

JUEGO LIBRE Y LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS Y NIÑAS DE PREESCOLAR

FREE PLAY AND EMOTIONAL REGULATION IN PRESCHOOL BOYS AND GIRLS

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

Autor

Danixa Mamani Gilapa
<https://orcid.org/0009-0006-8699-3809>

Asesor

María Fernanda Saavedra Pelaes
<https://orcid.org/0000-0002-5152-693X>

Lima, diciembre, 2025

Trabajo de Investigación_Mamani

6%
Textos sospechosos



< 1% Similitudes
0 % similitudes entre comillas
0 % entre las fuentes mencionadas

5% Idiomas no reconocidos

10% Textos potencialmente generados por la IA (ignorado)

Nombre del documento: Trabajo de Investigación_Mamani.docx
ID del documento: 2c9cd66740c56fc5599fe47c7b6d37d044ea11e5
Tamaño del documento original: 3,84 MB

Depositante: MARIA FERNANDA SAAVEDRA PELAES
Fecha de depósito: 22/11/2025
Tipo de carga: interface
fecha de fin de análisis: 22/11/2025











Número de palabras: 11.575
Número de caracteres: 78.753

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes de similitudes

Fuentes principales detectadas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 doi.org https://doi.org/10.37291/2717638X.202451314	1%		Palabras idénticas: 1% (124 palabras)
2	 doi.org Let Them Play A Systematic Review Investigating the Benefits of Free Pla... https://doi.org/10.48112/aessr.v3i4.660 5 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (84 palabras)
3	 5 Monografía Malqui 24 agosto Rev29-8.docx 5 Monografía Malqui 24... #472529 Viene de de mi grupo 1 fuente similar	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (67 palabras)
4	 doi.org Examining Preschoolers' Emotion Regulation Strategies: Psychometric Pr... https://doi.org/10.3390/children12040494	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (61 palabras)
5	 www.reicomunicar.journalgestar.org https://www.reicomunicar.journalgestar.org/index.php/reicomunicar/article/view/404 4 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (81 palabras)

DEDICATORIA

A mis padres, quienes siempre han sido mi mayor fuente de inspiración, ayuda y amor incondicional; gracias por su paciencia, confianza y por mostrarme el valor de la perseverancia en cada paso de mi vida. También, a mis profesores y mentores, quienes han sido guía y motivación continua en mi camino; su conocimiento y enseñanzas han sido fundamentales para el desarrollo de este trabajo.

Danixa Mamani Gilapa

RESUMEN

Este trabajo aborda el vínculo entre el juego libre y la regulación emocional en niños y niñas de preescolar, describiendo de qué manera esta práctica puede aportar al desarrollo de capacidades socioemocionales esenciales para su bienestar. Se reconoce que la regulación emocional es fundamental para el manejo social y académico de los niños, porque les permite gestionar de manera efectiva situaciones de estrés y conflictos. El juego libre, al ser una actividad espontánea y sin reglas estrictas, brinda a los niños un espacio para experimentar y expresar sus emociones, haciendo fácil el aprendizaje de la autorregulación de emociones. El estudio tiene como finalidad general describir cómo el juego libre se relaciona con la regulación emocional en el ámbito de la educación preescolar, proponiendo soluciones que mejoren el desarrollo socioemocional de los niños y niñas en las aulas. Los resultados evidenciaron que el juego libre desempeña un papel esencial en el desarrollo emocional de los niños en edad preescolar, ya que favorece la expresión, el reconocimiento y la regulación de emociones. Asimismo, se identificó que la interacción entre pares fortalece la empatía, la cooperación y la resolución de conflictos.

Palabras clave: juego libre; regulación emocional; preescolar; educación inicial; desarrollo socioemocional

ABSTRACT

This study addresses the link between free play and emotional regulation in preschool children, describing how this practice can contribute to the development of socio-emotional skills that are essential for their well-being. Emotional regulation is recognized as fundamental to children's social and academic functioning, as it enables them to effectively manage stressful situations and conflicts. Free play, being a spontaneous activity without strict rules, provides children with a space to experience and express their emotions, making it easy for them to learn to self-regulate their emotions. The overall aim of the study is to describe how free play relates to emotional regulation in preschool education, proposing solutions that improve the social-emotional development of children in the classroom. The results showed that free play plays an essential role in the emotional development of preschool-aged children, as it promotes the expression, recognition, and regulation of emotions. Likewise, it was identified that peer interaction strengthens empathy, cooperation, and conflict resolution.

Keywords: free play; emotional regulation; preschool; early childhood education; socio-emotional development

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	iii
RESUMEN.....	iv
ABSTRACT.....	v
ÍNDICE.....	vi
INTRODUCCIÓN.....	8
CAPÍTULO I: JUEGO LIBRE EN LA PRIMERA INFANCIA.....	10
1.1. Definición e importancia del juego.....	10
1.2. Perspectivas teóricas del juego.....	11
1.3. Tipos de juego.....	12
1.4. Significado y relevancia del juego libre en la primera infancia.....	13
1.5. Teóricos del juego libre.....	14
1.6. Características del juego libre.....	15
1.7. Beneficios del juego libre.....	16
1.8. Actualidad nacional e internacional del juego libre.....	17
1.9. Implementación del juego libre.....	18
1.10. Sectores en el juego libre.....	19
CAPÍTULO II: REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA.....	21
2.1. Definición y desarrollo de la regulación emocional.....	21
2.2. Características del desarrollo emocional de los niños.....	22
2.3. Perspectivas teóricas de la regulación emocional.....	23

2.5.	Características de la regulación emocional.....	25
2.6.	Relevancia de la regulación emocional en niños y niñas de preescolar	26
2.7.	La importancia de la regulación de emociones.....	27
2.8.	Relación entre el juego libre y la regulación emocional.....	28
	CONCLUSIONES.....	30
	REFERENCIAS	32

INTRODUCCIÓN

El desarrollo de la regulación emocional en los niños y las niñas de preescolar es un tema importante para su bienestar total y su habilidad para interactuar de forma correcta con su contexto social. La regulación emocional se define como la habilidad de entender, reconocer y gestionar las emociones de forma correcta, lo cual es importante no solo para la estabilidad de emociones, sino también para el éxito en otros contextos como el aprendizaje y las vinculaciones interpersonales (Santa Cruz, 2020). En el ámbito de la educación inicial, la regulación emocional permite que los niños manejen mejor el estrés, solucionen conflictos, colaboren con sus compañeros y se adapten a situaciones novedosas, habilidades que son claves para su desarrollo social (Gordillo et al., 2024).

En específico, este tema es importante para la educación inicial, porque la primera infancia es una etapa trascendente para el establecimiento de capacidades emocionales; durante estos primeros años los niños desarrollan las bases para regular sus emociones, lo que impacta de forma directa en su capacidad para enfrentar los desafíos emocionales de la vida. Además, la educación emocional, que debe incluir la promoción de capacidades de autorregulación, es un aspecto cada vez más importante en las políticas educativas del Perú. Según datos del Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI] (2024), solo el 36 % de niños y niñas regulan sus emociones y comportamientos en momentos de frustración y fijación de límites. Esta respuesta tiende a ser más constante en áreas rurales, donde se registra un 36,6 %, en contraste con el 35,9 % del área urbana.

Por ende, la presente investigación plantea como pregunta de investigación ¿Cómo favorece el juego libre la regulación de los niños de preescolar? Asimismo, propone como hipótesis que el juego libre favorece la regulación de los niños de preescolar al fomentar la expresión, el reconocimiento y la regulación de emociones. Para desarrollar el estudio, se planteó el objetivo general de describir la relación entre el juego libre y la regulación emocional en niños de preescolar, evaluando su impacto en el bienestar emocional y académico de los niños en el sistema educativo peruano.

Esta investigación aporta a la comunidad educativa peruana al brindar una comprensión más profunda sobre la manera en que el juego libre puede ser un mecanismo poderoso en el desarrollo de la regulación emocional de los niños de preescolar. Esta práctica permite a los niños experimentar y expresar sus emociones de forma espontánea, mientras aprenden a gestionarlas. De este modo, no solo favorece su bienestar emocional, sino que también fomenta a una mayor cooperación y empatía en el aula. En el Perú, se realizan programas para promover el juego mediante dibujos, música, pintura, danza o títeres, estrategias que hacen partícipes a las niñas y niños en el aula. Cerca de 4624 instituciones educativas de nivel inicial tanto públicas como privadas en Lima los vienen desarrollando (Ministerio de Educación del Perú [Minedu], 2024).

A continuación, se desarrollará el Capítulo I, enfocado en tratar los conceptos clave de la variable juego libre en la primera infancia. El Capítulo II conceptualiza la regulación de emociones en esta etapa. Finalmente, a partir de lo descrito en los dos primeros capítulos, se detallan las conclusiones obtenidas.

CAPÍTULO I:

JUEGO LIBRE EN LA PRIMERA INFANCIA

1.1. Definición e importancia del juego

El juego es una actividad espontánea y libre que realiza el ser humano desde sus primeros años, siendo fundamental para su crecimiento integral. Es un medio a través del cual los niños exploran, aprenden y se desarrollan en los ámbitos emocional, cognitivo y social. Mediante el juego, los niños experimentan el mundo que los rodea, desarrollando habilidades motoras, sociales y emocionales esenciales para su vida diaria; además, les permite ensayar distintos roles, escenarios y situaciones, lo que contribuye al desarrollo de su creatividad e imaginación (Colliver et al., 2022).

