



La regulación emocional en la edad escolar, una competencia a lograr

Emotional regulation at school age, a skill to be achieved

Yannia Torres Pérez

Autor para la correspondencia: yannia77@nauta.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3082-4815>

Afiliación Institucional: Universidad de Holguín, Holguín, Cuba.

Madeline Martínez Martínez

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-6320-1316>

Afiliación Institucional: Universidad de Holguín, Holguín, Cuba.

Zeila Sánchez Puentes

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-7640-5067>

Afiliación Institucional: Universidad de Holguín, Holguín, Cuba.

Dirección para la correspondencia: yannia77@nauta.cu

Líneas de publicación: Educación

Fecha de recepción: 17 de agosto 2025

Fecha de aceptación: 3 de octubre 2025

Artículo revisado por doble pares ciegos

Resumen

Las familias desempeñan un papel crucial en el desarrollo de la regulación emocional de sus hijos. A través de su interacción diaria, pueden brindarles las herramientas y el apoyo necesarios para que aprendan a manejar sus emociones de forma saludable. Una inadecuada regulación emocional en los niños de edad escolar puede tener consecuencias significativas en diversos aspectos de su desarrollo.

Durante el desarrollo de las prácticas preprofesionales, realizadas en la escuela primaria Simón Bolívar y Palacios se logró evidenciar que existe, por parte de las familias poco conocimiento sobre este tema. Lo cual ha sido motivación para el desarrollo del presente artículo, que tiene como objetivo socializar los resultados del diagnóstico sobre la preparación de las familias para el desarrollo de la regulación emocional en niños de edad escolar.

En aras de alcanzar este propósito se emplearon métodos en el orden teórico como: análisis – síntesis, inducción – deducción, histórico – lógico, modelación, que permitieron el estudio de los fundamentos psicológicos y pedagógicos del tema. En el orden empírico se emplearon: entrevistas, encuestas, observación, y revisión de documentos para caracterizar



el objeto de investigación. Los resultados alcanzados permitieron constatar las potencialidades y dificultades presentan las familias en su preparación sobre el tema que se investigó.

Palabras clave: regulación emocional, preparación de las familias, educación emocional.

Abstract:

Families play a crucial role in developing their children's emotional regulation. Through your daily interaction, you can provide them with the tools and support necessary to learn to manage their emotions in a healthy way. Inadequate emotional regulation in school-age children can have significant consequences on various aspects of their development.

On the emotional side, there may be difficulties in recognizing and understanding your own emotions and those of others. It can also lead to low self-esteem and a negative self-image. This inadequate emotional regulation can lead to increased stress, anxiety and depression.

Poor emotional management can have a negative impact on the development of school-age children. It is important that parents know about the importance of emotional regulation from an early age so that they help their children develop the necessary skills to regulate their emotions in a healthy way.

During the development of my pre-professional internship, carried out at the Simón Bolívar y Palacios primary school, it was evident that there is little knowledge on the part of families on this topic. Which has been motivation for the development of this research, which aims to develop an experiential workshop for the preparation of families, to achieve the development of emotional regulation in their school-age children.

To achieve this goal, theoretical methods such as analysis-synthesis, induction-deduction, historical-logical, and modeling were employed, allowing for the study of the psychological and pedagogical foundations of the topic. Empirical methods included interviews, surveys, observation, and document review to characterize the research object. The results revealed the strengths and difficulties families face in their preparation for the research topic.

Keywords: emotional regulation, family preparation, emotional education.

Introducción

La educación emocional se presenta como pilar fundamental para el desarrollo humano, tanto en el mundo como en Cuba. Al fomentarla desde la familia, se estará contribuyendo a la formación de individuos más resilientes, adaptables y emocionalmente inteligentes, capaces de construir una sociedad más justa, equitativa y próspera.

Según Bisquerra, la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como



elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2009: 158)

De acuerdo con este autor, dicho proceso, debe empezar a potenciarse desde la primera infancia en el seno familiar. En este grupo, el individuo comienza a formar las competencias emocionales que utilizará durante el resto de su vida. Por lo tanto, la familia debe asumir junto con la escuela la responsabilidad de educar emocionalmente a sus hijos no solo para el desarrollo integral de cada uno, sino también para acompañarlos en el proceso de incorporación a la sociedad en la que viven. Bisquerra (2009)

El ambiente, donde crece un ser humano, lo define como persona. El niño recibe el amor y protección de sus padres, pero también expresa con ellos sus primeras emociones. La forma de comunicación que establece con los adultos en sus primeros meses de vida es emocional (llanto, complejo de animación), a medida que transcurre el tiempo, modela su manera de regularlas, tomar decisiones, la forma de comportarse y hasta la perspectiva de la vida. De ahí la importancia de la familia en la regulación emocional de sus hijos.

Diversos autores como Bisquerra (2011), Ortiz (2017), Palma y Barcia (2020), Román, Risoto y García (2022) Guerrero (2023) confirman lo planteado anteriormente. Para estos investigadores, a mayor regulación emocional, mayores habilidades sociales, menor número de conflictos y conductas disruptivas. También se favorece la convivencia escolar, aumenta el rendimiento académico y, en definitiva, mejora el desarrollo integral del niño.

En Cuba, se realizan investigaciones sobre el tema, aunque aún resultan insuficientes los conocimientos sobre este. Rodríguez (2014), Bello (2019), Socarrás, Colunga y Matamoros (2020), han estudiado la educación emocional en diferentes contextos y niveles de enseñanza. Los aportes de estos investigadores revelan que los niños que logran una adecuada regulación emocional llegan a ser más conscientes sobre los sentimientos y emociones que poseen.

