



**EL JUEGO LIBRE COMO HERRAMIENTA PARA FAVORECER
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS DE 3 A 5
AÑOS**

**FREE PLAY AS A TOOL TO PROMOTE EMOTIONAL SELF-
REGULATION IN CHILDREN AGED 3 TO 5**

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

Presentado por

Maria Anselma Asmad Sanchez
<https://orcid.org/0009-0005-1985-131X>

Laddisela Gómez Bartra
<https://orcid.org/0009-0000-2682-8306>

Katherine Yuselmi Quispe Quispe
<https://orcid.org/0009-0001-8322-3474>

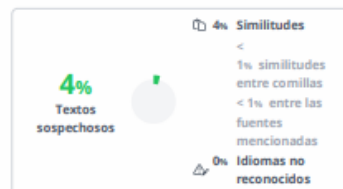
Melina Laura Valladares Gonzales
<https://orcid.org/0009-0005-5496-466X>

Asesora

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

Lima, junio, 2024

MONOGRAFÍA YUSELMI QUISPE_LADDISELA GÓMEZ_MARIA ASMAD_MELINA VALLADARES



Nombre del documento: VERSIÓN FINAL - Monografía.docx
ID del documento: 994db9f72ab358c36d20039e1764b40456b2eae1
Tamaño del documento original: 78,48 kB

Depositante: Nilda Gálvez
Fecha de depósito: 8/6/2024
Tipo de carga: interface
fecha de fin de análisis: 8/6/2024

Número de palabras: 8428
Número de caracteres: 56.725

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes de similitudes

Fuentes principales detectadas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	ru.dgb.unam.mx https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TE501000781044/3/0781044.pdf 16 fuentes similares	1%		Palabras idénticas: 1% (113 palabras)
2	Documento de otro usuario #46192 El documento proviene de otro grupo 5 fuentes similares	1%		Palabras idénticas: 1% (101 palabras)
3	tesis.pucp.edu.pe https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/18144/MARCELO_ESPINOZA_Y... 8 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (63 palabras)
4	repositorio.ucv.edu.pe https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/20.500.12692/105031/1/Meza_ITR-SD.pdf 1 fuente similar	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (74 palabras)
5	tesis.pucp.edu.pe El juego como una estrategia para favorecer el desarrollo de la... https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/18848 5 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (56 palabras)

DEDICATORIA

A Dios, a mis padres y a la memoria de mi compañera de noches de estudio: Bianca.

Maria Anselma Asmad Sanchez

A Dios, por darme la vida y sabiduría a lo largo de mis estudios. A mi mamá, a quien agradezco por el apoyo moral y entusiasmo que me brindó para seguir adelante en mis propósitos.

Laddisela Gómez Bartra

A Dios, por concederme la vida. A mis papitos Miguel y Damiana, por su amor invaluable, siendo ellos mi mayor motivación. A mis mamitas Hilaria y Benedicta, que ahora son ángeles en mi vida.

Katherine Yuselmi Quispe Quispe

A Dios. A mi hija Catalina, que ha sido mi impulso para tomar la decisión de seguir adelante. A mi fiel compañero Blademi, por ser mi soporte cada día. Y a mis padres Maruja y Edmundo, por apoyarme y alentarme a culminar con éxito esta etapa de mi vida.

Melina Laura Valladares Gonzales

RESUMEN

Esta monografía aborda el juego libre como herramienta efectiva para fomentar la autorregulación emocional en niños de 3 a 5 años. Para ello, se plantearon tres objetivos específicos: a) explicar qué es el juego libre, b) explicar qué es el desarrollo de la autorregulación emocional, y c) identificar la relación entre el juego libre y el desarrollo de la autorregulación emocional. Estos tres objetivos se centran en niños de las edades de 3 a 5 años. La pregunta de investigación se planteó en los siguientes términos: ¿de qué manera el juego libre favorece el desarrollo de la autorregulación emocional en niños de 3 a 5 años? El primer capítulo aborda los conceptos de juego y juego libre, su importancia y los factores que favorecen su desarrollo. Por su parte, el segundo capítulo examina la autorregulación emocional al definirla y explorar su desarrollo en niños de 3 a 5 años; además, destaca su importancia y los factores que contribuyen a esta. Luego, el tercer capítulo señala la relación entre el juego libre y la autorregulación emocional en niños de 3 a 5 años. Concluimos identificando una estrecha relación entre el juego libre y la autorregulación emocional, pues aquel estimula el desarrollo socioemocional del niño, lo cual se destaca como clave en la capacidad de gestión de emociones para afrontar los retos de la vida. Esto facilita la convivencia en sociedad y el desarrollo integral en niños de 3 a 5 años.

Palabras clave: juego; juego libre; autorregulación emocional; desarrollo socioemocional; primera infancia.

ABSTRACT

This monograph addresses free play as an effective tool to promote emotional self-regulation in children aged 3 to 5 years. To this end, three specific objectives were proposed: a) explain what free play is, b) explain what the development of emotional self-regulation is, and c) identify the relationship between free play and the development of emotional self-regulation. These three goals focus on children ages 3 to 5 years old. The research question was posed in the following terms: how does free play promote the development of emotional self-regulation in children aged 3 to 5 years? The first chapter addresses the concepts of play and free play, their importance and the factors that favor their development. For its part, the second chapter examines emotional self-regulation by defining it and exploring its development in children from 3 to 5 years old; Furthermore, it highlights its importance and the factors that contribute to it. Then, the third chapter points out the relationship between free play and emotional self-regulation in children from 3 to 5 years old. We conclude by identifying a close relationship between free play and emotional self-regulation, since it stimulates the child's socio-emotional development, which stands out as key in the ability to manage emotions to face life's challenges. This facilitates coexistence in society and comprehensive development in children from 3 to 5 years old.

Keywords: game; free play; emotional self-regulation; socio-emotional development; early childhood.