La importancia del juego radica en que favorece el aprendizaje activo, ya que no solo constituye una actividad recreativa, sino también un proceso de construcción del conocimiento. A través del juego, los niños adquieren habilidades esenciales como la resolución de problemas, la cooperación y la toma de decisiones; asimismo, el juego les permite practicar capacidades que serán útiles en la vida adulta, como la comunicación efectiva y el trabajo en equipo. En esa medida, es una herramienta fundamental para el desarrollo emocional y social (Li et al., 2023).

Otro aspecto relevante del juego es su función terapéutica y reguladora, especialmente en la primera infancia. Mediante las actividades lúdicas, los niños pueden gestionar sus emociones y experiencias, procesando situaciones que no comprenden o que les generan angustia. Este proceso les ayuda a aumentar su resiliencia emocional y a regular sus impulsos de manera natural. El juego también actúa como un canal para que los niños expresen sus pensamientos y sentimientos, favoreciendo su bienestar mental (Chauhan et al., 2024).

En el ámbito educativo, el juego se considera una de las metodologías más efectivas para el aprendizaje en la primera infancia. Los programas educativos basados en el juego permiten que los niños aprendan de manera divertida y sin presiones, lo cual mejora su disposición hacia el conocimiento. En este sentido, el juego se convierte no solo en un medio

de aprendizaje, sino también en una forma de fortalecer las relaciones sociales entre pares, incrementando la interacción y el trabajo colaborativo (Rüdisüli et al., 2023).

Finalmente, el juego es una actividad universal que trasciende culturas, géneros y edades, y que posee un valor central en todas las sociedades humanas (Ardila-Barragán, 2022). En las primeras etapas de vida, el juego constituye una parte esencial del proceso de socialización, ofreciendo a los niños las bases para interactuar con su entorno y construir relaciones de amistad. Es, además, un canal mediante el cual comienzan a formar sus conocimientos sobre el mundo y sobre sí mismos (Tortella et al., 2022).

1.2. Perspectivas teóricas del juego

En cuanto a las perspectivas teóricas del juego, una de las más influyentes es la de Jean Piaget, quien afirmó que el juego es fundamental para el desarrollo cognitivo porque permite a los niños internalizar conceptos y habilidades de forma activa. Piaget sostuvo que, mediante el juego, los niños construyen su comprensión del mundo realizando experimentos mentales y desarrollando esquemas cognitivos que les ayudan a organizar sus experiencias (Flores et al., 2024).

Por otro lado, Lev Vygotsky también destacó el juego como una actividad esencial que impulsa el desarrollo social y cognitivo. Vygotsky propuso que el juego —especialmente el juego simbólico— es un medio mediante el cual los niños internalizan normas sociales, roles y habilidades lingüísticas. Asimismo, señaló que el juego favorece el pensamiento abstracto, pues permite representar situaciones que van más allá de la realidad inmediata, lo cual potencia tanto el aprendizaje como la imaginación (Clerc, 2022).

Además, se encuentra la teoría del excedente energético, expuesta por Herbert Spencer en 1855, quien planteó que el juego constituye una forma de descargar el exceso de energía acumulado en el organismo. Sostuvo que, cuando un individuo se encuentra satisfecho, canaliza su energía sobrante mediante actividades motoras. En la infancia, los niños están en constante movimiento para liberar esa energía. Por ello, Spencer afirma que el juego evita tensiones físicas y mentales y contribuye a mantener la vitalidad, ya que no es solo recreación, sino también un mecanismo de autorregulación corporal (Simbaña *et al.*, 2022).

Por otra parte, Karl Groos planteó en 1898 la teoría del preejercicio, según la cual

los juegos preparan a los niños para diferentes actividades, despertando el sentido de responsabilidad y de rol que necesitarán en la vida adulta. Algunos juegos de simulación permiten desempeñar papeles vinculados con situaciones reales. Groos enfatizó además que el juego fortalece la coordinación motora y permite explorar la creatividad, por lo que no debe considerarse una pérdida de tiempo, sino un recurso de aprendizaje continuo (Arija, 2021).

1.3. Tipos de juego

El juego es una actividad fundamental en el desarrollo de los niños, especialmente en la etapa preescolar. Existen diferentes tipos de juego, cada uno con una función específica en el crecimiento emocional y cognitivo de los pequeños. Entre ellos se encuentra el juego simbólico, también conocido como “jugar a ser animales” o “a la casita”. Este tipo de juego incentiva la creatividad y ayuda a comprender el entorno; se trata de una forma de representación en la que los niños emplean su imaginación para recrear situaciones, objetos o roles reales, atribuyéndoles nuevos significados (Herrera y Gonzales, 2023).

Otro tipo importante es el juego constructivo, que involucra actividades mediante las cuales los niños forman y manipulan objetos. Jugar con bloques, armar rompecabezas o modelar con plastilina desarrolla la coordinación motriz y la capacidad de resolver problemas. Además, este tipo de juego incentiva la concentración y la planificación. Por su parte, el juego físico o de actividad motriz tiene un impacto directo en el desarrollo corporal de los infantes, promoviendo la fuerza, la flexibilidad y el control del cuerpo (Cankaya et al., 2025).

El juego de reglas, como los deportes o los juegos de mesa, se caracteriza por la presencia de normas específicas que los niños deben seguir. Este tipo de juego, generalmente introducido más tarde, les enseña a respetar reglas y turnos, y a manejar la frustración. Favorece la cooperación, la negociación y la resolución de conflictos. A través de él, los niños también aprenden a trabajar en equipo y a desarrollar habilidades sociales (Van Dijk et al., 2020).

Asimismo, el juego cooperativo implica la interacción y la colaboración entre niños. No se centra únicamente en la competencia, sino en alcanzar un objetivo común. Este tipo de juego promueve valores como el respeto, la empatía y el compañerismo. Mediante estas

interacciones, los niños aprenden a compartir y a comprender la opinión de los demás, fortaleciendo su desarrollo emocional y social. Además, facilita la regulación emocional, dado que exige gestionar las emociones dentro de un contexto grupal (Lee et al., 2022).

Finalmente, el juego libre es el más espontáneo y esencial en el desarrollo infantil. En él, los niños poseen la libertad de crear sus propias reglas y explorar su entorno sin límites, lo que incentiva la independencia, la toma de decisiones y la autoexpresión. A través del juego libre, pueden experimentar distintos roles, expresar emociones y resolver problemas a su manera, lo que repercute significativamente en su desarrollo social y emocional (Kurnia et al., 2024).

1.4. Significado y relevancia del juego libre en la primera infancia

El juego libre es aquel que se realiza sin una estructura predeterminada, sin reglas impuestas por adultos y en el que el niño decide qué hacer, cómo y cuándo hacerlo (McCormack et al., 2024). Es considerado una de las formas más puras y naturales de juego, porque permite que el niño indague en su imaginación, creatividad y emociones sin restricciones. Esta forma de juego fomenta la autonomía, porque el niño asume el control total de la actividad, lo que le posibilita tomar decisiones y desarrollar su sentido de independencia (Simon y Jambo, 2024).

La relevancia del juego libre en la primera infancia radica en su capacidad para proporcionar un espacio en el cual los niños pueden expresar sus pensamientos y emociones de manera libre, así como participar en juegos de roles y escenarios que les permiten comprender mejor su entorno y sus propios sentimientos (Estrada, 2023). Además, este tipo de juego les da la oportunidad de resolver problemas de forma creativa y sin la intervención constante de los adultos, lo cual contribuye a fortalecer su confianza en sí mismos (Monar et al., 2025).

En términos de desarrollo emocional, la recreación libre permite que los infantes gestionen y regulen sus emociones de manera natural; en estos espacios experimentan frustración, felicidad, sorpresa, tristeza y otras emociones, aprendiendo a reconocerlas y manejarlas. Esta autorregulación emocional es fundamental para el bienestar psicológico y social de los niños, porque les enseña a enfrentar situaciones conflictivas y a resolver problemas sin necesidad de intervención externa (Monar et al., 2025).

Papalia y Martorell (2021) indican que las emociones no solo se asocian entre sí, sino que también modulan funciones cognitivas fundamentales en los procesos de los niños más pequeños. Asimismo, precisan que el tipo de impacto que pueden tener en actividades como la atención, la memoria o el lenguaje requiere un análisis más riguroso, con la finalidad de permitir la generación de intervenciones pedagógicas bien fundamentadas.

Asimismo, se resalta que este tipo de juego es muy importante en el ámbito social, ya que, al interactuar con otros niños sin reglas ni estructuras impuestas, estos aprenden a negociar, compartir, cooperar y respetar a los demás. Estas interacciones son esenciales para la formación de relaciones saludables y respetuosas con sus pares. El juego libre también les permite aprender a tomar turnos y a compartir recursos, lo que los prepara para enfrentarse a situaciones reales de la vida cotidiana (Ahmed et al., 2023).