La escuela también desempeña un papel fundamental en este sentido, pues esta contribuye a la educación emocional de las familias y los escolares mediante las actividades que en este ámbito se realizan. Se logra que ellos sean capaces de regular las emociones y de expresarlas con asertividad. Todo esto termina facilitando una mejor adaptación social y también académica acordes a la normativa educativa actual.

Según el Ministerio de Educación de Cuba (MINED, 2008), la escuela debe preparar a las familias para la educación de los escolares. Esta responsabilidad se basa en varios aspectos, pues esta institución tiene la capacidad de sensibilizar a las familias sobre la importancia de la gestión de las emociones. A través de conferencias y charlas, les brinda herramientas para educar emocionalmente a sus hijos y que sean un modelo de educación emocional.

La escuela colabora con las familias para crear un ambiente de apoyo en el proceso educativo fomentando la expresión libre y saludable de las emociones por parte de los alumnos. Además, tiene la responsabilidad de promover la preparación de los familiares motivándolos a participar activamente en las actividades de aprendizaje emocional de sus



hijos. Esto puede incluir talleres para padres, eventos familiares y otras iniciativas de colaboración.

En la primaria Simón Bolívar y Palacios se utilizan los programas y acciones que el MINED tiene elaborados para fomentar la educación emocional de los niños. Para ello se planifican diversas actividades, pero la más utilizada por este centro son las escuelas de educación familiar las cuales se realizan mensualmente. Sin embargo, a través de las observaciones realizadas durante las visitas a las familias, entrevistas a estas, a los docentes y a los escolares de primer grado se ha logrado evidenciar las siguientes insuficiencias:

- Insuficientes acciones de orientación familiar para el desarrollo de la regulación emocional en la edad escolar por parte de los docentes, y psicopedagoga de la escuela.
- Poco conocimiento de las familias sobre cómo potenciar la autorregulación emocional en la edad escolar.
- Manifestaciones emocionales en los niños poco reguladas como: perretas, dificultades en la adaptación a la escuela, agresividad entre compañeros y llanto cuando la maestra llama la atención o no logran hacer bien un ejercicio.

Dada la importancia que posee la educación emocional de las familias para favorecer la autorregulación emocional en la edad escolar y las insuficiencias expuestas, se contribuye a analizar el tema, lo cual permitió precisar el siguiente objetivo del presente artículo: socializar los resultados del diagnóstico sobre la preparación de las familias para el desarrollo de la regulación emocional en niños de edad escolar.

Las autoras consideran pertinente como primer aspecto esencial de cualquier cambio el tomar conciencia y develar las potencialidades y dificultades que se puedan constatar mediante la aplicación de métodos de investigación. Por lo cual se considera de valía los resultados que en este trabajo se develen.

Marco Teórico

La regulación emocional, una competencia a lograr

En el transcurso de la vida, el ser humano se enfrenta a un sinnúmero de situaciones que despiertan una amplia gama de emociones: alegría, tristeza, enojo, miedo, frustración. En ocasiones se gestionan bien, pero si no son gestionadas adecuadamente, pueden afectar significativamente nuestro bienestar integral y nuestra capacidad para desenvolvernos con éxito en los diversos ámbitos de la vida.

Según el experto en educación emocional Rafael Bisquerra, la regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma adecuada. Esta supone tomar conciencia de la relación entre el plano emocional, el cognitivo y el conductual, incorporar unas buenas estrategias de afrontamiento, la capacidad para autogenerar emociones positivas, etc. Bisquerra (2009).



El término regulación emocional se asocia a aquella capacidad cognitiva indispensable para poder posponer el tiempo de reacción negativa, que se produce de manera automática ante un estado afectivo como puede ser el miedo, la tristeza o la rabia. Al igual que en el caso de las emociones positivas que también deben ser reguladas, un exceso de alegría también puede suponer consecuencias no esperadas. Gradior (2023).

El contexto donde se encuentre la persona es significativo, puesto que el enfrentarse a una situación importante desde una posición calmada o no, va a contribuir que se mejore o empeore el estado anímico. Por tanto, es importante lograr permanecer sereno, sosegado, para lograr un sistema de regulación emocional eficaz.

Algunos autores como Hervás y Torres (2011) definen la regulación emocional como un proceso a través del cual la persona modula sus emociones y las adapta a su comportamiento con el objetivo de alcanzar diferentes metas, adaptarse a su contexto y/o promover su bienestar individual y social.

En los últimos años la regulación emocional ha emergido como una competencia fundamental para alcanzar una vida plena y significativa. Según Sánchez y Diez (2013) esta competencia, que se va desarrollando a lo largo de la infancia, permite:

- Identificar y comprender las emociones propias: el primer paso para regular las emociones es ser capaces de reconocerlas y entender qué las desencadena.
- Expresar las emociones de manera adecuada: saber comunicar nuestros sentimientos de forma efectiva, tanto verbal como no verbalmente, es esencial para establecer relaciones saludables y evitar conflictos.
- Manejar las emociones propias de manera constructiva: cuando el sujeto se encuentra ante emociones intensas, como el enojo o la frustración, es importante contar con estrategias para calmarse y afrontar la situación de manera positiva.
- Adaptarse a los cambios y desafíos: la vida está llena de altibajos, y la capacidad de adaptarse a las circunstancias y superar los obstáculos es crucial para el bienestar emocional.

