



# Estrategias lúdicas para la autorregulación emocional en niños de 5 a 6 años

*Playful strategies for emotional self-regulation in children aged 5 to 6 year*

Edwar Salazar-Arango<sup>1</sup>, Carolina Solange Valdez-Banchon<sup>2</sup>, Sandra Lorena Rincón-Gómez<sup>3</sup>

Universidad Estatal Península de Santa Elena - UPSE

<sup>1</sup>[esalazar@upse.edu.ec](mailto:esalazar@upse.edu.ec) - <https://orcid.org/0000-0002-9635-0747>

<sup>2</sup>[carolina.valdebanchon@upse.edu.ec](mailto:carolina.valdebanchon@upse.edu.ec) - <https://orcid.org/0009-0001-8921-7198>

<sup>3</sup>[srincon@upse.edu.ec](mailto:srincon@upse.edu.ec) - <https://orcid.org/0000-0002-1819-5921>

Recibido: 16/09/2025 • Revisado: 3/10/2025

Aceptado: 13/11/2025 • Publicado: 30/12/2025

## Resumen

El estudio investigativo se centra en las categorías de investigación, estrategias lúdicas y autorregulación emocional; como parte del proceso de aprendizaje, se considera al juego como un recurso pedagógico para el desarrollo de las habilidades socioemocionales, desde las experiencias cotidianas de los niños para la gestión, identificación y expresión de emociones, favoreciendo la convivencia armónica, la empatía y autocontrol con sus pares, contribuyendo al desarrollo del bienestar socioemocional. El propósito fue determinar la influencia de las estrategias lúdicas para la autorregulación emocional en los niños de 5 a 6 años, el proceso metodológico se desarrolló mediante un enfoque cualitativo, paradigma constructivista, alcance descriptivo; se consideró como diseño de investigación el fenomenológico. Se utilizaron técnicas e instrumentos de recolección de información, tales como la entrevista semiestruturada dirigida a los docentes y la ficha de observación aplicada a los estudiantes, la población estuvo conformada por 14 estudiantes, incluyendo a 1 docente del aula. Para el análisis de los datos se trabajó en el programa ATLAS. Ti 25, que permitió un estudio riguroso y detallado de los instrumentos utilizados en la presente investigación. Con base en los hallazgos obtenidos, se concluye que las estrategias lúdicas aportan de manera significativa en el desarrollo de la autorregulación emocional de los niños, permitiéndoles reconocer, expresar sus emociones, resolver conflictos y controlar sus impulsos mediante el juego, en coherencia con los aportes teóricos de Vygotsky y Goleman.

**Palabras claves:** estrategias lúdicas, juego, autorregulación emocional, control, interacción.

## Abstract

The research study focuses on the categories of playful strategies and emotional self-regulation. As part of the learning process, play is considered a pedagogical resource for the development of social-emotional skills, based on children's everyday experiences for managing, identifying, and expressing emotions, promoting harmonious coexistence, empathy, and self-control with their peers, contributing to the development of social-emotional well-being whose purpose was to determine the influence of playful strategies for emotional self-regulation in children aged 5 to 6 years. The methodological process was developed using a qualitative approach, constructivist paradigm, and descriptive scope. The research design was phenomenological, and information collection techniques and instruments were used, such as semi-structured interviews with the teacher and observation sheets applied to the students. The population consisted of 14 students and one teacher from the school. The data was analyzed using the ATLAS. Ti 25 program, which allowed for a rigorous and detailed study of the instruments used in this research. Based on the findings, it was concluded that playful strategies contribute significantly to the development of children's emotional self-regulation, allowing them to recognize and express their emotions and resolve conflicts, and control their impulses through play, in line with the theoretical contributions of Vygotsky and Goleman.

**Keywords:** playful strategies, play, emotional self-regulation, control, interaction.

## INTRODUCCIÓN

El momento clave para la formación integral de los niños es en el subnível preparatoria, en esta etapa comienzan a desarrollar su autorregulación emocional, la cual es fundamental para su crecimiento integral. Ellos comienzan a reconocer, expresar y manejar sus emociones de manera adecuada en diferentes contextos sociales. Por lo tanto, las estrategias lúdicas se convierten en una herramienta pedagógica esencial, puesto que, mediante el juego los niños comienzan a expresar sus sentimientos y reconocer formas de autocontrol emocional dentro de un clima afectivo que favorece su formación personal, ayudando a reducir conductas disruptivas y mejorar la convivencial social de manera efectiva (Franco y Guzmán 2025).