Por último, el juego libre es un vínculo que incentiva la exploración y el descubrimiento; al no estar limitado por reglas fijas, el niño tiene la libertad de explorar su entorno y experimentar con nuevas ideas y conceptos. Esta exploración facilita el desarrollo cognitivo, porque permite que los niños sean independientes, aprendan a enfrentar desafíos y desarrollen habilidades de pensamiento crítico (Tong et al., 2020).

1.5. Teóricos del juego libre

El concepto de juego libre ha sido abordado por varios teóricos a lo largo de la historia, quienes han destacado su importancia en el desarrollo infantil. A continuación, se mencionan algunos de ellos:

En el ámbito del juego destaca María Montessori, quien defendió un enfoque centrado en el niño y en el juego libre como una de las actividades más importantes para su desarrollo. Montessori sostenía que el juego libre permitía a los niños aprender a su propio ritmo, siguiendo sus intereses y curiosidades. También propuso que el contexto debe ser diseñado para favorecer la libertad de exploración, garantizando que los niños tengan acceso a materiales que estimulen su creatividad y su independencia (Jia et al., 2022; Montessori, 2022).

Froebel, uno de los pioneros de la educación infantil, también dedicó gran parte de

su trabajo al estudio del juego. Este teórico comprendía el juego libre como una forma mediante la cual los niños conectan su aprendizaje con la naturaleza y el mundo que los rodea. Según Froebel, el juego es una expresión natural del desarrollo infantil y un medio para fortalecer la capacidad de los niños para entender su entorno y sus emociones (Corredor, 2023).

Erik Erikson, en su teoría psicosocial del desarrollo, subrayó que el juego libre es una herramienta fundamental para la construcción de la identidad personal y social de los niños. Según Erikson, durante las etapas tempranas del desarrollo, el juego permite que los niños experimenten diversas facetas de su identidad y construyan una base sólida de confianza en sí mismos, lo cual les ayuda a enfrentar desafíos emocionales y sociales en etapas posteriores de su vida (Rorije et al., 2023).

1.6. Características del juego libre

El juego libre se caracteriza principalmente por su espontaneidad y libertad. A diferencia de otras actividades estructuradas, no está sometido a reglas estrictas ni a un horario específico, lo que permite que los niños tomen el control de su experiencia. Esta cualidad fomenta la independencia y la autonomía, porque los niños son responsables de decidir qué hacer, cómo hacerlo y cuándo detenerse. Asimismo, el juego libre no posee un objetivo fijo o predeterminado, sino que permite que los niños exploren y descubran a su propio ritmo (Kalaydjian et al., 2022).

Otra característica importante del juego libre es su capacidad para adaptarse a los intereses de cada niño. Al no estar dirigido por un adulto, el juego libre permite que los niños se involucren en actividades que despierten su curiosidad y sus pasiones. Esto significa que los juegos pueden ser muy variados, dependiendo de las preferencias y la creatividad de los niños, lo cual hace que cada experiencia sea única y significativa (Tisborn y Seehagen, 2024).

El juego libre también promueve la interacción social. Mediante estas actividades, los niños aprenden a negociar y a resolver conflictos de forma autónoma; la interacción entre pares es clave. En este tipo de juego, los niños desarrollan empatía y aprenden a reconocer las emociones de sus compañeros, mejorando así su comprensión emocional y su capacidad para manejar situaciones conflictivas (Gemmell et al., 2023).

Es asimismo una actividad sin presión, lo que significa que no se exige a los niños obtener resultados específicos. Esto reduce el estrés y las expectativas, permitiendo que se concentren en disfrutar del proceso de juego y aprendizaje. Esta cualidad es esencial para el desarrollo de la autoestima y la confianza, porque los niños pueden experimentar el éxito y el fracaso sin temor a ser juzgados o evaluados (Tan et al., 2021).

Finalmente, fomenta la creatividad y la imaginación. Al no estar limitado por reglas o estructuras, los niños pueden inventar sus propios juegos, crear historias y explorar escenarios ficticios. Esta creatividad no solo es beneficiosa para el desarrollo cognitivo, sino que también les permite aprender a pensar de manera flexible y hallar soluciones innovadoras a los problemas que enfrentan (McCormack et al., 2024).

1.7. Beneficios del juego libre

El juego libre ofrece numerosos beneficios para el desarrollo de los niños, tanto a nivel emocional como social y cognitivo. En primer lugar, permite que gestionen sus emociones de forma natural, experimentando sentimientos de frustración, alegría, tristeza y satisfacción, y aprendiendo a reconocerlos y controlarlos. Esta regulación emocional es fundamental para que los niños puedan enfrentar de forma efectiva situaciones estresantes y de conflicto en su vida cotidiana (Skene et al., 2022).

Otro beneficio es que, en estos espacios en los cuales se desenvuelven, pueden compartir, negociar y colaborar. Estas interacciones les enseñan importantes lecciones sobre el respeto mutuo, la tolerancia y la resolución de conflictos. De esta manera, el juego libre se convierte en una herramienta que fortalece las habilidades de comunicación y el trabajo en equipo (Ramsden et al., 2024).

En términos cognitivos, el juego libre estimula la creatividad y el pensamiento crítico. Durante el juego, los niños tienen la oportunidad de experimentar con distintos escenarios, resolver problemas y tomar decisiones de forma autónoma. Estas actividades les permiten desarrollar habilidades cognitivas esenciales, como la memoria, la atención, la concentración y la capacidad de planificar y organizar sus acciones (Hoyne y Egan, 2024).

El juego libre también contribuye al desarrollo físico, ya que muchas veces incluye actividades que implican movimiento y ejercicio, lo que mejora la motricidad gruesa y fina.

Asimismo, el juego al aire libre permite a los niños explorar el entorno y aprender sobre la naturaleza y el mundo que los rodea. Esta relación con el medio ambiente fomenta la curiosidad y el aprendizaje experimental (Prins et al., 2022).

Además, es una excelente manera de reducir el estrés y la ansiedad en los niños. A través de actividades lúdicas, pueden liberar tensiones, relajarse y disfrutar del momento presente. Este rol terapéutico del juego es fundamental para su bienestar emocional, porque les ofrece un espacio donde pueden ser ellos mismos, sin las presiones de expectativas externas (Hoyne y Egan, 2024).

1.8. Actualidad nacional e internacional del juego libre.

En el currículo nacional peruano, en la etapa preescolar, el Minedu reconoce a las actividades lúdicas como una herramienta pedagógica que incentiva la creatividad y la cooperación. El currículo promueve que los niños tengan la oportunidad de participar en juegos que no estén limitados por reglas rígidas y que permitan su libre expresión. Esto es fundamental para el desarrollo de su identidad, porque el juego libre les ofrece un espacio para explorar y manifestar sus emociones, pensamientos y aspiraciones (Minedu, 2016).

En el ámbito educativo de Latinoamérica, países como Colombia y México también han incorporado el juego libre dentro de sus programas educativos, reconociendo su importancia para el desarrollo infantil. En estos países, el juego libre se concibe como una herramienta para la inclusión y el respeto a la diversidad, permitiendo que los niños, independientemente de su origen o condición, compartan espacios de aprendizaje y expresión sin limitaciones ni prejuicios (Nores et al., 2023; Le et al., 2024).

Asimismo, en diversos países, el juego libre es reconocido como un derecho fundamental de los niños. En los Estados Unidos, las políticas educativas enfatizan la importancia de integrar el juego libre en el aula, considerando que favorece la socialización y el desarrollo cognitivo. Estudios realizados en distintos estados han demostrado que los niños que participan regularmente en juegos libres presentan mejores habilidades sociales, emocionales y académicas en comparación con aquellos que tienen pocas oportunidades para jugar de manera libre (Parker et al., 2022).

En Finlandia, uno de los países con los sistemas educativos más avanzados, el juego

libre también ocupa un lugar privilegiado en el desarrollo infantil. En este contexto se cree firmemente que el juego no solo tiene un valor recreativo, sino que constituye una de las formas más efectivas mediante las cuales los niños aprenden a resolver problemas, manejar sus emociones y desarrollarse socialmente. En las aulas finlandesas, el juego libre se integra de manera orgánica en las actividades diarias, incentivando la exploración y el aprendizaje autónomo (Nikkola et al., 2024).

Por otro lado, en Japón, el juego libre también es altamente valorado, aunque se le asigna un enfoque que resalta la cooperación y el trabajo en equipo. A pesar de que el juego libre no está restringido, los niños japoneses suelen realizarlo en grupos, lo que promueve una mayor integración social y el aprendizaje de normas de convivencia. Este enfoque permite que el juego libre no solo favorezca el desarrollo individual, sino también el colectivo, integrando aspectos como el respeto mutuo y la colaboración (Bautista et al., 2023).

1.9. Implementación del juego libre

En el contexto educativo nacional, la implementación del juego libre está regulada por la normativa del Minedu, que lo reconoce como un recurso fundamental para el desarrollo cognitivo de los niños en edad preescolar. Según el Minedu, es imprescindible que los docentes generen un entorno estimulante que favorezca el juego libre, permitiendo que los niños interactúen, exploren y aprendan mediante la experiencia directa. En este proceso, el docente cumple el rol de facilitador: proporciona materiales y supervisión, pero evita intervenir de manera excesiva en las decisiones de los niños (Minedu, 2024).