ÍNDICE

DEDICATORIA	iii
RESUMEN.....	iv
ABSTRACT.....	v
INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO I: EL JUEGO LIBRE EN NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS	9
1.1. Definición de juego.....	9
1.1.1 Definición de juego libre	9
1.2. Importancia del juego.....	9
1.2.1 Importancia del juego libre.....	11
1.3. Factores que favorecen el desarrollo del juego	11
1.3.1. Factores que favorecen el desarrollo del juego libre	13
CAPÍTULO II: EL DESARROLLO DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS	16
2.1. Definición de la autorregulación	16
2.2. El desarrollo de la autorregulación emocional en niños de 3 a 5 años.....	17
2.3. Importancia de la autorregulación emocional en niños de 3 a 5 años	17
2.4. Factores de favorecen la autorregulación emocional en niños de 3 a 5 años	20
2.4.1. Factores endógenos	21
2.4.2. Factores exógenos	21
CAPÍTULO III: RELACIÓN ENTRE EL JUEGO LIBRE Y EL DESARROLLO DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS.....	22
CONCLUSIONES	25
REFERENCIAS	27

INTRODUCCIÓN

El aprendizaje temprano a través de la educación preescolar forma parte de los objetivos planteados en la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. La Organización de las Naciones Unidas (ONU) señala que todos los niños deben tener acceso a servicios de atención y desarrollo de calidad en la primera infancia y educación preescolar, con el objetivo de alcanzar mejores aprendizajes antes de comenzar el nivel de educación primaria. Cuando nos referimos a la educación inicial de calidad, no podemos dejar de lado el juego libre; ya que, tal como señala la Convención de los Derechos del Niño en sus artículos 28 y 31, los niños tienen el derecho a la educación y al juego (Fondo de las Naciones Unidas para la infancia [Unicef], 2006).

Al ser utilizado como un recurso en el aula, el juego libre permite mantener motivados a los estudiantes; quienes adquieren un mayor desenvolvimiento a nivel cognitivo, afectivo, social y motriz. El juego libre consigue desarrollar en ellos el autocontrol y gestión de sus emociones, a través de las cuales serán capaces de desarrollar al máximo sus competencias y capacidades. Por otro lado, Rodríguez et al. (2020) señalan que la autorregulación emocional favorece el desarrollo académico con mejores aprendizajes, mejora la convivencia y genera bienestar porque tiene un impacto en la salud. Si a esto le sumamos la implementación del juego como estrategia, se verá potenciado el aprendizaje y su desarrollo integral. En ese sentido, el juego brinda muchos beneficios en el aspecto de la autorregulación emocional, ya que “cuando los niños juegan aprenden a tolerar la frustración, a regular sus emociones y a destacar en una tarea que es innata” (Schaefer y Blundon, 2012, p. 4).

No obstante, la investigación de las emociones en los contextos educativos está emergiendo lentamente, lo que puede llevar a desinformación entre padres y docentes respecto al desarrollo emocional de los niños (Paoloni et al., 2013). De este modo, en ocasiones las emociones pasan desapercibidas o no son tratadas adecuada y oportunamente en el aula, siendo este el lugar donde se fortalecen las relaciones entre pares y adultos. Muchas veces esto se da debido a que se debe cumplir con la programación de las sesiones

de clases y horarios, lo cual limita el actuar en respuesta a las necesidades que emergen por parte de los estudiantes y el uso de estrategias que permitan atender el aspecto emocional —considerando, por ejemplo, el uso de recursos lúdicos—.

Por otro lado, padres o cuidadores conservan algunas ideas equivocadas respecto a la incorporación del juego en las sesiones de clase, pues creen que son actividades que restan tiempo a lo que consideran que debe impartirse en las aulas. Es decir, desconocen los beneficios del juego en la educación inicial, lo que conlleva a que en sus hogares no incluyan estas prácticas y momentos de juego en los ambientes donde se desenvuelven sus hijos (Unicef, 2018).

Se han llevado a cabo numerosas investigaciones abordando problemáticas similares en diversos contextos. En particular, se han realizado investigaciones y estudios que exploran la influencia del juego en el desarrollo emocional de los niños, especialmente en el ámbito educativo, y su impacto en el proceso de aprendizaje. Los hallazgos de estas investigaciones concluyen que otorgar prioridad al juego en las prácticas educativas es esencial, ya que ocasiona un impacto significativo en el desarrollo integral de los niños, específicamente en su aspecto emocional. Estos estudios proporcionarán un sólido respaldo para la presente investigación.

El objetivo de la monografía es describir de qué manera el juego libre favorece la autorregulación emocional en niños de 3 a 5 años. En ese sentido, se ha dividido el presente trabajo en tres capítulos. En el primer capítulo se profundizan los conceptos del juego y el juego libre en niños de 3 a 5 años, destacando su importancia y los constituyentes en su desarrollo. Asimismo, en el segundo capítulo se analiza el concepto y el desarrollo de la autorregulación emocional en niños de 3 a 5 años, resaltando su importancia y los factores que favorecen su formación. Finalmente, se examina la estrecha relación entre el juego libre y la autorregulación emocional en esta etapa crucial del desarrollo infantil.

CAPÍTULO I:

EL JUEGO LIBRE EN NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS

1.1. Definición de juego

Aucouturier (2018) realiza una recopilación de información señalada por algunos autores respecto a la definición de juego. Menciona que para Freud (1949, como se citó en Aucouturier, 2018) el juego es un medio que permite al niño lidiar con las ausencias de objetos con los que ha establecido vínculos. A través del juego, encuentra placer que compensa situaciones estresantes por las que tiene que pasar desde muy pequeño. Dicha definición coincide con la de Klein (1982, como se citó en Aucouturier, 2018), quien afirma que el juego es una manera de expresar y canalizar libremente angustias, conflictos; es decir, lo que le sucede en la vida real.

Además, con el juego representan diferentes situaciones que aprenden en distintos momentos en los que se encuentran, en donde cada niño tiene una percepción y un aprendizaje diferente de lo que le resultó significativo. Esto se alinea con la idea de Piaget (2004, como se citó en Aucouturier, 2018), quién sostiene que el juego es un proceso en el cual el niño asimila el mundo externo al transformarlo y simbolizarlo. Dado que el juego libre es uno de los temas fundamentales para nuestro trabajo de investigación, merece un apartado donde elaboramos su definición.

1.1.1 Definición de juego libre

Analizando perspectivas de diferentes autores e información brindada por organismos como Unicef (2006), en el artículo 31 de la Convención sobre los Derechos del Niño, el juego libre es considerado uno de estos derechos y son ellos quienes proponen sus propios juegos y reglas para su aprendizaje y desarrollo. En el mencionado artículo se manifiesta que el juego libre y las actividades recreativas deben ser incluidas tanto en el jardín como en el hogar.

Esto en nuestro país guarda relación con lo señalado por el Programa Curricular de Educación Inicial (Ministerio de Educación del Perú [Minedu], 2016), el cual menciona el

“Principio de juego libre”. Este se describe como una estrategia a través de la cual los niños son más independientes y autónomos al jugar, imponen sus reglas, expresan sus emociones, así como se desenvuelven libremente al interactuar con otras personas de su entorno, imitando o representando juegos de roles en los que demuestran sus diferentes habilidades.