La autorregulación emocional en la infancia ha sido un tema de mucha relevancia tanto en el ámbito educativo como psicológico. Algunos estudios internacionales como la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO (2021) destacan la importancia de promover la salud emocional desde edades tempranas para prevenir que los niños tengan problemas de conductas y dificultades en su aprendizaje. Sin embargo, aún persisten desafíos en la aplicación de metodologías que favorezcan la autorregulación emocional especialmente en el ámbito escolar, donde la enseñanza se ha centrado principalmente en los aprendizajes cognitivos dejando a un lado el componente emocional.

El trabajo investigativo por Sandoval (2024) evidenció que el 45% de niños evaluados presentaban niveles bajos de dicha habilidad, debido a esto se identificó la necesidad de aplicar programas que permitan a los docentes intervenir con estrategias o recursos específicos que beneficien a los niños con esta problemática (p.14). En este sentido, dentro de las instituciones educativas se considera a las estrategias lúdicas como una base metodológica donde los niños puedan explorar sus emociones de manera más segura, manejar el estrés y sus habilidades de interacción social.

Desde esta perspectiva, se retoma a la teoría sociocultural de Vygotski (1978), quien reconoce el valor que tiene el juego como una actividad central en la infancia, dado que posibilita al niño a representar roles sociales, trabajar la autorregulación de su conducta y desarrollar habilidades comunicativas. Por lo tanto, les permite construir significados a partir de la colaboración y la guía de sus pares, promoviendo de esta manera su desarrollo integral. Un aporte importante de esta teoría es la zona de desarrollo próximo (ZDP), entendida como la distancias entre lo que el niño puede realizar solo y lo que puede alcanzar con ayuda de un adulto.

Esto sucede en línea con el modelo de Gross (1998) sobre la regulación emocional que se basa en la idea en que las emociones no son eventos automáticos e incontrolables, sino procesos sistemáticos que sí pueden ser controlados en cualquier momento. Este modelo, más conocido como

“Modelo procesual de regulación emocional”, describe cómo las personas pueden influir en sus emociones mediante un proceso que incluye la selección y modificación de la situación, dirección de la atención, cambio cognitivo y modulación de respuestas.

Por ello, las estrategias lúdicas son herramientas que fomenta la creatividad, imaginación y las relaciones sociales en los niños, más que una recreación, están diseñadas para cumplir diferentes funciones en el desarrollo psicomotor, cognitivo y socioemocional (Azúa y Parrales, 2019, p 380). En este sentido, el juego se convierte en un recurso pedagógico que favorece la autorregulación emocional, ya que promueve la toma de decisiones, la conciencia de las propias emociones y la convivencia armónica con los demás. Por su valiosa aportación en el desarrollo integral y socioemocional de los niños se destacan:

- **Juegos de memoria emocional:** actividades que ayudan a los niños y adultos a identificar, expresar y comprender su sentimiento mediante la asociación de imágenes.
- **Actividades de expresión creativa:** actividades como pintar, modelar con plastilina o dibujar ayudan a los niños a poder expresar sus emociones de forma creativa.
- **Juegos simbólicos:** herramientas que estimulan capacidades, a través de esto se promueve a que el niño reconozca su entorno y enfatice las relaciones humanas con quien los juegue.
- **Juegos cooperativos:** actividad lúdica que contribuye a la regulación emocional y al fortalecimiento de la autoestima, los niños aprenden a esperar turnos, valorar los aporte de los demás y tomar decisiones en grupo.

Las estrategias lúdicas son técnicas basadas en el juego que se pueden utilizar para hacer más interactiva la enseñanza-aprendizaje, favoreciendo el desarrollo de la capacidad mental, emocional y social de los niños (Mayla, 2023). Por medio de las estrategias lúdicas se comprende que el juego es un recurso pedagógico fundamental que se utiliza en el proceso educativo. En vista de que los niños no solo estimulan la creatividad, la imaginación y la interacción social, sino que también fortalece áreas como la cognición, psicomotricidad y habilidades socioemocionales. Estas actividades hacen que al aprendizaje se más activo y motivador.

La autorregulación emocional es la capacidad de manejar nuestras respuestas emocionales de manera consciente y adecuada en cualquier contexto. Esta habilidad permite reconocer y controlar impulsos automáticos, manteniendo el equilibrio emocional, lo que favorece en las relaciones interpersonales y en la toma de decisiones (Quintero et al., 2022). Por ende, resultan relevantes estos aportes porque ponen en evidencia que la autorregulación emocional no solo permite a los niños a manejar de manera adecuada sus emociones, sino que constituyen un pilar fundamental para su desarrollo. A medida que los niños aprenden a tolerar la

frustración y a expresar sus sentimientos, van fortaleciendo su autonomía y potencia su adaptación en distintos contextos educativos y sociales.

