



**CONTRIBUCIÓN DEL JUEGO LIBRE EN LA REGULACIÓN DE LAS
EMOCIONES EN NIÑOS EN ETAPA PREESCOLAR**

**CONTRIBUTION OF FREE PLAY IN THE REGULATION OF EMOTIONS
IN PRESCHOOL CHILDREN**

**Trabajo de Investigación para optar al Grado Académico de Bachiller
en Educación**

Presentado por

Daniela Elizabeth Berdejo Zevallos
<https://orcid.org/0009-0000-9258-8208>

Lourdes Oviedo Córdova
<https://orcid.org/0009-0000-3371-4438>

Noelia Carolina Palacios Casachagua
<https://orcid.org/0009-0008-3737-3448>

Asesor

Nilda Jeannett Gálvez Varas
<https://orcid.org/0009-0000-3897-0289>

Lima, junio, 2024



MONOGRAFÍA_Lourdes Oviedo_Daniela Berdejo_Noelia Palacios

9%
Textos
sospechosos



9% **Similitudes**
5% similitudes
entre comillas
1% entre las
fuentes
mencionadas
< 1% **Idiomas no
reconocidos**

Nombre del documento: MONOGRAFÍA version final 07062024.docx
ID del documento: 0cb137afc19f8691e64e38fc6b9d19f5d8b0b46
Tamaño del documento original: 2,44 MB

Depositante: Nilida Gálvez
Fecha de depósito: 10/6/2024
Tipo de carga: interface
fecha de fin de análisis: 10/6/2024

Número de palabras: 11.892
Número de caracteres: 77.056

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes de similitudes

Fuentes principales detectadas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	www.dreapurimac.gob.pe https://www.dreapurimac.gob.pe/inicio/images/ARCHIVOS2017/a-educacion-inicial/Modulo-2-juego-y-ex... 5 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (143 palabras)
2	es.slideshare.net EL JUEGO SIMBÓLICO EN LA HORA DEL JUEGO LIBRE EN LOS SEC... https://es.slideshare.net/rosadiazr/el-juego-simblico-en-la-hora-del-juego-libre-en-los-sectores 3 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (119 palabras)
3	repositorio.untumbes.edu.pe http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2585/TRABAJO_ACADEMICO - L... 4 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (100 palabras)
4	www.dreapurimac.gob.pe https://www.dreapurimac.gob.pe/inicio/images/ARCHIVOS2017/a-educacion-inicial/La-hora-del-juego-lib... 1 fuente similar	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (91 palabras)
5	www.piklerna.org https://www.piklerna.org/wp-content/uploads/2021/04/01.-Acerca-de-la-Practica-Psicomotriz_LIBRO...	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (95 palabras)

DEDICATORIA

A mi familia, quienes han confiado plenamente en mis decisiones y sueños para iniciarme en el mundo educativo. Y a la primera promoción de infantes de 2 años que tuve bajo mi responsabilidad, pues me inspiraron y confirmaron que, desde el amor, el juego y el respeto podemos transformar la educación inicial.

Daniela Elizabeth Berdejo Zevallos

Para Álvaro y María Cristina, quienes desde sus juegos, inquietudes, desafíos y retos me inspiraron para adentrarme en el mundo de la primera infancia. Para mi niña interior, la más feliz por haber tomado esa decisión.

Lourdes Oviedo Córdova

A nuestros niños preescolares, fuente inagotable de inspiración y aprendizaje. Que este trabajo de investigación sobre el juego, las emociones y la regulación emocional sea un tributo a su maravillosa capacidad de explorar y crecer.

Noelia Carolina Palacios Casachagua

RESUMEN

El juego es una actividad fundamental en la primera infancia, especialmente el juego libre, que desempeña un papel crucial en el desarrollo emocional de los niños y niñas. A través del juego, los niños exploran, experimentan y expresan una amplia gama de emociones, lo que contribuye a su regulación emocional. En este proceso, el cuidador principal que acompaña el juego cumple un papel significativo al proporcionar un entorno seguro y afectuoso que fomente la expresión y comprensión de las emociones de los niños. La libertad para explorar diferentes situaciones y roles y las interacciones sociales que surgen durante el juego permiten a los niños desarrollar habilidades para regular sus emociones de manera saludable. La regulación emocional es esencial para el bienestar infantil, ya que les ayuda a comprender y gestionar sus sentimientos, promoviendo relaciones interpersonales positivas y un desarrollo integral. En este contexto, el juego se convierte en una herramienta poderosa para que los niños aprendan a identificar, expresar y controlar sus emociones, lo que a su vez influye en su capacidad de regularse emocionalmente en diversas situaciones. Por lo tanto, el juego libre contribuye a la regulación emocional de los niños en etapa preescolar porque se presenta como un escenario enriquecedor donde pueden desarrollar habilidades emocionales claves para su crecimiento y bienestar.

Palabras clave: juego; juego libre; emociones; regulación emocional; cuidador principal.

ABSTRACT

Play is a fundamental activity in early childhood, especially free play, which plays a crucial role in the emotional development of girls and boys. Through play, children explore, experience and express a wide range of emotions, which contributes to their emotional regulation. In this process, the primary caregiver who accompanies play fulfills a significant role in providing a safe and loving environment that encourages the expression and understanding of children's emotions. The freedom to explore different situations and roles and the social interactions that arise during play allow children to develop skills to regulate their emotions in a healthy way. Emotional regulation is essential for children's well-being, as it helps them understand and manage their feelings, promoting positive interpersonal relationships and comprehensive development. In this context, play becomes a powerful tool for children to learn to identify, express and control their emotions, which in turn influences their ability to regulate themselves emotionally in various situations. Therefore, free play contributes to the emotional regulation of preschool children because it is presented as an enriching scenario where they can develop key emotional skills for their growth and well-being.

Keywords: play; free play; emotions; emotional regulation; primary caregiver.

ÍNDICE

DEDICATORIA	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT	v
INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO I: JUEGO Y JUEGO LIBRE	10
1.1. Juego	10
1.1.1. Tipos de juego	12
1.1.2. Características del juego	14
1.2. Juego libre	16
1.2.1. Importancia del juego libre en la etapa preescolar	20
CAPÍTULO II: EMOCIONES Y REGULACIÓN EMOCIONAL	23
2.1. Emociones	23
2.2. Regulación emocional	25
2.2.1. Desarrollo de la regulación emocional en la etapa preescolar	26
2.2.2. Importancia de la regulación emocional	29
2.3. Contribución del juego libre en la regulación emocional	33
CONCLUSIONES	35
REFERENCIAS	37

INTRODUCCIÓN

El juego y la regulación emocional en la etapa preescolar han sido objeto de estudio e interés en el ámbito educativo y psicológico, al reconocer que ambos aspectos desempeñan un papel fundamental en el desarrollo integral de los niños y las niñas. El juego es una actividad esencial en la primera infancia, que va más allá de la mera diversión porque permite que los niños exploren, experimenten, aprendan y se desarrollen en diversos aspectos de su vida. Las emociones desempeñan un papel crucial en el bienestar emocional y social de los niños, mientras que la regulación emocional es una habilidad fundamental que les permite gestionar de manera adecuada estas emociones.

Gracias a nuestra formación académica y a nuestra práctica docente hemos comprendido la relevancia de acompañar a nuestros estudiantes en el desarrollo de la competencia emocional, al entender los diversos beneficios que se generan al trabajar la regulación de emociones desde los primeros años de vida. Esto se debe a que contribuye al desarrollo sano y al bienestar del niño, mejora su capacidad para los aprendizajes, su calidad de vida, y la calidad de la relación con su entorno familiar, educativo y social. Montoya-Castillo et al. (2018) destacan que las habilidades de regulación emocional tienen influencia en las actividades académicas, sociales y emocionales de los niños; subrayando la importancia de educar en emociones desde temprana edad para desarrollar competencias emocionales que impactan de manera positiva en su desarrollo integral.

Durante la interacción diaria con los niños en nuestra práctica educativa, hemos observado las diferentes maneras en que cada niño expresa sus emociones, responde a determinadas situaciones de conflicto, afronta el desborde emocional y se vincula durante el juego, lo que nos ha motivado a investigar la relevancia del juego como una herramienta fundamental para el desarrollo emocional y a la vez preguntarnos ¿de qué manera el juego libre contribuye a la regulación de emociones en la etapa preescolar?

La investigación realizada nos muestra que existe mucha información sobre la regulación emocional. No obstante, luego de la pandemia, el tema ha cobrado mayor importancia, debido a

que los niños y niñas se mantuvieron confinados en sus hogares, lo que generó un impacto negativo en sus interacciones y ocasionó la aparición y el recrudecimiento de algunos problemas de salud mental, principalmente los relacionados a la gestión y regulación de emociones. Según un estudio en línea del Ministerio de Educación del Perú (Minedu, 2022), 3 de cada 10 niños y niñas entre 1,5 a 5 años presentan algún problema emocional, de conducta o atencional. En este contexto, se destaca “la importancia de promover el desarrollo de competencias socioemocionales en los niños para favorecer un mejor autoconocimiento y relaciones adecuadas con los demás, en favor del bienestar propio y común” (Minedu, 2022, p. 4).