Corroborando lo mencionado en cuanto a los autores, tenemos a Sánchez (2021), que define el juego libre como una forma de juego en la que los individuos tienen libertad para decidir cómo, con quién y con qué jugar, estableciendo sus propias reglas y decidiendo cuándo finalizarlo. El juego libre es especialmente utilizado por los niños para comprender su entorno, expresar emociones, experimentar y crear. Asimismo, a través de este, pueden imitar el comportamiento de los adultos y comprenderlos.

Dando soporte a lo mencionado anteriormente, tal como lo señala Martínez (2019), el juego libre es un escenario que ayuda al niño a comprender el mundo. El juego libre se inicia a temprana edad, y las únicas reglas que existen durante su ejecución son las que imponen ellos mismos; asimismo, dichas reglas, van cambiando progresivamente a medida que juegan. En síntesis, el juego libre es activo, exige participación, no está completamente reglado y es un recurso que debe ser promovido en las etapas educativas.

1.2. Importancia del juego

La relevancia del juego en la educación ha sido destacada por Calero (2003), ya que ejercita las funciones del cuerpo y de la psiquis. Cuando se juega, se obtiene desarrollo biológico, psicológico, social y espiritual. Esta idea se relaciona con lo expuesto por Minerva (2002), quien refiere que el juego favorece el crecimiento biológico, mental, emocional y social de los niños; lo que propicia un desarrollo integral y significativo a la vez que permite el disfrute de los buenos momentos a lo largo de la vida.

Al incluir el juego en las acciones educativas, se prepara al niño para la vida social, así como se despierta en él su sentido de libertad y de cumplimiento de obligaciones y responsabilidades. En este aspecto, las ideas de Calero (2003) sobre la importancia del juego en la educación se alinean con las teorías de Vygotsky (1978), quien señala que, conforme el niño juega y coopera con otros, aprende lo que es importante en su sociedad y avanza

cognoscitivamente en su comprensión del mundo.

Calero (2003) también señala que con el juego se aligera la noción del tiempo y espacio; así como se desarrolla el lenguaje, el ingenio, la paciencia y la agudeza visual, táctil y auditiva. Por ende, el juego posee un valor fundamental para los niños como actividad estructurante, placentera y creativa, a través de las cuales desarrolla sus nociones espacio-temporales, así como su coordinación perceptivo-motriz. En consecuencia, la importancia del juego radica en su capacidad para facilitar el desarrollo de sus procesos mentales y la comprensión del mundo en los niños.

1.2.1 Importancia del juego libre

Después de lo desarrollado sobre la importancia del juego en términos generales, continuemos con nuestro tema central, que es el juego libre. Minedu (2010) menciona que la importancia del juego libre es el proceso, pero no el objetivo. Al niño no le interesa el final del juego, sino que disfruta el “viaje”; es decir, el desarrollo de cada parte del juego. En ese sentido, el juego libre es siempre “aquí y ahora”, haciendo referencia a que se vive siempre en tiempo presente. Este concepto llama la atención en cuanto a integrar el juego libre en los sectores de las aulas, ya que a través de esto los niños generan aprendizajes significativos expresando sus conocimientos, habilidades y destrezas, así como sus posibles dificultades y debilidades.

Es importante destacar que el juego libre no solo es divertido, sino que también tiene un propósito educativo. En relación con esto, es crucial mencionar que el juego libre desempeña un papel fundamental en el desarrollo de habilidades importantes como la autorregulación emocional. En nuestra investigación, nos enfocamos específicamente en explorar la relación entre el juego libre y el desarrollo de la autorregulación emocional en niños de 3 a 5 años. Reconocemos que, a través del juego libre, los niños tienen la oportunidad de experimentar una amplia gama de emociones y aprender a gestionarlas de manera efectiva, lo que es fundamental para su bienestar emocional y social.

Frente a esto, Mir et al. (1997) mencionan que en el juego libre las emociones desempeñan un papel fundamental. Estas motivan a los niños para que accionen, le agregan placer a experiencias de su vida diaria, influyen sobre cómo estos perciben su entorno y a las personas con las que interactúan, determinando así su forma de adaptación a la vida.

La afectividad es una función personal en los niños, que sienta las bases de su carácter social. El niño, al tener contacto con sus padres, aprende a relacionarse afectivamente con ellos, por lo que estas relaciones influyen y determinan su forma de ver la vida y los recuerdos de su vida adulta. Educar exige a los adultos estar atentos a sus alegrías y tristezas, considerándolos personas que están en desarrollo de su vida afectiva.

Mir et al. (1997) se refieren a que las actividades que realizan los niños están llenas de formaciones simbólicas que permiten la descarga de toda su afectividad; estas actividades son principalmente juegos y expresiones como el dibujo. Con el juego libre, los niños vivirán experiencias gratas que les ayudarán a ver al mundo con alegría.

Frente a esto, Del Valle y Navarrete (2021) añaden que, con el juego libre, los niños experimentan el placer, el displacer y la motivación; asimismo, alivian sus temores y progresivamente aprenden a controlar la ansiedad. En pocas palabras, el juego libre les permite asimilar experiencias donde pueden ser conscientes de sus propias emociones, lo que les permitirá regularse emocionalmente para adaptarse a las exigencias de su entorno.

1.3. Factores que favorecen el desarrollo del juego

Según Mir et al. (1997), el juego está condicionado por cuatro factores: la orientación pedagógica, la localización espacio temporal y material disponible, los intereses y características de los niños y la personalidad de la animadora. La interacción entre estos factores puede potenciar el desarrollo del juego, no solo determinando la calidad y el tipo de juego, sino que también interactúan de manera compleja para influir en el desarrollo integral de los niños.

La orientación pedagógica se refiere a que cada institución educativa establece objetivos que están elaborados en función de las personas a las que se dirigen las tareas. La localización espacio-temporal y material disponible se refiere a las condiciones en las que se sitúa el juego; es decir, el tiempo, espacio y materiales que son considerados en la planificación de las actividades de juego.

Ahora bien, respecto a los intereses y características de los niños, es necesario conocer sus preferencias y gustos, para que de esta forma el juego resulte placentero.

Finalmente, respecto a la personalidad de la animadora, se establece que cada una pondrá en práctica sus conocimientos, actitudes y rasgos individuales como el carácter, lo que le permitirá actuar de diversas formas que favorecen al desarrollo de los niños. A continuación, relacionaremos esta información con los factores propios del juego libre, lo cual se desarrolla en el siguiente apartado.

1.3.1. Factores que favorecen el desarrollo del juego libre

Según lo señalado anteriormente por Mir et al. (1997), complementaremos cada factor con aportes relacionados específicamente al juego libre. En relación al factor de orientación pedagógica, se sabe que en toda institución educativa se manejan proyectos que guían los procesos educativos, y dentro de estos se contempla el juego como estrategia para desarrollar competencias. Por esto, Minedu (2019) refiere que los proyectos educativos son iniciativas que buscan la formación de aprendizajes en distintos entornos, y surgen de necesidades de acuerdo con el contexto.