La autorregulación emocional es fundamental para mejorar la motivación y la responsabilidad individual en los niños durante el proceso enseñanza-aprendizaje. En la infancia el desarrollo de autorregulación está vinculado con el éxito académico, la adaptación escolar y el bienestar general del niño (Cafferena y Rojas, 2019). Es importante que los niños aprendan desde pequeños a autorregularse, cuando un niño sabe cómo calmarse, expresar lo que siente de forma adecuada y pensar antes de actuar, tiende a relacionarse mejor con las demás y enfrentar los retos que se le presenten día a día con mayor seguridad, esta capacidad no se desarrolla sola, sino con ayuda de los docentes y especialmente de los padres.

Por esta razón, se destaca la importancia y necesidad de fortalecer el desarrollo socioemocional y la autorregulación en los niños de la primera infancia, mediante la implementación de estrategias lúdicas a través del juego que fomenten el reconocimiento del manejo adecuado de las emociones, con el fin de crear un entorno que favorezca el desarrollo socioemocional de los niños.

La lúdica es considerada como una actividad humana que abarca el juego, el entretenimiento y la diversión con el propósito de potenciar la enseñanza-aprendizaje y que los niños tengan un buen desarrollo integral. Por lo tanto, la lúdica puede ser entendida como una manera de plantear diversas actividades con el propósito de alcanzar o mejorar diferentes habilidades en las personas, buscando que ellos sientan que están en un ambiente seguro y entretenido para que puedan tener un adecuado desarrollo educativo (Mero y Ruiz, 2023). La lúdica se entiende como una estrategia planificada y con intención educativa capaz de potenciar el desarrollo integral de los alumnados, logrando tener un aprendizaje significativo.

Integrar estrategias lúdicas en el ámbito educativo es fundamental para la formación integral de los niños, al brindarles la oportunidad de poder desarrollar habilidades que favorecen a su crecimiento personal y social. Mediante métodos lúdicos bien especificados los niños pueden desarrollar la inteligencia emocional y alcanzar habilidades como la gestión de reacciones emocionales, identificación de las propias emociones y las de los demás (Villalva & Copo 2020).

El presente estudio fundamenta su objetivo de investigación en determinar la influencia de las estrategias lúdicas para la autorregulación emocional en niños de 5 a 6 años en el nivel de preparatoria, considerando su impacto en el control, expresión e identificación de emociones, así como la interacción social con sus pares. Desde una lúdica, el juego se convierte como un medio educativo que permite a los niños a resolver conflictos, gestionar impulsos y desarrollar habilidades socioemocionales mediante las experiencias que dan sentido a las situaciones cotidianas del aula.

## MATERIALES Y MÉTODOS

El presente trabajo se desarrolló bajo una metodología basada en el enfoque cualitativo, el cual, está orientado a la compresión detallada de fenómenos sociales mediante métodos flexibles y adaptativos (Fuster 2019). El diseño fue fenomenológico siendo indispensable para fundamentar estudios que se construyen a partir de vivencias significativas desde la perspectiva del investigador, alineado al paradigma interpretativo que comprende los fenómenos sociales en medios naturales dando la importancia necesaria a las intenciones, experiencias y opiniones de todos los participantes.

En este sentido, la investigación se realizó en el subnível de preparatoria, la cual ha sido seleccionada debido a su accesibilidad y características de la comunidad escolar, cuyo muestreo no probabilístico facilitó el análisis de cómo las estrategias lúdicas influyeron en el desarrollo de la autorregulación emocional, basándose en características relevantes para el estudio, mismo que cuenta con la participación de 1 docente del área y 14 estudiantes con edades comprendidas entre los 5 a 6 años, teniendo como población final de 15 participantes elegidos por sus relaciones directas con el fenómeno de estudio, lo que permitió generar observaciones significativas y analizar contextos relevantes dentro del entorno investigativo.

En este proceso de investigación se analizó la entrevista realizada y la ficha de observación mediante el software Atlas. Ti, con la finalidad de cifrar las diversas categorías de estudio y obtener los resultados con sus correspondientes vínculos, facilitando la organización sistemática de los datos y permitiendo identificar cómo las estrategias lúdicas contribuyen al desarrollo de la autorregulación emocional en los niños de preparatoria. La categorización como paso clave para el análisis de datos cualitativo implicó tomar los códigos concisos creados al examinar cuidadosamente la información recopilada y agruparlos en categorías más amplias y reveladoras.