Por otro lado, también existen investigaciones que nos muestran el papel del juego como una herramienta esencial para el aprendizaje y desarrollo de competencias. Por lo que consideramos conveniente contribuir al debate acerca de la importancia de promover el juego como estrategia y oportunidad para que el niño alcance su máximo potencial, aprenda a regular sus emociones y se desarrolle socialmente. En ese sentido, como señala el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef, 2018), “El juego constituye una de las formas más importantes en las que los niños pequeños obtienen conocimientos y competencias esenciales” (p. 7).

Nuestro trabajo de investigación se enfoca en demostrar cómo el juego libre contribuye a la regulación de emociones en los niños en etapa preescolar. Nos proponemos explorar cómo puede ser una herramienta efectiva para la regulación de sus emociones, considerando la influencia del juego en el desarrollo emocional, social y cognitivo de los niños. Para cumplir con este propósito reconoceremos las conceptualizaciones y características de juego; determinaremos qué es el juego libre y su importancia en la etapa preescolar; definiremos las emociones y la regulación emocional; explicaremos la importancia de la regulación emocional en la etapa preescolar; y, de manera transversal, estableceremos el papel del adulto que acompaña al niño durante todo este proceso, reconociendo su importancia como guía y modelo.

A través de la integración de teorías e investigaciones buscamos generar conocimiento significativo y aplicable en el ámbito educativo y social. A lo largo de este estudio, nos adentraremos en el mundo del juego, las emociones y la regulación emocional en la primera infancia, con el objetivo de aportar conocimientos que contribuyan a la reflexión crítica. De este modo, esperamos aportar nuevas perspectivas y enriquecer el debate en torno a estos temas.

CAPÍTULO I:

JUEGO Y JUEGO LIBRE

1.1. Juego

Desde los orígenes de los jardines de la infancia, impulsados por Friedrich Froebel, poco a poco el juego ha cobrado mayor importancia, al ser considerado como parte esencial y natural del desarrollo del niño y entendido como una herramienta fundamental para la adquisición de aprendizajes en el ámbito educativo.

El juego es la actividad innata y espontánea que tienen los niños para expresarse y comprender la realidad. Además, el juego les provee de una serie de aprendizajes significativos, como el desarrollo de habilidades motoras, la interacción social, el lenguaje y la regulación emocional, entre otros aspectos fundamentales. Sin embargo, el juego no siempre se ha asociado con el aprendizaje; por el contrario, todavía se le vincula como fuente de entretenimiento y diversión, restándole la importancia que tiene para el desarrollo integral del niño.

Al hacer una revisión de la definición del juego, encontramos que, para el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (RAE), el juego es un “ejercicio recreativo o de competición sometido a reglas, y en el cual se gana o se pierde” (Real Academia Española, s.f., definición 2). Pero, como veremos a continuación, su significado ha evolucionado y es mucho más amplio que el citado.

Para el Minedu (2012), el juego es definido como una actividad placentera y transformadora para el niño, pues este representa sus experiencias, vivencias y conocimientos que va adquiriendo tanto de su vida cotidiana como del medio exterior. En ese sentido, se afirma que

El juego es placer y expresión de lo que uno es y quiere ser, es la necesidad inconsciente de buscar la seguridad o sentirse seguro frente a la realidad, frente a los miedos y las angustias que lo obstaculizan, es el “como si fuera real” pero no lo es (Minedu, 2012, p. 23).

A través del juego, los niños manifiestan su presencia en el mundo, pues representan en él sus principales vivencias y conocimientos que surgen de las exploraciones que realizan de ellos mismos, de los objetos y de la relación con otros. Por ejemplo, el niño puede recrear en su juego la visita que hizo con su mamá al ir al mercado y degustar una fruta dulce; es decir, el juego le permitió representar una situación particular vivida con emoción. Entonces, “el juego es representar, (re-presentar = volver a presentar), es también volver a hacer presente algo que fue vivido con intensidad, es un re-presentar los momentos importantes que se viven en la vida cotidiana” (Minedu, 2012, p. 23).

El juego es también considerado un derecho de todos los niños. La Convención Sobre los Derechos del Niño (1989), ratificada por el Perú en septiembre de 1990, señala en su artículo 31° lo siguiente: “Los Estados Partes reconocen el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes” (Unicef, 2006, p. 23). Es decir, no solo basta que reconozcamos que el juego es la forma natural que tiene el niño para expresarse y darle sentido a la realidad que va conociendo; sino que es necesario que garanticemos el ejercicio de sus derechos, entre ellos el derecho al juego.

Por otro lado, teniendo en cuenta cómo el entorno influye en las acciones y representaciones que el niño realiza en su juego, se entiende que a medida que este va creciendo y desarrollándose, su juego va evolucionando y complejizándose. En ese sentido, Wallon (1965) sostiene: “El juego sería [...] una etapa de la evolución total del niño, que se descompondría en períodos sucesivos” (p. 73).

A continuación, revisaremos los aportes teóricos de algunos autores para ampliar nuestra definición de juego, así como los tipos de juego y sus características fundamentales. Los autores fueron seleccionados teniendo en cuenta ciertas semejanzas en sus postulados, en relación al juego y a su contribución significativa en diferentes ámbitos del desarrollo.

- **Friedrich Froebel (1782 – 1852)**

Pedagogo alemán. Impulsor de los “jardines de la infancia”, afirmaba que los niños requieren de una educación integral. Los primeros jardines de la infancia surgen como respuesta a las necesidades sociales y familiares de aquella época (Primera Revolución Industrial). Para Friedrich,

la actividad infantil es espontánea, y en ella el niño involucra todo su ser; este debe disfrutarse y manifestarse principalmente en el juego.

- **María Montessori (1870 – 1952)**

Médico, pedagoga, psiquiatra y filósofa italiana, su teoría se sustenta en el respeto a cada niño y a la capacidad que tiene para aprender. Ella identificó las “características universales de la infancia”, las que fueron resumidas por Britton (2001) de la siguiente manera: “todos los niños tienen una mente absorbente; pasan por periodos sensibles; quieren aprender; aprenden del juego/trabajo; y todos los niños quieren ser independientes” (p. 19). Para Montessori, el juego es una necesidad propia del desarrollo del niño, quien participa activamente de sus aprendizajes a través de sus sentidos, movimientos, manos, etc.

- **Henri Wallon (1879 – 1962)**

Psicólogo, filósofo y escritor francés, a quien se le conoce por su teoría psicobiológica. Considera que el niño se convierte de un ser biológico a un ser social, a partir de la emoción y la actividad relacional con el mundo exterior, el espacio externo y el mundo de los objetos. Wallon establece cuatro factores fundamentales para el desarrollo del niño: la emoción, el otro, el medio (físico, químico, biológico y social) y el movimiento (acción). Guil et al. (2011) rescatan de Wallon que la emoción determina la individualidad del sujeto: “[...] para Wallon, la individuación se produce gracias al papel que desempeña la emoción en el desarrollo, llegando a afirmar que gracias a ella se construye el psiquismo” (p. 18).

Wallon (1965) considera que “el juego es la actividad propia del niño mientras esta siga siendo espontánea y no reciba sus objetivos de las disciplinas educativas” (p. 73). Así también, señala que en la vida del niño siempre hay cabida para el juego, y este es la respuesta del niño a su adaptación al medio físico y social. Por ello, cuando una actividad “se subordina como medio a un fin, pierde la atracción y los caracteres del juego” (Wallon, 1965, p. 75).

- **Lev Vygotski (1896 – 1934)**

Psicólogo ruso conocido por su teoría sociocultural. Él fundamenta que el aprendizaje y el desarrollo del individuo dependen de la interacción social y cultural. En relación al juego, señala

también que en la etapa preescolar aparecen los deseos que muchas veces no pueden ser satisfechos inmediatamente; de allí que el niño alcanza en el juego sus deseos insatisfechos.

El niño lleva a cabo sus deseos en el juego; por lo que el juego constituye una zona de desarrollo próximo que le permite avanzar y que le proporciona una serie de cuestiones complejas desde lo relacional y lo social. Vygotski (2009) menciona lo siguiente: “[...] el juego brinda al niño una nueva forma de deseos [...]. De ese modo se realizan en el juego los mayores logros del niño, logros que mañana se convertirán en su nivel básico de acción real y moralidad” (p. 152).

- **Jean Piaget (1896 – 1980)**

Psicólogo suizo, reconocido por su teoría cognitiva-constructivista del desarrollo, que postula que el aprendizaje se da a través de esquemas cognitivos como la asimilación, la acomodación y la adaptación. Estos esquemas son resultados de la maduración biológica y la experiencia del ser humano con su entorno. Asimismo, señala que existen cuatro etapas del desarrollo humano: etapa sensoriomotora (de 0 a 2 años), etapa preoperacional (de 2 a 7 años), etapa de operaciones concretas (de 7 a 11 años) y la etapa de operaciones formales (a partir de los 11 años en adelante).

