el miedo y el enojo. En algunos casos, estas emociones no son adecuadamente expresadas por los niños, ya que se presentan situaciones, en las cuales ellos suelen actuar sin controlar su accionar. Por eso, es sumamente necesario promover la autorregulación emocional desde los primeros años de vida, para que así los niños sean conscientes de que tienen emociones y de que pueden tener la capacidad de regularlas para enfrentar adecuadamente diferentes situaciones que se les presente en su cotidianidad.

Para lograr dicha autorregulación, se requiere que los padres y la escuela trabajen juntos para conseguir que el niño se autorregula por sí mismo, considerando que esto forma parte de un enfoque de inteligencia emocional. Para ello, se debe plantear el tema desde el currículo, ya que el aspecto emocional de los estudiantes necesita recibir la debida atención en la escuela y no solo centrarse en el aspecto académico. Cuando el currículo promueve una autorregulación emocional, las escuelas lo harán y esto generará que desde las aulas se trabaje para que así los alumnos puedan desarrollar la autorregulación. Para que esto sea posible, se requiere la participación activa del docente, de modo que acompañe y guíe a los estudiantes en las actividades y estrategias que se realice. Además, el docente será el modelo que evidencie regulación emocional en él mismo o que se el proceso de aprender a autorregularse.

Palabras claves: Autorregulación emocional - Inteligencia emocional - Educación Primaria - Currículo - Niñez - Docente - Estrategias

AGRADECIMIENTOS

Primeramente, agradezco a Dios por permitirme tener salud y fuerzas para llegar a concluir satisfactoriamente esta Tesina.

A mi familia por brindarme valores y enseñanzas de vida y en especial por el apoyo incondicional y la motivación constante que me brindan para alcanzar mis metas.

Para finalizar, agradezco a mi asesora de Tesina por haberme brindado la oportunidad de recurrir a sus conocimientos científicos durante el desarrollo de esta Tesina. Asimismo, le doy las gracias por brindarme un acompañamiento constante y orientarme durante toda esta experiencia de investigación.



ÍNDICE

CAPÍTULO 1: AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN PRIMARIA	1
1.1 Las emociones	1
1.1.1 <i>Concepto</i>	2
1.1.2 <i>Características e importancia de las emociones</i>	3
1.2 Desarrollo emocional en el ser humano.	4
1.2.1 <i>La presencia y características de las emociones en algunas etapas de la vida</i>	4
1.2.2 <i>La comprensión emocional en las distintas etapas del ser humano</i>	6
1.3 Desarrollo emocional en niños de primaria	7
1.3.1 <i>Expresión de las emociones en niños de primaria</i>	8
1.3.2 <i>Factores que influyen en el desarrollo emocional de los niños</i>	10
1.4 Concepto de autorregulación emocional en primaria	12
1.4.1 <i>¿Qué es la autorregulación de emociones?</i>	12
1.4.2 <i>La autorregulación emocional a partir de la inteligencia emocional</i>	13
1.4.3 <i>La autorregulación emocional en primaria</i>	14
CAPÍTULO 2: EL TRABAJO DE FOMENTAR LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN PRIMARIA	16
2.1 La autorregulación emocional en niños de primaria	16
2.1.1 <i>La importancia de la autorregulación emocional en primaria</i>	17
2.1.2 <i>La autorregulación emocional en la escuela.</i>	18
2.1.3 <i>Factores que influyen en la autorregulación emocional en primaria.</i>	19
2.2 Posibilidades que ofrece el currículo para desarrollar la autorregulación emocional	21
2.2.1 <i>El desarrollo de la autorregulación emocional desde el currículo.</i>	21
2.2.2 <i>La propuesta del Currículo Nacional respecto a la autorregulación.</i>	23
2.3 El trabajo de la autorregulación emocional en el aula	26
2.3.1 <i>Lo que dicen los expertos sobre la autorregulación emocional en el aula</i>	27
2.3.2 <i>Tipos de estrategias y técnicas que promueven la autorregulación emocional</i>	28
2.3.3 <i>El docente como mediador de la autorregulación de emociones en el aula.</i>	33
CONCLUSIONES	34
REFERENCIAS	36

INTRODUCCIÓN

Esta tesina es un estudio que aspira a contribuir con la educación, ya que el tema que se ha desarrollado es *La Autorregulación emocional en niños de primaria*. Se considera sumamente importante tratar dicho asunto porque la autorregulación emocional es considerada una capacidad que se necesita trabajar desde los primeros años de vida, con el fin de que los niños crezcan siendo conscientes y regulando sus propias emociones. Por ello, en esta investigación se busca conocer a profundidad la autorregulación emocional y la importancia que tiene la promoción de esta, desde el currículo, la escuela y por ende desde el aula. A través de todo ello, se educará niños que controlan sus emociones, lo cual se evidenciará en su comportamiento y en un adecuado desenvolvimiento en el aspecto social, emocional y académico. Sin embargo, si no hay presencia de autorregulación emocional, es probable que los niños presenten dificultades en su conducta, porque se puede evidenciar comportamientos agresivos y actitudes antisociales y eso también podría generar serios problemas en su aprendizaje.

El tema de la tesina fue elegido, teniendo como referencia a algunas observaciones participativas realizadas en aulas de primaria en algunos centros educativos estatales y privados. Es cierto que cada grado observado presentaba diferentes situaciones; sin embargo, algo que usualmente se pudo evidenciar, es la falta de control de emociones de los estudiantes. Por ejemplo, pérdida de paciencia de los alumnos y el docente; los alumnos demuestran enojo con sus compañeros y frente a algunas decisiones del docente; uso de gritos para comunicarse, peleas e insultos entre compañeros y entre otras situaciones que se pudieron observar. Todo lo mencionado, generó un gran interés personal de conocer, respecto a la necesidad que existe por la falta de autorregulación emocional en la escuela.

Para iniciar la investigación del tema, se necesitaba plantear una problemática. Sin embargo, surgieron muchas interrogantes pero luego de reflexionar y recordar lo que se había presenciado en las instituciones educativas, se decidió formular la siguiente pregunta: ¿Cómo trabajar y desarrollar la autorregulación de emociones en niños de primaria de la EBR? Para responder a esta interrogante, se plantearon algunos objetivos, los cuales orientaron el camino de la investigación. El objetivo general es comprender en qué consiste el desarrollo de la autorregulación emocional a trabajarse en la escuela, con estudiantes de primaria y los objetivos específicos son los siguientes: explicar el desarrollo

de la autorregulación emocional, a partir del enfoque inteligencia emocional en estudiantes de nivel primario y el otro objetivo es describir la factibilidad de desarrollar la autorregulación emocional en estudiantes de primaria.

Este estudio se realiza en el marco de una investigación documental, ya que se espera que, a partir de esta, las personas que tengan acceso a ella construyan nuevos conocimientos o consoliden lo que ya conocen. De esta manera, en esta investigación se siguió un procedimiento que permite que la información sobre el tema sea investigada y siga un proceso de búsqueda, selección y revisión de información en fuentes confiables de manera ordenada y sistemática.

Este documento contiene dos grandes capítulos y en cada uno de ellos se expondrá algunas ideas específicas. Por un lado, dentro del primer capítulo se evidencia que el desarrollo emocional necesita recibir la debida atención, de modo que este no se presenta de la misma forma en todas las personas, sino que esto depende de la etapa en el que se encuentra el ser humano. Por lo tanto, es importante considerar que el ser humano necesita una autorregulación emocional, la cual se dará a través de un enfoque de la inteligencia, puesto que eso le dará la posibilidad a la persona de ser consciente de sus propias emociones y contar con la capacidad de controlarlas al enfrentarse a diversas situaciones.

Por otro lado, en el segundo capítulo se muestra el rol que cumple la escuela como ente que fomenta la autorregulación emocional, ya sea por medio de estrategias y actividades, las cuales necesitan ser orientadas por el docente. Además, se debe considerar que este es el modelo más cercano al estudiante para mostrar un manejo adecuado de sus emociones. Asimismo, dentro de este segundo capítulo, se hace énfasis en que el currículo también cumple un papel trascendental, porque a partir de este se puede promocionar una adecuada autorregulación, ya sea fortaleciendo las áreas donde se está trabajando o promocionando un nuevo enfoque de trabajo respecto a las emociones. Para finalizar, en esta investigación se presentan también algunas conclusiones, las cuales permitieron resolver la problemática planteada inicialmente. Para ello, se consultaron algunas fuentes bibliográficas, estas lecturas y las reflexiones realizadas en torno al tema permitieron obtener aprendizaje que reflejan el logro de los objetivos planteados.

CAPÍTULO 1

AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN PRIMARIA

En este capítulo se realizará un estudio, teniendo como base fundamental la problemática planteada, la cual es ¿cómo trabajar y desarrollar la autorregulación de emociones en niños de primaria de la EBR? Por ello, en esta oportunidad se pretende abordar dicha investigación a través de varios apartados. En primer lugar, se dará a conocer acerca de las emociones, su concepto, características e importancia. En segundo lugar, se expondrá el desarrollo de las emociones en el ser humano y las posibles razones por las que se evidencian y las consecuencias que se generan por la falta de autorregulación de las mismas. En tercer lugar, se presentará el tema del desarrollo emocional de niños de primaria. En este apartado se podrá evidenciar las emociones frecuentes que presentan los menores. Por último, se explicará al concepto de la autorregulación de emociones en niños de primaria y también se explicará el desarrollo de esta autorregulación en los mismos.

1.1. Las emociones

Las emociones se pueden dar a conocer a partir de componentes principales, los cuales son el aspecto fisiológico, social-afectivo y conductual. En base a estos, se puede llegar a comprender mejor el concepto emoción. En algunas investigaciones se menciona que la emoción es considerada como la respuesta que el ser humano brinda, frente a un estímulo determinado. La emoción o las emociones que el individuo expresa pueden ser distintas, pero estas suelen guardar relación con la situación que la persona está atravesando en un momento específico. Según Serrano (2013), las emociones son consideradas como resultados instantáneos que se adquieren de una situación. En la actualidad, el interés se encuentra en el aspecto fisiológico que se puede evidenciar y esto determina la respuesta emocional y la maduración neurofisiológica.