Los beneficios que trae consigo desarrollar una adecuada regulación emocional son innumerables. A nivel personal, permite fortalecer la autoestima y confianza. Contribuye a que el sujeto seguro de sí mismo y de sus habilidades pueda manejar sus emociones de forma adecuada para enfrentar mejor los retos de la vida.

Además, ayuda a establecer relaciones interpersonales armónicas basadas en la capacidad de expresar las emociones de manera adecuada y resolver conflictos de forma pacífica. Facilita la construcción de una red de apoyo social positiva y duradera mediante una comunicación empática y asertiva. Otro de los beneficios de la regulación emocional es que



aumenta el bienestar mental, ya que protege del estrés, la ansiedad y la depresión. Asimismo, ayuda a potenciar el rendimiento académico mejorando la capacidad de concentración, controla los impulsos durante la realización de actividades de aprendizaje y sostiene la motivación.

De acuerdo con López (2005) el desarrollo de la regulación emocional es un proceso continuo que requiere esfuerzo y dedicación. A continuación, se presentan algunas estrategias que podemos implementar para fortalecer esta competencia:

- Practicar la autoconciencia emocional: prestar atención a nuestras emociones, identificar qué las desencadena y cómo afectan es el primer paso para aprender a regularlas.
- Desarrollar un vocabulario emocional amplio: ampliar el vocabulario emocional permite nombrar y describir nuestras emociones con mayor precisión, facilitando su comprensión y expresión.
- Aprender técnicas de relajación: respiración profunda, meditación o yoga, que pueden ayudar a calmar cuando el sujeto se siente abrumado por las emociones.
- Desarrollar estrategias de afrontamiento: practicar estrategias para afrontar situaciones difíciles de manera positiva, como la resolución de problemas o la búsqueda de apoyo social, permite manejar el estrés y las emociones negativas de manera efectiva.
- Buscar ayuda profesional: si el sujeto siente que no logra la adecuada regulación emocional, debe buscar ayuda profesional de un psicólogo o terapeuta.

El desarrollo de la regulación emocional es una responsabilidad compartida que involucra a diversos actores sociales, incluyendo a la familia, pues el hogar es el primer entorno donde los niños aprenden a regular sus emociones. Los padres y cuidadores juegan un rol crucial en este proceso, actuando como modelos, guías y apoyos para el desarrollo de esta habilidad fundamental.

La escuela también desempeña un papel importante en el desarrollo de la regulación emocional de los niños. Los docentes pueden implementar estrategias en el aula para fomentar la identificación, comprensión y expresión de las emociones, así como para enseñar técnicas de autocontrol y resolución de conflictos. La comunidad en general también puede contribuir al desarrollo de la regulación emocional, ofreciendo programas y actividades que promuevan el bienestar emocional y la salud mental. Bisquerra (2010)

Cada situación a la que se enfrentan los niños en la edad escolar genera en ellos una emoción. Esta es considerada una valiosa fuente de información sobre cómo se están sintiendo tanto a nivel físico como cognitivo. La mayoría de las veces se rechazan las negativas, sin embargo, todas las emociones son importantes en la vida puesto que cumplen una función.



Por esta razón, es fundamental que los niños aprendan a aceptar lo que sienten, y escuchar a su cuerpo. Es necesario que aprendan a dejar que la emoción fluya, sin mostrar resistencia. De esta manera, podrán comprender cuál es su función y por qué está apareciendo en ese momento. Todo esto tiene el objetivo de validar las emociones y aprender a gestionarlas.

Conocimiento de la situación social del desarrollo para una mejor regulación emocional en la etapa escolar

Los niños de edad escolar se encuentran en una etapa crucial del desarrollo psicológico, marcada por disímiles cambios y avances. En esta fase, los pequeños exploran activamente el mundo que los rodea, adquieren nuevas habilidades cognitivas, desarrollan su personalidad y construyen relaciones cada vez más complejas con los demás.

Abarca (1992) plantea que el niño de la edad escolar posee un desarrollo emocional y social caracterizado por una autoestima en desarrollo muy sensible a las opiniones y evaluaciones de los demás, aunque crece su independencia con respecto a etapas anteriores de vida. Comienzan a desarrollar la empatía y la comprensión de los sentimientos de los demás. Pueden ponerse en el lugar del otro y reconocer sus emociones.

Durante este período del desarrollo, los niños experimentan un torbellino de emociones que puede resultar abrumador, tanto para ellos mismos como para quienes los rodean. Alegría, tristeza, enojo, miedo, frustración: un sinfín de sentimientos que, si no son gestionados adecuadamente, pueden derivar en conductas disruptivas, dificultades en el aprendizaje y un impacto negativo en su bienestar integral. Ato, González y Carranza, 2004, en este sentido, educar la regulación emocional del escolar resulta de gran importancia para su futuro bienestar personal y social.

Bisqueria (2009) define la regulación emocional en los niños como la capacidad que poseen para la gestionar y la regulación sus propias emociones de manera efectiva. Es un proceso en el cual los niños aprenden a identificar, comprender y manejar sus emociones, así como a controlar sus respuestas emocionales en diferentes situaciones.

Es importante destacar que la regulación emocional no significa reprimir o negar las emociones, sino más bien aprender a reconocerlas, expresarlas de manera adecuada y encontrar estrategias saludables para lidiar con ellas. Es decir, no se trata de que los niños aprendan a reprimir su enfado, sino que sepan mostrarlo de una manera adecuada.