El currículo nacional destaca que el juego libre constituye un componente esencial en la educación primaria, especialmente en los menores de cinco años, pues les permite interactuar con sus pares, resolver problemas, fortalecer el pensamiento crítico y regular sus emociones. Asimismo, se señala la necesidad de contar con espacios adecuados dentro de los centros educativos, donde los niños puedan manipular diversos materiales y jugar libremente, sin la imposición de reglas estrictas (Minedu, 2024).

De igual forma, se subraya la importancia de que los docentes acompañen las actividades lúdicas, orientando a los niños en la identificación y expresión de sus emociones. Sin embargo, este acompañamiento no debe convertirse en una dirección rígida, ya que el protagonismo del juego debe permanecer en manos de los niños. Además, se recomienda

integrar el juego libre con otras actividades pedagógicas para favorecer conexiones significativas entre sus experiencias lúdicas y su vida cotidiana (Minedu, 2024; Frivold y Mänty, 2024).

La evaluación del juego libre debe centrarse en observar cómo los niños se relacionan con el entorno y sus compañeros, cómo resuelven conflictos y cómo expresan sus emociones. A través de esta observación, los docentes pueden identificar necesidades específicas en el ámbito emocional, social y cognitivo. El propósito es que los niños desarrollen de forma espontánea habilidades de autorregulación y socialización mediante sus experiencias de juego (Minedu, 2024).

Para una implementación efectiva, es necesario que el acompañamiento no solo se dé en la escuela, sino también en el hogar, donde los niños pasan gran parte de su tiempo. La participación de las familias es clave para fortalecer las experiencias de juego libre, generando ambientes adecuados y estimulantes fuera del contexto escolar (Minedu, 2024).

1.10. Sectores en el juego libre

La exploración constituye un proceso fundamental para que los niños amplíen su comprensión del mundo. Por ello, es necesario que participen en juegos que activen sus sentidos y estimulen su ingenio, promoviendo el desarrollo de la motricidad fina, así como la creatividad y la imaginación al crear o construir objetos (Minedu, 2024).

En los sectores de hogar y juegos se emplean materiales reales donados por las familias, como teléfonos u otros objetos de uso cotidiano. Se evita el uso excesivo de juguetes infantiles y se priorizan elementos auténticos. En el sector de cuentos se incluyen no solo narraciones infantiles, sino también revistas de viajes o de cocina. En el sector de construcción se disponen bloques de madera y materiales naturales, reduciendo el plástico e incorporando materiales heurísticos —como cucharas o envases reciclados—. De este modo, el juego no se limita a los juguetes tradicionales, sino que abarca una diversidad de objetos que enriquecen la experiencia lúdica (Minedu, 2010).

Otro sector relevante es el de la construcción, donde los niños utilizan bloques, materiales reciclables u otros objetos para crear estructuras. Este tipo de juego fomenta el pen-

samiento lógico y espacial, ya que implica planificación y, con frecuencia, trabajo colaborativo. Además, facilita la resolución de problemas, pues los niños deben afrontar desafíos como equilibrar sus estructuras o encontrar soluciones a las dificultades que surgen durante la actividad (Weber y Leuchter, 2022).

El sector de dramatización permite que los niños representen distintos roles —ya sea de adultos, animales u objetos—, lo cual promueve la imaginación y el uso simbólico de sus experiencias. A través de la dramatización, también desarrollan normas sociales, ya que requieren negociar, coordinar y respetar roles para representar escenas de manera efectiva (Rochovska y Švábová, 2023).

Por su parte, el sector de la naturaleza ofrece oportunidades para interactuar con el entorno natural. En este espacio, los niños exploran la fauna, flora y diversos elementos del medio ambiente, desarrollando habilidades de observación, curiosidad científica y un mayor aprecio por la naturaleza (Prins et al., 2022).

Finalmente, el sector de juegos al aire libre es esencial para el desarrollo físico y social. Actividades como correr, saltar, trepar o participar en juegos grupales fortalecen la motricidad gruesa y las habilidades de colaboración. Además, favorecen la gestión emocional, ya que los niños aprenden a manejar la cooperación, la competencia y el trabajo en equipo, aspectos clave para su desarrollo social (Cakan y Acer, 2024).

CAPÍTULO II:

REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA

2.1. Definición y desarrollo de la regulación emocional

La regulación emocional se define como el conjunto de procesos mediante los cuales las personas reconocen las emociones que experimentan, las expresan y las gestionan en diversas situaciones. Este proceso resulta relevante porque permite adaptar las reacciones emocionales de manera adecuada al contexto y a las demandas del entorno. Gestionarlas de forma efectiva es fundamental para evitar que interfieran en el funcionamiento diario y, así, lograr un desempeño óptimo (Nilfyr y Ewe, 2025).

En la temprana edad existe una gran dependencia de los padres, por lo cual las decisiones son tomadas por ellos y no por las emociones que un menor pueda sentir. A lo largo del crecimiento, esta capacidad va mejorando o fortaleciéndose gradualmente, lo que les permite entender sus emociones y cómo estas pueden influir en su comportamiento (Alamos et al., 2022).

El desarrollo de la regulación emocional está íntimamente asociado con la maduración del cerebro y las conexiones neuronales, especialmente aquellas involucradas en el control de impulsos y la toma de decisiones. Conforme el cerebro de un niño madura, particularmente en áreas como la corteza prefrontal, se vuelve más capaz de controlar sus respuestas emocionales ante situaciones estresantes o difíciles. Este control es esencial para prevenir reacciones impulsivas, como la agresión o el llanto descontrolado, y para manejar de forma adecuada los conflictos emocionales (Korucu et al., 2022).

Durante la primera infancia, los niños van aprendiendo a utilizar diferentes estrategias para regular sus emociones, como la distracción, la búsqueda de apoyo social o el uso de técnicas de relajación. En la edad preescolar suelen comenzar a emplear métodos más conscientes de autorregulación, como tomar un respiro profundo o pedir ayuda a un adulto cuando se sienten abrumados por sus sentimientos. Este proceso de aprendizaje es fundamental para su bienestar emocional y su adaptación social, ya que les ayuda a enfrentar

desafíos emocionales de manera más efectiva (Adynski et al., 2024).

La regulación emocional no solo está asociada con la capacidad del niño para controlar sus emociones, sino también con su habilidad para reconocerlas y comprender su origen. El proceso de identificar emociones como la tristeza, el enojo, la alegría o el miedo, y aprender a nombrarlas, es una parte esencial del desarrollo emocional. Los niños que logran entender sus emociones son más propensos a alcanzar una mayor estabilidad emocional y a formar relaciones sociales más positivas (Heselmans et al., 2025).

2.2. Características del desarrollo emocional de los niños

El desarrollo emocional en los niños se caracteriza por una serie de cambios y avances que ocurren a lo largo de la infancia. En la etapa preescolar, los niños empiezan a ubicar y etiquetar sus emociones, lo que les permite adquirir una mayor conciencia de sí mismos y de su mundo emocional. Estos primeros aprendizajes son esenciales para que entiendan cómo se sienten en distintas situaciones y puedan comunicar sus emociones de forma más clara y efectiva. Este desarrollo temprano de la inteligencia emocional les brinda herramientas importantes para resolver conflictos y establecer relaciones más saludables con sus compañeros, creando una base sólida para su bienestar emocional (LoBue y Ogren, 2022).

Una de las características que más destaca del desarrollo emocional en los niños es el aumento de la autorregulación. Conforme crecen, aprenden a manejar sus emociones de manera más efectiva, por ejemplo, utilizando estrategias para calmarse cuando se sienten molestos o frustrados. Este proceso de regulación es esencial para su bienestar emocional y para el desarrollo de capacidades sociales, pues les permite interactuar de forma más armónica con los demás, favoreciendo relaciones más positivas y constructivas tanto en el hogar como en la escuela. Asimismo, a medida que aprenden a gestionar sus emociones, también fortalecen su autoestima y su seguridad en sí mismos, lo que contribuye a una adaptación más exitosa en distintos ámbitos (Dian y Syafril, 2024).

El desarrollo emocional también está influido por las experiencias sociales que los niños viven en su contexto. Las interacciones con maestros, padres y compañeros tienen un rol fundamental, pues actúan como modelos emocionales en su vida. Los adultos que muestran cómo regular sus propios sentimientos facilitan que los niños adquieran estas cualidades

por imitación u observación. Es imprescindible que los adultos brinden un modelo adecuado, ya que esto les permite a los niños obtener capacidades de autorregulación y gestionar sus emociones de manera efectiva (Riser et al., 2024).

Conforme avanzan en su desarrollo emocional, los niños también comienzan a mostrar un mayor sentido de empatía hacia los demás. Esta habilidad les permite ponerse en el lugar de otros, reconocer sus emociones y responder de forma adecuada. La empatía se convierte en una capacidad social importante, que les ayuda a formar relaciones estrechas y satisfactorias con sus compañeros, así como a comprender y respetar las emociones ajenas. A medida que aprenden a hacerlo, los niños desarrollan una mayor capacidad para interactuar positivamente en su contexto social, sentando las bases para vínculos saludables y armoniosos (Wang et al., 2022).