1.1.1 Concepto.

En la actualidad, existe una diversidad de definiciones con relación a la emoción. Sin embargo, para Serrano (2013), la emoción posee una reacción subjetiva a una situación sobresaliente que presenta cambios en el aspecto fisiológico y en la conducta. Además, algunos estudios realizados, las emociones que usualmente se presentan en los seres humanos son el miedo, la ira, la tristeza, la alegría, la ansiedad y la sorpresa, la tristeza, la sorpresa, la ira y la ansiedad, entre otras” (Serrano, 2013, p. 10). De acuerdo a la cita, se puede decir que las emociones suelen ser reacciones que se presentan como respuesta frente a algunas situaciones. Estas reacciones pueden evidenciarse a través de los cambios físicos o en las diferentes alteraciones que puede sufrir la conducta.

Por otro lado, las emociones determinan el estado de ánimo de las personas, ya que serán estas las que permitirán que las actitudes o el comportamiento de las personas sean de cierto modo. Por ejemplo, si una persona se encuentra emocionalmente triste, es probable que demuestre un comportamiento decaído y, así, su fisonomía también demostrará tristeza. Además, la persona que se encuentra en ese estado podría manifestar una perspectiva de su entorno, relacionado a la emoción que está presentando en ese momento. Así en consecuencia:

El estado emocional de una persona determina la forma en que percibe el mundo. Sólo esta razón ya hace imprescindible acercarnos al mundo de las emociones para comprendernos mejor. Una emoción se produce cuando las informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro. Como consecuencia de ello, se producen algunas respuestas, inconscientes e inmediatas, del sistema nervioso autónomo (SNA) y las hormonales (Gallardo, 2007, p. 144).

Como se menciona en la cita anterior, la emoción aparece en el momento en que los órganos sensoriales captan y posteriormente transmiten la información al cerebro, específicamente en la zona del centro emocional. Cuando esta zona recibe la información, enseguida se dispone a brindar una respuesta, la cual es ejecutada por el ser humano.

1.1.2 Características e importancia de las emociones.

Las emociones presentan diversas características, ya que algunas pertenecen a su origen, otras a la forma en que se presentan y la función que cumplen de acuerdo a las etapas de la vida y cómo estas se manifiestan y desarrollan en el ser humano.

Según Gallardo (2007), comprender las emociones puede llegar a ser complicado, ya que es un estado complejo del organismo y es necesario considerar varios aspectos. En principio, las emociones se caracterizan principalmente por una alteración, la cual automáticamente genera una respuesta organizada, frente a alguna situación determinada, un acontecimiento externo o interno, este último está relacionado al pensamiento, imagen, fantasía, conducta y emoción, etc.

Es importante, además, considerar que las emociones surgen como respuesta a una situación específica, donde esta se convierte en el estímulo, el cual moviliza las distintas emociones y acciones. Dichas emociones, se demuestran a través de las actitudes del ser humano. En algunos casos se pueden evidenciar emociones de tristeza, alegría, miedo, etc. En muchos casos, las personas no conocen o no tienen consciencia de sus emociones, de modo que su atención es atraída por estímulos externos. Sin embargo, eso no impide que sus emociones se manifiesten en cambios físicos, expresiones corporales, ciertos comportamientos que se activan involuntariamente en su mayoría. Así según esta cita:

La combinación de los tres componentes fundamentales de las emociones: el componente corporal (fisiológico), el componente perceptual (cognitivo) y el componente motivacional (conductual). Una emoción siempre supone cambios fisiológicos en nuestro organismo (respiración agitada, aumento del ritmo cardíaco, etc.). Cuando estamos sufriendo algunos de estos cambios solemos darnos cuenta de ello, y lo interpretamos en algún sentido. Nos sentimos alegres o tristes, asustados o motivados, melancólicos o inspirados, aunque no siempre somos conscientes de estos estados, ya que podemos tener la atención focalizada en otros estímulos (Gallardo, 2007, p. 145).

Las emociones usualmente no son transmitidas por la personas de una forma en específico, ya que cada ser humano tiene sus propias particularidades que lo hacen ser diferente a los demás, en relación a sus actitudes y comportamiento frente a algunas

situaciones. Sin embargo, en cuestión de algunas emociones, se suele manifestar expresiones corporales similares.

Las personas presentamos patrones específicos de expresión facial y postural cuando estamos sometidas a determinado tipo de emociones relacionadas con la interacción social y la supervivencia biológica. Es así como, las emociones, además de ser un estado psicológico interno del individuo, tienen una dimensión externa de comunicación (Gallardo, 2007, p. 145).

Considerando ello, se puede decir que las emociones se manifiestan de diferentes maneras pero las personas normalmente siguen un patrón de expresiones, esto se debe a la constante interacción que se tiene con la sociedad. Por ejemplo, si una persona se encuentra alegre usualmente sonríe, sus ojos se pueden notar más abiertos de lo normal y sus expresiones corporales también demuestran dicha alegría. Todo esto significa que las emociones nos acompañan siempre por eso es importante conocer sobre ellas y aprender a desarrollarlas.

1.2 Desarrollo emocional en el ser humano.

El desarrollo emocional se puede evidenciar en las etapas de vida del ser humano, de modo que durante el desarrollo de la persona, se podrá evidenciar algunos cambios mentales, físicos y también emocionales. Estos cambios se reflejan durante las etapas de crecimiento, teniendo en cuenta las nuevas experiencias adquiridas y la interacción con su entorno, esto permite tener diferentes perspectivas con respecto a las emociones y otros temas que forman parte de la vida. Según Sroufe, citado por Serrano (2013), para comprender el desarrollo emocional, es necesario indagar sobre la secuencia de eventos que se adquiere a lo largo de las distintas edades.

1.2.1 La presencia y características de las emociones en algunas etapas de la vida

Como se sabe, en el desarrollo del ser humano se encuentran etapas que este necesita recorrer. Estas etapas son las siguientes: La etapa prenatal, la etapa de la infancia, la etapa de la niñez, la etapa de la adolescencia, la etapa de la juventud, la etapa de la adultez y la etapa de la vejez o ancianidad. Es importante mencionar que cada una de estas cumple una función determinante en el desarrollo de la persona y

cada una de ellas presenta sus propias características permitiendo y produciendo cambios físicos, emocionales y cognitivos.

En este apartado, se podrá conocer el desarrollo emocional que se presenta durante la infancia, niñez y la adolescencia. Las emociones no surgen del mismo modo, esto se debe a las características particulares que presenta cada una de las etapas que recorre la persona y a ello se le agrega la influencia del entorno.

Según Abarca (2003), en la infancia (nacimiento hasta los 6 años) los niños aún no son conscientes de sus emociones ni de las de los otros. La única forma de identificarlas es a través de las expresiones faciales; es decir, cuando observan un rostro de tristeza, felicidad, enojo, etc. pueden darse cuenta que se presentan esas emociones. Más adelante, en la etapa de la niñez, la cual comprende de 6 a 12 años, es posible que identifiquen sus propias emociones, porque ya son conscientes de que las tienen emociones y las pueden expresar y también pueden identificar las de otras personas, poniéndose en el lugar o situación de aquella. Es interesante decir que estas edades coinciden con los años de la escuela primaria, ya que los niños que se encuentran en la escuela, tienen un grado establecido, relacionado con sus edades, de modo que en cada grado se pueda trabajar de acuerdo a sus posibilidades.

El niño puede experimentar y ser consciente de sus propias emociones, a partir de sus primeros años de edad, ya que es donde reconocen y miden sus emociones, a través de las normas o reglas que se les atribuye en diferentes contextos. Estos pueden ser la escuela, la familia, los pares y la sociedad, puesto que es donde los niños adquieren algunos preceptos e instrucciones, generando así un espacio cómodo donde se pueda contribuir con la formación emocional de los niños.

Por otro lado, con respecto a la adolescencia, la cual comprende de los 12 a 19 años, se puede mencionar que durante esta etapa también se presentan muchos cambios, ya sea físicos, emocionales y cognitivos. Además de ello, es una de las etapas que recibe mayor influencia de la sociedad, puesto que se encuentra en el proceso de integración social. “La adolescencia supone numerosos retos para el desarrollo social y una etapa de importantes cambios físicos y endocrinos, provocando que este período sea particularmente intenso en las vivencias emocionales” (Abarca, 2003, p.38). De acuerdo con ello, se puede decir que la adolescencia genera muchos cambios, especialmente emocionales, las cuales permitirán formar la personalidad.

En resumen, el desarrollo de las emociones se ve claramente influenciado por las etapas de la vida, de modo que de acuerdo a las características particulares que cada una de estas presenta en la persona, dicho desarrollo también tiende a cambiar. Por ello, en los siguientes apartados, se darán a conocer la comprensión y expresión emocional especialmente en la niñez e inicio de la adolescencia, puesto que estas etapas se encuentra relacionado con la edades que los niños presentan durante el nivel primaria de la educación básica regular.

1.2.2 La comprensión emocional en las distintas etapas del ser humano

La comprensión emocional es la habilidad de analizar detalladamente, comprender e interpretar las emociones, a través de las manifestaciones o señales que estas presentan. Es importante mencionar que la comprensión emocional, dependerá de la etapa en la que se encuentra el ser humano. Así, la comprensión de un infante, frente a la comprensión de un niño o adolescente será totalmente diferente. En las siguientes líneas se explicará la razón de este hecho.

Por su parte, en la etapa de la niñez, se presentan nuevas experiencias y la interacción con otros niños o con personas de mayor edad, ya sean de la escuela, familia o personas cercanas. Cuando el niño se encuentre en contacto con la expresión de las emociones de dichas personas, esto permite que el niño conozca y comprenda sus emociones y las situaciones que las generan. Por lo tanto, los niños se encuentran ante la posibilidad de comprender las propias emociones, así como de los demás. Por ello, es necesario destacar que la niñez es una etapa fundamental para la comprensión emocional y también las interacciones con los demás, lo que permitirá generar relaciones afectivas. Por ello se afirma, que la niñez se desarrolla la capacidad para comprender las emociones

De acuerdo a la cita, en la niñez se puede desarrollar la capacidad de reconocer e interpretar las emociones, claro está que esto no se dará de un momento a otro, sino que la habilidad de comprensión emocional seguirá un proceso y también dependerá de la madurez emocional que irá obtienen el menor.

En la adolescencia se tiene una comprensión emocional más desarrollada, ya que son conscientes de sus emociones, comprenden las emociones de los demás y algo sumamente importante, los adolescentes manifiestan sus emociones positivas y

negativas, no sólo a través de sus expresiones físicas, sino que pueden comunicar y expresarlas oralmente.