Esta implica el desarrollo de habilidades como el autocontrol, la atención, la conciencia emocional y la capacidad de manejar el estrés. Cuando los niños son capaces de regular sus emociones, pueden adaptarse mejor a los desafíos y demandas de su entorno, establecer relaciones saludables y lograr un adecuado crecimiento personal.



En la etapa escolar la regulación emocional se manifiesta de diferentes maneras, pero las más relevantes son las siguientes: Martínez, García, y Velado (2006):

- Comienzan a identificar y comprender sus propias emociones donde distinguen entre felicidad, tristeza, enojo, miedo y otras emociones básicas.

- Desarrollan un vocabulario emocional más amplio con el cual pueden nombrar y describir sus emociones con mayor precisión.

- Aprenden a expresar sus emociones de manera más adecuada con el cual pueden comunicar sus sentimientos verbalmente y no verbalmente de manera efectiva.

- Comienzan a desarrollar estrategias para regular sus emociones con las cuales pueden utilizar técnicas como la respiración profunda, el conteo o la búsqueda de apoyo para calmarse cuando se sienten abrumados.

El desarrollo de la regulación emocional en esta etapa está influenciado por una compleja interacción de factores como la madurez cerebral, estilo educativo familiar y características de su personalidad en formación. Siguiendo este orden de ideas, el desarrollo del lóbulo prefrontal del cerebro es el responsable del control ejecutivo y la regulación emocional, por eso es importante promover el análisis y la reflexión en la interacción que se establece con el niño. Otro de los factores que influyen son las experiencias tempranas, en las cuales las relaciones tempranas con los cuidadores, el ejemplo recibido por parte de los adultos de su manejo emocional y las experiencias vividas en el hogar, influyen significativamente en el desarrollo de la regulación de las emociones en esta etapa. (Castañeda y Petacota, 2017)

Además, el temperamento innato es otro de los factores que influyen, pues algunos niños nacen con mayor predisposición a ciertas emociones o a la dificultad para regularlas. También es importante el entorno social en el cual las interacciones con compañeros, profesores y familiares brindan oportunidades para aprender y practicar habilidades de regulación emocional. Bisquerra (2018)

Otros de los factores que influyen en el desarrollo de la regulación emocional son los factores cognitivos, ya que la capacidad para comprender las propias emociones y las de los demás, así como las estrategias para manejarlas, son aspectos cognitivos fundamentales para la regulación emocional. Asimismo, se cuenta con los factores conductuales donde el desarrollo de habilidades de regulación, como la capacidad de calmarse, expresar emociones de manera adecuada y resolver problemas, son esenciales para la regulación emocional efectiva. (Castañeda y Petacota, 2017)

Se puede afirmar que el conocimiento de la situación social del desarrollo es de vital importancia para trabajar con mayor facilitada la regularización de las emociones en los niños en la etapa escolar. Pérez y Bello (2016) plantea que se logra:

Esta obra se comparte bajo la licencia Creative Common Atribución-No Comercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0)
Revista Trimestral del Instituto Superior Universitario Espíritu Santo



Mejor comprensión de las emociones: permite comprender mejor las reacciones emocionales de los niños, incluso aquellas que pueden parecer desproporcionadas o difíciles de entender.

Enfoque individualizado: facilita un enfoque individualizado en la enseñanza de estrategias de regulación emocional, considerando las características y necesidades específicas de cada niño.

Intervenciones más efectivas: permite desarrollar intervenciones más efectivas para ayudar a los niños a manejar sus emociones de manera saludable y constructiva.

En esta etapa de desarrollo, los niños experimentan un rápido crecimiento emocional e intelectual, y comienzan a formar sus propias ideas y valores. Es por ello que resulta fundamental brindarles las herramientas y el apoyo necesarios para que puedan aprender a identificar, comprender y manejar sus emociones de manera saludable.

El desarrollo de la regulación emocional en los escolares favorece su bienestar personal y social, ya que les permite establecer relaciones sanas, afrontar situaciones difíciles y tomar decisiones acertadas. Así mismo, contribuye a prevenir los problemas emocionales en el futuro como: la ansiedad, la depresión, la ira o la agresividad. Además, las investigaciones demuestran que los niños con mayor regulación emocional tienen un mejor rendimiento académico, porque son más capaces de concentrarse, prestar atención y controlar sus impulsos. Se favorece también la autoestima de los niños, ya que les permite sentirse seguros de sí mismos y valorarse como personas.

Después de lo antes mencionado podemos afirmar que la etapa escolar representa un período crucial en el desarrollo de los niños y niñas, marcado por un sinnúmero de cambios, desafíos y aprendizajes. Entre estos, la regulación emocional emerge como un pilar fundamental para su bienestar integral y su capacidad para desenvolverse con éxito en el ámbito académico y social.

En este sentido, Mancero (2013, p. 9) refiere que: “(...) el desarrollo de sociedades enteras se define por la calidad de su desarrollo infantil. Es en la infancia donde se aprende más que en cualquier otra etapa de la vida, donde los niños son sensibles a repetir las acciones que observan a lo largo de su niñez. Al momento de crecer los niños imitarán las acciones que observaron y experimentaron en su entorno familiar, esencialmente de sus padres, representantes o personas que los cuidaron.