Por último, el desarrollo emocional de los niños está vinculado con la construcción de la autoestima. Quienes poseen un desarrollo emocional positivo tienden a sentirse más seguros de sí mismos, lo que les permite afrontar desafíos de manera más efectiva. La confianza en sus propias emociones les brinda mayor resiliencia y una actitud más positiva hacia su entorno y sus relaciones sociales. Esta actitud se refleja en su capacidad para adaptarse a los cambios, favoreciendo un bienestar general tanto en el contexto escolar como en el familiar (Gómez y Strasser, 2022).

2.3. Perspectivas teóricas de la regulación emocional

Bisquerra (2003) sostiene que la regulación emocional está influida por dos momentos clave. El primero ocurre cuando existe una ausencia de activación del organismo, lo cual provoca un malestar general que afecta la actitud. Esta perspectiva destaca que comprender y manejar estos momentos es esencial para mantener un equilibrio emocional y un adecuado desempeño en la vida cotidiana. Además, se señala que no todos los tratamientos o estrategias para regular emociones son aplicables a todas las situaciones, pues cada contexto requiere un enfoque distinto.

El segundo momento hace referencia a las activaciones emocionales que no pueden regularse automáticamente, sino que requieren seguir un proceso continuo en el cual se garantice seguridad para el individuo (Antuña et al., 2023).

Por otro lado, Gross (1998) precisó que los actos de regulación emocional tienen un impacto importante en distintos puntos del proceso generativo de las emociones. Concretamente, sostiene que cada uno de los procesos generadores —la atención, la situación, la evaluación y la respuesta— son elementos clave para generar estrategias basadas en una situación determinada. Por ello resalta que la selección de situaciones adaptativas implica conocerse a sí mismo, reconocer las propias necesidades, predecir las emociones que pueden surgir en diversas situaciones y tenerlas en cuenta al elegir aquellas a las que uno se verá expuesto (Petrova y Gross, 2023).

Asimismo, la teoría de Mayer y Salovey plantea que la regulación emocional es un componente de la inteligencia emocional. Según estos autores, regular implica gestionar las emociones propias y también influir en las del entorno. Relacionan este proceso con la gestión de conflictos y con el sentido de empatía. La regulación debe vincularse además con la percepción, la facilitación y la comprensión emocional para que cualquier estrategia enfocada en el tratamiento de emociones sea efectiva (Kuzdra, 2023).

2.4. Tipos de regulación emocional

La regulación emocional intrapersonal es aquella que se enfoca en la capacidad con la que cuenta una persona para controlar sus propias emociones, ya que, de manera consciente o inconsciente, estas se orientan a adaptarse a distintas situaciones. Asimismo, implica el reconocimiento y la comprensión del origen de la emoción para evaluar una estrategia que disminuya o aumente su intensidad. Este tipo de regulación es clave en términos de autocontrol y estabilidad emocional (Arrivillaga et al., 2022).

Por otro lado, la regulación emocional interpersonal se refiere a la gestión de aquellas emociones que surgen en las interacciones con otras personas, buscando que la comunicación y la convivencia se desarrollen en un entorno positivo y funcional. Este tipo no solo involucra emociones propias, sino también la influencia que se puede ejercer sobre emociones ajenas, siempre respetando los principios éticos. Es esencial en contextos educativos, familiares o laborales, ya que fomenta la empatía y la cooperación (Gómez y Acosta, 2021).

La regulación emocional cognitiva implica el uso de estrategias mentales para reinterpretar una situación que provoca emociones muy intensas, de modo que la experiencia

percibida no resulte amenazante y sea más manejable. Asimismo, ayuda a prevenir reacciones impulsivas y favorece la toma de decisiones basadas en la razón (García y Niño, 2023).

La regulación emocional conductual consiste en modificar o controlar las acciones que se realizan como respuesta a una emoción, especialmente cuando estas pueden generar consecuencias negativas. Por ello, incluye conductas de calma ante situaciones alarmantes. La regulación conductual no busca suprimir una emoción, sino canalizarla hacia comportamientos que se adapten mejor a la situación (Olhaberry y Sieverson, 2022).

2.5. Características de la regulación emocional

La regulación emocional se refiere a la capacidad que poseen los individuos para gestionar y modificar sus emociones de forma apropiada. En los niños, esta habilidad comienza a desarrollarse desde edad temprana y se va fortaleciendo con el tiempo. Una de las principales cualidades de la regulación emocional es la autorregulación, que implica entender y reconocer las emociones que se sienten para gestionarlas de manera efectiva. Los niños deben aprender a diferenciar entre emociones como tristeza, alegría o ira, y las respuestas adecuadas a cada una de ellas (Qashmer, 2023).

Otra característica importante es la flexibilidad emocional, es decir, la capacidad de adaptarse a momentos cambiantes y de gestionar diversas emociones de forma flexible. Los niños que desarrollan esta capacidad pueden afrontar variaciones en su entorno o situaciones de frustración sin perder el control. La flexibilidad les permite gestionar tanto situaciones placenteras como aquellas que no generan bienestar, además de aprender a mantener la calma cuando están tranquilos o ansiosos, promoviendo un bienestar integral (Fassot et al., 2022).

La regulación emocional también está estrechamente relacionada con el autocontrol. Conforme los niños crecen, aprenden a frenar sus impulsos, como interrumpir a los demás o expresar emociones de forma impulsiva. El autocontrol es un elemento fundamental, ya que permite tomar decisiones conscientes sobre cómo actuar ante las emociones. Esta habilidad no solo favorece relaciones más saludables, sino que también ayuda a enfrentarse a momentos complicados sin perder la estabilidad emocional (Chu et al., 2024).

La empatía constituye otra característica relevante de la regulación emocional. A

medida que los niños desarrollan la capacidad de reconocer las emociones en los demás, también aprenden a regular sus propias emociones en situaciones de interacción social. La empatía permite comprender mejor el estado emocional ajeno, lo cual ayuda a ajustar las reacciones emocionales de manera adecuada en contextos grupales. Este proceso contribuye al desarrollo de habilidades sociales y a la construcción de vínculos saludables (Thümmeler et al., 2022).

Finalmente, la regulación emocional también involucra estrategias conscientes para gestionar las emociones. Los niños que aprenden a utilizar estrategias como la distracción, la respiración profunda o la búsqueda de apoyo social desarrollan habilidades que les ayudan a manejar el estrés y las dificultades emocionales. Estas estrategias no solo mejoran el bienestar a corto plazo, sino que también fortalecen la resiliencia emocional, preparándolos para afrontar desafíos futuros de manera más efectiva (Che et al., 2023).

2.6. Relevancia de la regulación emocional en niños y niñas de preescolar

La regulación en niños de preescolar es una habilidad clave para su desarrollo emocional y social, y cumple un papel fundamental tanto en su éxito en el aula como en la vida diaria. La capacidad de autorregularse implica que el niño pueda reconocer y controlar sus emociones, pensamientos y comportamientos, adaptándolos a las demandas de cada situación. Esta habilidad es esencial, ya que les permite manejar las emociones de manera adecuada, interactuar con los demás de forma respetuosa y tomar decisiones reflexivas. Conforme los niños de preescolar desarrollan estas habilidades, mejoran también su capacidad para resolver problemas y manejar situaciones conflictivas (Liman, 2024).

La regulación es especialmente relevante en los primeros años de vida, pues en esta etapa los niños aprenden las bases para gestionar sus emociones de manera independiente. Si bien la regulación emocional inicia con la dependencia de los adultos, a medida que los niños crecen, la capacidad de autorregulación les permite tener un mayor control sobre sus respuestas emocionales. En este sentido, la preescolaridad constituye una etapa crítica, ya que es cuando los niños comienzan a interactuar con sus pares de forma más compleja y, por ello, enfrentan situaciones que requieren una mayor capacidad de autorregulación emocional, como la resolución de conflictos o la espera de su turno en actividades grupales (Adynski et al., 2024; Philpott-Robinson et al., 2023).

La regulación emocional también tiene una relación directa con el ámbito académico. Por este motivo, los preescolares que son capaces de controlar sus emociones y concentrarse en las tareas tienen más probabilidades de lograr éxito en el aprendizaje y en la participación en actividades educativas. Un niño que puede gestionar su frustración ante una tarea difícil tiene más posibilidades de continuar intentándolo hasta comprender el contenido, lo que no solo favorece su aprendizaje académico, sino que fortalece su autoestima y motivación. La autorregulación les permite afrontar los obstáculos de manera constructiva, desarrollar estrategias para resolver problemas y ser más resilientes ante los fracasos, lo cual tiene un efecto positivo en su desarrollo general (Lonigan et al., 2022; Huang et al., 2023).

2.4. La importancia de la regulación de emociones

La regulación de las emociones es crucial para el desarrollo integral de los niños, pues influye en su capacidad para enfrentar situaciones cotidianas de manera adaptativa. Cuando los niños adquieren habilidades de regulación emocional, se vuelven más capaces de manejar el estrés, los conflictos y las frustraciones diarias. Esta capacidad también está vinculada directamente con el bienestar mental, ya que contribuye a que los niños disfruten de una vida emocional equilibrada y satisfactoria (Menefee et al., 2022).