El factor de localización espacio temporal y material disponible de Mir et al. (1997) se complementa con el factor de planificación y asignación de recursos mencionado por Unicef (2018); el cual refiere que, para planificar y diseñar las actividades, se deben considerar los recursos físicos y los materiales necesarios para implementar programas de calidad basados en el juego, así como considerar materiales y ambientes adecuados al alcance y disponibilidad del niño para que se sienta seguro. Un espacio adecuado es aquel donde el niño pueda visualizar los diferentes sectores, tomando en cuenta los diferentes contextos y culturas para hacer las respectivas adaptaciones.

Los intereses y características de los niños son un factor fundamental para favorecer el desarrollo del juego libre; ya que al considerar sus preferencias y habilidades se les proporciona un entorno en el que puedan participar de manera significativa y satisfactoria. Al respetar y fomentar los intereses individuales de los niños, se les proporciona la oportunidad de explorar, descubrir y expresarse a través del juego, lo que a su vez promueve su desarrollo integral.

Los niños, según Minedu (2012), son individuos en constante evolución, sujetos de acción y no simplemente de reacción; ya que nacen con habilidades innatas para percibir, moverse y relacionarse con su entorno, aprendiendo y desarrollando su pensamiento de

forma activa. Son seres sociales que se desarrollan en interacción con otros, estableciendo intercambios recíprocos con su entorno y compartiendo características únicas, dentro de una comunidad con un origen, lengua y valores comunes. Los niños se desarrollan de manera integral a través del movimiento, la emoción, la comunicación y el pensamiento; lo que implica que su crecimiento no puede ser promovido mediante acciones aisladas que fragmenten su percepción del mundo.

Finalmente, respecto al factor de la personalidad de la animadora, cabe destacar que entendemos a “animadora” como las profesoras encargadas de los niños en las aulas de las instituciones educativas. Minedu (2012) señala que las animadoras son quienes promueven las actividades lúdicas; sin embargo, permiten a la vez que sea el niño quien dirija su propio juego en base a sus motivaciones, deseos e intereses. Ante esto, su rol debe considerar una serie de intervenciones tales como la preparación del ambiente, la ubicación de materiales y organización de espacios adecuados, el acompañamiento afectivo cuando sea necesario y la observación activa en cada momento de juego.

Coincide con estas afirmaciones Bayarri (2018), quien señala que el rol del adulto es el acompañamiento del niño sin interrumpir. En muchas ocasiones el niño querrá que el adulto juegue con él, y es entonces donde podrá seguir sus pautas, procurando dejarlo llevar el control para que no se pierda su iniciativa. Así también, Chamorro (2010) agrega que la construcción de los aprendizajes a través del juego se da en la interacción con sus pares y con el adulto. Por ello, es importante el acompañamiento y la orientación respetuosa de la autonomía en los procesos de juego.

Estas afirmaciones se relacionan con el factor de colaboración de las familias y comunidades, así como con el rol de los maestros y demás personal del contexto educativo. Según Unicef (2018), cuando las familias cooperan regularmente en el aprendizaje y el desarrollo de los niños, puede surgir una percepción común del papel del juego en la planificación de la educación, y, por ende, una continuidad de las actividades lúdicas en los hogares. Por ello, es importante que se entienda que el juego libre es un eje en la educación inicial y en la pedagogía centrada en el niño.

Respecto a las habilidades y competencias que deben ser parte de la personalidad de las animadoras, Perrenoud (2002) señala que estas deben buscar la movilización de recursos

de los que dispongan, manifestar sus ideas y conocimientos, desplegar sus habilidades y actitudes, su sentido de responsabilidad y vocación. De este modo, demuestran su dominio de sí mismas, a la vez que su paciencia y su cultura del buen trato con los niños, poniendo atención a los contenidos planteados como parte de sus proyectos y diseñando ambientes y estrategias de aprendizaje.

En definitiva, el juego libre se favorece mediante una orientación pedagógica que integre el juego como estrategia para desarrollar competencias. La planificación y asignación de recursos adecuados, considerando espacios temáticos y al aire libre, promueve un entorno propicio para la exploración y manipulación de materiales. La atención a los intereses y características individuales de los niños garantiza su participación significativa y satisfactoria. Los adultos cuidadores, a través de su rol de acompañamiento, permiten que los niños dirijan su propio juego. La colaboración entre familias y maestros fortalece la visión común del juego en la educación.

CAPÍTULO II:

EL DESARROLLO DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS

2.1. Definición de la autorregulación

Braidot (2014) considera que la autorregulación emocional es una capacidad que permite controlar los impulsos, a modo de una conversación que cada ser humano mantiene consigo mismo. Esta fija límites a las emociones negativas, así como responde y demuestra capacidad de resistencia frente a situaciones que resultan insatisfactorias.

Del mismo modo, Mercé (2002) define a la autorregulación emocional como el dominio de los impulsos y estados propios, identificando los sentimientos y haciendo uso de la intuición para la toma de decisiones. Además, menciona que este término abarca la capacidad de tranquilizarse, mediante la gestión y canalización de las emociones en búsqueda de la adaptación a diversas experiencias.

Asimismo, Domínguez et al. (2002) señalan que la autorregulación emocional está relacionada con la habilidad que cada persona tiene para relajarse, tranquilizarse y, en consecuencia, pensar mejor. Coincide con esta definición la de García y Delval (2019), quienes la definen como una habilidad que gestiona competentemente la conducta, a través del manejo de las propias emociones y de la percepción y transformación adecuada de los estímulos del ambiente, dando respuesta a estos desde una perspectiva conductual y fisiológica.

En vista de lo anterior, la autorregulación emocional constituye una capacidad propia del desarrollo socioemocional. Esta capacidad requiere ser gestionada como parte de un proceso intrínseco y muy personal del ser humano, que luego se proyecta en las diversas interacciones con sus pares en el transcurso de la vida.

2.2. El desarrollo de la autorregulación emocional en niños de 3 a 5 años

Es imperativo resaltar que el proceso de desarrollo de la autorregulación emocional extiende sus raíces desde el mismo momento de la gestación. Sin embargo, cobra una importancia aún mayor después del nacimiento, cuando los niños entran en contacto con su entorno. Entre los 3 y 5 años, se evidencian avances sustanciales en la adquisición de habilidades autorreguladoras. En este periodo crucial, los cuidadores y los padres desempeñan un papel esencial como pilares fundamentales que permiten a los niños iniciar y fortalecer el proceso de autorregulación emocional (Aldrete-Cortez et al., 2014). Ahora exploremos con mayor detalle cómo se manifiesta y evoluciona la autorregulación emocional en esta etapa específica del desarrollo infantil.