Papel de la familia para la regulación emocional en niños de la edad escolar

La educación emocional en la familia, vista con un enfoque de ciclo vital, pretende desarrollar aprendizajes compartidos, donde se genere un proceso consciente educativo que permita desarrollar competencias emocionales en un intercambio de saberes que brinde herramientas regulatorias en el bienestar subjetivo de sus miembros.

Esta obra se comparte bajo la licencia Creative Common Atribución-No Comercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0)
Revista Trimestral del Instituto Superior Universitario Espíritu Santo



En la sociedad actual, no existe una conciencia del impacto que tiene la familia en el desarrollo integral de los niños, especialmente durante los primeros años de vida. El rol de la familia y la interacción permanente entre sus miembros son determinantes en el desarrollo de valores del niño, pues se espera que el ambiente familiar sea propicio para poder potenciar este desarrollo (Socarrás, Colunga y Matamoros, 2020, p.2).

En la etapa escolar la regulación emocional se posiciona como una habilidad para el bienestar y el éxito académico de los infantes. En este contexto, la familia desempeña un papel fundamental como pilar en el desarrollo de la inteligencia emocional de los niños. Pérez y Bello (2016)

El entorno familiar es donde, en primera instancia, se establecen prácticas educativas, que se convierten en punto de referencia para los niños. En este ámbito, se aprenden estilos de socialización, el desarrollo de competencias emocionales, el manejo de estrategias de afrontamiento y niveles de prosocialidad. Se considera que las prácticas educativas que los padres y madres ponen de manifiesto dentro del núcleo familiar, han de tener mucho impacto en el desarrollo de sus hijos, independiente de las características psicológicas que tenga el niño Darling y Steinberg (1993).

En el seno familiar el niño o la niña debe sentirse querido a partir de afectos y saberes compartidos. Según Jadue (2003) los apegos que los niños desarrollan con sus padres y hermanos, generalmente, duran toda la vida, sirven como modelos para relacionarse con los compañeros de curso, con sus profesores y otras personas con las que tomarán contacto a lo largo de su desarrollo; también, dentro de la familia el ser humano experimenta sus primeros conflictos sociales.

Cualquier cambio o escenario en la familia representa una influencia directa en el estado emocional de los niños. Al transformarse la estructura familiar, se modifican las posiciones de los miembros en ese grupo, dando como resultado la modificación de experiencias de cada individuo y el cambio de comportamiento en su contexto escolar Costa y Armijos, (2018).

La función educativa de la familia es facilitar el crecimiento de los hijos preparándoles para poder, con autonomía y seguridad, enfrentarse con el mundo que los rodea. El aprendizaje de la regulación emocional depende de ciertos roles compartidos en la familia, que conscientemente deben generarse como un proceso continuo y estable que promueva aprendizajes para la mejora de la regulación emocional. Bisquerra (2009)

El niño reconoce con más facilidad la emoción que transmiten sus padres a las de otras personas, porque con ellos han establecido un vínculo emocional más fuerte y duradero que con los otros grupos humanos. Los padres son modelos a imitar y es el indicador de mayor aprendizaje. Es por ello que los niños adoptan determinadas conductas y manifestaciones emocionales que toman los padres.



En ocasiones las tristezas observadas en el niño, son el reflejo de lo que recibió de sus padres que se encontraban tensos o irritados. Goleman (2013, p. 14) refiere que: “(...) en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción. Basta con observar a los niños para darnos cuenta de que las emociones conducen a la acción (...)”.

Estas conductas imitativas se deben a las neuronas espejo, las cuales se activan no solo cuando se realiza una acción, sino también cuando se observa a otra persona realizarla. Esto significa que las neuronas espejo nos permiten aprender por imitación, observando y repitiendo el comportamiento de los demás. (Iacoboni 2009)

En el contexto de la familia, las neuronas espejo son especialmente importantes para el desarrollo de la empatía y la regulación emocional. Cuando un niño observa a su padre o madre expresar una emoción, las neuronas espejo del niño se activan, lo que le ayuda a comprender y compartir esa emoción. Esto es esencial para que los niños aprendan a identificar y nombrar sus propias emociones, así como a expresarlas de manera saludable. (Iacoboni 2009)

Las neuronas espejo también desempeñan un papel importante en la imitación de las estrategias de regulación emocional. Cuando un niño observa a su padre o madre calmarse después de un enfado, las neuronas espejo del niño se activan, lo que le ayuda a aprender a calmarse a sí mismo. Esto es esencial para que los niños desarrollen las habilidades que necesitan para manejar sus emociones de manera efectiva.

Si bien es cierto, los tutores que tienen un mayor conocimiento acerca del desarrollo integral de los niños, responderán en la crianza de una forma más sensible, en relación con los padres. Sin embargo, poseen un menor conocimiento sobre cómo se produce el desarrollo del niño, estos están expuestos al riesgo de que la crianza de los niños se vea mermada y limitada.

Darle tratamiento al contexto familiar y su influencia en el desarrollo del aspecto emocional de los niños es importante. Conforme los niños van creciendo, su desarrollo emocional continuará siendo moldeado por la calidad del cuidado que reciben. El conocimiento que tengan los padres sobre los aspectos del desarrollo de sus hijos, estará vinculado con el posterior comportamiento parental.

Es importante recordar que la preparación de las familias para favorecer la regulación emocional en la edad escolar es un proceso continuo que requiere compromiso, colaboración y el uso de diversos recursos. Al trabajar juntos, padres y educadores, la familia puede empoderarse para que sean los pilares fundamentales en el desarrollo de esta competencia crucial para el bienestar integral y el éxito de las futuras generaciones.