## ANÁLISIS Y RESULTADOS

En el análisis de datos se detallaron los hallazgos obtenidos a partir de los instrumentos aplicados durante el proceso de recolección de información, en el cual se utilizó una ficha de observación elaborada para ser aplicada durante la jornada de clase, con la finalidad de evaluar a los niños entre 5 a 6 años. Por consiguiente, se realizó una entrevista dirigida a la docente del subnível de preparatoria. Para el análisis de los datos, se empleó el uso del software Atlas. Ti 25, el cual permitió crear representaciones gráficas como nubes y redes semánticas.

### Figuras y Tablas

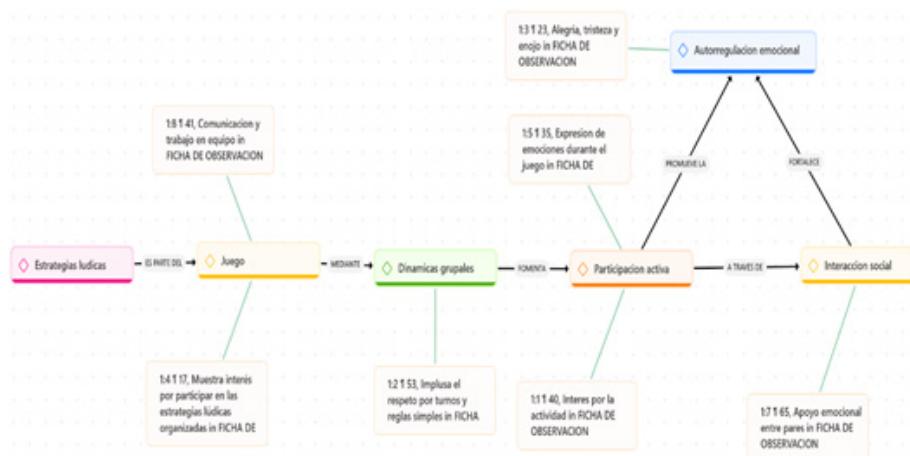
A partir del análisis de la ficha de observación y la entrevista se destacan términos vinculados a las dos variables de este estudio: Estrategias lúdicas y autorregulación

emocional, cómo participar, niño, estrategia, controlar, lúdico, participar y emoción. Estos resultados reflejan que los niños demuestran un avance notable en sus habilidades

socioemocionales, esto indica que la autorregulación emocional aún se encuentra en proceso de desarrollo y requiere un acompañamiento constante por parte de la docente.

## Figura 1

### *Ficha de observación*

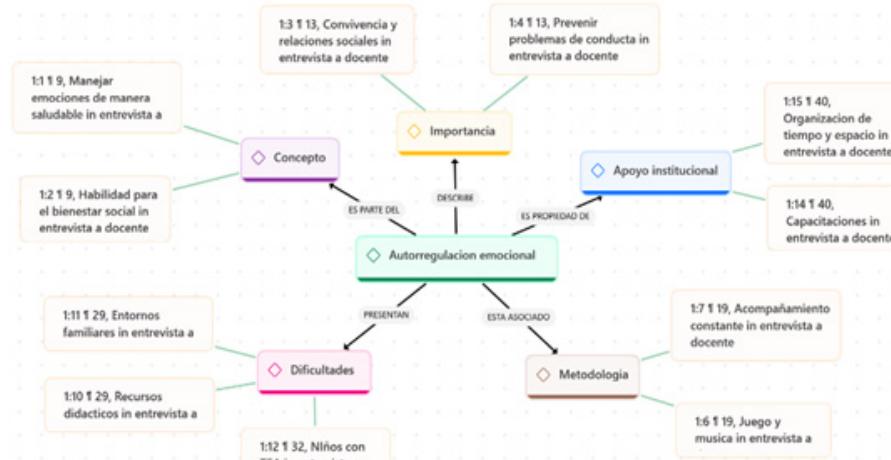


Nota. Extraído de Atlas. Ti 25, datos obtenidos desde el instrumento de observación.