Una regulación emocional adecuada facilita el aprendizaje en el aula y en otros espacios educativos. Los niños que logran regular sus emociones pueden concentrarse mejor, son menos propensos a distraerse y tienen mayor capacidad para enfrentar situaciones complejas, como resolver problemas, sin sentirse abrumados por sus emociones. Esto impacta positivamente en su rendimiento académico, ya que pueden mantener la calma y la motivación durante el proceso de aprendizaje (Güss y Starker, 2023).

Asimismo, la regulación emocional desempeña un rol importante en las relaciones interpersonales de los niños. Al gestionar sus emociones de forma adecuada, los niños interactúan de manera más armoniosa con sus compañeros y con los adultos, lo cual favorece relaciones sociales más saludables, basadas en el respeto, la ayuda y la comprensión mutua. La capacidad de gestionar emociones contribuye también a resolver conflictos de manera pacífica y a fortalecer el sentido de pertenencia en los grupos sociales (Peet et al., 2024).

La regulación emocional también posee un impacto positivo en la salud física de los

niños. Las emociones desbordadas, como la ansiedad o la ira, pueden generar efectos negativos en el bienestar físico, como tensiones musculares, trastornos del sueño o problemas digestivos. Por el contrario, una regulación emocional efectiva reduce el estrés y permite mantener niveles más bajos de cortisol, la hormona asociada con el estrés. De esta forma, el bienestar físico y emocional de los niños están estrechamente vinculados (Menefee et al., 2022).

Por último, la regulación emocional en la primera infancia sienta las bases para un desarrollo emocional saludable en la vida adulta. Los niños que aprenden a gestionar sus emociones de forma efectiva tienen más posibilidades de desarrollar una autoestima positiva y habilidades de afrontamiento adecuadas en la adultez. A largo plazo, esto contribuye a una vida más equilibrada, en la que las personas pueden adaptarse a los retos y gestionar de forma más saludable los conflictos emocionales (Razak et al., 2025).

2.5. Relación entre el juego libre y la regulación emocional

Diversos estudios coinciden en que el juego libre constituye un medio altamente eficaz para favorecer la regulación emocional en la primera infancia, ya que permite a los niños explorar y gestionar sus emociones en un contexto seguro y no estructurado. Según McCormack et al. (2024), el juego libre fomenta la autonomía y el control personal, elementos directamente vinculados con la autorregulación. Asimismo, Monar et al. (2025) destacan que, al participar en este tipo de actividades, los niños experimentan y aprenden a manejar emociones como frustración, alegría, tristeza o sorpresa, desarrollando estrategias internas para controlarlas.

Desde una perspectiva teórica, autores como Piaget en Flores et al. (2024) y Vygotsky en Carrera y Mazzarella (2001) explican esta relación desde el desarrollo cognitivo y social. Piaget considera que el juego, especialmente el no estructurado, permite la construcción activa de esquemas mentales, lo cual favorece la comprensión y el manejo de experiencias emocionales. Por su parte, Vygotsky en Carrera y Mazzarella (2001) subraya que el juego simbólico en contextos libres facilita la internalización de normas sociales y el aprendizaje del autocontrol, habilidades clave para la regulación emocional. Asimismo, la teoría del excedente energético de Spencer (1855) y la teoría del preejercicio de Groos (1898) muestran cómo la descarga de energía física y la simulación de roles contribuyen a liberar tensiones y a ensayar respuestas emocionales antes de que ocurran en la vida real.

Respecto a la regulación emocional, Gross (1998) plantea que esta se compone de procesos de selección, atención, evaluación y respuesta, todos presentes en el juego libre, ya que los niños eligen con quién y cómo jugar, evalúan las interacciones, atienden a estímulos emocionales y ajustan sus conductas. Asimismo, Salovey y Mayer (2021) integran la regulación emocional dentro de la inteligencia emocional, destacando la relación entre la gestión de emociones propias y ajenas. Esto se observa en el juego libre, donde los niños deben reconocer sus estados emocionales y responder de manera empática a sus pares.

Autores como Skene et al. (2022) y Ramsden et al. (2024) añaden que el juego libre fomenta habilidades sociales como la negociación, el respeto y la cooperación, que también constituyen estrategias de regulación emocional interpersonal. Por su parte, Papalia y Martorell (2021) sostienen que las emociones influyen en funciones cognitivas como la atención, la memoria y el lenguaje, todas estimuladas en actividades lúdicas abiertas, lo que fortalece los recursos internos para manejar reacciones emocionales.

Finalmente, la normativa del Minedu (2024) respalda esta relación al promover el juego libre como herramienta pedagógica para potenciar la identidad, la expresión emocional y la autorregulación en preescolar. Esto coincide con experiencias internacionales, como las de Finlandia o Japón, donde el juego libre es parte central de la formación inicial debido a su impacto comprobado en la estabilidad emocional y la integración social.

En síntesis, las conceptualizaciones coinciden en que el juego libre no solo es una actividad recreativa, sino también un espacio pedagógico y terapéutico que permite a los niños de preescolar desarrollar mecanismos de autorregulación intrapersonal e interpersonal, fortalecer la empatía, mejorar el autocontrol y preparar respuestas adaptativas ante diversas situaciones emocionales, constituyéndose así en un puente esencial entre el desarrollo lúdico y el equilibrio emocional.

CONCLUSIONES

1. El juego libre tiene un papel principal en el desarrollo emocional de los niños de preescolar. Esta modalidad de juego, al ser espontánea y sin límites, da lugar a que los niños expresen sus emociones de forma libre y natural. Mediante la interacción con su contexto y sus compañeros, los niños desarrollan habilidades de autorregulación de emociones, como la capacidad para manejar la frustración, el enojo o la tristeza. Igualmente, esta práctica brinda un espacio seguro donde los niños pueden explorar y gestionar sus emociones, lo que contribuye a un desarrollo emocional saludable.
2. Se comprende que los niños que aprenden a manejar y reconocer sus emociones desde temprana edad tienden a tener menos estrés y ansiedad, lo que incide de manera positiva en su desarrollo social y cognitivo. Mediante el juego y las interacciones con sus pares, los niños obtienen herramientas emocionales que les permiten tener una mayor empatía, cooperar con los demás y solucionar conflictos de forma efectiva.
3. La familia y la escuela tienen un rol determinante en el desarrollo de la regulación emocional en los niños. Los adultos, ya sean padres o educadores, actúan como modelos emocionales, por lo que sus reacciones y estrategias ante las emociones pueden incidir profundamente en los pequeños. Un contexto que incentive la expresión y el respeto por las emociones de los demás facilita la adquisición de capacidades de autorregulación y empoderamiento en los infantes.
4. Por último, es esencial incentivar el juego libre en los ámbitos educativos y familiares para fortalecer las habilidades emocionales de los niños en edad preescolar. Este tipo de juego no solo incentiva el desarrollo de habilidades cognitivas y físicas, sino que también es un canal para regular las emociones. Los niños, mediante el juego libre, aprenden a expresar, encontrar y manejar sus emociones, lo que los prepara para enfrentar los desafíos emocionales de la vida cotidiana. De esta manera, esta actividad lúdica se transforma en una herramienta educativa poderosa que se integra

en el proceso de enseñanza y aprendizaje desde la primera infancia.

5. El juego libre, al estar integrado en las rutinas escolares, no solo contribuye al desarrollo emocional, sino también al fortalecimiento de habilidades académicas y sociales, lo que incrementa la atención, la memoria y la capacidad para resolver problemas, y repercute positivamente en el rendimiento escolar y la adaptación al entorno educativo.
6. Es necesario que las instituciones educativas y los responsables de políticas públicas promuevan estrategias sostenibles para implementar el juego libre en la educación inicial, asegurando espacios adecuados, materiales y capacitación docente, De este modo, se potenciará la regulación emocional y el desarrollo integral de los niños.