“Los adolescentes poseen una mayor comprensión de sus estados afectivos que en edades anteriores y hacen más referencias a estados mentales o sentimientos internos cuando explican sus emociones” (Meerum, Terwogt, Schene y Koops, 1990, citado por Abarca, 2003, p.39). Además, “Los adolescentes son conscientes de los efectos que tienen sus estados emocionales, negativos y positivos, en el modo de percibir a la gente y en la realización de tarea y actividades” (Abarca, 2003, p. 39).

Para concluir, en este subtítulo, diremos que en la niñez y la adolescencia se comprende las emociones de diferentes maneras, ya que cada una de estas etapas presenta características. En la niñez se inicia el proceso de comprender e interpretar las emociones, ya sea de las emociones de uno mismo o de los demás. Sin embargo, en la adolescencia es posible comprender las emociones e incluso diferenciar entre una y otra. Esto permite una mejor expresión de las emociones de forma gestual y oral. Para continuar con lo mencionado anteriormente, en el siguiente apartado se podrá conocer de manera más detallada el desarrollo emocional de los menores que se encuentran cursando el nivel primario, los cuales corresponden a las etapa de la niñez e inicio de la adolescencia.

1.3 Desarrollo emocional en niños de primaria

En esta oportunidad se explicará el desarrollo de las emociones en la niñez, ya que es un elemento trascendental para su posterior desenvolvimiento en el aspecto social y a lo largo de toda su vida. Respecto al desarrollo emocional, en la siguiente cita menciona que “El estudio del desarrollo del niño puede definirse como la rama del conocimiento que se ocupa de la naturaleza y la regulación de los cambios estructurales, funcionales y conductuales significativos que se manifiestan en los niños durante su crecimiento y maduración (Vera, 2009, p.2).

A partir de ello, se puede decir que dentro del desarrollo integral del niño, se encuentra el aspecto emocional, el cual está dirigido al ámbito afectivo y conductual de este. Asimismo, es sumamente importante dar a las emociones el valor que merece y la función que estos cumplen en la vida del ser humano. Es cierto, que las emociones se presentan en todos los seres humanos; sin embargo, no en todos se presenta de igual manera, cada uno tiene sus particularidades, ya que está ligado a las experiencias

personales y a las actitudes que se fueron adquiriendo en la familia, en la escuela o en el entorno.

Por otro lado, es necesario considerar algunos aspectos que permitan un desarrollo emocional adecuado, puesto que sólo así los niños tendrán las herramientas suficientes para enfrentarse a la dificultades que se presenten en su entorno y también para tomar decisiones que le ayude a seguir creciendo como persona. Se requiere que son responsables o se encuentran alrededor de los niños, influyan positivamente en la formación de estos.

Según Vera (2009), para el desarrollo de las emociones y también de una inteligencia emocional, es importante considerar que los sentimientos y las emociones deben tener un nombre. Por ejemplo, la alegría, la tristeza, el enojo, etc., puesto que esto permite que se pueda reconocer y saber manejar las emociones. Por ello, se recomienda a los padres enseñar a sus hijos a reconocer sus emociones, esto se puede realizar a través de actividades como la lectura de cuentos, observación de imágenes y pinturas; dibujar algún objeto y luego describir la emoción que se transmite.

Para concluir, diremos que para el desarrollo emocional de los menores, es necesario lograr que los mismos puedan ser conscientes de sus emociones y de las emociones de los otros. Además, esto permitirá que los menores presenten mejor desenvolvimiento en la sociedad y principalmente puedan desarrollar la autonomía en la regulación de sus emociones. En los siguientes apartados, se hará énfasis en el conocimiento de las emociones de los niños y los posibles factores que influyen en ellas.

1.3.1 Expresión de las emociones en niños de primaria

En el presente apartado se dará a conocer el concepto de las emociones más frecuentes en los niños, causas de su aparición y cómo estas emociones son expresadas en la niñez.

Las emociones que se evidencian en los menores de nivel primaria (6 años a 12 años aproximadamente) pueden ser distintos. Pero en esta oportunidad se podrá dar a conocer algunas, los cuales que son considerados como las emociones que usualmente expresan los niños de acuerdo a uno de los autores.

Tabla 1

La emociones que se presentan en la niñez de acuerdo a Serrano (2013).

Emoción	Descripción
Miedo	Es una de las emociones que experimenta el niño en su desarrollo. Esta se define como una percepción de alguna amenaza, aunque esta no necesariamente es real, ya que hay niños que muestran miedo hacia cosas imaginaria.
Enojo e Ira	Es considerado como una reacción emocional que todas las personas experimentan en algún momento. Esto se puede apreciar en las rabietas que realizan los niños, cuando no están conformes con su pedido o no están de acuerdo con algo.
Tristeza:	Esto quiere decir, que dicha emoción puede estar relacionada a la pérdida de algo o alguien, el cual tiene un valor significativo. “La tristeza una emoción, que se asocia con la pérdida (...), entendida como un objeto o una persona” (VonSalish y Saarni, 2001, citado por Serrano, 2013).
Alegría	Esta emoción es gran importancia, ya que permite que el niño pueda empezar a sentirse bien consigo mismo y también establecer una buena relación con las personas que lo rodean.

Elaboración propia a partir de Serrano, E. (2013). Estrategias para la autorregulación de las emociones clave para una buena disciplina en etapa preescolar. Tesis para obtener el título de Licenciada en Educación preescolar. Universidad Pedagógica Nacional.

1.3.2 Factores que influyen en el desarrollo emocional de los niños

Es fundamental considerar que durante las etapas o periodos de vida, se va adquiriendo cambios, físicos y emocionales y durante el crecimiento se podrá alcanzar nuevas experiencias, las cuales se irá adquiriendo por medio de la interacción social. Es decir, el entorno donde se encuentra el niño cumple una función sumamente importante, puesto que deberán generar un espacio en el que él logre adquirir distintas experiencias para un adecuado desarrollo emocional. De este modo que el niño podrá expresar sus emociones sin ninguna dificultad; integrarse a la sociedad positivamente; ser consciente y comunicar sus emociones; ser empático con las emociones de los que le rodean y tener la capacidad de regular sus propias emociones.

Luego de conocer la importancia que tiene el aspecto social en el desarrollo de los niños, se realizará una explicación acerca de los factores como la familia, escuela y otros que participan en el desarrollo emocional del niño.

a) *La Familia.* En el contexto familiar el niño adquiere normas, una religión, cultura, nivel económico, valores, actitudes, etc. Por ello, esta cumple una función trascendental en la vida del niño, ya que es quien guía y orienta para la integración a la sociedad. La familia se convierte en un modelo que el niño tendrá para comprender y actuar adecuadamente en la sociedad y no solo eso, sino que la familia es la encargada de la formación física, cognitiva, social y emocional de su hijo. “La familia, es la base del desarrollo humano, es quien tiene la acción socializadora del niño o niña en primera instancia; a través del modelamiento y del tipo de comunicación que se establece dentro de ella” (Cabrera, Guevara y Barrera, 2006, citados por Henao y García, 2009, p.787).

b) *La Escuela.* Es uno de los espacios, donde el niño se encuentra gran parte del día y reciben una educación para que en el futuro pueda obtener mejores oportunidades. Asimismo es uno de los principales agentes que influye en la formación de los niños y niñas, esto la hace responsable de las herramientas adecuadas que debe brindar para una formación personal pertinente. Por ello, es necesario que esta pueda generar que los niños puedan formarse académicamente pero también se necesita atender al desarrollo emocional que los niños requieren, puesto que sólo así tendrá la oportunidad de contribuir con su sociedad.

Según Andrés (2005), el desarrollo emocional cumple una función muy importante durante las primeras etapas de la escolarización, puesto que es trascendental en la vida del ser humano y también permite el progreso del niño en las diferentes dimensiones de su desarrollo personal. Los educadores forman parte fundamental de esto, puesto que se encuentran presentes durante el desarrollo emocional. Por ello, se debe tener en cuenta el terreno emocional como la base fundamental a partir de la cual pueden desarrollarse otras capacidades. Es necesario encontrar la manera de buscar el desarrollo emocional, esto se puede lograr partiendo de algunos objetivos planteados. Para ello, los profesores deben estar preparados para promover y desarrollar actividades que permita el crecimiento emocional de sus estudiantes.

De acuerdo a lo antes expuesto, es necesario promover espacios en que generen un ambiente emocional, para así lograr que los mismos alumnos puedan comprender la importancia de esta y que hay algunos factores que pueden influenciar negativamente en su formación integral. Según Elia, citado por Andrés (2005), se debe brindar programas que promuevan una educación emocional. De modo, que esto posibilitará el buen desarrollo personal de los niños.

Andrés (2005), explica que los profesionales de la educación y padres de familia sean conscientes de la importancia del desarrollo emocional de los niños, ya que de esto dependerá el futuro de los mismos. Por ello, es necesario que estos dos agentes, los cuales se encuentran directamente relacionado con los niños y forman parte del niño durante un periodo largo, procuren la adquisición y desarrollo de estas habilidades emocionales. Sin embargo, antes de alguna participación por parte del docente, este debe considerar sus propias emociones y de los procesos emocionales que acarrear para poder actuar y reaccionar en consecuencia con ellas ante sus alumnos y ante otras personas del entorno educativo.

Después de abordar el desarrollo emocional, las emociones frecuentes y los factores influyen en este desarrollo de los niños. Es momento de conocer sobre la autorregulación emocional que lo niños necesitan adquirir, para así ser conscientes de sus propias emociones y regularlas por ellos mismos. Por lo tanto, en el siguiente apartado, se evidenciará lo mencionado.

1.4 Concepto de autorregulación emocional en primaria

La autorregulación de emociones es sumamente importante en la vida del ser humano, ya que permite que este sea consciente, reflexione y mejore en cuanto al manejo de sus emociones. De manera espacial, es trascendental si esta autorregulación se fomenta desde los primeros años. Siguiendo esta línea, en el presente apartado se analizará el concepto de autorregulación, tomando como punto de partida la inteligencia emocional y la importancia de esta en los niños de primaria.

1.4.1 ¿Qué es la autorregulación de emociones?

La autorregulación de emociones no presenta una definición exacta, ya que actualmente se ofrecen diferentes teorías que por ende, dan diversas definiciones. Es por ello, que para obtener una definición más aproximada es necesario tener en cuenta distintas perspectivas. Por lo tanto, en las siguientes líneas se explicará las perspectivas de algunos autores.