Esta red muestra relaciones destacadas entre códigos como juego, dinámicas grupales, participación activa e interacción social, vinculados a la autorregulación emocional. Su relación permite interpretar no solo la importancia de estas actividades dentro del proceso educativo en preparatoria, sino también valorar qué nivel de autorregulación emocional presentan los niños en el contexto. Los nodos más densos de la red revelan que las acciones más observadas estuvieron asociadas con interés de los niños al participar en las actividades lúdicas, el reconocimiento de sus emociones básicas y el apoyo emocional entre pares. Además, se evidenció una limitación en el control de impulsos y entre ocasiones la empatía entre pares, lo que indica un nivel inicial de autorregulación emocional.

Por otro lado, estas conexiones semánticas reflejan cómo el juego funcionó como medio fundamental en la dinámica del aula, permitiendo que los niños experimenten distintas emociones como alegría, tristeza y enojo en un contexto seguro. Además, los vínculos establecidos en la red evidencian que las dinámicas grupales fortalecieron la interacción social, impulsando la comunicación, el respeto y el trabajo en equipo, aspecto esencial para la autorregulación emocional. En efecto, esta red semántica pone en manifiesto que las estrategias lúdicas contribuyen al proceso de autorregulación emocional, aunque de forma parcial.

**Figura 2**  
*Entrevista*



*Nota.* Extraído de Atlas Ti 25, datos obtenidos desde el instrumento de entrevista.

Las respuestas demuestran una compresión diversa a las estrategias lúdicas, por un lado, se las asocia con juegos dirigidos, actividades recreativas que impulsan la participación activa de los niños y por otro, como recurso pedagógico que contribuyen al desarrollo emocional dentro del aula. Durante este análisis se afirma que las estrategias lúdicas permiten fortalecer la autorregulación emocional, al propiciar espacios donde el niño puede expresarse y controlar sus emociones mediante experiencias dinámicas y significativas. No obstante, existe una imitación conceptual, pues los docentes reconocen su valor educativo, pero no siempre planifican estrategias con un propósito explícito de autorregulación, sino que las aplican de manera general como actividades de entrenamiento o motivación.

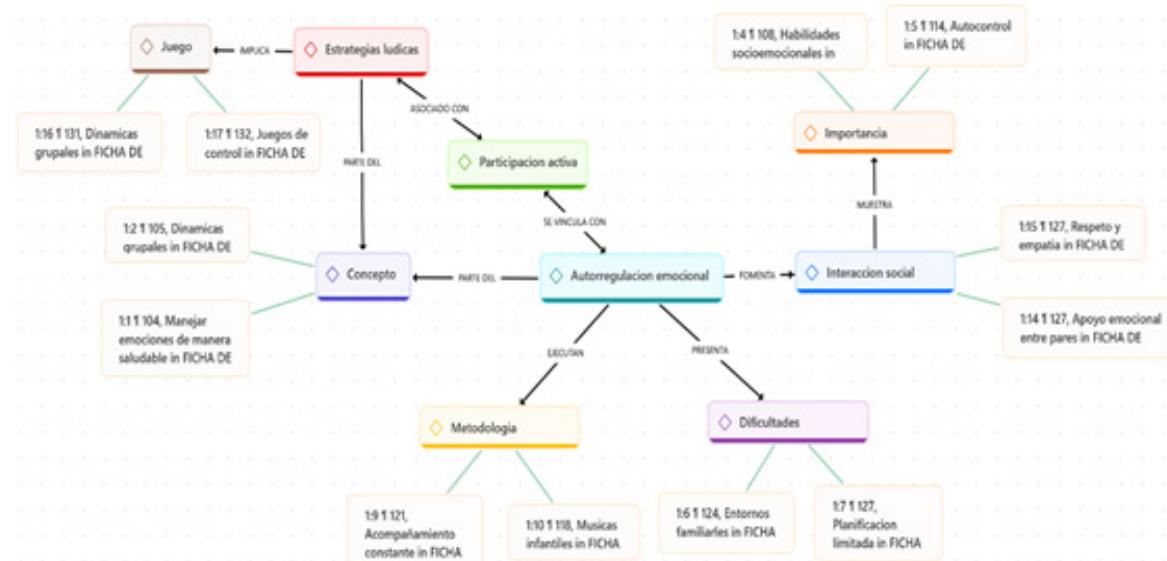
En cuanto a desafíos, se menciona que el ambiente adecuado y la planificación anticipada son elementos que favorecen la aplicación de estrategias lúdicas en el aula, permitiendo que los niños regulen y expresen sus emociones. Sin embargo, el tiempo limitado y la falta de capacitación docente podría estar obstaculizando esta aplicación. Aun así, se evidenció un resultado positivo hacia la formación permanente de la docente, con el propósito de fomentar el uso del juego como un recurso pedagógico para la autorregulación emocional.

gulación emocional, especialmente en los niños de preparatoria.