En primer lugar, García (2012) menciona que durante la primera infancia los niños comienzan a adquirir la capacidad para desarrollar la autorregulación mediante el uso de estrategias y ejercicios de autocontrol para alcanzar sus objetivos. En este periodo, muestran una mayor capacidad para adaptarse, manteniendo un control más efectivo sobre sus emociones. En este contexto, es lógico inferir que un mayor grado de autorregulación en esta etapa temprana puede conducir a un mejor desempeño a lo largo de la vida. Este vínculo entre la autorregulación en la infancia y los resultados a largo plazo destaca la importancia crítica de fomentar el desarrollo de estas habilidades a través de estrategias como el juego libre en los primeros años de vida.

Ahora bien, en el contexto del desarrollo de la autorregulación emocional en niños de 3 a 5 años, es esencial comprender que los adultos desempeñan un papel vital al proporcionar el apoyo inicial necesario para que los niños aprendan a regularse emocionalmente. Este proceso, inicialmente guiado por el cuidador, se torna progresivamente más integral y autónomo en todas las áreas de la vida del niño.

Es crucial destacar que la satisfacción de las necesidades básicas del niño por parte del adulto, como consolarlo cuando llora, es fundamental en este proceso. Esta atención a las necesidades emocionales del niño contribuye a su capacidad futura para tranquilizarse a lo largo de su desarrollo. En este marco, el enfoque atento y comprensivo del adulto se convierte en un cimiento para el desarrollo saludable de la autorregulación emocional en estos años formativos (Unicef, 2017).

Por otro lado, según Ato Lozano et al. (2004, como se citó en Esquivel, 2000), el desarrollo de la autorregulación emocional durante la edad preescolar va cambiando. A medida que los niños transitan la etapa preescolar con actividades propias del nivel, comienzan a desarrollar la capacidad de planificar sus acciones antes de llevarlas a cabo, un proceso que involucra la creación de escenarios mentales.

Además, debemos considerar un punto esencial en el desarrollo de la autorregulación. Es ese sentido, Crain (2000) señala que se va gestando a lo largo del proceso de maduración, un periodo crucial en el cual el infante, de manera progresiva, adopta como guía e influencia el comportamiento de su cuidador. Durante esta etapa, se observa un crecimiento cognitivo y emocional significativo, lo que permite al niño internalizar normas, valores y estrategias para gestionar sus propias emociones y conductas.

Para concluir el análisis del desarrollo de la autorregulación emocional en niños de 3 a 5 años, es fundamental reconocer que esta capacidad abarca no sólo las estrategias internas, sino también diversas influencias externas que la modulan. Más allá de su aplicación en interacciones sociales, la autorregulación influye significativamente en el ámbito cognitivo. Tal como lo menciona Aras (2015), “Las facetas de la autorregulación —emocional y cognitiva— están relacionadas” (p. 17).

En síntesis, la autorregulación emocional facilita el desarrollo del ámbito cognitivo como la planificación, atención, entre otros. Estas habilidades cognitivas son cruciales para el éxito académico y la adaptación a entornos escolares y sociales. Por ello, es esencial comprender que no se trata simplemente de obediencia: aquellos niños con un desarrollo adecuado en autorregulación emocional comprenden cómo comportarse en situaciones sociales y ajustar sus emociones según las expectativas culturales.

2.3. Importancia de la autorregulación emocional en niños de 3 a 5 años

Aquí observaremos que la autorregulación emocional es de gran importancia en el desarrollo de los niños de 3 a 5 años. Por lo tanto, es necesario favorecer el desarrollo de habilidades socioemocionales; en ese sentido, en nuestro país, Minedu (2016) se plantea la siguiente competencia: “Construye su identidad, que involucra el desarrollo progresivo de la

capacidad de autorregulación de las emociones”. Su importancia radica en que les permite manejar las emociones de manera saludable, establecer relaciones positivas, desarrollar habilidades sociales, mejorar el rendimiento académico, regular la atención, lidiar con el estrés y adaptarse a nuevas situaciones.

Es crucial resaltar la importancia de la inteligencia emocional en la vida humana. Paavola (2017) destaca que esta inteligencia radica en la capacidad de ser consciente de las emociones y en el desarrollo de habilidades para manejarlas en diversas circunstancias. Esta idea se complementa con la perspectiva de Aramendi (2016), quien resalta la autorregulación emocional como un proceso vital que permite adaptarnos a nuestro entorno. Esta habilidad se adquiere progresivamente a través de la práctica, ya sea en situaciones positivas o negativas.

En el aspecto social, Bodrova et al. (2013) manifiestan que cuando los niños juegan enfrentan una lucha interna que se debate entre acatar o no las reglas del juego. El reto radica en mantener el control de sus impulsos que causarían insatisfacción en los demás aun si fueran de agrado personal. Ante esto, comprenden que, para poder participar de los juegos, debe aprender a contener sus impulsos y ajustarse socialmente a aquello que tal vez no les resulte cómodo. En ese sentido, el juego permite desarrollar habilidades específicas tales como el respeto de turnos, la asignación y el cambio de roles, las normas de los juegos, etc. Todo esto es considerado como una forma de dar inicio al desarrollo de la autorregulación emocional, a través del uso de habilidades sociales y de negociación que se irán ejercitando.

En relación con esto, Jara (2020) señala que la autorregulación emocional es importante, pues permite el desarrollo de la socialización en los niños, que finalmente los conducirá a adentrarse en la sociedad. Con la autorregulación, entenderán sus propias emociones y regularán sus conductas. Solo de esa manera podrán ser empáticos y llevarse mejor con los demás.

Ahora bien, en cuanto a la importancia en el aula, Santander et al. (2020) mencionan que, durante mucho tiempo, el enfoque educativo se ha centrado exclusivamente en el desarrollo cognitivo, descuidando aspectos afectivos y emocionales al considerar que estos elementos distraían a los estudiantes de su objetivo principal: el desarrollo intelectual. Esta perspectiva representaba una visión limitada del ser humano, ya que no reconocía la estrecha

relación entre las emociones y el proceso de aprendizaje. Sin embargo, en la actualidad, se reconoce la importancia de integrar estas dimensiones emocionales en el aula como parte integral de la formación de todo estudiante.

Este cambio de paradigma implica comprender que las emociones influyen significativamente en el proceso educativo, y que su inclusión en el entorno de aprendizaje puede enriquecer la experiencia educativa y promover un desarrollo integral de los estudiantes. Esto coincide con Braidot (2014), quien afirma que las personas que logran autorregular sus emociones son las que tienen óptimos rendimientos educativos. La capacidad de autorregular las emociones se convierte así en un factor crucial para el éxito académico, ya que permite a los estudiantes gestionar eficazmente su estado emocional y concentrarse en el proceso de aprendizaje de manera más efectiva.