Esta autorregulación emocional, le brinda la oportunidad al hombre de ser consciente de las emociones que siente en un momento determinado y cuenta con la capacidad de regularlas para así tomar medidas que le permitan obtener un estado emocional deseado. De este modo. Según Sander, Lotte y Gal (2010), cuando las personas participan en la regulación de sus emociones tienen la oportunidad de comparar su estado emocional actual frente al estado emocional deseado y tomar las decisiones pertinentes para que su estado emocional actual se convierta en un estado adecuada y pertinente, con el fin de obtener un equilibrio emocional que permita responder a cualquier situación de forma satisfactoria.

Siguiendo esta línea, la autorregulación es considerada una capacidad que posee todo ser humano, a través de ella se puede cambiar o modificar las emociones. Esto se puede conseguir haciendo uso de algunas estrategias que permitan conservar, eliminar o incrementar el estado afectivo en el que se encuentra el ser humano. Por esta razón, Ato, Gonzáles y Carranza (2004) se considera que la autorregulación emocional permite el desarrollo del aspecto cognitivo y afectivo - emocional, puesto que genera que el ser humano obtenga la facultad de responder adecuadamente y de forma autónoma a los estándares sociales. De acuerdo con lo mencionado, se puede entender que la autorregulación de emociones es el proceso por el que todo ser humano necesita

pasar, para así poder ser autónomo y ser capaz de responder a las necesidades sociales que se presentan.

Los mismos especialistas señalan que la autorregulación consiste en el manejo de las mismas, el cual permite que estas sean mejoradas y funcionen de una forma más adecuada y también puedan lograr ser utilizadas en diferentes situaciones. En este sentido, se puede comprender que cuando el ser humano regula sus emociones, adquiere la capacidad de manejar adecuadamente sus emociones en diferentes situaciones y contextos. Por ejemplo, una persona lo puede utilizar en la vida cotidiana, ya sea en el lugar donde vive, en la escuela o en los lugares donde socializa con otras personas.

1.4.2 La autorregulación emocional a partir de la inteligencia emocional

La inteligencia emocional es trascendental en la vida del ser humano, ya que permite ser consciente de las emociones y también ayuda a desarrollar la capacidad de manejar y controlarlas en diferentes situaciones. Según Paavola (2017), La Inteligencia es la habilidad que puede tener una persona para expresar sus emociones y ser consciente de las emociones que siente en una situación específica y también puede reconocer las emociones de otras personas. Es sumamente importante mencionar que la inteligencia emocional está relacionado directamente a la capacidad que una persona tienen para controlar sus emociones en diferentes situaciones que se presente en la vida.

Por otro lado, es importante añadir que la inteligencia emocional es una capacidad que se debe alcanzar para un adecuado desarrollo de las emociones. Por otro lado, podemos decir que existe un vínculo directo entre las emociones y el sistema inmunológico que pone en manifiesto las emociones. De acuerdo a esta idea, se puede entender que se puede evidenciar la presencia de emociones negativas y positivas que perjudican de alguna manera la salud. Si bien unas conducen a la disminución de las defensas, en el caso contrario de las emociones positivas desempeñan un conjunto de variables, que permite un adecuado estado del cuerpo.

La inteligencia emocional también es considerada como la habilidad emocional que permite ser consciente y regular las emociones, frente a cualquier situación que se presente en la vida cotidiana.

La inteligencia emocional es la capacidad para identificar y traducir correctamente los signos y eventos emocionales personales y de los otros, elaborándolos y produciendo procesos de dirección emocional, pensamiento y comportamiento de manera efectiva y adecuada a las metas personales y el ambiente” (Salovey y Mayer, citado por Guevara, 2011, p. 4).

Es trascendental que el ser humano cuente con esta inteligencia, ya que solo así podrá adquirir un adecuado desarrollo integral sin afectar a los demás. Por ello, es recomendable que la inteligencia emocional, se pueda promover desde la escuela, de modo que los alumnos tendrán la oportunidad de no sólo formarse intelectualmente, sino emocionalmente también. Esto permitirá que los niños obtengan un mejor desenvolvimiento en la sociedad, porque lamentablemente en la actualidad gran parte de la población no sabe regular sus emociones, respetar a los demás, etc.

La escuela necesita ser consciente que la escuela necesita de plantear programas que fomenten una inteligencia emocional, para así lograr que los estudiantes, sean conscientes de sus emociones, expresar sus emociones adecuadamente y autorregular sus emociones.

1.4.3 La autorregulación emocional en primaria

Los niños que se encuentran en el nivel primario generalmente tienen de 6 a 11 años de edad aproximadamente. Sabiendo ello, se podrá determinar cómo se desarrolla la autorregulación de emociones en niños de dichas edades. Pero antes, es importante mencionar que los niños que pasan a su primer año de escuela están expuestos a sufrir muchos cambios emocionales, ya que se relacionan con otros niños y con personas adultas (profesores, auxiliares, etc.) que no conocen y esa interacción se realiza en un espacio distinto al de su hogar.

Continuando con lo mencionado, si bien es cierto los niños que se encuentran en primaria pueden lograr una autorregulación emocional. Sin embargo, para lograrlo, su entorno ya sean los padres o los profesores necesitan considerar que a partir de los 5 a 6 años, los niños pueden reconocer algunas emociones y cuando estos niños cumplen 7 u 8 años a más comprenden mejor que las personas no solo pueden sentir una emoción sino varias y que estas emociones aparecen de acuerdo a las situaciones que se experimenta y algo importante es que los niños ya pueden comprender y expresar

sus propias emociones. Según Ortiz, citado por Abarca (2003), los niños que tienen entre cinco o seis años tienen la posibilidad de reconocer que existen emociones (alegría, tristeza, miedo) y que estas se dan de forma secuencial; los niños que tienen de siete u ocho años comprenden mejor que dos emociones que las personas pueden experimentar diferentes emociones al mismo tiempo y los niños de 10 a 11 años ya tienen la capacidad de explicar la ambivalencia emocional que ha vivenciado.

Es importante que los niños sean conscientes que tienen emociones y que aprendan a reconocerlas y detectarlas cuando lo están sintiendo, y por lo tanto deben saber manejarlas para que así puedan mantener un equilibrio emocional que les servirá para interactuar más fácilmente con su entorno, y que sepan que sus emociones pueden ser variables de acuerdo a la situación en que se encuentre, pero lo más importante es que aprendan a autorregularse de acuerdo al momento (Barrett, 2006, citado por Serrano, 2013, p.36).

Asimismo, se debe considerar que “Los niños van construyendo sus emociones de manera evolutiva, es decir se va viendo cómo va variando la vivencia de las propias emociones y el conocimiento que el niño tiene de sus propios estados de ánimo.” (Barrett, 2006, citado por Serrano, 2013, p.37). De acuerdo a esta idea, se necesita considerar las oportunidades que se presentan para promover la autorregulación emocional en los niños.

Para finalizar, los niños del nivel primaria de la EBR se encuentra en el mejor momento para lograr su autorregulación. Por lo tanto, el entorno tiene la responsabilidad de fomentar distintas actividades y estrategias que permitan generar el desarrollo de la autorregulación emocional, porque a través de ello, los niños puedan ser conscientes de sus propias emociones, reconocerlas y regularlas para que esto genere un mejor desenvolvimiento en la sociedad.

CAPÍTULO 2

EL TRABAJO DE FOMENTAR

LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN PRIMARIA

En este capítulo, así como en toda la tesina, se tratará de responder ¿cómo trabajar y desarrollar la autorregulación de emociones en niños de primaria de la EBR?; además, se alinea al objetivo específico de esta investigación que apunta a describir la factibilidad de desarrollar la autorregulación emocional en estudiantes de primaria.

Para lograr los objetivos de este estudio, se planteó el desarrollo de algunos apartados, los cuales tienen la siguiente estructura. Así, en el primer apartado, se realizará una breve explicación sobre el desarrollo de la autorregulación emocional en niños de primaria y en este mismo se podrá conocer la importancia y los factores que influyen en la autorregulación. En el segundo apartado, se presentará las posibilidades que ofrece el currículo para lograr la autorregulación emocional, es importante señalar que en este subtítulo se considerará un marco curricular general y también será situado con relación al Currículo Nacional vigente que se propone en el Perú. Por último, se explicará el desarrollo de la autorregulación emocional desde el aula y este apartado contendrá algunas estrategias y ejercicios que harán posible una autorregulación emocional contando con el rol que cumple el docente en el uso de dichas estrategias y ejercicios para que los alumnos desarrollen la capacidad de autorregular sus propias emociones.

2.1 La autorregulación emocional en niños de primaria

Los niños que se encuentran en el nivel primario en las escuelas, cuentan con la capacidad de regular sus emociones. Sin embargo, se requiere que las mismas instituciones puedan brindar oportunidades para que dicha autorregulación se pueda desarrollar. Uno de los espacios donde los menores se encuentran la mayoría del tiempo es la escuela y es este el mismo lugar donde se inicia su interacción con personas que no forman parte de su familia. Asimismo, en este mismo espacio, los infantes desde sus primeros años aprenden a desenvolverse académicamente, personalmente y socialmente, estos dos últimos ámbitos se encuentran relacionados, ya que estos están en proceso de construcción y evolución de sus emociones, los cuales

se verán influenciados por las experiencias que adquieran en su interacción con el entorno. Además, es importante mencionar que la familia y los pares también cumplen funciones sumamente importantes en el desarrollo de las diferentes dimensiones del niño. Pasamos a continuación a tratar la importancia de esta autorregulación.

2.1.1 La importancia de la autorregulación emocional en primaria

Es trascendental que los niños sean conscientes de que poseen emociones y que aprendan a reconocerlas e identificarlas cuando las están experimentando. También es sumamente importante que los niños puedan manejarlas y regularlas, de modo que así pueda mantener un equilibrio emocional, el cual les permitirá tener una mejor interacción con su entorno. Esto quiere decir, que los niños enfrentan diversas situaciones que de interacción con los demás, es en esos momentos en los que ellos manifestarán distintas emociones que carecen de regulación. Por ello, se recomienda que los niños, desde sus primeros años, desarrollan la capacidad de autorregulación emocional.

Algunos estudios señalan que los alumnos de primaria cuentan con la capacidad de regular sus emociones pero, para lograrlo se requiere la presencia de un mediador, el cual genere espacios que permitan desarrollarla. Así, “La capacidad para regular las emociones es una competencia básica de todo ser humano, y si bien sus bases se sitúan en la infancia, es en los años preescolares y escolares cuando se produce un mayor progreso” (Abarca, 2003, p. 31).