Asimismo, se refleja una compresión detallada de la importancia de la autorregulación emocional como un componente clave para la prevención de conflictos dentro del aula, permitiendo un desarrollo socioemocional óptimo. No obstante, se identifican dificultades que condicionan su promoción, principalmente relacionada con la falta de recursos didácticos, la influencia en los contextos familiares y la atención a estudiantes con necesidades educativas especiales, lo cual demanda estrategias diferenciadas.

Cabe mencionar que las metodologías aplicadas para trabajar la autorregulación emocional son basadas en el juego, actividades musicales, además del acompañamiento constante del docente. No obstante, se evidencia la falta de apoyo institucional, ya que factores como el tiempo limitado y las capacitaciones constantes son esenciales para fortalecer la práctica pedagógica e innovar en el trabajo de autorregulación emocional. En esta red se manifiesta una actitud positiva por parte de la docente hacia la mejora profesional, reconociendo la necesidad de ampliar conocimientos y estrategias para enfrentar distintos retos presentes.

**Figura 3**  
*Actividades rítmicas y nociones temporo-espaciales*



*Nota.* Extraído de Atlas. Ti 25, relación de las categorías de investigación

La red semántica permitió visualizar de manera clara como conceptos de estrategias lúdicas, participación activa, juego e interacción social se vinculan directamente con la autorregulación emocional, demostrando relación con las variables de estudio. Por consiguiente, los resultados reflejan que la aplicación de las estrategias lúdicas planifi-

cadas durante las actividades en clases favorece de manera significativa en la convivencia y en el desarrollo de la autorregulación emocional en los niños de 5 a 6 años.

De acuerdo con la ficha de observación, en la ejecución de las actividades los niños demostraron interés y participación, evidenciado a través del respeto de reglas, la co-

municación y el apoyo entre compañeros. Estas acciones demuestran avances parciales en las habilidades de auto-regulación emocional como el autocontrol y la empatía, se considera que incluso los niños en cualquier otra actividad ponen en práctica habilidades emocionales que pueden fortalecerse a través de la incorporación intencionada del juego en el aula.

En cuanto a la información recopilada a través de la entrevista, la docente confirma que utiliza prácticas basadas en el juego, la música infantil y las dinámicas grupales. Estos recursos actúan como mediadores emocionales, permitiendo que los niños identifiquen sus emociones y fortalezcan lazos positivos. La docente resalta que estas actividades fomentan el bienestar social y la participación activa, factores esenciales en las primeras etapas del desarrollo.

No obstante, se presentan desafíos o dificultades tales como, el tiempo limitado al momento de planificar, la influencia de entornos familiares y la necesidad del apoyo institucional en recursos y capacitación continua a los docentes. El apoyo a estas condiciones ayuda a los docentes a aplicar estrategias creativas y adaptativas, transformando los obstáculos en oportunidades para favorecer la intervención emocional. De este modo, el juego puede mantenerse como un recurso pedagógico eficaz, aun cuando exista limitación en el contexto, siempre y cuando haya un acompañamiento docente y una planificación que priorice el desarrollo integral de los niños.

## DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Los resultados alcanzados en esta investigación confirman que las estrategias lúdicas, cuando son intencionalmente orientadas y planificadas, específicamente a la gestión emocional, se convierten en un medio pedagógico transformador en el desarrollo de la autorregulación emocional en niños de 5 a 6 años. Lejos de ser solo actividades recreativas o de entretenimiento, el juego impulsó procesos socioemocionales como el control de impulsos, la espera de turnos, reconocimiento de emociones y la resolución de problemas. Concordando con Vygotsky (1978), el juego actúa como eje fundamental donde el niño aprende a regular su conducta, ya que en él establece reglas, desarrolla funciones superiores del pensamiento y anticipa consecuencias; sumado a lo descrito por Parra (2025) resalta que el aprendizaje basado en el juego potencia capacidades cognitivas, habilidades emocionales que son esenciales para el desarrollo integral de los niños.