Por otro lado, tenemos a Martínez (2006), quien menciona que, cuando los niños son formados tomando en cuenta la autorregulación emocional, resuelven mejor sus problemas, resisten a situaciones que pueden desestabilizar sus emociones, y demuestran resiliencia pese a sus problemas y experiencias negativas. Esto no quiere decir que no sientan o experimenten emociones como la tristeza o enojo, sino que son capaces de tranquilizarse y enfrentarlos de mejor manera. En suma, se destaca la relevancia de la capacidad de autorregulación emocional, que cada vez resulta imperante considerar como parte de la educación, en vista de sus efectos positivos para el desarrollo de aprendizajes y competencias.

2.4. Factores que favorecen la autorregulación emocional en niños de 3 a 5 años

Indudablemente, durante estos años formativos, varios factores desempeñan un papel de suma importancia en el desarrollo de la autorregulación emocional. Ato Lozano et al. (2004) distinguen dos categorías fundamentales de factores en el proceso de desarrollo: los internos y los externos. Aquellos que se originan dentro del individuo se denominan endógenos, los cuales abarcan aspectos como la madurez cerebral, las redes atencionales, las habilidades motoras y las capacidades cognitivo-lingüísticas. Por otro lado, los factores externos, que están influenciados por el entorno, son designados como exógenos, y entre ellos se destaca la significativa contribución de los padres. La categorización propuesta por Ato Lozano et

al. (2004) destaca la interconexión y la interdependencia de los distintos componentes que contribuyen a la adquisición de la habilidad de autorregular las emociones.

2.4.1. Factores endógenos

Los factores endógenos consideran la conexión entre las emociones y el pensamiento. Piaget (1954) afirma que “En las formas más abstractas de la inteligencia, los factores afectivos siempre intervienen” (p. 19). La esfera afectiva y cognitiva están intrínsecamente vinculadas, ya que el razonamiento y los sentimientos son interdependientes. Según él, la capacidad de razonar se basa en la experiencia de emociones y viceversa. En este sentido, Hersh et al. (1984) respaldaron la idea de que el desarrollo afectivo y el razonamiento avanzan simultáneamente. A medida que una persona experimenta una emoción, se van forjando habilidades para comprender las complejidades de las circunstancias sociales.

Relacionando estas ideas con los factores endógenos, que se originan dentro del individuo, se abarcan elementos como la madurez cerebral, las redes atencionales, las habilidades motoras y las capacidades cognitivo-lingüísticas. Dichos elementos componen una conexión inseparable de la esfera afectiva y cognitiva propuesta por Piaget (1999).

2.4.2. Factores exógenos

Los factores exógenos se alinean con la perspectiva de Losada et al. (2020), quienes sostienen que la autorregulación emocional es una habilidad adquirida. Según esta visión, cada estilo de crianza ejerce un impacto positivo o negativo en el futuro del niño. El enfoque democrático se destaca como el más eficaz, ya que implica un equilibrio entre el afecto parental y la imposición de límites. Asimismo, se caracteriza por una comunicación asertiva y amplia. Este planteamiento subraya la importancia crucial del rol del adulto, las dinámicas familiares y el estilo de crianza. En este sentido, se sugiere que la interacción positiva entre padres e hijos puede tener repercusiones significativas en el desarrollo emocional y comportamental a largo plazo.

CAPÍTULO III:

RELACIÓN ENTRE EL JUEGO LIBRE Y EL DESARROLLO DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS

La relación entre el juego libre y el desarrollo de la autorregulación emocional en niños de 3 a 5 años es evidente. A través del juego libre, los niños tienen la oportunidad de explorar y expresar sus emociones de manera segura y natural. Al tener control sobre sus experiencias de juego, aprenden a regular sus emociones, lo que les permite calmarse y pensar con mayor claridad (Domínguez et al., 2002). Además, el juego libre les brinda la oportunidad de enfrentarse a situaciones emocionalmente desafiantes, como establecer reglas y resolver conflictos con sus compañeros, lo que contribuye al desarrollo de sus habilidades de autorregulación emocional. El juego libre proporciona un contexto óptimo para que los niños exploren, experimenten y practiquen la autorregulación emocional, sentando así las bases para un desarrollo emocional saludable en la primera infancia.

El juego libre favorece la autorregulación emocional. Aucouturier (2018) señala que, cuando los niños juegan espontáneamente, se expresan a través de su motricidad y el juego simbólico, siendo esta una forma de comunicar, expresar sus emociones y vencer sus miedos. En los juegos espontáneos que realizan, aprenden a regular sus emociones y se reaseguran frente a sus miedos por medio del placer de jugar. El autor señala que con el juego se da paso al desarrollo de la descentración, un proceso que debe permitir que los niños superen el egocentrismo de los 2 a 5 años y su nivel de pensamiento fantasioso hacia uno más real, en el que sus percepciones sean concretas. Esto los conducirá a niveles más complejos del desarrollo de su pensamiento, con los que moderarán la intensidad de sus emociones sin dejar de sentirlas, hacia una autorregulación emocional.

Esta autorregulación durante el juego libre también es identificada por Hakkarainen y Bredikyte (2015), quienes destacan que los niños emocionalmente regulados muestran un alto nivel de implicación en las actividades lúdicas, asumiendo roles y participando activamente en la dinámica del juego. Además, demuestran una notable capacidad para responder con calma y flexibilidad ante interferencias inesperadas, adaptándose de manera

eficaz a los cambios en el entorno del juego. Durante el juego libre, los niños pueden mostrar empatía y solidaridad al compartir alegría con sus compañeros o al intentar consolar y tranquilizar a aquellos que están angustiados.

Petrovski (1995) afirma que el juego desencadena transformaciones significativas en la psique infantil durante la etapa preescolar, lo que sienta las bases para su desarrollo posterior. El autor destaca que los niños emocionalmente regulados muestran un mayor interés y entusiasmo por participar en las actividades lúdicas. Esta predisposición facilita el desarrollo de la autorregulación emocional en la primera infancia.

El juego durante la etapa inicial permite al niño indagar y conocerse a sí mismo a través de sus emociones, desafiándolo constantemente a regularlas (White, 2012). El juego provee experiencias que ayudan al niño a enfrentar situaciones retadoras, como solucionar conflictos y evitar la frustración en exceso, promoviendo así una regulación emocional asertiva. En relación a esto, Krauss (1990) afirma que el juego permite liberar las emociones contenidas, al actuar como un moderador que equilibra el estado del cuerpo y que canaliza de manera óptima algunas emociones negativas que se pueden experimentar.