Como se mencionó en apartados anteriores, la capacidad de autorregulación de emociones se logra por medio de la inteligencia emocional. Recordemos que parte de esta inteligencia tiene que ver con la autorregulación o manejo de emociones. Así, los niños que se autorregulan se caracterizan por aprender con mayor facilidad, casi no presentan problemas de conducta, se sienten mejor consigo mismos; son menos violentos y adquieren empatía; además, tienden a resolver mejor los conflictos. De acuerdo con Molina (2011), los niños emocionalmente inteligentes no presentan una conducta autodestructiva, la relación con sus pares y entorno mejora, controlan sus impulsos y llevan una vida feliz y saludable. Es decir, los menores que presentan una autorregulación emocional cuentan con la capacidad de manejar y controlarse a sí

mismos, ya sea una adecuada interacción con su entorno y pares; así como la mejora en sus actitudes y su comportamiento en distintas situaciones y contextos.

En resumen, la autorregulación de emociones juega un papel de gran importancia en la vida del ser humano, ya que permite tener estabilidad emocional y evidencia un progreso en la relación que se mantiene con el entorno. Por lo tanto, se debe hacer énfasis en la gran responsabilidad que posee la escuela, la cual alberga a los niños y de la misma manera, a los maestros que se encuentran a cargo de ellos, para que contribuyan en la construcción de la confianza que el niño requiere. Además, la autorregulación emocional se debe promocionar a través de distintas propuestas que la escuela promueva con el apoyo de los docentes, teniendo en cuenta las necesidades específicas que los niños presentan. Considerando lo expuesto, en el siguiente apartado, se explicará acerca del rol que cumple la escuela para que sus alumnos regulen sus emociones por sí mismos

2.1.2 La autorregulación emocional en la escuela

Distintos autores señalan que la escuela necesita desarrollar una formación integral en sus estudiantes. Esto significa no solo enfocarse en el ámbito académico de los niños, sino brindar la debida atención a otro aspecto como es el emocional, porque eso generará mejores resultados académicos, mejor interacción con los demás y mejora de la conducta. Tal como indica la siguiente cita:

La educación prepara para la vida y se impone atender al desarrollo emocional, como complemento indispensable al desarrollo cognitivo. La educación emocional se propone el desarrollo de la personalidad integral del individuo. Esto incluye el desarrollo de competencias emocionales: promover actitudes positivas ante la vida, habilidades sociales y empatía, de cara a posibilitar unas mejores relaciones con los demás (Andrés, 2005, p.110).

En relación a lo mencionado en la cita anterior, la escuela es el espacio donde los niños necesitan desarrollar la autorregulación, de modo que esta es donde los niños se relacionan con sus pares, profesores y otros. Según Andrés (2005), en la escuela se tiene la posibilidad de desarrollar competencias que involucre aspectos socio-emocionales y no solo el aspecto académico, porque si el objetivo es formar personas

de manera integral, entonces se debe potenciar la mejora del desarrollo social y emocional.

Según Andrés (2005), es fundamental que los docentes y la familia le brinden la debida atención al ámbito emocional de los niños, ya que de esto dependerá el futuro de los mismos. Por ello, se espera que estos dos agentes, los cuales se encuentran directamente relacionados con los niños durante un periodo largo, favorezcan la adquisición y desarrollo de estas habilidades emocionales. Sin embargo, antes de cualquier participación por parte del docente, es necesario que los mismos profesores puedan autorregular sus emociones, ya que ellos serán de alguna manera, el modelo de sus estudiantes. Es decir, los docentes necesitan contar con la capacidad de controlar sus emociones para afrontar de modo eficaz las diferentes situaciones que se presencian en la escuela. Además de ello, este manejo emocional tiene que ver con adquirir la capacidad de motivarse a sí mismo y superar los numerosos retos que plantea la profesión y también alcanzar habilidades sociales necesarias para crear y mantener relaciones con alumnos, padres, compañeros, reconocer conflictos en el aula y saber solucionarlos efectivamente.

Para concluir, en este apartado se ha ido enfatizando que tanto la escuela como los docentes son agentes con capacidad para promover la regulación y autorregulación de emociones en sus alumnos, esto les permitirá tener una mejor formación personal y con mayores oportunidades en su futuro. Para ello, es valiosa la participación del docente, porque será el responsable de promover actividades, estrategias, etc. que se puede trabajar en el aula, con el objetivo de alcanzar la autorregulación emocional.

2.1.3 Factores que influyen en la autorregulación emocional en primaria

Luego de conocer el rol que cumple la escuela frente a la autorregulación de emociones, es necesario conocer qué factores influyen en esta. Para ello, cabe señalar que la autorregulación, significa manejar todas las emociones, para llegar a esto, generalmente primero se trabaja la regulación, que significa el manejo de las emociones por agentes externos.

En el caso de los niños, los agentes externos pueden ser los padres u otros adultos que se encuentran en relación constante con los menores de modo que los adultos sean modelos de manejo de emociones. Posteriormente, se busca adquirir la

autorregulación, esto consiste en que los mismos niños conocen sus propias emociones y poseen la capacidad de modificarlas o eliminarlas. Según Eisenberg y Spinrad, citados por Aldrete, Carrillo y otros (2014), la regulación de emociones consiste en procesos reactivos que no parte de uno mismo sino de los demás, en cambio la autorregulación se genera internamente de manera voluntaria y permite al sujeto controlar sus procesos cognitivos y también emocionales.

Considerando lo ya dicho, para lograr la autorregulación emocional, es necesario conocer los posibles factores que pueden influir en él, entre estos se pueden encontrar factores externos a la persona pero influyen directamente en el desarrollo de la autorregulación del niño. Estos pueden ser los aspectos socioeconómicos, sociales y aspectos culturales. Esta información se puede fundamentar a través de la siguiente cita, la cual señala:

Los factores extrínsecos en el desarrollo de la autorregulación, son los económicos, sociales y mediados por la cultura. Asimismo, se encuentran el ingreso económico de la familia, inequidad social, acceso a la salud y a la educación, caos familiar, clima social y político de la comunidad (Aldrete, Carrillo y otros, 2014, p.205).

Como se ha ido mencionando a lo largo de esta apartado, los agentes directos y los factores que influyen en la autorregulación emocional de los menores necesitan darse a conocer, ya que eso permitirá tomar las medidas correspondientes para alcanzar el desarrollo de la autorregulación. En caso de los agentes se encuentran exclusivamente los padres de familia o personas más cercanas a los niños, estos cumplen el papel de modelos y mediadores. Por ello, es necesario que los adultos demuestran la regulación de sus emociones a través de su comportamiento y actitudes. Por otro lado, respecto a los factores que intervienen son los económicos, sociales y culturales. Por ejemplo, en algunas sociedades se considera normal el autoritarismo y la violencia para gobernar dicha sociedad; en cambio en otras se busca gozar de paz, respeto, fraternidad y que la democracia pueda difundirse siempre para la toma de decisiones y que esto sea inculcado a los niños.

Para finalizar, para lograr la autorregulación emocional en los niños no solo se necesita que la escuela lo promueve sino que es importante considerar la influencia que reciben de otros; es decir, se requiere conocer si sus padres, sus pares o si el entorno que rodea a los niños contribuyen en dicha autorregulación. Esto es

trascendental, ya que teniendo esa información se podrá comprender a los niños y buscar la manera de hacer posible que estos logren su propia regulación emocional.

En el siguiente apartado se tendrá la oportunidad de conocer acerca del currículo y la función que cumple para que los niños de la EBR puedan ser beneficiados de una verdadera autorregulación emocional.

2.2 Posibilidades que ofrece el currículo para desarrollar la autorregulación emocional

En este punto, se podrá realizar una breve explicación acerca del desarrollo de la autorregulación, primero de manera general y después, desde la perspectiva del Currículo Nacional vigente. Por ello, se presentará algunas ideas de autores que consideran que la autorregulación necesita plantearse desde el currículo.

2.2.1 El desarrollo de la autorregulación emocional desde el currículo

Para tratar este tema, primero se responderá a las siguientes interrogantes: ¿qué se entiende por currículo? y ¿por qué es importante que desde este, se proponga la autorregulación emocional? Por ello, en las siguientes líneas, se tratará de responder a las preguntas ya mencionadas, a través de comentario en base a autores, los cuales permitirán sustentar mejor dichas respuestas. Con el fin, de comprender mejor la participación de la autorregulación de las emociones en el currículo.

Respecto a la primera pregunta, se puede decir que el currículo no tiene un concepto específico, ya que muchos autores lo definen a partir de sus investigaciones y perspectivas personales. Según Basto, citado por Molina (2012), la noción que se tiene del currículo es polisémica y polimorfa, ya que se pueden encontrar distintas posturas, teorías, interpretaciones y corrientes. Por otro lado, Pérez citado por Molina (2012), el currículo proviene del verbo *currere*, el cual significa avanzar o hacer llegar algo, este término posee un concepto ambiguo por su amplia variedad. Sin embargo, el autor considera que el currículo se encuentra estructurado por contenidos, con la finalidad de transmitir una cultura, el desarrollo de unos campos de estudios y el conjunto de conocimiento que el docente necesita saber para aplicar diversas estrategias que se encuentren en relación a las necesidades de los estudiantes.

En cuanto a la segunda pregunta, se puede decir que el currículo es el principal medio de transmisión y promoción de la autorregulación de emociones, ya que es

donde se plantean diversas acciones y claro que también la planificación que se necesita para que los alumnos puedan adquirir nuevos aprendizajes, no sólo enfocado en el aspecto académico, sino social también brindando atención al aspecto psicosocial y emocional. Además, a través del currículo se puede apreciar la interacción del docente, alumno y la comunidad, esto se puede apreciar en las actividades que se propone desde este.

El currículo también es reconocido por promover los contenidos de aprendizaje y la planificación de estos de acuerdo a los diferentes grados. "El currículum abarca todas las oportunidades de aprendizaje ofrecidas por la escuela. Es el conjunto de acciones planificadas para la realización de los aprendizajes, planes y programas de estudio con sus diferentes componentes, personal docente y alumnos, comunidad" (Saylor y Alexander citados por Vila, 2011).

Ahora es momento de hablar de la planificación que se puede evidenciar en el currículo, considerando el ámbito emocional, puesto que a partir de esto se puede lograr el aprendizaje de los estudiantes y también la formación integral de los mismos. Según Guevara (2011), en la planificación curricular también se debe tener en cuenta el ámbito emocional de los estudiantes. Por esa razón, se necesita plantear objetivos, estrategias, contenidos e incluso pensar en una evaluación todo ello vinculado al aspecto emocional, ya que es necesario darle la debida atención. Esto se encuentra totalmente relacionado con la inteligencia emocional, de modo que a través de esta se le permitirá al sujeto obtener otras capacidades emocionales como la identificación, el conocimiento y la regulación o control de sus propias emociones.