Asimismo, con base a las observaciones realizadas en el aula, los aportes docentes y la comparación con los referentes teóricos; se reconoce el valor que tiene el juego para promover el desarrollo de la autorregulación emocional, dimensionado en la implementación de estrategias lúdicas que conllevan a respuestas naturales que les permite interactuar con su entorno, regular su conducta y comunicar sus necesidades desde la identificación y manejo adecuado de

las emociones; es allí donde se fomenta el autocuidado, el respeto por sí mismo y la toma de decisiones. Esta posición se valida con lo expuesto por Goleman (1995), quien sostiene que la autorregulación emocional no se da de manera espontánea, sino que se fortalece mediante las experiencias guiadas donde el niño puede aprender y gestionar lo que siente. De manera similar, Miranda et al., (2025) destacan que las actividades lúdicas como dinámicas cooperativas, juego simbólico y ejercicios de atención activan circuitos neuronales vinculados al procesamiento emocional, el cual favorece al desarrollo de la autorregulación. Los beneficios de las estrategias lúdicas para la autorregulación emocional están respaldados por la teoría que emerge desafíos que no deben pasarse por alto; el compromiso de la docente en incorporar estrategias lúdicas evidencia que no es necesario tener los recursos a la mano, simplemente tener la intención de transformar la educación con nuevas estrategias.

Ramírez y Mosquera (2018) señalan que la capacidad que tiene el docente en transformar los desafíos en oportunidades mediante la creatividad permite generar experiencias de aprendizaje enriquecedoras e inclusivas. Por lo tanto, la integración de estrategias lúdicas como rutina diaria en el aula permite que los niños aprendan de manera más atractiva y significativa; siendo necesario diseñar y aplicar estrategias que combinen el juego con los contenidos curriculares hacia un aprendizaje divertido; donde los estudiantes pueden experimentar y explorar de manera más práctica. Es decir, que no solo adquirieren contenidos académicos, sino que desarrollan diversas competencias para su formación integral, entre ellas las emocionales (Parra Bolaños 2025).

Adicionalmente, resulta relevante ver desde una perspectiva más actual sobre la relación que existe entre el aprendizaje, juego y emoción desde la neuroeducación. En este sentido, Meneses (2018) sostiene que el juego no es un pasatiempo, sino una manera más eficiente en la que el cerebro aprende porque integra la cognición, emoción y acción. El juego no es únicamente un recurso lúdico, sino una guía para activos procesos cerebrales que están relacionados con la regulación de la memoria y la atención, elementos esenciales para el desarrollo socioemocional. Este hallazgo resalta el valor de una enseñanza que permita aprender, sentir y jugar, especialmente en edades tempranas donde las estrategias lúdicas a través del juego pueden ser un medio natural mediante el cual los niños pueden comprender su contexto.

## CONCLUSIONES

Las estrategias lúdicas al complementarse en el entorno educativo de manera intencionada constituyen un pilar fundamental para el fortalecimiento de la autorregulación emocional en los niños de preparatoria. La interacción activa mediante las dinámicas grupales, actividades de autocontrol y la música infantil posibilitan que los niños reco-

nozcan, gestionen y expresen sus emociones dentro de un entorno seguro y colaborativo. Asimismo, se sugiere que el profesor actúe como mediador emocional, brindando un acompañamiento en las experiencias lúdicas para ayudar a los niños a la reflexión de sus propias emociones, utilizando fichas de observación o registros anecdotarios para supervisar sus avances en la gestión emocional. Del mismo modo, el apoyo institucional es crucial, se sugiere organizar espacios de formación docente en el área de educación emocional, además de flexibilizar el tiempo y la planificación curricular, con el fin de que el juego no sea visto como una actividad complementaria, sino como un medio para el desarrollo integral de los niños.

Se ha conseguido determinar que las estrategias lúdicas influyen en la autorregulación emocional en niños a través de la experiencia, integrando al juego con el control de las emociones, el reconocimiento y la expresión. Mediante las dinámicas grupales, juegos cooperativos y actividades musicales, los niños aprenden a canalizar emociones como enojo, frustración tristeza y alegría. Estas estrategias no solo ayudan el desarrollo socioemocional, sino también la formación integral del niño, posibilitan la construcción de un ambiente emocionalmente agradable en el aula y fortalecen las relaciones intrapersonales entre docente y estudiante.

En cuanto a la base epistemológica, se puede concluir que las estrategias lúdicas se sustentan en la teoría de Vygotsky, la cual considera que el juego es una actividad esencial para el desarrollo infantil, permitiendo que los niños aprendan a través de la interacción social y del contexto cultural. Por su parte, la autorregulación emocional se relaciona con la teoría de la inteligencia emocional de Daniel Goleman, sosteniendo que el manejo adecuado de las emociones, el autocontrol y la empatía son componentes importantes para el equilibrio social y personal.