A partir de los referentes teóricos antes expuestos se procede a la caracterización de la muestra de la presente investigación científica.



Materiales y Métodos

Diseño: El tipo de investigación que se empleó es de tipo explicativa, con un enfoque cualitativo.

Intervenciones: para su efecto se emplearon métodos teóricos como: el análisis-síntesis: se empleó durante el transcurso del proceso de investigación para acometer un estudio del estado actual del objeto. Posteriormente en forma de síntesis se retoman los elementos constitutivos esenciales que permiten darle un carácter de legitimidad al aporte. Inducción- deducción para procesar la información sobre los elementos que inciden en la situación problemática de la presente investigación, ya que permite elevar el conocimiento desde la concepción teórica general de la función educativa de la familia, sus elementos pedagógicos y psicológicos. Además, se utilizó el Histórico – Lógico, el cual fue imprescindible para el estudio de la trayectoria del problema en el de cursar de su historia, su enfoque y desarrollo en la actualidad. Permitió seguir la lógica de la importancia sobre la regulación emocional desde edades tempranas y la impronta de las familias sobre este tema. El de modelación fue importante para elaborar los indicadores para el diagnóstico de la preparación de las familias en la regulación emocional de sus niños, así como las guías de las técnicas de investigación que se aplicaron.

Los métodos empíricos que se utilizaron fueron: la observación que se empleó durante el diagnóstico realizado en sus condiciones naturales. A través de ella se obtuvo información no verbal que permitió completar la obtenida oralmente en los otros métodos empíricos aplicados y la implementación de la propuesta. La entrevista para caracterizar el conocimiento de las familias de la escuela primaria sobre la regulación emocional. También se usa para conocer las opiniones de los maestros sobre el manejo de las emociones de los niños y su consecuencia en el proceso educativo. La revisión de documentos para constatar a través de la Estrategia Educativa de la Escuela, Escuelas de Educación Familiar, los expedientes acumulativos de los escolares, las regularidades existentes la preparación de las familias para el desarrollo de una adecuada regulación emocional es sus niños.

Entorno: La investigación se hizo efectiva en la Escuela Primaria Simón Bolívar y Palacios de Holguín, Cuba.

Población: La población que se investiga son 32 familias de grupos de 1er grado a y b de la Escuela Primaria Simón Bolívar y Palacios.

Como muestra: La muestra de la presente investigación estuvo integrada por 10 familias de estudiantes que se encuentran cursando el 1er grado, 5 de ellas pertenecen al destacamento de 1a y 5 al destacamento de 1b. La muestra fue escogida por las maestras de los destacamentos, pues los niños de estas familias tienen un mal manejo de sus emociones.

En las dos aulas del primer grado se realizaron algunas técnicas con el objetivo de constatar el nivel de preparación de estas 10 familias sobre la regulación emocional y los estilos educativos de las mismas. Las técnicas usadas fueron: entrevistas a las familias y realización de una encuesta. Entrevista a las maestras de estos grupos de 1er grado y una entrevista realizada a los 10 estudiantes de las familias como muestra. Además, se realizaron revisión de documentos, observación a clases y visitas a las familias.



Para la caracterización de la muestra seleccionada se tomaron como referentes las siguientes dimensiones e indicadores:

Conocimiento de los padres para favorecer la regulación emocional

- Conocimiento alcanzado sobre la educación emocional.
- Conocimiento alcanzado sobre las competencias a desarrollar en los niños.
- Conocimiento sobre la importancia de la regulación emocional en los niños.
- Conocimiento sobre las microcompetencias de la regulación emocional.
- Conocimiento sobre el papel de la familia para favorecer la regulación emocional.

Modelo de actuación que brindan para la regulación emocional.

- Estrategias que usan para gestionar la ansiedad y el estado emocional en situaciones de conflicto.
- Manejo de ataques de ansiedad como ira y violencia.
- La educación hacia la tolerancia a la frustración para prevenir ataques de impulsividad (ira, violencia, etc.).
- Capacidad para gestionar el bienestar emocional basado en la inteligencia emocional en los niños.
- Validación de las emociones propias y de los demás.

Resultados y discusión

Tomando en cuenta los referentes teórico - metodológicos de la educación emocional y las dimensiones e indicadores antes mencionados, se procedió al empleo de los métodos empíricos de investigación, cuyos resultados fueron los siguientes:

La entrevista y la encuesta se aplicaron a las (10) familias de escolares de 1er grado que integraron la muestra investigada, para un (100%) de participación. Los resultados obtenidos se describen a continuación. Se constató que, solo 2 familias (20%) tienen conocimientos sobre qué es educación emocional pues han escuchado sobre esta categoría en Facebook y YouTube, mientras que 8 (80%) desconocen sobre el tema. Por tanto, sólo 2 familias (20%) de la muestra conocen o están familiarizados con las competencias emocionales y la importancia de desarrollarla en los niños. Del total de la muestra 2 familias (20%) conocen sobre la necesidad de la regulación emocional en los niños, mientras que 8 (80%) aunque no se identifican con la categoría desde el punto de vista teórico, si reconocen sobre el valor de adecuar sus estados emocionales a las condiciones y circunstancias en que se encuentre el individuo consideran importante. De la muestra 8 familias (80%) de la muestra plantean no conocer sobre las microcompetencias de la regulación emocional ni sobre el papel de la familia para favorecerla, lo cual reduce la posibilidad de su formación en sus hijos.