En consecuencia con lo que se ha ido mencionando, el currículo debe promover la inteligencia emocional, pues a partir de esta se puede adquirir otras capacidades y habilidades, las cuales beneficiarán positivamente a los alumnos. Pero esto no sólo se debe centrar en ellos, sino en los docentes también. Todo esto permitirá un respeto mutuo de las propias emociones y se crearán ambientes positivos de aprendizaje.

Por otro lado, de acuerdo a Torres y Bisquerra, citados por el mismo autor explica que los objetivos que se deben plantear desde el currículo, necesitan estar dirigidos a la autorrealización, relacionarse con el grupo y la conciencia de bienestar. Asimismo, hacia el control emocional, la conciencia de las emociones, la autoestima, la comunicación efectiva, las relaciones interpersonales, la resolución de conflictos y la calidad de vida. Considerando todo lo explicado, se puede decir que el currículo

requiere un enfoque de inteligencia emocional, con la finalidad de obtener resultados adecuados en la formación académica, social y emocional de los niños, los cuales se convertirán en los futuros responsables de la sociedad.

2.2.2 *La propuesta del Currículo Nacional respecto a la autorregulación*

Es importante mencionar que desde el Currículo se puede promover la Inteligencia emocional y el desarrollar la autorregulación de emociones. Sin embargo, hay algunos espacios que pueden ser más valiosos y oportunos para ello. Dos de estos espacios son el área de Personal Social y el espacio de tutoría y orientación. En relación al primero se puede evidenciar la presencia de competencias, capacidades y desempeños. Con estos se espera que los alumnos alcancen conocimientos pero considerando el nivel o grado en el que se encuentren, porque en el currículo se puede observar que las competencias no varían pero las capacidades y desempeños sí se encuentran establecidos de acuerdo al grado de instrucción de los estudiantes. Ahora, respecto a la Tutoría y orientación también se puede utilizar como un espacio donde se puede promover la inteligencia emocional y por ende, de la autorregulación de emociones.

a. Área de Personal social. En el Currículo Nacional vigente, se está trabajando en base a algunas competencias, capacidades y desempeños. Para esta área se propusieron cinco competencias específicas. Dentro de estas, se encuentra la competencia *Construye su identidad*, cabe señalar que esta competencia contiene cuatro capacidades y una de ellas es *Autorregula sus emociones* respecto a ello, en el currículo se menciona lo siguiente:

En primer lugar, respecto a la competencia mencionada anteriormente, se espera que el estudiante pueda lograr conocerse y respetarse así mismo. En el currículo se explica que a través de esta competencia se espera alcanzar lo siguiente.

El estudiante conoce y valora su cuerpo, su forma de sentir, de pensar y de actuar desde el reconocimiento de las distintas identidades que lo definen (histórica, étnica, social, sexual, cultural, de género, ambiental, entre otras) como producto de las interacciones continuas entre los individuos y los diversos contextos en los que se desenvuelven (familia, escuela, comunidad). No se trata de que los estudiantes construyan una identidad “ideal”, sino que cada estudiante pueda –a su propio ritmo y criterio ser

consciente de las características que lo hacen único y de aquellas que lo hacen semejante a otros (MINEDU, 2017, 55).

Luego de conocer la competencia y cómo esta se espera desarrollar en las escuelas. Ahora es importante explicar acerca una de las capacidades, la cual es parte de dicha competencia y cumple una función muy importante en todo el desarrollo de los estudiantes. De acuerdo con el currículo, la capacidad *Autorregula sus emociones* consiste en lo siguiente:

Significa que el estudiante reconoce y toma conciencia de sus emociones, a fin de poder expresarlas de manera adecuada según el contexto, los patrones culturales diversos y las consecuencias que estas tienen para sí mismo y para los demás. Ello le permite regular su comportamiento, en favor de su bienestar y el de los demás (MINEDU, 2017, p.55).

Para culminar con este punto, la autorregulación de emociones o de manera más general la inteligencia emocional se pueda trabajar adecuadamente desde el currículo, de modo que se brinde la atención que merece. Lamentablemente, en la actualidad, en las escuelas no se le brinda la importancia que esta necesita, puesto que algunos docentes no consideran relevante el aspecto emocional y solo se centran en el aspecto académico. Por lo tanto, cabe señalar que la autorregulación emocional se debe trabajado desde las escuelas y desde las aulas. Para ello, se requiere que las autoridades de la institución y los docentes sean conscientes que hay una gran necesidad en el país y es hora de prestar atención a los alumnos para así generar una mejora en la sociedad.

b. Tutoría y Orientación. En este apartado, se podrá conocer con más detalle acerca de la propuesta que se presenta en el currículo, respecto a la Tutoría y como esta se encuentra relacionada al aspecto emocional. Según MINEDU (2016), la tutoría no es considerada un área curricular, ya que esta no presenta competencias adicionales, esta propone el desarrollo de los valores y actitudes y estos se encuentran relacionado a los enfoques transversales. Todo ello se resume, en que se busca fomentar una práctica reflexiva, respecto a distintos temas que influyen en la formación académica y personal de los niños, en los espacios de orientación, lo cuales estarán a cargo de una persona especializada, que fomente confianza y comodidad para todos. En base a ello, se puede mencionar que el espacio de Tutoría y orientación es aquel donde los

alumnos tienen la oportunidad de comprender, dialogar, reflexionar y tomar decisiones frente a distintos aspectos de su vida.

De acuerdo con el currículo, en el nivel primaria se realiza la tutoría de manera continua y teniendo en cuenta una planificación, de modo que se pueda desarrollar algunos contenidos de forma ordenada y adecuada. Se sabe que en el espacio de Tutoría y orientación la presencia de los estudiantes es sumamente importante, ya que gira en torno a ellos. Sin embargo, es trascendental la presencia de una persona que oriente y guíe dicho espacio. Por lo general esta responsabilidad se le asigna a un docente, el cual tiene la labor de establecer un vínculo de confianza y respeto con sus estudiantes a cargo de su tutoría.

En la hora de tutoría el profesor de primaria tiene la posibilidad de dedicarse de manera exclusiva a atender los procesos personales y grupales que influyen en el desarrollo integral de las niñas y niños y por ende, en su proceso de enseñanza - aprendizaje. Esta hora de tutoría, es un espacio para tratar asuntos importantes para los niños y niñas, para que estos puedan interactuar y conversar sobre sí mismos y sobre el grupo en un clima de confianza (MINEDU, 2007, p.13).

Luego de conocer en qué consiste el espacio de Tutoría, se puede decir que es el mejor escenario donde el docente a cargo tiene la oportunidad para fomentar la búsqueda de la autorregulación emocional, ya que los alumnos y el docente podrá interactuar y generar diálogo sobre los temas de interés de los mismo estudiantes, con el objetivo de conocerlos y brindarles todo la orientación que necesiten para enfrentar situaciones que les genera malestar. Según MINEDU (2007), respecto a las clases de tutoría, el estado ha buscado formalizar este espacio para que las personas responsables puedan brindarles a los alumnos un momento cómodo y agradable para dialogar y reflexionar sobre temas que pueden ser de interés de los mismos. Esos diálogos se pueden dar manera grupal o individual, ya que hay temas delicados que los niños puedan estar atravesando y es ese momento donde los tutores deben apoyar y acompañar a sus alumnos.

Lamentablemente, todo lo mencionado no siempre se puede evidenciar en las escuelas, ya que se considera que el espacio de Tutoría solo es para conversar de temas triviales o hacer comunicados sobre las actividades que realizarán el aula o el colegio en el semestre.

En el ámbito escolar, las habilidades emocionales no tienen un tratamiento curricular similar al de otras áreas del currículo. Tienen su ubicación en los programas de acción tutorial y de la transversalidad y dichas habilidades deben enseñarse y desarrollarse. Deben conocerse y deben ponerse en práctica en tanto contenidos procedimentales y actitudinales (comportamientos que deben manifestarse en las relaciones diarias de los alumnos y profesores en la comunidad educativa). Como consecuencia, debe producirse una serie de actitudes positivas de sensibilización ante la necesidad de descubrir las emociones y sentimientos propios y ajenos, y la conveniencia social y personal de mejorar las relaciones interpersonales (Vallés, 2000, citado por Andrés, 2005, p.115).

De acuerdo a la cita anterior, es sumamente necesario prestarle la debida importancia y atención a la propuesta de Tutoría y Orientación que se encuentra en el currículo, ya que es uno de los pocos espacios que permite la interacción del docente y alumnos para que este último pueda adquirir todos los contenidos procedimentales que lo ayuden a lograr una adecuada no solo en el ámbito académico, sino también social y afectivo.

Para finalizar, el área de Personal Social y el espacio de Tutoría y orientación juegan roles de gran importancia, ya que son los momentos que los niños tienen para conocer e identificar sus emociones y de acuerdo a ello, tomar las mejores estrategias para controlar sus emociones y actuar pertinentemente en distintas situaciones para poder lograr una mejor formación personal y que esta también se evidencie en la interacción con los demás.

Ahora, luego de conocer los espacios donde se tiene la posibilidad de trabajar la autorregulación emocional en las escuelas, en el siguiente apartado se podrá conocer el trabajo que se realiza para promover que los alumnos desarrollen la autorregulación de emociones desde el aula.

2.3 El trabajo de la autorregulación emocional en el aula

El aula es el espacio donde se presenta la interacción de los alumnos y el docente. Por ello, se debe buscar que el clima de esta sea adecuado y armónico, ya que solo así se podrá evidenciar un aprendizaje significativo. Pero esto no quiere decir que el

docente deja de ser el autor de promover dicho aprendizaje y el manejo de las emociones, sino por el contrario, el docente debe ser consciente de que posee la responsabilidad de crear un espacio de aprendizaje en base a las experiencias emocionales, para así lograr su significatividad. Según Gargurevich (2008), explica que los docentes poseen un rol valioso, de modo que, es el encargado de crear aprendizajes emocionalmente significativos. Esto quiere decir, que el docente podría generar experiencias emocionales en sus alumnos, para lograr el aprendizaje y también la autorregulación de sus emociones. Pero esto dependerá de cuánto conoce a sus alumnos y cuáles son las emociones que deben ser reguladas.