Piaget considera que el juego inicia desde el primer estadio sensoriomotor; es decir, desde las adaptaciones reflejas del niño y el juego va evolucionando hacia su forma secundaria, el juego simbólico o juego de imaginación. Su interés particular fue el juego simbólico, pues a partir de la imitación y del pensamiento simbólico se configura la representación cognoscitiva a través de esquemas mentales. Por lo que podrá fundamentar su teoría del desarrollo del aprendizaje: “[...] sobre el terreno del juego y de la imitación, se puede seguir de una manera continua el paso de la asimilación y de la acomodación sensorio-motora [...] a la asimilación y la acomodación mentales que caracterizan los comienzos de la representación” (Piaget, 1996, pp. 9-10).

1.1.1. Tipos de juego

Existen muchas teorías en relación a las tipologías del juego, por lo que solo describiremos aquellas que nos ayuden a comprender cómo el juego se va complejizando o evolucionando en correspondencia al desarrollo madurativo del niño, para centrarnos en los tipos de juego que corresponde a la etapa preescolar (antes de los 6 años). Por ello, hemos seleccionado las tipologías

establecidas por Henri Wallon y Jean Piaget.

Henri Wallon menciona que las actividades que realizan los niños son motivadas por diversas variables, y estas van cambiando en etapas, en correspondencia a la evolución mental del niño. Por ello, tipifica al juego de la siguiente manera:

- **Juegos funcionales:** Estos juegos se refieren a los movimientos simples del niño, como el mover sus manos, sus pies o piernas, etc., provocados por los vínculos que establece el niño con su cuerpo y con el exterior, lo cual le genera cierta sensibilidad y placer.
- **Juegos de ficción:** Con la imitación y la simulación aparecen los juegos de ficción. Los niños emplean varios objetos para realizar sus representaciones. Así, por ejemplo, para la acción de montar un caballo emplean un palo de escoba, o para manejar un auto utilizan una caja de cartón.
- **Juegos de adquisición:** A medida que el niño va desarrollándose realiza actividades más autónomas y complejas, pues va tomando consciencia de sí mismo y apropiándose de su ser psicológico. Los juegos de adquisición son aquellos en los que el niño aprende de las circunstancias que percibe, comprende, escucha y que le provee el medio exterior.
- **Juegos de fabricación:** Responden a las observaciones del niño, pues en él reproduce las impresiones que vive. Por eso transforma, crea, combina los juegos que ya conoce; además, él mismo se quiere poner en lugar de sus personajes, pues su deseo es extender la actividad del juego a todo lo que le rodea. En el juego del niño no existe diferencia entre ficción y observación.

Por otro lado, Jean Piaget, a partir de su tesis de los estadios evolutivos del pensamiento establece tres tipos de estructuras que caracterizan al juego y define tres tipologías:

- **Juego funcional o de ejercicio:** Comprende el estadio sensoriomotor del niño (de 0 a 2 años), en el que los juegos de ejercicio pueden realizarse tanto con el propio cuerpo (balancearse, arrastrarse, gatear, caminar, etc.), como con un objeto que pueda manipular, chupar, tirar, etc. También puede realizarse con su relacionamiento con otra persona, en donde las acciones del niño puedan expresar en risas, en querer esconderse, etc.

- **Juego simbólico:** Es propio del estadio preoperacional (de 2 a 6 años) y se refiere a que el sujeto o niño tiene la capacidad de jugar en ausencia del objeto, simulando con ello la existencia de ese objeto, de algún personaje o situación. En un nivel superior del juego simbólico, con el surgimiento del lenguaje y la interacción del niño con sus pares, inicia el juego cooperativo, en donde se establecen diversos roles y algunas reglas. El juego simbólico demuestra que el niño asimila el entorno que lo rodea; por ello, emplea el conocimiento que tiene sobre los roles en la sociedad, utiliza escenas de su vida cotidiana y las representa.
- **Juego de reglas:** Surge durante el segundo periodo, pero se establece en el tercer periodo del desarrollo de Piaget (de 6 a 12 años) y se desarrolla a lo largo de toda la vida. Desde un nivel superior del juego simbólico, en donde el niño comienza a interactuar con sus pares, planificará mejor su juego y gradualmente irá estableciendo acuerdos o reglas de forma conjunta. Este juego marca el final del pensamiento preoperacional.

1.1.2. Características del juego

Es importante observar algunas características del juego, para profundizar en la importancia que tiene este en los aprendizajes y en el desarrollo integral de los niños. Minedu (2012) menciona las siguientes características fundamentales del juego: “Provoca placer, nace espontáneamente, permite desplegar la iniciativa, satisface deseos y necesidades propias, emerge del propio impulso por conocer y descubrir, se enriquece en un ambiente de confianza y libertad” (p. 24).

Por su parte, la investigación de Blanch y Guibourg (2016) da cuenta de que el juego se caracteriza por una serie de dimensiones que se van complementando con los ejemplos que proponen en su trabajo. Las dimensiones que describen son las siguientes: libertad, voluntariedad, diversión, autonomía, objetivo, motivación intrínseca, reto, y normas y reglas.

A partir de estas categorías, seleccionaremos aquellas que se ajustan a los objetivos de nuestro trabajo de investigación:

- **El juego es libre:** Es la actividad innata y propia del niño, por lo tanto, cuando señalamos que el juego es libre nos referimos a que surge de su iniciativa, de sus intereses, y en donde

las decisiones que se tomen internamente dependen de la autonomía del niño; por lo que no debe recibir direcciones de los adultos. Así también lo señala Minedu (2012): “Nadie puede estar obligado a jugar, ya que en ese punto perdería su naturaleza fundamental: el placer. No es una actividad impuesta” (p. 10).

- **El juego provoca placer:** El niño explora de forma natural y voluntaria lo que sucede en su entorno, y lo hace desde el placer y el disfrute, siendo su cuerpo, en los primeros años de vida, su principal herramienta de exploración. “Para un niño es placentero jugar con su cuerpo, sentir y percibir un objeto, manipularlo. Es expresión de su mundo, y al mismo tiempo, una necesidad profunda de reducir tensiones para evitar el displacer” (Minedu, 2012, p. 24). Del mismo modo, Winnicott reconoce que lo propio del niño es el juego, y lo afirma porque “[...] obtiene placer, permite expresar la agresión, controlar la ansiedad, adquirir experiencia y establecer relaciones sociales” (Winnicott, 1942, como se citó en Luzzi y Bardi, 2009).
- **El juego es creador:** Henri Wallon hace énfasis en que el niño siente la necesidad de proyectarse en las cosas para percibirse. Durante la exploración buscará transformar el espacio y los objetos, pudiendo estos últimos tomar más de un uso. Así también lo enfatiza el Minedu (2019) al señalar que el juego es creador porque en él “se transforma el espacio con los materiales no estructurados a los que se le atribuye, cada vez, nuevos significados” (p. 10).
- **El juego tiene una motivación intrínseca:** Los niños juegan porque existe una motivación interna, un interés particular que les genera placer y que los moviliza. Por eso, aunque la complejidad de su juego se evidencie, no están esperando un resultado determinado. Esta idea se corresponde con lo señalado por Blanch y Guibourg (2016) en su investigación, al referirse a lo siguiente: “Cuando un niño o una niña juegan lo hacen llevados por sus propias necesidades y motivaciones. Para disfrutar sin necesidad de recibir valoraciones de otros, sin una idea preconcebida de lo que estará bien o no” (p. 64).
- **El juego es una forma de comunicación:** El juego le permite al niño representar los momentos importantes e intensos de su cotidianidad. Por lo tanto, tiene una función natural, la de comunicar aquello que el niño va descubriendo en su vinculación con el entorno, con

los objetos y las personas. Asimismo, el Minedu (2019) afirma que el juego “comunica los propios intereses y la forma personal de interpretar las cosas” (p. 10).

- **El juego tiene sus propias normas y reglas:** Mediante el juego, el niño pone a prueba todas sus posibilidades de acción y también sus límites. Se plantea retos, se cuestiona, involucra a más de uno en su actividad, y aprende de su juego, así como del juego de otros. Por ello, las normas y reglas que surgen del juego pueden acordarse previamente por los mismos niños o venir preestablecidas. Blanch y Guibourg (2016) lo mencionan: “Hay juegos que requieren unas normas que pueden estar previamente establecidas entre los participantes, o, en el caso de materiales como el juego de la oca, ya vienen preestablecidos por el fabricante” (p. 64).

Hemos analizado los postulados de varios autores frente al juego (Froebel, Montessori, Wallon, Vygotski y Piaget) y con ello, determinamos que el juego es la actividad propia y natural de los niños, en la que proyectan su vida interior, sus vivencias diarias, sus relaciones con otras personas, sus descubrimientos, con el fin de adaptarse al entorno que lo rodea. Además, logramos comprender que el juego va evolucionando junto con el niño, y éste a su vez le provee de diversos aprendizajes, que van desde lo sensoriomotor hacia lo cognitivo y social. Entendemos que el juego es libre, pues proviene del deseo, de la voluntad, de la motivación propia del niño en ese impulso de descubrir el mundo exterior. En ese sentido, en el siguiente apartado, nos encargaremos de conceptualizar el juego libre, para reconocer su importancia en la etapa preescolar.