Por consiguiente, los resultados obtenidos mediante la implementación de los instrumentos reflejaron que las experiencias lúdicas ayudan al desarrollo de las habilidades emocionales, especialmente cuando se pone en práctica en un ambiente seguro y afectivo. Sin embargo, se identifica la dificultad en la gestión de emociones y la falta de empatía con sus pares, lo que pone de manifiesto la necesidad de la aplicación de estrategias lúdicas con enfoque emocional. Asimismo, se mostró la voluntad de la docente en realizar actividades lúdicas a pesar de que el tiempo y la planificación institucional lo limitan.

Finalmente, se destaca la importancia de que los docentes cuenten con conocimiento en base a la autorregulación emocional para diseñar estrategias que ayuden a fortalecer esta habilidad, mediante diferentes estrategias lúdicas que ayuden al desarrollo de la autorregulación emocional, entre ellos, los juegos de autorreconocimiento emocional, rincones de calma y las dramatizaciones. Estas estrategias, además de promover el disfrute y la participación, fomentan competencias emocionales como la empatía, la cooperación y la resolución de conflictos.

## REFERENCIAS

- Azúa-Menéndez, M. D. J., & Parrales, E. G. (2019). El juego: Actividad lúdica-educativa que fomenta el aprendizaje significativo de operaciones básicas matemáticas. *Dominio de Las Ciencias*, 5, 377–393. <https://doi.org/10.23857/dc.v5i1.1050>
- Cafferena, C., & Rojas, C. (2019). La autorregulación en la primera infancia: Avances desde la investigación. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 28.
- Franco Drouet, W. N., & Guzmán Chiluiza, M. J. (2025). *Guía didáctica para el control emocional en niños de inicial II mediante actividades de mindfulness*. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/30162>
- Fuster Guillen, D. E. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>
- Meneses Granados, N. (2019). Neuroeducación. Sólo se puede aprender aquello que se ama [Reseña del libro Neuroeducación. Sólo se puede aprender aquello que se ama, de F. Mora Teruel, 2018]. *Perfiles Educativos*, 41(165), 210–217. <https://doi.org/10.22201/iisue.24486167e.2019.165.59403>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- Lev S. Vygotsky. (1978). El desarrollo de los procesos psicológicos superiores (Critica).
- Mayla, M. (2023). Estrategias lúdicas en el lenguaje oral de los niños de nivel inicial de una institución educativa publica, lima-2022 [Universidad Cesar Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/116246/Macedo\\_PM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/116246/Macedo_PM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Mero, Z., & Ruiz, N. (2023). Actividades lúdicas en el desarrollo de la autonomía en niños de 3 a 4 años [Tesis de licenciatura, Universidad Estatal Península de Santa Elena]. <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/10367>
- Miranda Borja, G. V., Macas Chuncho, S. G., Ramírez Motoche, N. de J., Fajardo Chicaiza, D. C., & Caballero Burgos, B. A. (2025). Aplicación de Estrategias Lúdicas Basadas en Neuroeducación para el Fortalecimiento del Desarrollo Socioemocional en Niños de Educación Inicial. *ASCE*, 4(3), 1254–1275. <https://doi.org/10.70577/ASCE/1254.1275/2025>
- Parra Bolaños, N. (2025). Autorregulación emocional y correlatos neuronales en niños y adolescentes. *Sapiens International Multidisciplinary Journal*, 2(1), 144–155. <https://doi.org/10.71068/cntf1707>
- Quintero, J., Álvarez, P., & Restrepo, S. (2022). Las habilidades de autocontrol y autorregulación en la edad preescolar. *Journal of Neuroeducation*, 2(2). <https://doi.org/10.5201/zenodo.6200000>

- org/DOI:10.1344/joned.v2i2
- Ramírez-Mattiazzi, L. y Mosquera, L. (2018). *Educar o enseñar en el Siglo XXI*.
- Retos de la Ciencia, 2(3), pp. 98-104. file:///C:/Users/edwar/Downloads/10.+2018-05-20++Leonor+Ram%C3%A9rez+98-104-1.pdf
- Sandoval Bances, V. (2024). Estrategias lúdicas para autorregular emociones en niños del nivel inicial de una institución educativa publica de Huarmaca, 2024. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/154107>
- UNESCO. (2021). Integrar el aprendizaje social y emocional en los sistemas educativos.
- Villalva, M., & Copo, J. (2020). Estrategias lúdicas en el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños de preparatoria. *Revista Científica*, 16(1), 324–333.