2.3.1 Lo que dicen los expertos sobre la autorregulación emocional en el aula

Es fundamental que en aula se evidencie la autorregulación de emociones porque solo así, se podrá crear un espacio verdaderamente agradable que permita la adquisición de diversos conocimientos. “Diversas investigaciones han demostrado el importante rol que tiene la regulación para el rendimiento en el aula. Los resultados son consistentes: a mayor autorregulación emocional, mejor rendimiento” (Graziano, Reavis y otros, citados por Gargurevich, 2008, p. 9). Esto significa que cuando los niños poseen una autorregulación emocional obtendrán mejores resultados académicos y demostrarán un adecuado comportamiento.

Continuando con la idea anterior, la autorregulación es un agente vital para el alcance de un adecuado rendimiento, pero no solo eso, sino que también sirve como un mediador principal para generar el control de emociones, lo cual tendrá como consecuencia tener un espacio cómodo para todo el que lo habite. Según Calkins, citado por Gargurevich (2008), la autorregulación conectada al rendimiento, posee un elemento fundamental, el cual llega a ser el trabajo por controlar las emociones, de modo que esto posibilita la adaptación y el equilibrio emocional en diferentes situaciones.

Por otro lado, la falta de regulación emocional generará un impacto negativo en desempeño académico, ya que se presentará dificultades en el proceso de aprendizaje de los niños. “Por ejemplo, sin una autorregulación adecuada, no es posible retener la información en clase, haciendo difícil controlar la conducta en la misma. Además, este descontrol conductual puede incluir comportamientos agresivos y actitudes antisociales” (Graziano, Reavis y otros, citado por Gargurevich, 2008, p.9). De

acuerdo a ello, se puede decir que la ausencia de autorregulación de emociones, podría causar graves consecuencias en el aprendizaje y en el control de las conductas.

En el siguiente punto, se dará a conocer algunas estrategias que se podrían poner en práctica desde el aula para así lograr la autorregulación emocional en los niños.

2.3.2 Tipos de estrategias y algunas técnicas que promueven la autorregulación emocional

Para desarrollar la autorregulación, hay muchas estrategias pero estas pueden ser agrupadas en algunas clases, las cuales son las siguientes: estrategias de relajación, estrategias que permiten la solución de conflictos, la estrategia del lenguaje, etc. De modo que hace posible utilizarlas en las actividades que promuevan la docente para realizarlas en el aula. Estas serán explicadas y fundamentadas en base a las perspectivas de un autor en específico.

a. Estrategias de Relajación: Según Serrano (2013), la relajación es un estado de tranquilidad mental y físico. Por ello, los ejercicios mentales y físicos favorecerán en la obtención de la placidez muscular y psíquica. Esto significa que la relajación es un medio vital por el cual, se puede lograr el reposo de los músculos y de la mente. Esto se podría realizar en la aulas, ya que todos los niños necesitan un momento de tranquilidad y silencio, a veces se cree que la mejor forma de mantener tranquilo a los alumnos es gritando o generando ruido para que todos se mantengan en orden y sentados. Sin embargo, eso genera mayor estrés en los estudiantes y no les permite encontrar la tranquilidad que necesita para, conocer sus emociones, pensar en las cosas de su interés y meditar respecto a sus actitudes y comportamiento.

Siguiendo con la idea, la estrategia de relajación se puede utilizar en las aulas, ya que en ocasiones los niños presentan estrés, nervios o se alteran sin tener alguna razón en específico. Estos cambios pueden generar desorden en el aula. Por lo cual, se recomienda que el docente haga uso de esta estrategia, para así fomentarla en sus alumnos. De acuerdo a la siguiente cita.

“Cuando los niños se sienten tensos, alterados o nerviosos, ciertos músculos de su cuerpo se ponen tensos, por lo tanto la maestra ayudaría a los niños con una serie de ejercicios que deliberadamente tensen ciertos músculos de su cuerpo y luego los relaje” (Serrano, 2013, p. 39).

Así como la relajación ayuda a controlar las emociones, también se puede utilizar la respiración como medio de relajación puesto que permite disminuir la intensidad de las emociones que presentan los alumnos. Serrano (2013), docente podría realizar otras técnicas, como la respiración, lo cual permitirá que los alumnos que se encuentran alterados o nerviosos, logren sentirse en estado de reposo. De acuerdo a ello, se puede evidenciar que la docente cumple un papel fundamental, ya que es ella quien primero se apodera de estas técnicas para luego, compartirlas con sus alumnos.

b. Estrategias que permitan la solución de conflictos: Esta estrategia básicamente consiste en utilizar algunas alternativas, frente a las situaciones de conflicto. Es decir, en medio de un conflicto es mejor mantener la distancia, ya que podría ser perjudicial para la integridad personal. Esto, casi es frecuente en las escuelas, puesto que los niños suelen querer estar presentes en los conflictos o en discusiones.

“Para fortalecer, el sentido de la autorregulación en los niños, es importante explicarles que retirarse de una situación donde hay conflictos es una estrategia muy sabia y que la pueden utilizar en el futuro si se encuentran ante una circunstancia similar” (Serrano, 2013, p.40).

En relación a ello, es importante mencionar que una de las estrategias que se puede utilizar es reconocer la situación que se está presentando y tratar de alejarse y enfocar su mente en algún tema de interés.

c. Estrategias del lenguaje: Según Serrano (2013), se necesita que los niños sean conscientes de sus emociones y que aprendan a reconocerlas y detectarlas cuando lo están sintiendo, y por lo tanto deben saber manejarlas para que así puedan mantener un equilibrio emocional que les servirá para interactuar más fácilmente con su entorno. Es decir, las emociones suelen ser variables y estas están relacionadas con la situación que se vive en un momento en específico. Por ello, es importante que los menores puedan identificarlas y buscar la forma de controlar sus emociones, en caso de que éstas perjudiquen a los demás. Sabiendo ello, se puede entender que los niños pueden ser conscientes de sus emociones y no solo eso, sino que puedan expresarlo. Para ello, puede hacer uso de la estrategia del

lenguaje, lo cual permitirá que exprese libremente lo que siente y piensan, a través de actividades en parejas o grupales que el docente puede brindar, de modo que pueda identificar y expresar las emociones que experimenta en ese momento.

Según Vygotsky, citado por Serrano (2013), la conversación es trascendental en el trabajo del pensamiento y el manejo de la autorregulación emocional, ya que el lenguaje se ha construido para regular los intercambios comunicativos. Asimismo, señala que en esta estrategia los niños realizan una actividad determinada, mientras verbalizan lo que hacen o los sentimientos que evoca. Esto significa que es necesario que los menores desarrollen esta estrategia, de modo que través de lenguaje pueden expresar lo que sienten o piensan y esto se puede realizar en una conversación con la otra persona, lo cual permitirá tener respuesta. En estas respuestas, se puede conseguir la regulación. Además, cabe señalar que en esta estrategia se requiere al docente como guía, puesto que este será el encargado de promover y crear un espacio de diálogo, el cual utilizaran para que los estudiantes se sientan libres y en confianza de hablar de sus emociones o de los sentimientos que experimentan.

d. Estrategia de equilibrio: En las aulas se puede observar la interacción de los docentes y los alumnos, esto genera un ambiente dinámico, de modo que se evidencia la distintas emociones que los sujetos demuestran cuando se relacionan entre sí. Asimismo, el espacio que se propaga en la escuela es el adecuado para reconocer las emociones y controlarlas. Para ello, se necesita que el docente o los adultos que se encuentran dentro de la institución se involucren y sean el recurso que los niños puedan utilizar para manejar adecuadamente las distintas situaciones, poniendo en práctica su autorregulación. Serrano (2013) señala que para fomentar la autorregulación de las emociones de los estudiantes, es importante considerar las siguientes: el uso del contacto verbal y físico para prestar atención a su autorregulación; respiración profunda, de acuerdo a las indicaciones que realiza el docente, actividades, cantos, recordatorios sobre el cumplimiento de las normas que se establecen en el aula. Cuando se considere todo ello, se podrá evidenciar los cambios en el aula y también en la escuela, puesto que se podrá tener estudiantes que están logrando o en proceso de su regulación de emociones.

e. Estrategia de talleres: Esta estrategia, consiste en la promoción de talleres que el docente puede planificar a lo largo de año, antes ello es importante conocer la situación de los alumnos y las necesidades que estos pueden ir presentando en el aula. En base a ello, se propone talleres que permiten trabajar temas relacionadas al desarrollo emocional de los estudiantes.

Según Kinerman, citado por Serrano (2013), menciona que el taller es el medio que se utiliza para generar un cambio a partir de una realidad no abstracta. Asimismo, el taller está relacionado con las actividades creativas y manuales. A través de estos talleres, los docentes y alumnos experimentan algunas situaciones que les permitirá desarrollar o poner en práctica sus habilidades sociales y emocionales para enfrentar los diversos obstáculos. En otras palabras, se puede decir que los talleres son espacios que sirven para generar o fortalecer las habilidades sociales y emocionales por medio de actividades artísticas, ilustrar o pintar objetos de algún tema de interés; creación de cuentos o historias; construir algún material manualmente o el uso de instrumentos musicales. Por medio de estas actividades, los niños pueden expresar y comprender sus propias emociones y de los demás.

Por otro lado, existen algunas técnicas que también permiten lograr una conciencia emocional y la autorregulación de las mismas. Estas usualmente son utilizadas o planteadas en programas que se establecen para generar una educación emocional desde las aulas.

Dentro de las técnicas se encuentra las de Mindfulness, en palabras de Moll, citado por Carrasco (2016), a través de esta técnica se busca alcanzar que las emociones y las respuestas que se brinda en base a esas emociones logren una relación equilibrada; es decir, cuando las personas se encuentren frente a una situación, respondan con una emoción equilibrada y lo más adecuada posible. Para llegar a ello, primero se requiere que la emoción sea identificada y aislada, antes de brindar una respuesta, porque si es no sucede la reacción o respuesta que se obtenga podría crear inconvenientes. De acuerdo a esto, se puede entender que la práctica del Mindfulness permite que las personas, cuando se encuentran en situación en principio busquen identificar la emoción que sienten y luego responder o actuar a dicha situación. Respecto al Mindfulness un autor menciona lo siguiente.

Si conseguimos que los niños, desde edades tempranas, aprendan a vivir de un modo más consciente, estaremos contribuyendo a educar a personas libres y responsables, más capaces de controlar su vida y, en definitiva de ser felices (Arguís, 2010, citado por Romera, 2017, p. 6).