1.2. Juego libre

El juego es libre porque proviene de la iniciativa y del placer del niño. No es una actividad impuesta, sino que es el niño quien decide con qué jugar, qué materiales utilizar, de qué manera empezará, cambiará o terminará el juego y con quién jugará. Y es que, al ser una actividad genuina del niño, este último entrega en el juego todas las habilidades y recursos que posee, los cuales ha ido construyendo desde sus experiencias y desde las vivencias con el entorno.

En el Programa Curricular de Educación Inicial de nuestro país, uno de los principios que orientan la educación inicial es el juego libre, el cual es descrito de la siguiente manera:

[...] jugar es una actividad libre y placentera no impuesta o dirigida desde afuera. Le permite al niño de manera natural, tomar decisiones, asumir roles, establecer reglas y negociar según las diferentes situaciones. A través del juego, los niños y las niñas movilizan distintas habilidades cognitivas, motoras, sociales y comunicativas (Minedu, 2017, p. 21).

Durante nuestra investigación hemos identificado que hay una serie de autores que sustentan sus teorías en la importancia de que el juego sea libre, autónomo, voluntario y espontáneo para el desarrollo del niño. Por lo que consideramos conveniente revisar estos enfoques para reconocer las conceptualizaciones y características del juego libre.

Desde el psicoanálisis podemos mencionar a Melanie Klein y Donald Winnicott como pioneros de la terapia infantil que usan el juego como herramienta de análisis. Ambos son los primeros propulsores de las relaciones objetales, en donde el niño, gracias a la ayuda de los objetos, espacios y/o fenómenos transicionales, puede tolerar la ansiedad depresiva que le causa la separación de su madre y/o cuidador principal. Para estos dos teóricos, este tipo de relaciones y/o fenómenos son presentados como una zona intermedia de experiencias entre la realidad interna del niño (lo subjetivo) y su realidad externa (lo que se percibe de forma objetiva).

Esta zona intermedia es un área de experiencia que no es ni interior (yo) ni exterior (no yo). Más bien, es un espacio potencial de interrelación entre el mundo interno y externo y viceversa, que se manifiesta principalmente durante los momentos de cuidados cotidianos que se le provee al niño. Por ejemplo, el parloteo del bebé cuando se le viste, la manera en que repite canciones y melodías antes de dormir, el uso de objetos como una manta o el osito o un juguete, y, más adelante, las creaciones artísticas y el propio juego. En ese sentido, Blanch y Guibourg mencionan lo siguiente: “[...] Winnicott plantea que al jugar se crea un espacio potencial, de transición entre lo subjetivo [...] y lo objetivo [...]. Al jugar, el niño usa su fantasía para crear su ficción, pero esta fantasía se basa en algún referente de la realidad” (Winnicott, 1971, como se citó en Blanch y Guibourg, 2016, p. 84).

Pero para que esta capacidad creadora se desarrolle, las experiencias proporcionadas por el cuidador principal deben estar libres de exigencias e intrusiones e ir en sintonía con las necesidades del niño. Del mismo modo, estas deben dar respuestas a sus interacciones y a su búsqueda natural de autonomía. Además, debe generar un clima de confianza para una saludable adaptación del niño con su entorno. Ahora bien, como sostiene Winnicott (1971):

El juego implica confianza, y pertenece al espacio potencial existente entre (lo que era al principio) el bebé y la figura materna, con el primero en un estado de dependencia casi absoluta y dando por sentada la función de adaptación de la figura materna (p. 76).

La madre debe ir adaptándose a estos requerimientos del niño, una adaptación que se va reduciendo de manera gradual a medida que el niño aprende a contrarrestar los errores en esos intentos de adaptación y de frustración originados de este mismo proceso. Es así que Winnicott acuña el término “la madre lo bastante buena” al referirse a la "madre" o tutor(a) del niño, y deja claro cómo esta, desde su rol, debe dar paso al crecimiento de algunas capacidades emocionales del niño. Este concepto es tomado luego como “la madre suficientemente buena” por el pedagogo francés Bernard Aucouturier, creador de la práctica psicomotriz. Según Aucouturier, entre el bebé y su madre se produce una serie de interacciones y transformaciones recíprocas, producto de las respuestas a sus necesidades, que pueden ser satisfactorias o no para él.

Pero dentro de este proceso de transformación existen fracasos, momentos en los que la madre no podrá atender de forma inmediata los requerimientos del bebé o necesite separarse de él. Son experiencias primarias desagradables que le generan sentimientos de displacer, los que van a ser vividos como angustias o acontecimientos afectivos dolorosos, como los llama Aucouturier. Constituyen obstáculos, temores, miedos, ansiedades que van a ser representadas por el niño repetidamente para sentirse seguro, los mismos que pueden ser gestionados gracias al placer de movimiento y del juego. Como afirma Chokler (2015): “a una edad temprana, el niño es capaz de transformar la realidad vivida para protegerse y sentirse seguro a través de la magia del juego” (p. 18).

Para Aucouturier, estas experiencias que van del placer al displacer quedan grabadas como huellas dentro de una memoria implícita en la psique del infante; y en ella se encuentra el origen de los sueños, los deseos, los afectos (placenteros y desagradables), y las fantasías. A su vez, todos

estos elementos vez generan una serie de emociones y sensaciones que el niño vive a través de su cuerpo por medio del juego; y, cuando se refiere al juego, lo hace teniendo en consideración la característica primordial de que es libre, como lo dice claramente Chokler (2015):

[...] cuando aludimos al juego, estamos aludiendo siempre al juego espontáneo... El juego espontáneo es fundamental para el desarrollo psicológico del niño antes de que se instale en el mundo de la realidad de los adultos y la cultura [...]. El juego creativo y espontáneo siempre expresa algo que tiene que ver con el niño (p. 19).

Ahora bien, al referirnos a la importancia de la libertad en el juego para el desarrollo integral del niño, también estamos considerando la libertad que tiene el niño para moverse, expresarse, explorar y relacionarse a fin de adaptarse a la realidad que lo rodea. Así, por ejemplo, para Emmi Pikler, pediatra húngara propulsora de la teoría del movimiento libre, es necesario dejar al bebé moverse libremente, de acuerdo con sus propias capacidades y posibilidades. Su enfoque le da suma importancia a los primeros cuidados del bebé y su vínculo con su cuidador principal, quien debe adecuar el espacio para acompañarlo en su desarrollo psicomotor y su autonomía, así como estar siempre disponible ante las necesidades que surjan durante los cuidados cotidianos.

Y es precisamente durante estos cuidados que se debe confiar en la capacidad del niño de ir alcanzando los hitos evolutivos motrices que le corresponda, sin propiciar posturas para las cuales el niño no está preparado aún. Así lo señala Pikler (2010): “En cada uno de los estadios de su desarrollo, el niño es capaz [...] de tomar la iniciativa de nuevas posturas y nuevos movimientos, aprenderlos y ejercerlos sin tener para esto necesidad de la ayuda del adulto” (párr. 10).

Para el método Pikler, la libertad que el niño consigue desde sus primeros movimientos será el prólogo para un juego libre. Este se considera un pilar fundamental para el desarrollo del niño, porque éste es un ser activo, y no hay mayor acción del niño que la que realiza durante el juego. En ese sentido, cobran relevancia las acciones de los adultos en los momentos de juego del niño, en donde no sólo se debe fomentar que juegue en libertad, sino también que lo haga espontáneamente y sin límites. Como nos manifiestan Abad y Ruiz de Velasco (2012): “Es fundamental la naturaleza libre del juego. Cualquier cosa o actividad que tenga una estructura o que inhiba la espontaneidad no sería realmente juego. El verdadero juego necesitaría que no existiera limitación por parte de los adultos” (p. 31).

Por todo lo expuesto, entendemos que el juego libre es propio de la naturaleza del niño, es parte de su ser. Además, es relevante para su desarrollo integral, y es el adulto quien acompaña los momentos de juego; así como aquel que cumple un rol fundamental desde el conocimiento y respeto de la individualidad y las necesidades del niño, al generar situaciones desafiantes y servir como soporte cuando se requiera.

1.2.1. Importancia del juego libre en la etapa preescolar

Hemos visto que el juego constituye la manera natural que tienen los niños para expresarse y en el que se muestran tal cual son, pues ellos se entregan completamente y manifiestan en el juego sus descubrimientos, sus relaciones, sus emociones, etc. Así pues, el juego resulta ser una oportunidad para el aprendizaje y el desarrollo de las habilidades sensoriales, motrices, sociales, emocionales, entre otras más, que iremos revisando a continuación.

Desde la neurociencia educativa tenemos mayores alcances respecto a cómo el juego favorece a las conexiones neuronales de nuestro cerebro a partir de la producción de ciertos neurotransmisores: serotonina, acetilcolina, encefalinas y endorfinas, y dopamina. En virtud de ello, el Minedu (2019) indica lo siguiente:

Mientras los niños juegan, el cerebro genera, de forma natural, esas conexiones; así el juego produce hormonas beneficiosas, como la serotonina, las encefalinas y endorfinas, la dopamina y la acetilcolina, que aseguran el aprendizaje de los niños, armonizan sus emociones y regulan su estado de ánimo; además, potencian su atención y concentración (p. 11).