Con respecto de la dimensión sobre los estilos educativo, los 8(80%) padres refieren no conocer el término regulación emocional, pero sí consideran ser un buen ejemplo para sus hijos. De la muestra, solo 5 familias (50%) expresa que, para gestionar la ansiedad y el estado emocional como la ira y la violencia, castigan a su hijo, 2 familias (20%) le da el celular o lo



deja ver dibujos animados en el televisor y 3 familias (30%) utilizan unos métodos de castigos más severos.

En las técnicas realizadas las 10(100%) familias afirman no tener conocimiento sobre cómo educar hacia la tolerancia a la frustración de los niños ni sobre cómo gestionar el bienestar emocional basado en la inteligencia emocional. Plantean que para gestionar el bienestar emocional de sus hijos y mantenerlos felices los llevan al parque, les compran regalos y comida chatarra.

En la entrevista realizada a las 2 maestras de primer grado explican que estos temas no han sido abordados en las escuelas de educación familiar y que los padres desconocen muchos de estos términos antes mencionados. Expresan que de la muestra 2 familias (20%) son un ejemplo para la educación de los niños. Ambas maestras concuerdan que la comunicación escuela- familia es favorable lo cual favorece cualquier proceso que se necesite realizar con los estudiantes. En la entrevista realizada a ambas maestras consideran que encuentran un apoyo en 8 familias, el (80%) de las familias muestreadas.

En entrevista a los niños, el 100% de la muestra expresa que se sienten felices en su casa, 7 (70%) de los niños dicen que su actividad más feliz de estar en casa es jugar; mientras que 3 niños (30%) manifiestan que prefieren estar con el celular o ver la televisión. De la muestra, 8 niños (80 %) plantean que en caso de experimentar emociones como la tristeza o la ira sus padres reprimen estas emociones a través de castigos, tanto leves como severos. Mientras que 2 niños (20 %) restantes utilizan el diálogo y la negociación. Al final de la entrevista, 6 niños (60 %) de los niños afirman desear que sus padres les dediquen tiempo a jugar con ellos y no tanto tiempo a la realización de las tareas orientadas por la escuela y los 4 niños restantes de la muestra (40 %) están conformes con sus padres.

Los datos que se obtuvieron se triangularon para encontrar elementos que coinciden sobre la preparación de las familias para la regulación emocional de los niños. Todo ello a partir de los resultados de los métodos y técnicas aplicadas y dilucidar las relaciones que se establecen, con el fin de evidenciar regularidades que determinan el estado actual del objeto que se investiga.

Fortalezas:

-Los familiares de los niños consideran oportuno aprender sobre el tema de educación emocional para una mejor formación integral de la personalidad de sus hijos.

-Los familiares reconocen su poco conocimiento acerca de la regulación emocional y cómo desarrollarla en sus niños.

-Los maestros consideran necesario incluir la temática de la educación emocional en las escuelas de padre.

Debilidades:

-Poco conocimiento de las familias sobre la regulación emocional y sus microcompetencias, (rasgos distintivos, formas de manejo emocional y tolerancia a las frustraciones, acciones para la estimulación).



-Uso de estilos educacativos indecuados que desfavorecen la correcta formación d ela personalidad de sus niños y la regulación emocional como una de sus competencias a formar para la vida.

-Dificultades en la tolerancia a la frsutración de los familiares ante las indisciplinas y travesuras de sus hijos que conllevan a un mal manejo del error y a brindar un modelo

Tales resultados hacen evidente la necesidad de la preparación de las familias para la regulación emocional de sus niños mediante las escuelas de educación familiar y la adecuada relación escuela- familia. Este propósito se convierte en una tarea compleja, en particular por la carencia de recursos pedagógicos y la preparación teórica de los docentes. En aras de hacer viable el propósito de la presente investigación, se propone continuar los estudios del tema.

Conclusiones

El estudio y análisis general de los resultados de la investigación permiten formular las conclusiones siguientes:

En el orden teórico los estudios realizados sobre la regulación emocional en la edad escolar constituyeron un sustento teórico indispensable para la realización de la investigación. En el transcurso del estudio se pudo constatar la necesidad de continuar profundizando en el tema abordado debido a las pocas investigaciones realizadas en Cuba sobre el tema.

El diagnóstico del estado actual del objeto, reflejó la insuficiente preparación de las familias para lograr una correcta regulación emocional en los estudiantes de edad escolar de la escuela primaria Simón Bolívar y Palacios y la necesidad de la realización de un Taller Vivencial para una mejor comprensión emocional y que de esta manera se lograra un cambio positivo en las familias.

Referencias

Abarca, S. (1992). Psicología del niño edad escolar. Universidad Social a Distancia san Jos'e Costa Rica. Libro. Disponible en: <https://pdfcoffee.com/abarca-mora-piaget-5-pdf-free.html>

Ato, E.; González, C. y Carranza, J. A. (2004). Aspectos evolutivos de la autorregulación emocional en la infancia. *Anales de Psicología*, 20 (1), pp.69–79. Disponible en: https://www.um.es/analesps/v20/v20_1/07-20_1.pdf

Bisquerra R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Editorial Síntesis. Disponible en: <https://booksmedicos.org/>

Bisquerra, R. (2011) Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. Bilbao: Desclée de Brower. Disponible en: <http://www.msbookspr.com/pdf/Educacion%20emocional>.