REFERENCIAS

- Adynski, H., Propper, C., Beeber, L., Gilmore, J., Zou, B., & Santos, H. (2024). The role of emotional regulation on early child school adjustment outcomes. *Archives of Psychiatric Nursing*, 51, 201-211. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2024.07.003>
- Ahmed, S., Shoaib, D., & Syed, A. (2023). Let Them Play A Systematic Review Investigating the Benefits of Free Play in Emotional Development of Children. *ResearchGate*, 3(4), 509-520. <https://doi.org/10.48112/aessr.v3i4.660>
- Alamos, P., Williford, A., Downer, J., & Turnbull, K. (2022). How does inhibitory control predict emotion regulation in preschool? The role of individual children's interactions with teachers and peers. *Developmental Psychology*, 58(11), 2049-2063. <https://doi.org/10.1037/dev0001415>
- Antuña, C., Cano-Vindel, A., Carballo, M., Juarros-Basterretxea, J., Rodríguez-Díaz, F., Antuña-Cambor, C., Cano-Vindel, A., Carballo, M., Juarros-Basterretxea, J., & Rodríguez-Díaz, F. (2023). La regulación emocional como factor transdiagnóstico de los trastornos emocionales. *Escritos de Psicología*, 16(1), 44-52. <https://doi.org/10.24310/espiescpsi.v16i1.14771>
- Ardila-Barragán, J. (2022). Juegos tradicionales: Aportes al desarrollo sociocultural en contextos educativos rurales. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*, 8(1), Article 1. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v8.n1.2022.2152>
- Arija, N. (2021). *El juego como recurso educativo: Teorías y autores de renovación pedagógica*. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/51451>
- Arrivillaga, C., Rey, L. y Extremera, N. (2022). Uso problemático de redes sociales e inteligencia emocional en adolescentes: Análisis de las diferencias por género. *European journal of education and psychology*, 15(1), 6.
- Bautista, A., Yu, J., Lee, K., & Sun, J. (2023). *Impact of Play-Based Pedagogies in Selected Asian Contexts: What Do We Know and How to Move Forward?* Springer Nature. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-031-31678-4_21
- Cakan, A., & Acer, D. (2024). Analysis of preschool children's outdoor play behaviours. *Journal of Outdoor and Environmental Education*. <https://doi.org/10.1007/s42322-024-00174-4>
- Cankaya, O., Martin, M., & Haugen, D. (2025). The Relationship Between Children's Indoor Loose Parts Play and Cognitive Development: A Systematic Review. *Journal of Intelligence*, 13(5), 52. <https://doi.org/10.3390/jintelligence13050052>
- Carrera, B. y Mazarella, C. (2001). Vygotsky: enfoque sociocultural. *Educere*, 5(13), 41-

- Chauhan, N., Sachdeva, D., Gupta, N., & Malhotra, S. (2024). Play Therapy: An Analytical Mode of Therapy in Children. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 20(2). <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/09731342241238524>
- Che, F., Mohd, A., Seong, L., Wong, R., Ismail, M., Ahmad, U., & Tengku, T. (2023). Children's emotion regulation strategies in facing the Volatile, Uncertain, Complex, and Ambiguous (VUCA) World: A systematic narrative review. *Masyarakat, Kebudayaan Dan Politik*, 36(2), Article 2. <https://doi.org/10.20473/mkp.V36I22023.185-200>
- Chu, S., Kehoe, C., Pozzi, E., Lontos, D., & Whittle, S. (2024). Research Review: Child emotion regulation mediates the association between family factors and internalizing symptoms in children and adolescents – a meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 65(3), 260-274. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13894>
- Clerc, A. (2022). The first stages of schooling: Contributions from Vygotsky's last works. *Mind, Culture, and Activity*, 28(4), 335-344.
- Colliver, Y., Harrison, L., Brown, J. y Humburg, P. (2022). Free play predicts self-regulation years later: Longitudinal evidence from a large Australian sample of toddlers and preschoolers. *Early Childhood Research Quarterly*, 59, 148-161. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2021.11.011>
- Corredor, R. (2023). Escuela nueva y construcción de aprendizajes, reflexiones, desafíos y aportes del modelo colombiano. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(2), Article 2. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5527
- Dian, S. y Syafril, S. (2024). An Analysis of Social-Emotional Development in the Early Childhood Education Process. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.31004/aulad.v7i2.638>
- Estrada, G. (2023). La importancia del juego como estrategia didáctica en alumnos de preescolar. *Formación Estratégica*, 7(1), Article 1.
- Fassot, E.-M., Tuschen-Caffier, B. y Asbrand, J. (2022). Association of parental characteristics and emotion regulation in children and adolescents with and without psychopathology: A case-control study. *PLOS ONE*, 17(7), e0271486. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0271486>
- Flores, Y., Flores, A., Manrique, Z., Cuentas, M., La Torre, B. y Vassallo, J. (2024). Juego libre y su influencia en los sectores del aula de los niños y niñas de 5 años de la institución educativa inicial N° 256 Emilia Barcia Boniffatty Distrito de San Alejandro, 2021. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(1), Article 1. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.9977

- Frivold, E. y Mänty, K. (2024). Co-regulating the child's emotions in the classroom: Teachers' interpretations of and decision-making in emotional situations. *International Journal of Educational Research*, 127, 102390. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2024.102390>
- García, L. y Niño, S. (2023). La regulación emocional en docentes de educación en formación. *Pensamiento educativo*, 60(3). <https://doi.org/10.7764/pel.60.3.2023.1>
- Gemmell, E., Ramsden, R., Brussoni, M. y Brauer, M. (2023). Influence of Neighborhood Built Environments on the Outdoor Free Play of Young Children: A Systematic, Mixed-Studies Review and Thematic Synthesis. *Journal of Urban Health*, 100(1), 118-150. <https://doi.org/10.1007/s11524-022-00696-6>
- Gómez, E. y Strasser, K. (2022). An integrative framework of early socio-emotional competencies: Cognition, regulation and communication. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 56(1), Article 1. <https://doi.org/10.30849/ripij.v56i1.1330>
- Gómez, Y. y Acosta, D. (2021). Ayudar y recibir ayuda de otros: Precisiones sobre la regulación emocional interpersonal. *Diversitas: perspectivas en psicología*, 17(2), 6.
- Gordillo, J., Herrera, M., Núñez, I., Veloz, I. y Herrera, E. (2024). El docente como gestor de emociones en ambientes de aprendizajes. *Revista Social Fronteriza*, 4(2), e42234-e42234. [https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4\(2\)234](https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4(2)234)
- Güss, C. y Starker, U. (2023). The Influence of Emotion and Emotion Regulation on Complex Problem-Solving Performance. *Systems*, 11(6), Article 6. <https://doi.org/10.3390/systems11060276>
- Herrera, M. y Gonzales, V. (2023). El juego simbólico en el desarrollo de competencias en la primera infancia. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 16(2), 39-49. <https://doi.org/10.37843/rted.v16i2.372>
- Heselmans, I., Van Gaever, M., Hoogers, H. y Eggers, K. (2025). Examining Preschoolers' Emotion Regulation Strategies: Psychometric Properties of the Translated Dutch Early Emotion Regulation Behavior Questionnaire (EERBQ-Dutch). *Children*, 12(4), 494. <https://doi.org/10.3390/children12040494>
- Hoyne, C. y Egan, S. (2024). Exploring the role of home play and learning activities in socioemotional development at 36-months: Findings from a large birth cohort study. *Infant Behavior and Development*, 77, 102000. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2024.102000>
- Huang, R., Geng, Z. y Siraj, I. (2023). Exploring the Associations among Chinese Kindergartners between Academic Achievement and Behavioral, Cognitive and Emotional Self-Regulation. *Early Education and Development*, 34(3). <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10409289.2022.2056695>

- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2024). *Desarrollo Infantil Temprano en niñas y niños menores de 6 años de edad, Endes 2023*. <https://www.gob.pe/institucion/inei/informes-publicaciones/5601773-desarrollo-infantil-temprano-en-ninas-y-ninos-menores-de-6-anos-de-edad-endes-2023>
- Jia, L., Mohd, N. y Mamat, N. (2022). Learning through Play in Early Childhood: A Systematic Review. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 11(4), Article 4. <https://ijarped.com/index.php/journal/article/view/1585>
- Kalaydjian, J., Laroche, J., Noy, L. y Bachrach, A. (2022). A distributed model of collective creativity in free play. *Frontiers in Education*, 7. <https://doi.org/10.3389/educ.2022.902251>
- Korucu, I., Ayturk, E., Finders, J., Schnur, G., Bailey, C., Tominey, S. y Schmitt, S. (2022). Self-Regulation in Preschool: Examining Its Factor Structure and Associations With Pre-academic Skills and Social-Emotional Competence. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.717317>
- Kurnia, D., Winarni, S., Jarwo, S. y Friskawati, G. (2024). Free play is important for children's motor development, but how we can supervise it?: A phenomenological study at early childhood education. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 58, 256-264.
- Kuzdra, R. (2023). Exploración de las teorías de inteligencia emocional y su relevancia en la educación. *Krínein. Revista de Educación*, 22, 35-54. https://doi.org/10.59318/KRINEIN_2023.22.00.0035
- Le, S., Ezeugwu, C., Fajardo-Tovar, D., Nowack, S., Okullo, D., Bayley, S., Baker, S. y Ramchandani, P. (2024). Learning through play in Global Majority countries: Reflections from the PEDAL centre on understanding and adapting the concept in four different contexts. *International Journal of Play*, 13(3), 228-253. <https://doi.org/10.1080/21594937.2024.2388952>
- Lee, E., de Lannoy, L., Li, L., de Barros, M., Bentsen, P., Brussoni, M., Crompton, L., Fiskum, T., Guerrero, M., Hallås, B., Ho, S., Jordan, C., Leather, M., Mannion, G., Moore, S., Sandseter, E., Spencer, N., Waite, S., Wang, P., ... participating PLaTO-Net members. (2022). Play, Learn, and Teach Outdoors—Network (PLaTO-Net): Terminology, taxonomy, and ontology. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 66. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01294-0>
- Li, S., Jiang, Q. y Deng, C. (2023). The Development and Validation of an Outdoor Free Play Scale for Preschool Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), Article 1. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010350>
- Liman, B. (2024). Self-Regulation Skills and Peer Preferences in Preschool Children. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 11(1), Article 1.