Ya veíamos anteriormente que, a medida que el niño va creciendo y desarrollándose, el juego se empieza a complejizar. Por lo que este le pide organizar mejor los esquemas mentales que ha ido construyendo, en tanto que va logrando comprender mejor la realidad desde la representación que haga de esta; por tanto, requiere de más elementos que le permitan evolucionar su juego. Como señalan Blanch y Guibourg (2016) sobre la importancia del juego en el desarrollo mental del niño: “le exige aumentar su conocimiento y comprensión de la realidad y avanzar en el uso de símbolos y signos cada vez más socializados, objetivos y descontextualizados” (p. 81).

Durante la exploración en el juego libre, el niño interactúa con otros, toma control del espacio y de los objetos a su alrededor, reconoce las características de estos, empiezan a hacer relaciones con lo que ya conocen y en algunos casos otorgan otro significado a las cosas. Es decir, el niño cuando juega se involucra en su propio aprendizaje, elabora estrategias pertinentes y con ello resuelve sus iniciales conflictos. Para el Minedu (2012), el juego libre le permite al niño apropiarse de la realidad para transformarla; por ello, señala que “es una acción en la que está involucrado su mundo interno y que le genera experiencias que le van dejando huellas en el cuerpo, en la memoria, dando lugar a la adaptación activa a la realidad” (p. 25).

Entre los aprendizajes que contribuye el juego libre en los primeros años de vida en el niño, se encuentra la construcción del pensamiento lógico matemático, el cual es gradual y se corresponde con el desarrollo madurativo del niño. Así lo refiere el Minedu (2012): “la actividad autónoma y el juego libre fomentan el conocimiento lógico matemático, el cual se elabora al relacionar las experiencias obtenidas en la manipulación de los objetos, y al realizar desplazamientos en el espacio en un tiempo determinado” (p. 26).

Asimismo, tanto en la actividad autónoma como en el juego libre se generan las condiciones que favorecen las bases para el pensamiento que genera la lectura y la escritura. Esto se debe al impulso del niño por actuar, conocer y explorar; así como al estímulo por las experiencias del entorno que le provee el adulto. De modo que los niños que hacen uso de su creatividad tienden a utilizar el lenguaje de forma más avanzada. Prefieren verbos como: considero, supongo, visualizo. Durante sus juegos, realizan intercambios, debaten, conversan, adquieren el lenguaje de otros niños y ensayan distintas palabras y expresiones (Gitlin-Weiner et al., 2000, como se citó en Minedu, 2019).

El juego libre es importante en la primera infancia, en tanto que permite fortalecer la psicomotricidad del niño. En estos primeros años, su cuerpo es la principal herramienta de descubrimiento y exploración de su entorno; posteriormente, el niño irá desarrollando otros niveles de abstracción y madurando su juego. Por lo tanto, según Aucouturier (2004, como se citó en Minedu, 2012), “nada hay en el niño más que su cuerpo como expresión del psiquismo” (p. 29).

Por otro lado, jugar le permite al niño explorar y expresar sus emociones y sentimientos, así como reconocer cómo estos les suceden a otros. Para el Minedu (2019), el juego simbólico

genera aprendizajes en el desarrollo personal, social y emocional en los niños; puesto que a partir de dichos juegos los niños cooperan, hacen turnos, resuelven conflictos, expresan sus ideas y sentimientos, regulan sus emociones y fortalecen su identidad a través de la valoración a sí mismos y su relación de convivencia con sus compañeros.

En el desarrollo de este apartado, hemos precisado que el juego es libre porque surge de los propios intereses y necesidades del niño, y depende fundamentalmente de su autonomía. Por tanto, el juego es una actividad voluntaria, no impuesta. Los autores revisados (Wallon, Winnicott, Pikler y Aucouturier) destacan que las actitudes motrices y emocionales del niño están directamente vinculadas a las relaciones que tiene éste con su espacio interno y con el entorno exterior, las cuales se manifiestan durante el juego libre. Por ende, el juego libre es importante en la etapa preescolar (antes de los 6 años), debido a que se convierte en un escenario de oportunidades para que el niño sea protagonista de su aprendizaje y desarrolle diversas habilidades (cognitivas, motrices, sociales y emocionales).

CAPÍTULO II: EMOCIONES Y REGULACIÓN EMOCIONAL

2.1. Emociones

Las emociones están presentes en cada momento de nuestra vida. Ellas responden a las diversas situaciones que experimentamos y se reflejan en nuestro cuerpo de múltiples formas. No obstante, ¿qué significa exactamente la palabra “emoción”? El diccionario la define como una “alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática” (Real Academia Española, s.f., definición 1). Mientras que la etimología de “emoción” deriva del latín “emotio, -onis”, que a su vez proviene del verbo “emovere”, el cual significa "mover, trasladar, impresionar". Ambas definiciones dan cuenta de que la emoción implica movimiento, y que proviene de alguna experiencia o situación acompañada de cambios fisiológicos. Asimismo, Esquivel (2011) agrega:

El diccionario nos dice que la raíz latina de la palabra emoción es emovere, formada por el verbo «motere» que significa mover y el prefijo «e» que implica alejarse, por lo tanto, la etimología sugiere que una emoción es un impulso que nos invita a actuar (p. 14).

Además, entendemos que ese impulso o movimiento que nos hace actuar debe estar relacionado o motivado por algún acontecimiento, hecho, situación o interacción con algo o alguien. Es decir, las emociones responden a algún estímulo, el cual puede ser externo o interno, de forma consciente o inconsciente. Tal como menciona Bisquerra (2009): “Una emoción se activa a partir de un acontecimiento. Su percepción puede ser consciente o inconsciente. El acontecimiento puede ser externo o interno; actual, pasado o futuro; real o imaginario. El acontecimiento también se denomina estímulo” (p. 16).

Las emociones son procesos biológicos y cognitivos, que se generan en el cerebro y se encuentran relacionadas directamente con el proceso del neurodesarrollo. Por dicha razón,

Bisquerra (2009) señala que en las respuestas emocionales se pueden identificar tres componentes: el neurofisiológico, referido a los procesos bioquímicos y fisiológicos que experimenta el cuerpo y el cerebro; el comportamental, que se relaciona con la expresión emocional, la cual se puede ver reflejada principalmente en el lenguaje no verbal, las expresiones del rostro y el tono de voz; y el cognitivo, relacionado al reconocimiento de la emoción, es decir, a tomar conciencia de esta de forma subjetiva.

Podemos agregar a estas definiciones los aportes de Henri Wallon, quien considera que la emoción es uno de los cuatro factores fundamentales en el desarrollo del niño. De hecho, Wallon considera a la emoción como el medio de comunicación más primitivo que tiene la persona. En la segunda etapa de desarrollo del niño, el estadio emocional es descrito por Wallon como predominante en emociones; asimismo, cumple varias funciones vitales para el infante, como conectarlo con la sociedad, reconocer a los demás desde sus propias necesidades emocionales y desarrollar la conciencia de sí mismo.

Según Wallon, tanto la emoción como el lenguaje se estructuran a partir de las relaciones sociales. Es gracias a la emoción que el niño se convierte en un ser social, y el entorno se transforma en el espacio clave para desarrollar y expresar su personalidad. Entonces, las emociones le permiten al niño comunicarse: “[...] una de las funciones fundamentales de la emoción es la comunicación, por lo que tiene un objetivo social propio y es muy importante en el desarrollo de habilidades sociales” (Spinrad et al., 2006, como se citó en Montoya-Castillo et al., 2018, p. 72).

Otra definición de las emociones es la recogida por la *Guía de habilidades socioemocionales*, elaborada por Lozano y Guillén (s.f.), que afirma: “las emociones son mecanismos que ayudan a reaccionar y actuar con rapidez ante situaciones y sucesos del entorno. Predisponen a la acción y se evidencian en conductas de aproximación (activación) o evitación (inhibición)” (p. 12). Además, considera que no existen emociones buenas o malas porque todas ellas cumplen una función adaptativa en función a diferentes contextos; allí radica precisamente la necesidad de una educación emocional para la vida.

Bisquerra (2016) también enfatiza la importancia de desarrollar las competencias emocionales desde la educación emocional: “[...] La educación emocional se propone optimizar el desarrollo humano. Es decir, el desarrollo integral de la persona (desarrollo físico, intelectual,

moral, social, emocional, etc.). Es, por tanto, una educación para la vida” (p. 19). Debido a la relevancia de las emociones en la vida diaria, es importante promover el desarrollo de habilidades sociales o competencias socioemocionales desde la educación emocional; pues esto permitirá que los niños adquieran mejores estrategias y herramientas de comunicación y expresión que favorezcan su relación con otros en sus primeros años.

Precisamente en la búsqueda de propiciar interacciones saludables en el hogar, la escuela y la comunidad es que radica la necesidad de que estas competencias se desarrollen desde la primera infancia, para el logro de un bienestar personal y social. En ese sentido, diversos investigadores plantean algunos modelos de aprendizaje socioemocional que definen y categorizan estas competencias. Bisquerra (2009) plantea el “modelo pentagonal de las competencias emocionales”, en el que incluye a la regulación emocional como una de dichas competencias junto con la conciencia emocional, la autonomía emocional, las competencias sociales y las habilidades para la vida.