Como se mencionó en la cita, la técnica de Mindfulness es considerada una de las mejores para lograr que los niños desde sus primeros años puedan ser consciente de sus emociones y de todo lo que experimenta su cuerpo. Por ello, que esta técnica a sido utilizada en varios proyectos y programas educativos extranjeros (Mindfulness para niños, Tranquilos y atentos como una rana, El programa de aulas felices, etc.) que están apostando por una educación emocional para así lograr una sociedad mejor.

Para realizar Mindfulness en el aula, se debe tener en cuenta que la persona a cargo no necesita ser un profesional en el tema, sino que el docente a cargo del aula, necesita conocer y saber realizar los ejercicios básicos. Romera (2017), menciona que dentro de los ejercicios principales se encuentra la respiración consciente y adecuada para esta se debe tener una postura adecuada (la columna recta y es posible sentarse o estar de pie). Se debe considerar que la respiración debe ser lenta y suave que permite disfrutar del presente; los ojos pueden estar abiertos o cerrados, pero durante todo el ejercicio, la mente y el cuerpo deben sentirse relajado y sin ningún objeto distractor. Durante todo el proceso de meditación, la docente debe orientar a sus alumnos y verificar que el ejercicio se está practicando correctamente y en todo momento promover que estos alcancen la calma y la concentración que necesitan para poder conocerse su yo interior tanto mental y emocional. Es importante saber que este ejercicio puede realizarse hasta por treinta minutos y la aplicación puede variar, en algunos casos se utiliza campanas o un cuenco para medir los tiempos de respiración, los ejercicios y las indicaciones que se brinda de estos deben ser claras, detalladas y adaptados al grupo de niños.

En el presente apartado se pudo conocer un poco más de las estrategias y algunas técnicas que se podrían realizar desde las aulas, con la finalidad de lograr la autorregulación de emociones de los estudiantes. Por otro lado, en el siguiente apartado se explicará sobre el rol que cumple el docente para hacer posible que dicha autorregulación se haga posibles desde las aulas de clase.

2.3.3 El docente como mediador de la autorregulación de emociones en el aula

Según Barrett, citado por Serrano (2013), los niños van construyendo sus emociones de manera evolutiva, es decir se va viendo cómo va variando la vivencia de las propias emociones y el conocimiento que los niños tienen de sus propios estados de ánimo. Por ello, es en ese momento donde los docentes y los padres tienen la responsabilidad de guiarlos para que los niños regulen sus emociones y conforme van creciendo logren adquirir su autorregulación. Además, es aquí donde el docente puede hacer uso de las estrategias que pueden generar una mejor autorregulación. Sin embargo se debe tener en cuenta que el docente debe acompañar en todo el proceso de regulación a sus alumnos.

Por otro parte, es importante mencionar que los docentes necesitan desarrollar su autorregulación emocional, de modo que esto generará resultados positivos en los alumnos. Sin embargo, eso no siempre se puede apreciar en las escuelas. Teniendo en cuenta ello, es recomendable que el docente siga trabajando en su propio desarrollo personal permanentemente. Esto implica la búsqueda de superación, autorreflexión, interés por la autorregulación emocional y deseo por educar mejor a sus estudiantes.

Continuando la idea, el docente puede llegar a convertirse en el modelo que los alumnos necesitan para conseguir el desarrollo de su autorregulación. Es decir, el profesor debe ser la persona que demuestre sus emociones reguladas o se esfuerza por lograrlo, ya que esto se evidenciará a través de sus actitudes, el afecto y la relación que crea con los estudiantes. Además, según Marchesi y Díaz (2007), la interacción que se crea entre docente-alumno debe ser positiva, constructiva y donde se evidencia la confianza, el afecto y el respeto mutuo. De acuerdo con ello, se puede decir que el docente tiene una gran oportunidad de acercarse a sus alumnos para así crear una relación horizontal, esto servirá para que el profesor pueda estar en constante comunicación de sus alumnos y brindarles apoyo académico y emocional.

CONCLUSIONES

1. Los seres humanos no solo poseen un desarrollo cognitivo, sino también emocional, el cual juega un papel fundamental en sus vidas. Cada persona se desarrolla emocionalmente, a través de las experiencias que va adquiriendo en su vida diaria; por ello, desde la escuela y desde el hogar, es necesario prestar atención a las emociones que van desarrollándose en las distintas etapas de la vida, teniendo en cuenta que ese desarrollo no es el mismo para todos, sino que en cada etapa y cada persona se expresa emociones de diferentes maneras.
2. La escuela cumple una función sumamente importante en la promoción de la inteligencia emocional, la cual permite que los niños puedan reconocer y ser consciente de sus emociones, regularlas en el momento adecuado e identificar el estado emocional de los demás. En consecuencia, es trascendental que la escuela, el docente junto a toda la comunidad educativa le preste la debida atención al aspecto emocional y no solo al aspecto académico como usualmente se hace. Teniendo en cuenta lo mencionado, para que dicha autorregulación se pueda dar desde la escuela, es necesario que desde currículo se evidencie un enfoque que promueva la autorregulación emocional de los estudiantes y los futuros responsables de la sociedad.
3. Durante la niñez se evidencia que las emociones más frecuentes son el enojo, la tristeza, la alegría y el miedo. Estas necesitan ser reguladas, de modo que permitan un desarrollo personal adecuado en el entorno. Para esta regulación se requiere que desde el aula se promueva la autorregulación de emociones, a través de actividades y estrategias, como la estrategia de relajación, estrategias que permiten la solución de conflictos, estrategia del lenguaje, etc.; actividades grupales e individuales y si en caso se requiera, también se puede realizar talleres que permitan lograr la autorregulación en los niños. Para hacer esto posible, el docente debe encontrarse presente a lo largo del desarrollo de dichas estrategias, actividades y talleres para orientar a sus alumnos en todo el proceso. Además, se debe considerar también que el docente necesita ser un modelo del estudiante y demostrar que sus emociones están reguladas o se encuentra en ese camino

4. El desarrollo de la autorregulación emocional facilitará que los niños tengan un adecuado desenvolvimiento en la sociedad, haciéndoles posible en el alcance de las metas que se proponga. Para ello, se debe considerar los factores que influyen en dicha autorregulación, como el aspecto cultural, social y económico; los cuales cumplen un rol trascendental en la vida del niño.



REFERENCIAS

- Abarca, M. (2003). *La educación emocional en la Educación de Primaria: Currículo y Práctica*: Tesis Doctoral Recuperado de http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/2349/01.MMAC_PRIMERA_PARTE.pdf
- Aldrete, V., Carrillo, P., Mansilla, A. & otros. (2014). De la Regulación emocional y cognitiva a la autorregulación en el primer año de vida. *Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology*. Vol.44 (2), pp. 199-212. <http://revistes.ub.edu/index.php/Anuariopsicologia/article/download/10630/13408>
- Andrés, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. *Revista Tendencias Pedagógicas*. N° 10, pp. 107-123. Recuperado de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/4739/31241_2005_10_05.pdf
- Ato, E., González, C. & Carranza, J. (2005). Reacción de Malestar y Autorregulación Emocional en la Infancia. *Psicothema*, vol. 17, pp 375-381. Recuperado de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3116>
- Carrasco, M. (2016). Mindfulness para la autorregulación emocional en las aulas del primer ciclo de educación infantil. Facultad Ciencias de la Educación. Universidad de Sevilla. Recuperado de <https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/44857/TFG%20Maria%20Garcia%20Carrasco.pdf?sequence=1>
- Guevara. L. (2011). La inteligencia emocional. Revista digital para profesionales de la enseñanza. Recuperado de <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7866.pdf>
- Gallardo, P. (2007). Desarrollo emocional en educación Primaria (6 a 12 años). *Publicaciones de la Universidad de Sevilla*. Recuperado de <http://institucional.us.es/revistas/cuestiones/18/09%20desarrollo%20emocional.pdf>

- Gargurevich, R. (2008). La autorregulación de la emoción y el rendimiento académico en el aula: Rol del docente. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*. Recuperado de <http://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/10>
- Henao, G. y García, M. (2009). Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas. *Revista latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*. Vol. 7(2), pp. 785-802. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77315614009>
- López, R. (2004). La autorregulación emocional como elemento central de la inteligencia emocional. Recuperado de <http://www.psicologia-online.com/colaboradores/nacho/emocional.shtml>
- Ministerio de educación del Perú. (2007). Tutoría y orientación educativa en la educación primaria. Recuperado de <http://tutoria.minedu.gob.pe/assets/tutoria-y-orientacion-educativa-en-la-educacion-primaria.pdf>
- Ministerio de Educación del Perú. Currículo Nacional de la Educación Básica (2017). Recuperado de <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-2017.pdf>
- Ministerio de Educación. (2016). Currículo Nacional. Recuperado [de http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf](http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf)
- Molina, I. (2012). La Reflexión Docente frente a los desafíos del Currículo. *Revista electrónica Razón y Palabra*. Recuperado de Paideia en el curso de Programación y Diversificación Curricular.
- Paavola, L. (2017). *The importance of emotional intelligence in early childhood*. (Bachelor's Thesis). Laurea University of Applied Sciences. Finland. Recuperado de <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/131619/BA%20Thesis%20of%20Lilla%20Paavola.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Romera, C. (2017). Mindfulness en el aula: un proyecto para educar a niños conscientes. Trabajo final para grado en maestro de educación infantil. Recuperado de <https://goo.gl/Amkh1A>
- Serrano, E. (2013). *Estrategias para la autorregulación de las emociones clave para una buena disciplina en etapa preescolar*. Tesis para obtener el título de Licenciada en Educación de Escolar. Universidad Pedagógica Nacional. México D.F. Recuperado de <http://200.23.113.51/pdf/30109.pdf>
- Sander, K., Lotte, V. & Gal, S. (2010). The Self-Regulation of Emotion. Recuperado de <http://people.socsci.tau.ac.il/mu/galsheppes/files/2014/10/2011-3.pdf>
- López, R. (2004). La autorregulación emocional como elemento central de la inteligencia emocional. Recuperado de <http://www.psicologia-online.com/colaboradores/nacho/emocional.shtml>
- Vera, M. (2009). El desarrollo emocional de los niños. *Innovación y Experiencias Educativas*. N° 15, p. 1-10. Recuperado de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_15/MARIA%20DEL%20MAR_VERA_2.pdf
- Vila, D. (2011). Las Concepciones del Currículo y su importancia en la elaboración de un doctorado curricular de estomatología. *Revista Cubana de Estomatol.* 48 (3), pp. 301-314. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/est/v48n3/est13311.pdf>