Los autores ya mencionados coinciden en que el juego, especialmente el juego libre, desempeña un papel crucial en el desarrollo de la autorregulación emocional en niños de 3 a 5 años. Mientras White (2012) destaca cómo el juego desafía al niño a regular sus emociones y provee experiencias para enfrentar situaciones retadoras, Petrovski (1995) resalta cómo el juego libre influye significativamente en la formación de la autorregulación emocional, evidenciado por el grado de interés y entusiasmo mostrado por los niños emocionalmente regulados durante las actividades lúdicas. Esta relación subraya la importancia del juego como un vehículo para el desarrollo emocional y la autorregulación en la primera infancia.

El desarrollo de la autorregulación emocional en la primera infancia se da a través de los padres de familia, ya que son ellos quienes acompañan estas etapas iniciales. En ese sentido, Lane (2023) señala que, en los primeros años de vida, son los padres quienes se encargan de calmar y limitar algunas conductas de sus hijos; de manera que estos comprenden sus propias emociones y hacen frente a sus temores. Es justo en este punto que el autor destaca al papel del juego como una vía de expresión y de dominio de sentimientos

muy complejos de los niños, lo que les permitirá desarrollar su autorregulación emocional. Para esto, es necesario que las emociones que experimentan los niños estén encaminadas hacia su adulto de confianza. De esta manera, encontrarán la forma de identificarlas, modificarlas y adaptarlas hacia otras más positivas. Este proceso se denomina “apego seguro” y es clave para el desarrollo emocional.

A medida que los niños crecen, su entorno va ampliándose con nuevas personas. En su transición del hogar hacia la escuela, encuentran a otros adultos que serán quienes los acompañan y guían. Estas personas son las docentes y personal de las instituciones educativas, que formarán parte de la vida de los niños.

Un aspecto importante a considerar para desarrollar la autorregulación emocional en los niños es que los adultos que los acompañan en las instituciones educativas orienten sus acciones pedagógicas siguiendo un principio indispensable: el principio de seguridad. De acuerdo con Minedu (2016), “A partir del placer de sentirse seguro, es que los niños y las niñas podrán separarse y diferenciarse para construir su propia identidad, desarrollar progresivamente su autonomía y atreverse a salir al mundo para explorarlo” (p. 20). Esto permite un óptimo desarrollo de la personalidad, pues proporciona a los niños y niñas un ambiente seguro tanto física como afectivamente; es decir, con adultos que los contengan, sostengan e interactúen con ellos basándose en el respeto, amor y atención.

En definitiva, según los autores citados, la relación entre el juego libre y la autorregulación emocional es evidentemente significativa para el desarrollo de los niños. Esto se debe a que, cuando se trabaja en los procesos emocionales, se favorecen los procesos cognitivos y sociales, los cuales conforman en conjunto todo el proceso de aprendizaje.

CONCLUSIONES

1. El concepto de juego libre va más allá de ser simplemente una actividad recreativa para los niños: se presenta como una herramienta y estrategia imprescindible en la educación temprana. Su característica más destacada es la espontaneidad, que permite que los niños exploren, experimenten, se expresen libremente, proporcionando grandes oportunidades para desarrollar aprendizajes significativos. Asimismo, el juego libre no solo permite a los niños comprender su entorno y expresar emociones, sino que también les brinda la libertad de explorar, tomar riesgos y desarrollar habilidades esenciales para su crecimiento.
2. A través de esta investigación, consideramos que el juego libre es importante por varias razones. En primer lugar, permite el desarrollo de aprendizajes significativos. Además, facilita la autorregulación emocional al promover la gestión efectiva de emociones, y contribuye al bienestar emocional y social de los niños. El juego libre permite a los niños explorar y expresar sus sentimientos, aliviar temores y aprender a controlar la ansiedad. Por tanto, es esencial que educadores y padres reconozcan y fomenten el juego libre como parte integral del desarrollo infantil, asegurando así un crecimiento equilibrado y saludable de los niños en todas las etapas de su vida.
3. La autorregulación emocional es una capacidad crucial en el desarrollo socioemocional, la cual está influenciada por factores endógenos y exógenos. Los factores endógenos comprenden a la madurez cerebral y las capacidades motoras, mientras que los factores exógenos abarcan el estilo de crianza y las dinámicas familiares. Ambas son esenciales para fomentar un desarrollo integral en los niños: los factores endógenos resaltan la importante conexión entre el desarrollo cognitivo y emocional, y los factores exógenos señalan que dicha conexión se da a través del acompañamiento de los adultos como pilares fundamentales en los procesos de autorregulación emocional de los niños. Los adultos deben acompañar y brindar soporte a los niños en etapas iniciales en las que requieren atención a sus necesidades

emocionales, hasta que progresivamente aprendan a autorregularse autónomamente y sean capaces de adaptarse a distintas situaciones por sí mismos.

4. Es importante que la autorregulación emocional sea considerada desde temprana edad, ya que permitirá que los niños progresivamente sean más capaces de enfrentarse a los retos de la vida, mediante una gestión óptima de sus emociones. Esto dará como resultado una convivencia sana, positiva y, por ende, un desenvolvimiento armonioso en sociedad.
5. La investigación destaca la relación entre el juego libre y el desarrollo de la autorregulación emocional, ya que en esa conexión las dimensiones socioemocionales y cognitivas evolucionan como parte de la integralidad de cada niño. Esto les permite poder decidir, asumir normas, ser empáticos, actuar desde el placer, ser autónomos y desenvolverse socialmente. Durante el transcurso del proceso, los niños actúan de manera competente al jugar y aprender al mismo tiempo. Esta evidencia subraya la relevancia de integrar el juego libre como una herramienta esencial en el contexto educativo, dado que promueve el desarrollo de la autorregulación emocional y resulta beneficiosa para la educación inicial.