Bisquerra R. (2013) Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. Bilbao: Desclée De Brouwer.



Bisquerra, R. (2018). Educación emocional para el desarrollo integral en secundaria. Aula de Secundaria, 28, 10-15. Disponible en; <https://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2018/11/Educaci%C3%B3n-emocional-para-el-desarrollo-integral-en-secundaria.pdf>

Bello, Z. (2019). La inteligencia emocional en la educación superior. Una Experiencia Preliminar. Revista Cubana de Educacion Superior, vol 38 (no. Especial-2019). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15198/seeci.2017.43.15-27>

Costa, S. M. C., y Armijos, Z. G. M. (2018). La desintegración familiar: impacto en el desarrollo emocional de los niños. *Journal of Science and Research*, 3(9), p.10-18. Disponible en: <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/209>

García, C. (2020). La inteligencia emocional en el desarrollo de la trayectoria académica del universitario. *Revista cubana de educación superior*, 28(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0257-43142020000200015

Guerrero, R. (2023). Educación emocional y apego. Editorial: Sentir. Disponible en: https://planetadelibrospe0.cdnstatics.com/libros_contenido_extra/39/38441_Educacion_emociona.pdf.

Goleman, D. (2013). Liderazgo: El Poder de la Inteligencia Emocional. Editorial: No Ficción. Disponible en: <https://afiliadosycapital.com/wp-content/uploads/2024/05/LIDERAZGO-EL-PODER-DE-LA-INTELIGENCIA-EMOCIONAL-DANIEL-GOLEMAN.pdf>

Iacoboni, M. (2009). Las neuronas espejo: Empatía, neuropolítica, autismo, imitación, o de cómo entendemos a los otros. Libro en red. Editorial: Kas. Disponible en: <https://www.amazon.com/-/es/Las-neuronas-espejo-neuropol%C3%ADtica-entendemos/dp/8496859541>

Jadue, G. (2003). Transformaciones familiares en Chile: riesgo creciente para el desarrollo emocional, psicosocial y la educación de los hijos. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, (29), 115-126. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052003000100008>

Hervás, G. y Torres, G. (2011). Sicopatología de la regulación emocional: el papel de los déficits emocionales en los trastornos clínicos. *Behavioral psychology / psicología conductual*, vol. 19, nº 2, 2011, pp. 347-372. España: Universidad complutense de Madrid.

MINED (2008) Educación primaria. Disponible en: <https://www.mined.gob.cu/primaria/primaria/>

Castañeda, E. y Petacota, C. (2017). Regulación emocional en la infancia. Relación con la personalidad, la calidad de vida y la regulación emocional paterna. *Cuadernos de Neuropsicología*. 11(3). Disponible en: <https://doi.org/10.7714/CNPS/11.3.207>

López E.C (2005). La educación emocional en la educación infantil. Universidad de Barcelona



Mancero, M. (2013). Hablar de niñez no es hablar de pequeñeces. *Alteridad. Revista de Educación*, 7(2), julio-diciembre, 106-115. Disponible en: <file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-HablarDeNinezNoEsHablarDePequenecesAlgunosDesafios-5981094.pdf>

Martínez, V., García, B., y Velado, L.A. (2006). Estrés, ansiedad e inteligencia afectiva en una muestra de futuros profesionales de la educación. *Psicopatología*, 26(1 y 2), p.79-92. Disponible en: <https://produccioncientifica.ucm.es/documentos/5d3999e02999520684456e44>

Matamoras, M. (2015). Importancia de la familia en la formación de los valores en niños cuatro a cinco años. Sugerencias para las familias. Obtenido de (Tesis de pregrado previa a la obtención del título de licenciada en Educación Inicial. Pontificia Universidad Católica de Ecuador.

Ortiz, R. (2017) La importancia de la educación emocional en el desarrollo integral del alumno de primaria. Tesis de fin de Grado. Universidad de Islas Baleares. Disponible en: <http://hdl.handle.net/11201/3952>

Palma, G M. Y Barcia M. F. (2020) El estado emocional en el rendimiento académico de los estudiantes en Portoviejo, Ecuador. *Revista Dominio de las Ciencias (2) Especial junio 2020*, pp. 72-100. DOI: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v6i3.1207>

Pérez, O. I. G., y Bello, N. C. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación En Psicología*, 8(1), 96–117. Disponible en: <https://www.semanticscholar.org/paper/5d847a2d83a4c8db5d51d58cbdf9f7bcf5c0859f>

Román N, Risoto M y García C. (2022) Mejora de las competencias emocionales en alumnos de educación infantil a través de la educación emocional. *Revista Española de Pedagogía*. 80(283), págs. 517-532. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8573759>

Rodríguez, D. (2014). La formación emocional del estudiante de educación preescolar. (Tesis de Doctorado). Santiago de Cuba: Universidad de Ciencias Pedagógicas Frank País García.

Sánchez, S. y Díez, E. (2013). La educación inclusiva desde el currículo: el Diseño Universal para el Aprendizaje. En Henar Rodríguez Navarro y Luis Torrego Egidio (Eds.): Educación inclusiva, equidad y derecho a la diferencia (pp. 107-119). Las Rozas, Madrid, España: Wolters Kluwer.

Socarrás, D. Colunga, S. y Matamoras, A. (2020). Dificultades en la regulación emocional en estudiantes de Psicología de la Universidad de Camagüey. *Revista Didáctica y Educación* 11(4), págs. 135-14. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7798828>