2.2. Regulación emocional

Cuando acompañamos a un niño en etapa preescolar y nos encontramos frente a su desborde emocional surgen algunos cuestionamientos, tales como: ¿por qué expresan de esa forma sus emociones?, ¿por qué les cuesta tanto autorregularse?, ¿qué factores influyen en esos desbordes emocionales?, ¿cuál es el rol que debemos cumplir en estos procesos? Para responder estas preguntas, debemos explicar a qué nos referimos con regulación emocional.

Algunos autores mencionan que la regulación emocional es un proceso que permite ajustar o modular las respuestas emocionales de la persona, para que esta pueda adaptarse y lograr un objetivo. Así lo afirma Thompson (1994, como se citó en Montoya-Castillo et al., 2018): “Son los procesos externos e internos responsables de monitorizar, evaluar y modificar nuestras reacciones emocionales para cumplir nuestras metas” (p. 72). Mientras que Gross (1999, como se citó en Montoya-Castillo et al., 2018) menciona que la regulación emocional alude a “aquellos procesos por los cuales las personas ejercemos una influencia sobre las emociones que tenemos, sobre cuándo las tenemos y sobre cómo las experimentamos y las expresamos” (p. 72).

Para Bisquerra (2009), la regulación emocional es una de las competencias socioemocionales de su modelo pentagonal, y la define como “la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.” (p. 148).

La regulación emocional está vinculada con procesos psicológicos internos y externos que permiten expresar y moderar aquellas emociones que pueden ser no tan agradables, hacer frente a los impulsos, etc. Es decir, se trata de habilidades y estrategias que empleamos para controlar nuestras emociones para mejorar nuestra adaptación al medio social. Sin embargo, dichas habilidades y estrategias son distintas para cada persona, debido a que son aprendidas y son resultado de las vivencias personales y sociales de cada uno. En ese sentido, Mayer y Salovey (1997, como se citó en Montoya-Castillo et al., 2018) afirma lo siguiente: “No todas las personas disponen de las mismas estrategias para regular sus emociones, pues estas se aprenden durante el desarrollo, y dicho aprendizaje está modulado por variables personales y sociales” (p. 71).

2.2.1. Desarrollo de la regulación emocional en la etapa preescolar

La regulación de las emociones constituye un proceso gradual de aprendizaje que se relaciona directamente con el desarrollo del cerebro. Entonces, cuando hablamos del desarrollo de la regulación emocional en la etapa preescolar (menores de 6 años), debemos considerar que el cerebro de los niños es un cerebro aún inmaduro; por lo tanto, es dominado esencialmente por las emociones hasta que el área de su corteza prefrontal madure completamente. En ese sentido, Campos et al. (2019) asevera:

[...] el cerebro del infante está claramente marcado por un dominio de emociones básicas: la corteza inmadura aún no puede controlar a la poderosa amígdala. A lo largo de los años, se desarrolla la madurez cortical, que se ve influenciada tanto por la práctica como por la educación emocional (p. 35).

El proceso de regulación emocional supone poner en marcha una serie de estrategias para manejar o controlar las emociones; sin embargo, los niños en etapa preescolar las irán adquiriendo progresivamente. Por lo que dicho proceso dependerá tanto de la madurez del niño como de su

entorno; es decir, de sus relaciones sociales y de la seguridad de los vínculos de apego que ha construido. Por ello, se dice que “[...] la regulación emocional que muestra una persona depende de muchos factores: genéticos, como el temperamento; ambientales, como el estilo de crianza y la formación del apego; así como motivacionales, socioculturales y económicos” (Aldrete-Cortez et al., 2014, como se citó en Montoya-Castillo et al., 2018, p. 76).

El recién nacido no tiene la capacidad para regular por completo sus emociones, pues depende esencialmente de las respuestas que recibe de sus cuidadores principales frente a las emociones que este va manifestando. Tales emociones están relacionadas principalmente con sus necesidades fisiológicas (por ejemplo, cuando un bebé tiene hambre, sueño o se ha orinado llora descontroladamente). Así, Montoya-Castillo et al. (2018) califica la regulación emocional del recién nacido como “[...] externa y conductual pues depende de las respuestas apropiadas de sus cuidadores” (p. 77).

El niño progresivamente irá adaptándose a las circunstancias de su entorno y, a medida que van madurando sus capacidades cognitivas, motoras, emocionales, etc., irá adquiriendo nuevas formas de autorregulación. En los primeros meses de vida, lo dominan sus emociones, su cuerpo, sus movimientos; siendo estos últimos sus principales herramientas de descubrimiento, los cuales le permitirán explorar el entorno. Además, le irán generando satisfacción a medida que va desarrollándose y logrando autorregularse.

Entre los principales hitos de autorregulación investigados por Montoya-Castillo et al. (2018) se encuentran: primero, el manejo de la atención a los 3 meses, cuando los cuidadores logran desenfocar la atención del niño y lo calman al arrullarlo o mecerlo; y el segundo, al promediar el primer año, el hito de regulación de la ansiedad frente a un extraño y a la separación. En consecuencia, se indica: “En las conductas de cuidado y a través del vínculo de apego establecido con el niño, los cuidadores funcionan como extensión de los sistemas reguladores internos del bebé (Hervás y Vázquez, 2006, como se citó en Montoya-Castillo et al, 2018, p. 78).

Si enfatizamos en el hito de la regulación de la ansiedad frente a la separación, podríamos citar también a Winnicott y recordar su planteamiento del espacio potencial de acción y de creación o “área intermediaria”, para referirse a la relación entre la madre y el niño, siendo esta una relación aseguradora de placer y confianza. Asimismo, Bowlby (1995) subraya la existencia del temor que

surge ante la ansiedad de la separación, teniendo como marco conceptual su teoría del apego, y sostiene: “Así, al igual que los animales de muchas especies —incluyendo el hombre— tienden a reaccionar con temor [...] ante la separación de una figura potencialmente dadora de cuidados [...]” (p. 44).

Minedu (2017), al caracterizar a los niños entre 0 a 2 años pertenecientes al Ciclo I de la Educación Inicial en Perú, hace énfasis en que, durante esta etapa de desarrollo, los niños y las niñas experimentan un proceso de individuación en el que pasan de depender de un vínculo seguro con un adulto significativo a distanciarse progresivamente de él, buscando construir gradualmente su propia identidad. A medida que adquieren la capacidad de tomar iniciativas y actuar por sí mismos, desarrollan un mayor control sobre su cuerpo, lo que les brinda seguridad y mayores recursos para explorar su entorno.

Los niños de 2 a 3 años, en la medida que van logrando mayor conciencia de su cuerpo y de sus movimientos y alcanzando mayor autonomía en sus decisiones, se ven afectados también por los berrinches, los gritos, las rabietas, etc., como consecuencia de la frustración que se genera al no saber de qué manera comunicar las emociones que están experimentando y transitando. Por eso, Montoya-Castillo et al. (2018) sustentan: “El desarrollo lingüístico cobra especial relevancia en el progresivo despliegue de la regulación emocional” (p. 78).

Por otro lado, entre las principales singularidades de los niños de 3 a 5 años pertenecientes al Ciclo II de la Educación Inicial en Perú, tenemos que

[...] empiezan un proceso de afirmación de su identidad desde el conocimiento de sus características personales y la valoración de sí mismos [...], continúan desarrollando su autonomía, aprenden a reconocer y expresar con mayor seguridad sus emociones, y a regularlas progresivamente con el acompañamiento del docente [...] desarrollan sus habilidades sociales, aprenden a convivir con los demás y a cuidar los espacios y recursos comunes que utilizan [...], aprenden a respetar y a construir acuerdos y normas de convivencia (Minedu, 2017, p. 18).

Durante estos años (3 a 5 años), con el establecimiento del juego simbólico en un nivel superior, con un lenguaje y vocabulario más amplio y con la interacción con sus pares, el niño

planifica mejor sus actividades y ensaya soluciones para resolver los conflictos que surgen durante el juego. Además, en esta etapa, la idea del “otro” empieza a ser un punto de partida para el surgimiento de nuevas emociones como la vergüenza, la culpa, la inseguridad, la inferioridad y el orgullo; dando inicio a los primeros juicios y a la conducta moral, como argumenta Eisenberg (2000, como se citó en Montoya-Castillo et al., 2018):

[...] vergüenza, culpa, inseguridad, inferioridad u orgullo. Estas emociones autoconscientes tienen un carácter moral, pues se basan en un juicio sobre la bondad de las propias acciones y el propio ser y motivan conductas éticas como la reparación del daño, siendo imprescindibles en el desarrollo social del niño (p. 79).

Asimismo, durante los 4 y 5 años, con el inicio y perfeccionamiento de la escritura, tienen la iniciativa de escribir lo que sienten o piensan (por ejemplo, es muy común observar a los niños de 4 a 5 años escribiendo cartas a sus familiares o amigos). Además, los niños “[...] exploran nuevas formas de expresar sus emociones, ideas o vivencias utilizando diferentes lenguajes artísticos como la danza, la música, las artes visuales, entre otros” (Minedu, 2017, p. 18).