REFERENCIAS

- Aldrete-Cortez, V., Carrillo-Mora, P., Mansilla-Olivares, A., Schnaas, L., y Esquivel Ancona, F. (2014). De la regulación emocional y cognitiva a la autorregulación en el primer año de vida. *Anuario de Psicología*, 44(2), 199-212. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97036175002>
- Aramendi, A. (2016) *La Regulación Emocional en Educación Infantil: La importancia de su gestión a través de una propuesta de intervención educativa* [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid]. Repositorio Documental de la Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/17470>
- Aras, S. (2015). Promoting Self-Regulation in early Years: Tools of the Mind. *Journal of Education and Future*, 8, 15-25. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsbas&AN=edsbas.F190BF96&lang=es&site=eds-live>
- Ato Lozano, E., González Salinas, C., y Carranza Carnicero, J. (2004). Aspectos evolutivos de la autorregulación emocional en la infancia. *Anales de Psicología*, 20(1), 69-79. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/27581>
- Aucouturier, B. (2018). *Actuar, jugar, pensar*. Graó.
- Bayarri, E. (2018). *Ayudando a nuestros hijos a hablar de manera natural*. Editorial Consenso Digit.
- Bodrova, E., Germeroth, C., y Leong, D. J. (2013). Play and self-regulation: lessons from Vygotsky. *American journal of play*, 6(1), 111-123.
- Braidot, N. (2014). *Neuromanagement: La revolución neurocientífica en la conducción del management, del management al neuromanagement*. Granica.
- Calero, M. (2003). *Educación jugando*. Editorial Alfaomega.
- Chamorro, I. (2010). El juego en la educación infantil y primaria. *Revista Autodidacta*. 19-37. <https://educacioninicial.mx/wp-content/uploads/2017/11/JuegoEIP.pdf>
- Crain, W. (2000). *Theories of development: Concepts and application*. Prentice Hall.
- Del Valle, I. y Navarrete, A. (2021). *Manitos*. Ediciones I.
- Domínguez, B., Valderrama, P., Olvera, Y., Pérez, S., Cruz, A. y González, A. (2002). *Manual para el taller teórico-práctico de manejo del estrés*. Editorial Plaza y Valdés.
- Esquivel, F. (2000). *Psicoterapia infantil con juego*. Editorial El Manual Moderno.

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2006). *Convención de los Derechos del Niño*. <https://www.un.org/es/events/childrenday/pdf/derechos.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2017). *La primera infancia importa para cada niño*. <https://www.unicef.org/co/informes/la-primera-infancia-importa-para-cada-niño>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2018). *Aprendizaje a través del juego*. <https://www.unicef.org/sites/default/files/2019-01/UNICEF-Lego-Foundation-Aprendizaje-a-traves-del-juego.pdf>
- García, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1),1-24. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=440/44023984007>
- García, J., y Delval, J. (Coords.). (2019). *Psicología del Desarrollo I*. UNED.
- Hakkarainen, P., y Bredikyte, M. (2015). How play creates the zone of proximal development. En S. Robson y S. Flannery (Eds.), *The Routledge International Handbook of Young Children's Thinking and Understanding* (pp. 31-42). Routledge.
- Hersh, R., Reimer, J. y Paolitto, D. (1984). *Promoting Moral Grow from Piaget to Kohlberg* (C. Fernandez, Trad.). Narcea S.A. (Trabajo original publicado en 2002)
- Jara, E. (2020). *Núcleos de Aprendizaje en la Primera Infancia: Una mirada pedagógica a las innovaciones de las Bases Curriculares de la Educación Parvularia*. SM Chile.
- Krauss, R. (1990). *Recreation and Leisure in Modern Society* (4ª ed.). Harper Collins Publishers.
- Lane, A. (2023). *La inteligencia emocional de tu hijo: 5 pasos para ayudarlo a afrontar las emociones y desarrollar su resiliencia*. RBA Libros.
- Losada, A. V., Caronello, M. T., y Estévez, P. (2020). Estilos parentales y autorregulación emocional infantil: estudio de revisión narrativa de la literatura. *Redes. Revista de Psicoterapia Relacional e Intervenciones Sociales*, 40, 11-28. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/12362>
- Martínez, C. (2019). Jugar es un asunto serio. *Revista Pediatría Atención Primaria*, XXI(83), 227-229. <https://www.redalyc.org/journal/3666/366661025001/html/>
- Martínez, E. (2006). *Transmisión de valores desde la educación emocional*. Editorial Andamio.
- Mercé, M., (2002). *Crisis emocionales: La inteligencia emocional aplicada a situaciones límite*. Amat.
- Ministerio de Educación del Perú (2012). *Favoreciendo la actividad autónoma y el juego libre para los niños y niñas de 0 a 3 años*. <https://hdl.handle.net/20.500.12799/3722>

- Ministerio de Educación del Perú (2016). *Programa Curricular de Educación Inicial*. <https://hdl.handle.net/20.500.12799/4548>
- Ministerio de Educación del Perú (2019). *Guía de Orientación para desarrollar proyectos de aprendizaje en educación inicial*. <https://hdl.handle.net/20.500.12799/6517>
- Minerva, Carmen (2002). *El juego una estrategia importante*. Universidad de los Andes Mérida, Venezuela. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35601907>
- Ministerio de Educación del Perú (2010). *La hora del juego libre en los sectores: guía para educadores de servicios educativos de niños y niñas menores de 6 años*. <https://hdl.handle.net/20.500.12799/4904>
- Mir, V., Corominas, D. y Gómez, M. (1997). *Juegos de fantasía en los parques infantiles*. Ediciones Narcea.
- Paavola, L. (2017). *The importance of emotional intelligence in early childhood* [Tesis de bachillerato, Laurea University of Applied Sciences]. Theseus. <https://www.theseus.fi/handle/10024/131619>
- Paoloni, P., Rinaudo, M. y Gonzalez, A. (2013). *Cuestiones en psicología educacional*. Sociedad Latina de Comunicación Social.
- Perrenoud, P. (2002). *Construir competencias desde la escuela*. Océano.
- Petrovski, A. (1995). *Psicología evolutiva y pedagógica*. Progreso.
- Piaget, J. (1954). *Inteligencia y afectividad*. Editorial Aique
- Piaget, J. (1999). *La psychologie de l'intelligence* (J. Foix, Trans.). Editorial Crítica SL. (Trabajo original publicado en 1999)
- Rodríguez, E., Chernicoff, L., Jiménez, A., Labra, D. y Barkovich, M. (2020). *Educar desde el bienestar. Competencias socioemocionales para el aula y la vida*. McGraw Hill.
- Sánchez, M. (2021). *En clase sí se juega*. Paidós.
- Santander, S., Gaeta, M., Martínez-Otero, V. (2020). Impacto de la regulación emocional en el aula: Un estudio con profesores españoles. *Revista Universitaria de Formación del Profesorado*, 34(2). <https://doi.org/10.47553/rifop.v34i2.77695>
- Schaefer, C. E., y Blundon, J. (2012). Terapia de juego: prácticas y conceptos básicos. En C. Schaefer (Ed.), *Fundamentos de terapia de juego*, (2ª ed., pp. 3-14).
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher mental processes*. Harvard University Press.
- White, R. (2012). *The Power of Play*. Minnesota Children's Museum. <https://mcm.org/wp-content/uploads/2018/06/Research-Summary-1117.pdf>