<https://doi.org/10.52380/ijcer.2024.11.1.372>

- LoBue, V. y Ogren, M. (2022). How the Emotional Environment Shapes the Emotional Life of the Child. *Policy insights from the behavioral and brain sciences*, 9(1), 137-144. <https://doi.org/10.1177/23727322211067264>
- Lonigan, C., Hand, E., Spiegel, J., Morris, B., Jungersen, C., Alfonso, S. y Phillips, B. (2022). Does Preschool Children's Self-Regulation Moderate the Impacts of Instructional Activities? Evidence from a Randomized Intervention Study. *Journal of experimental child psychology*, 216, 105321. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2021.105321>
- McCormack, G., Naish, C., Petersen, J., Ghoneim, D. y Doyle-Baker, P. (2024). It is child's play: Caregiver and playworker perspectives on a community park-based unstructured play program. *PLOS ONE*, 19(9), e0311293. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0311293>
- Menefee, D., Ledoux, T. y Johnston, C. (2022). The Importance of Emotional Regulation in Mental Health. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 16(1), 28-31. <https://doi.org/10.1177/15598276211049771>
- Ministerio de Educación. (2010). *La hora del juego libre en los sectores: Guía para educadores de servicios educativos de niños y niñas menores de 6 años*. <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/4904>
- Ministerio de Educación. (2016). *Programa Curricular de Educación Inicial*. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/informes-publicaciones/6790415-programa-curricular-de-educacion-inicial>
- Ministerio de Educación. (2024). *DRELM celebra el Día de la Educación Inicial fomentando el juego libre y autónomo—Noticias—Dirección Regional de Educación Lima Metropolitana—Plataforma del Estado Peruano*. <https://www.gob.pe/institucion/regionlima-dreilm/noticias/956209-dreilm-celebra-el-dia-de-la-educacion-inicial-fomentando-el-juego-libre-y-autonomo>
- Ministerio de Educación. (2024a). *Juego e interacción en el hogar y en el aula. Cartilla con orientaciones para el Ciclo I de Educación Inicial*. <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/10850>
- Ministerio de Educación. (2024b). *Disposiciones para la organización y funcionamiento pedagógico de espacios educativos de Educación Básica Regular*. <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/10448>
- Monar, M., Moreno, G. y Monar, M. (2025). Importancia del juego en el desarrollo social y emocional en niños de educación inicial | Revista Científica Arbitrada de Investigación en Comunicación, Marketing y Empresa REICOMUNICAR. ISSN 2737-6354. *Revista Científica Arbitrada de Investigación en Comunicación, Marketing y*

- Empresa REICOMUNICAR*, 8(15). <https://reicomunicar.org/index.php/reicomunicar/article/view/404>
- Nikkola, T., Kangas, J. y Reunamo, J. (2024). Children's creative participation as a precursor of 21st century skills in Finnish early childhood education and care context. *Learning and Individual Differences*, 111, 102437. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2024.102437>
- Nilfyr, K. y Ewe, L. (2025). Thriving Children's Emotional Self-Regulation in Preschool: A Systematic Review Discussed from an Interactionist Perspective. *Education Sciences*, 15(2), Article 2. <https://doi.org/10.3390/educsci15020137>
- Nores, M., Maldonado-Carreño, C., Sánchez, M., Escallón, E. y Frede, E. (2023). Paths 2 play: Teacher's play facilitation in Colombia. *Frontiers in Education*, 8. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1185698>
- Olhaberry, M. y Sieverson, C. (2022). Desarrollo socio-emocional temprano y regulación emocional. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 33(4), 358-366. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2022.06.002>
- Papalia, D. y Martorell, G. (2021). *Desarrollo humano* (14.^a ed.). McGraw Hill Brasil.
- Parker, R., Thomsen, B. y Berry, A. (2022). Learning Through Play at School – A Framework for Policy and Practice. *Frontiers in Education*, 7. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.75180>
- Peet, S., van Bakel, H., van den, A. y Dirks, E. (2024). Parents' and toddlers' emotion regulation: The importance of emotion talk. *Early Child Development and Care*, 195(1-2). <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03004430.2025.2459923>
- Petrova, K. y Gross, J. (2023). The Future of Emotion Regulation Research: Broadening Our Field of View. *Affective Science*, 4(4), 609-616. <https://doi.org/10.1007/s42761-023-00222-0>
- Philpott-Robinson, K., Johnson, T., Evans, L., Wales, K., Leonard, C. y Lane, A. (2023). Measurement of Self-regulation in Preschool and Elementary Children: A Scoping Review. *Physical & Occupational Therapy in Pediatrics*, 43(4), 403-429. <https://doi.org/10.1080/01942638.2022.2158055>
- Prins, J., Van der, F., Van, S., Van, C. y Hovinga, D. (2022). The importance of play in natural environments for children's language development: An explorative study in early childhood education. *International Journal of Early Years Education*, 450-466.
- Qashmer, A. (2023). Regulación emocional en niños de 4 a 6 años y su relación con sus pares en Jordania. *Fronteras*. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1180223/full>

- Ramsden, R., O’Kane, M., Oberle, E. y Brussoni, M. (2024). Frequency and duration measurements of children’s outdoor free play: A Scoping review. *Journal of Childhood, Education & Society*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.37291/2717638X.202451314>
- Razak, H., MacLeod, C., Rudaizky, D. y Notebaert, L. (2025). The Role of Emotion Regulation in Distinct Measures of Emotional Resilience. *Cognitive Therapy and Research*. <https://doi.org/10.1007/s10608-025-10581-6>
- Riser, Q., Rouse, H. y Choi, J. (2024). Measuring social-emotional development in school-children: A national-level analysis of ECLS-B cohort data. *Journal of School Psychology*, 103, 101270. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2023.101270>
- Rochovska, I. y Švábová, B. (2023). The use of creative drama methods within kindergartens from the perspective of the teaching staff. *ResearchGate*, 81(3), 388-400. <https://doi.org/10.33225/pec/23.81.388>
- Rorije, M., Damen, S., Janssen, M. y Minnaert, A. (2023). Applying Erikson’s theory of psychosocial development to understand autonomy development in children and youths with deafblindness: A systematic literature review. *Frontiers in Education*, 8. <https://doi.org/10.3389/educ.2023.1228905>
- Rüdisüli, C., Duss, I., Lannen, P. y Wustmann Seiler, C. (2023). External assessment of teachers’ roles during children’s free play and its relation to types of children’s play. *Frontiers in Education*, 8. <https://doi.org/10.3389/educ.2023.1287273>
- Simbaña, M., González Romero, M., Obando, C. y Hinojosa, G. (2022). El juego: Una mirada desde los diferentes autores. *593 Digital Publisher CEIT*, 7(Extra 6-2), 145-156.
- Simon, T. y Jambo, D. (2024). Play-Based Learning: Conceptualization, Benefits, and Challenges of Its Implementation. *European Scientific Journal, ESJ*, 20(16), Article 16. <https://doi.org/10.19044/esj.2024.v20n16p30>
- Skene, K., O’Farrelly, C., Byrne, E., Kirby, N., Stevens, E. y Ramchandani, P. (2022). Can guidance during play enhance children’s learning and development in educational contexts? A systematic review and meta-analysis. *Child Development*, 93(4), 1162-1180. <https://doi.org/10.1111/cdev.13730>
- Tan, J., Nonis, K. y Yang, L. (2021). The Effect of Traditional Games and Free Play on the Motor Skills of Preschool Children—Refaad. *International Journal of Childhood, Counselling, and Special Education*, 1(2), 204-223.
- Thümmel, R., Engel, E. y Bartz, J. (2022). Strengthening Emotional Development and Emotion Regulation in Childhood—As a Key Task in Early Childhood Education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 3978. <https://doi.org/10.3390/ijerph19073978>

- Tisborn, K. y Seehagen, S. (2024). 2-Year-olds' free play during the COVID-19 pandemic. *Infancy*, 29(4), 608-630. <https://doi.org/10.1111/infa.12591>
- Tong, R., Jerrine, S., Yan, A. C., Leung, C., Tak, L., Browne, G. y Chi, S. W. (2020). Effects of an Unstructured Free Play and Mindfulness Intervention on Wellbeing in Kindergarten Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5382. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155382>
- Tortella, P., Haga, M., Lorås, H., Fumagalli, G. y Sigmundsson, H. (2022). Effects of Free Play and Partly Structured Playground Activity on Motor Competence in Preschool Children: A Pragmatic Comparison Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), Article 13. <https://doi.org/10.3390/ijerph19137652>
- Van Dijk, J., van den Berg, A., Maas, J. y Hovinga, D. (2020). Green Schoolyards as Outdoor Learning Environments: Barriers and Solutions as Experienced by Primary School Teachers. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02919>
- Wang, L., Chen, Y., Zhang, S. y Rozelle, S. (2022). Paths of social-emotional development before 3 years old and child development after 5 years old: Evidence from rural China. *Early Human Development*, 165, 105539. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2022.105539>
- Weber, A. y Leuchter, M. (2022). Fostering children's block building self-concepts and stability knowledge through construction play. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 80, 101400. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2022.101400>