Entonces, es fundamental reconocer que, aunque los niños en etapa preescolar puedan encontrar algunas posibilidades para regular sus emociones, esto no significa que puedan autorregularse por completo o que les sea sencillo poner en práctica las habilidades emocionales que van aprendiendo. Por esa razón, es necesario que el adulto que los acompaña pueda brindar soporte al modelar su lenguaje, que gradualmente irá otorgándole presencia a sus pensamientos y sentimientos. Además, el adulto debe proporcionar entornos seguros para que el niño desarrolle habilidades socioemocionales, pues en estos primeros años de vida la capacidad que tiene el niño para regularse depende esencialmente del vínculo de apego seguro que ha desarrollado con sus cuidadores principales.

2.2.2. Importancia de la regulación emocional

En los apartados anteriores, analizamos que los niños en etapa preescolar están dominados por sus emociones, y regularlas dependerá de la maduración de su cerebro y de la calidad de los entornos y vínculos que el niño ha construido. Por esa razón, se requiere educar en emociones desde una temprana edad, ya que al desarrollar competencias o habilidades emocionales se favorecen

diversos aspectos del desarrollo del niño. En esa misma línea, “[...] las habilidades de regulación emocional tienen influencia en las actividades académicas, sociales y emocionales del niño” (Eisenberg et al., 2010, como se citó en Montoya-Castillo et al., 2018, p. 71).

Desarrollar la regulación emocional en los niños en etapa preescolar es importante porque influye positivamente en la calidad de su bienestar personal y social, así como en el desarrollo de sus aprendizajes o capacidades cognitivas. En ese sentido, Bisquerra (2009) sostiene: “Experimentar emociones positivas tiene un efecto positivo en la convivencia, en la resolución de conflictos, en la salud y en el bienestar personal y social” (p. 240).

- **En el bienestar personal**

La regulación emocional influye en el bienestar físico y mental de una persona; por ende, tanto las emociones negativas y positivas poseen un gran impacto en el sistema inmunitario. Tal como indica Bisquerra (2016): “[...] las emociones afectan al sistema inmunitario, las emociones negativas debilitan las defensas del sistema inmunitario, mientras que las emociones positivas lo refuerzan, es decir, hay una relación entre emociones y salud” (p. 23).

Asimismo, para Aucouturier (2012), el niño es un ser de emociones, y expresarlas influye positivamente para su equilibrio psicológico. En cambio, un niño que no puede expresar sus emociones estaría enfermo. Por ello, amplía sus teorías a partir de su “práctica psicomotriz”, la cual le permitirá al niño liberar todas las emociones que están engramadas en su cuerpo y piel.

Es de vital importancia manejar adecuadamente las emociones, dado que un estado emocional equilibrado disminuye los niveles de estrés y ansiedad. En consecuencia, contribuye al fortalecimiento del sistema inmunológico y al mantenimiento de una buena salud física y mental, lo que contribuye a una sensación de seguridad y confianza en uno mismo. Sin embargo, Bisquerra (2009) toma en cuenta lo siguiente: “La forma de enfrentarse a las emociones y a la evaluación que se hace de los estímulos recibidos es producto de la personalidad y del ambiente en interacción” (p. 55).

- **En el bienestar social**

Teniendo en cuenta que los niños son dominados por sus emociones, y estas son vividas con intensidad y sin límites, es necesario ayudarlos a educarlas para que al expresarlas alcancen no solo el bienestar personal, sino también el bienestar social. Al aprender a manejar sus emociones, podrán generar soluciones y resolver sus conflictos de manera pacífica, así como desarrollar habilidades de comunicación asertiva; lo que les permitirá colaborar, trabajar en equipo y respetar las opiniones y sentimientos de los demás.

Cuando los niños regulan sus propias emociones, son capaces de compartir y comprender las emociones de ellos y de los demás, lo que fomenta la empatía y fortalece sus relaciones interpersonales; es decir, mejora la convivencia del niño con su entorno. No es posible separar la relación de ida y vuelta entre el bienestar personal y el bienestar social, como explica Bisquerra (2016): “La búsqueda del bienestar emocional con fundamento conduce a la convicción de que no hay bienestar personal sin bienestar social. El bienestar de los demás contribuye a mi bienestar” (p. 121).

- **En los aprendizajes**

La forma en que los niños regulan sus emociones impacta directamente en su capacidad de aprender. La investigación en neurociencia educativa ofrece evidencia de que existe una estrecha relación entre las emociones y la dimensión cognitiva del ser humano, ya que ambas comparten circuitos que trabajan al mismo nivel. Changeux y Dehaene (1989, como se citó en Campos et al., 2019) sostienen: “Las conexiones existentes entre el sistema límbico y la corteza prefrontal ofrecen una base material de las relaciones entre las esferas emocional y cognitiva (p. 35).

Cuando los niños logran regular sus emociones, mantienen la atención, memoria y concentración en las tareas, mejorando así su capacidad para aprender y retener información. Esto se debe a que, para adquirir nuevos aprendizajes, en el cerebro intervienen una serie de neurotransmisores como la adrenalina, el cortisol y la dopamina; los mismos que son segregados en mayor medida gracias a estados emocionales satisfactorios. Así, Campos et al. (2019) afirman que en el aprendizaje emocional: “[...] intervienen neurotransmisores como la adrenalina, el

cortisol y en especial la dopamina, la cual actúa al potenciar estados de placer y generar una sensación de bienestar que redundará en la adquisición de nuevos aprendizajes [...]” (p. 37).

Desarrollar habilidades de regulación emocional en los niños les hace más resilientes frente a desafíos y frustraciones, puesto que facilita la superación de obstáculos. Esta mayor capacidad de manejo emocional también se traduce en una mayor motivación para participar activamente en las actividades educativas, lo que potencia su proceso de aprendizaje y exploración. En este sentido, la educación socioemocional es relevante para un adecuado desarrollo y aprendizaje de los estudiantes, porque favorece aspectos como el autoconocimiento y la empatía, además de algunas funciones cognitivas, como destaca Minedu (2022): “La educación socioemocional [...] ayuda a tener un mejor conocimiento de sí mismos y permite comprender a los otros. La educación socioemocional contribuye de manera importante al desarrollo de las capacidades cognitivas; favorecen la atención y facilitan los aprendizajes” (p. 5).

Del nivel de la interacción y de las relaciones y los vínculos entre el adulto significativo y los niños también dependerá el desarrollo de su regulación emocional. Gracias a diversas investigaciones sabemos que las relaciones durante la primera infancia influyen en la estructura cerebral en desarrollo; si estas relaciones son insatisfactorias o displacenteras, pueden perturbar los circuitos cerebrales en formación, lo que afectaría el aprendizaje, el comportamiento y la salud en etapas posteriores de la vida (Minedu, 2014).

Entonces, hemos comprendido que la importancia de la regulación de las emociones radica en que estas influyen significativamente en la calidad del bienestar personal y social, así como en el desarrollo de las capacidades cognitivas del niño. Con lo cual éste puede lograr una relación intrapersonal positiva, una sana relación de convivencia interpersonal y potenciar su capacidad de aprendizaje y adaptación con el entorno.

Como hemos visto en los apartados anteriores, existen varias conceptualizaciones sobre la emoción y la regulación emocional. Por ello, luego de nuestra investigación, podemos definir las de la siguiente manera: las emociones son respuestas fisiológicas, conductuales y cognitivas que experimentamos las personas frente a una situación determinada, el entorno que afrontamos y/o las interacciones con los demás; mientras que la regulación emocional es la habilidad emocional conformada por procesos psicológicos internos y externos que permiten a las personas expresar

sus emociones. Por lo tanto, entendemos que la regulación emocional es la clave para el desarrollo integral de los niños en edad preescolar, al proporcionarles las herramientas necesarias para gestionar sus emociones de manera saludable.

2.3. Contribución del juego libre en la regulación emocional

Luego de la revisión y análisis de los diversos autores referenciados, podemos responder a nuestra pregunta de investigación. Comprendemos que el juego libre contribuye significativamente a la regulación emocional en los niños y niñas en etapa preescolar, porque, a través de él, los niños pueden explorar una variedad de emociones y expresarlas sin restricciones; lo que les ayuda a reconocer y comprender mejor tanto sus propias emociones como las de los demás. Dentro del juego libre se presentan desafíos y retos que, al ser afrontados por los niños, les permite practicar habilidades para resolver problemas y regular sus emociones en momentos de estrés o frustración. La libertad de tomar decisiones y experimentar en este entorno también les da una sensación de confianza en sus capacidades y en sí mismos, lo que les ayuda a regular emociones como la ansiedad y la incertidumbre

El juego libre promueve la creatividad y la independencia, lo cual permite a los niños desarrollar intereses y expresarse de manera única, al brindarles una mayor sensación de seguridad emocional. Además, los juegos de libre movimiento como correr, saltar, trepar y el juego activo ayudan a los niños a liberar energía, desarrollar habilidades motoras y experimentar una sensación de libertad y autonomía corporal. También les permite expresar emociones fuertes como la alegría y el entusiasmo.

A través del juego libre, los niños pueden asumir una variedad de roles y situaciones, ayudándolos a enfrentar situaciones difíciles de manera creativa. Los juegos de roles, como los de superhéroes o princesas, permiten a los niños expresar de forma segura sus sentimientos y pensamientos, mientras practican diferentes enfoques para resolver situaciones difíciles. Esta experiencia les brinda estrategias para regular sus emociones en la vida real. Además, al interactuar con otros niños en el juego libre, practican habilidades sociales como compartir, negociar,

cooperar, turnarse y resolver conflictos, lo que les enseña a gestionar sus emociones en contextos sociales y comprender las señales emocionales de los demás.

Durante el juego, el niño puede utilizar diversos materiales sensoriales como la arena, el agua, la pintura, la plastilina; y experimentar con diferentes texturas, colores y formas. Sentir estos materiales puede ser reconfortante y muchas veces los puede ayudar en la regulación de sus emociones. La textura y la sensación táctil pueden influir en su estado emocional.

El juego libre surge como una estrategia valiosa en la práctica docente que influye en la regulación y/o gestión de las emociones de los niños, ya que estos expresan en su juego la situación emocional y social en el que se encuentran inmersos. Además, se encuentran en una etapa de desarrollo en el que modelan la realidad a sus propias exigencias. De esta manera, el juego libre enriquece el desarrollo emocional de los niños al permitirles explorar, expresar emociones, practicar habilidades de resolución de problemas y desarrollar la autorregulación emocional, lo que contribuye en gran medida a su bienestar emocional y social.

CONCLUSIONES

1. El juego es libre porque surge de la propia iniciativa, necesidades y placer del niño. Por tanto, en él manifiesta todos los recursos que posee, poniendo a prueba sus capacidades y límites. El juego libre es una actividad espontánea que permite a los niños explorar, experimentar y expresar una variedad de emociones sin restricciones. En ese sentido, el juego libre en la etapa preescolar es importante porque proporciona un entorno seguro y enriquecedor donde los niños pueden desarrollar habilidades emocionales, sociales y cognitivas esenciales para su crecimiento y bienestar. A través del juego libre, los niños aprenden a regular sus emociones, resolver problemas, interactuar con otros y fomentar su creatividad, lo cual contribuye de manera significativa a su desarrollo integral en esta etapa de su vida.
2. La regulación emocional abarca un conjunto de habilidades diversas: el reconocimiento y la expresión de las emociones, la capacidad de autorregularse, la empatía hacia los demás y el uso de estrategias de afrontamiento. Por tanto, se convierte en un pilar fundamental para el bienestar emocional y social a lo largo de la vida del niño. La regulación emocional en la etapa preescolar es importante porque estas habilidades le permiten enfrentar de manera saludable los desafíos emocionales cotidianos y también sientan las bases para establecer relaciones interpersonales positivas, adaptarse al entorno y mejorar su capacidad de aprendizaje. En consecuencia, fomentar la regulación emocional desde la primera infancia mediante actividades como el juego libre es esencial para el desarrollo emocional, social y cognitivo de los niños.
3. El juego libre contribuye a la regulación de emociones en los niños y las niñas en la etapa preescolar, porque en el juego se crea un escenario lleno de aprendizajes y oportunidades para que los niños y niñas practiquen la autorregulación emocional. En el juego libre los niños expresan y representan sus experiencias, vivencias, y emociones, así como los conocimientos adquiridos fruto de sus exploraciones y de las relaciones con el entorno. Con los objetos y las personas exploran sus intereses, se expresan de manera única y se proyectan en la realidad, lo que les genera una sensación de control sobre su entorno y, a su vez, les

provee seguridad emocional. Además, durante el juego libre pueden asumir diferentes roles y recrear diversos escenarios, lo que les ayuda a procesar situaciones difíciles o conflictivas de una manera imaginativa y creativa. De modo que al jugar con otros niños pueden aprender y practicar el manejo de sus emociones en un contexto social.

4. En el juego libre y en la regulación emocional de los niños en etapa preescolar, el rol del adulto es fundamental en la medida que el cerebro del niño es aún inmaduro para autogestionarse completamente. Desde la seguridad y calidad del vínculo desarrollado con el niño, le brinda a este la posibilidad de alcanzar habilidades y estrategias para gestionar sus emociones. El adulto se convierte en un gran facilitador de situaciones desafiantes y retadoras para que los niños puedan desarrollar diversos aprendizajes y habilidades socioemocionales, cuyo manejo les permitan alcanzar estrategias para la comprensión, manejo y regulación de sus emociones.

REFERENCIAS

- Abad, J. y Ruíz, A. (2012). El juego simbólico. *Aula de infantil*, 1(65), 30-33. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3865429>
- Aucouturier, B. (2012). *L'enfant terrible: ¿Qué hacer con el niño difícil en la escuela?* Grao.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.
- Bisquerra, R. (2016). *Educación emocional: 10 ideas claves*. Grao.
- Blanch, S., Guibourg, I. (2016). El juego: herramienta de desarrollo y aprendizaje. En M. Edo, S. Blanch, y M. Anton (Coords.), *Colección de Recursos: El juego en la primera infancia*, (pp. 48-88). Ediciones Octaedro.
- Bowlby, J. (1995). *Una Base Segura. Aplicaciones clínicas de una teoría del apego* (Trad. E. Mateo). Paidós. (Trabajo original publicado en 1989).
- Britton, L. (2001). *Jugar y Aprender - El Método Montessori*. Paidós
- Campos, A., Romero, K., y Mariátegui, D. (2019). *Neurodesarrollo y Primera Infancia. Volumen 3. Módulo 3*. ASEDH- Asociación Educativa para el Desarrollo Humano y Editorial Nova Tribus SAC.
- Chokler, M. (2015). *Acerca de la práctica psicomotriz de Bernard Aucouturier*. Centauro Editores.
- Esquivel, L. (2011). *El libro de las emociones*. Plaza & Janés Editores. https://descargarlibrosenpdf.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/05/esquivel-laura_libro-de-las-emociones.pdf
- Guil, R., Mestre, J. M., González, G., Foncubierta, D. (2011). Integración del desarrollo de competencias emocionales en el currículum de Educación Infantil. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 14(3), 131-144. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=217022109010>
- Lozano, V., Guillén, E. (s.f.). *Guía de habilidades socioemocionales*. Fundación Telefónica. <https://educared.fundaciontelefonica.com.pe/biblioteca/guia-de-habilidades-socioemocionales/>
- Luzzi, A. M., y Bardi, D. (2009). Conceptualización psicoanalítica acerca del juego de los niños: Punto de partida para una investigación empírica en psicoterapia. *Anuario de investigaciones*, 16, 53-63. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369139945005>

- Ministerio de Educación del Perú (2012). *Favoreciendo la actividad autónoma y juego libre de los niños y niñas de 0 a 3 años: guía de orientación*. <https://hdl.handle.net/20.500.12799/3722>
- Ministerio de Educación del Perú (2014). *Lineamientos de la educación inicial en el Perú*. <https://hdl.handle.net/20.500.12799/9460>
- Ministerio de Educación del Perú (2017). *Programa Curricular de Educación Inicial*. <https://hdl.handle.net/20.500.12799/4548>
- Ministerio de Educación del Perú (2019). *El juego simbólico en la hora del juego libre en sectores*. <https://hdl.handle.net/20.500.12799/6519>
- Ministerio de Educación del Perú (2022). Guía de soporte socioemocional para la atención a los estudiantes. Dirección Regional de Educación de Lima Metropolitana. <https://hdl.handle.net/20.500.12799/9790>
- Montoya-Catillo, I., Postigo, S., y Villena, L. (2018). La regulación de las emociones. En M. Giménez-Dasí y L. Quintanilla (Coords.), *Desarrollo emocional en los primeros años de vida. Debates actuales y retos futuros* (pp. 71-85). Ediciones Pirámide.
- Piaget, J. (1996). *La formación del símbolo en el niño*. Fondo de Cultura Económica.
- Pikler, E. (2 de setiembre de 2010). Importancia del movimiento en el desarrollo de la persona. *Psicomotricidad y Educación*. <https://psicomotricitadeducacio.blogspot.com/2010/09/importancia-del-movimiento-e-n-el.html>
- Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española* (23a ed.).
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2006). *Convención sobre los derechos del niño*. <https://www.un.org/es/events/childrenday/pdf/derechos.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2020). *Salud mental de niñas, niños y adolescentes en el contexto de la COVID-2019 —Estudio en línea—*. Perú 2020. <https://www.unicef.org/peru/media/10616/file/Salud%20menta%20en%20contexto%20COVID19.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2021). *Primera infancia: Impacto emocional en la pandemia*. <https://www.unicef.org/argentina/media/10606/file/Primera%20infancia.%20Impacto%20emocional%20en%20>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2018). *Aprendizaje a través del juego. Reforzar el aprendizaje a través del juego en los programas de educación en la primera infancia*. <https://www.unicef.org/sites/default/files/2019-01/UNICEF-Lego-Foundation-Aprendizaje-a-traves-del-juego.pdf>

Vygotski, L. (2009). *El desarrollo psicológico de los procesos superiores*. Editorial Crítica.

Wallon, H. (1965). *La evolución psicológica del niño*. Editorial Psique.

Widen, S. C. y Rusell, J. A. (2008). *Young Children's understanding of others' emotions*.
https://www.researchgate.net/publication/228110240_Young_children%27s_understanding_of_other%27s_emotions

Winnicott, D. W. (1971). *Realidad y Juego*. Gedisa.