



UNIVERSIDAD
MARCELINO CHAMPAGNAT
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA

TESIS

**EFFECTO DEL PROGRAMA *JUEGO Y SIENTO* PARA LA REGULACIÓN DE
LAS EMOCIONES EN NIÑOS DE 5 AÑOS EN UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA DE VILLA MARÍA DEL TRIUNFO**

Para optar al Título Profesional de:

LICENCIADA EN EDUCACIÓN INICIAL

Autoras

LUPE ESTRELLA FLORES MALASQUEZ

CÓDIGO ORCID: 0009-0009-1704-0029

ANA CRISTINA VILLA MATTO

CÓDIGO ORCID: 0009-0008-7035-2999

Asesora

Dra. Mónica Cecilia Aguirre Garayar

CÓDIGO ORCID: 0000-0002-4166-7210

Línea de investigación

4. Sostenibilidad y ciudadanía

Lima- Perú

2023

	DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD	ININ – F – 016
		V. 02
		Página 1 de 1

Yo, **ANA CRISTINA VILLA MATTO**, identificado (a) con DNI N.º73497602, egresado de la Escuela Profesional de Educación Inicial, de la Universidad Marcelino Champagnat.

Declaro bajo juramento que, la presente Tesis titulada (o): **“EFECTO DEL PROGRAMA JUEGO Y SIENTO PARA LA REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES EN NIÑOS DE 5 AÑOS EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE VILLA MARÍA DEL TRIUNFO”**, es de mi total autoría. El documento es original, no ha sido presentado anteriormente para obtener algún grado académico o título profesional. Ha sido realizado bajo la asesoría de la Dra. Mónica Cecilia Aguirre Garayar

Asimismo, declaro que he respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por lo tanto, asumo la responsabilidad de cualquier error /omisión que pudiera haber en la presente investigación.

18 de diciembre de 2023



Firma del autor

	DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD	ININ – F – 016
		V. 02
		Página 1 de 1

Yo, **LUPE ESTRELLA FLORES MALASQUEZ**, identificado (a) con DNI N.º72522039, egresada de la Escuela Profesional de Educación Inicial, de la Universidad Marcelino Champagnat.

Declaro bajo juramento que, la presente Tesis titulada (o): **“EFECTO DEL PROGRAMA “JUEGO Y SIENTO” PARA LA REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES EN NIÑOS DE 5 AÑOS EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE VILLA MARÍA DEL TRIUNFO”**, es de mi total autoría. El documento es original, no ha sido presentado anteriormente para obtener algún grado académico o título profesional. Ha sido realizado bajo la asesoría de la Dra. Mónica Aguirre Garayar

Asimismo, declaro que he respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por lo tanto, asumo la responsabilidad de cualquier error /omisión que pudiera haber en la presente investigación.

18 de diciembre del 2023.



Firma del autor



UNIVERSIDAD MARCELINO CHAMPAGNAT
FACULTAD DE EDUCACION Y PSICOLOGIA

ACTA DE SUSTENTACIÓN

Ante el Jurado conformado por los docentes:

Dr. Cromancio Felipe AGUIRRE CHÁVEZ
Dra. Elsa Rosa BUSTAMANTE QUIROZ
Dra. Esperanza BERNAOLA CORIA

Presidente
Secretaria
Vocal

La Bachiller doña ANA CRISTINA VILLA MATTO, ha sustentado su Tesis, titulada **“EFECTO DEL PROGRAMA JUEGO Y SIENTO PARA LA REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES EN NIÑOS DE 5 AÑOS EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE VILLA MARÍA DEL TRIUNFO”** para optar al Título Profesional de Licenciada en Educación Inicial.

El Jurado después de haber deliberado sobre la calidad de la sustentación de la citada Tesis, acordó declarar a la Bachiller:

CÓDIGO	NOMBRES Y APELLIDOS	CALIFICATIVO(*)
73497602	ANA CRISTINA VILLA MATTO	<i>Aprobada por unanimidad</i>

Concluido el acto de sustentación, la presidenta del Jurado levantó la Sesión Académica siendo las 19:30 horas, del 29 de diciembre del 2023.


SECRETARIA


VOCAL


PRESIDENTE


Dña. Mónica AGUIRRE GARAYAR
ASESORA



UNIVERSIDAD MARCELINO CHAMPAGNAT
FACULTAD DE EDUCACION Y PSICOLOGIA

ACTA DE SUSTENTACIÓN

Ante el Jurado conformado por los docentes:

Dr. Cromancio Felipe AGUIRRE CHÁVEZ
Dra. Elsa Rosa BUSTAMANTE QUIROZ
Dra. Esperanza BERNAOLA CORIA

Presidente
Secretaria
Vocal

La Bachiller doña LUPE ESTRELLA FLORES MALASQUEZ, ha sustentado su Tesis, titulada **“EFECTO DEL PROGRAMA JUEGO Y SIENTO PARA LA REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES EN NIÑOS DE 5 AÑOS EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE VILLA MARÍA DEL TRIUNFO”** para optar al Título Profesional de Licenciada en Educación Inicial.

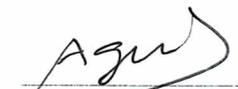
El Jurado después de haber deliberado sobre la calidad de la sustentación de la citada Tesis, acordó declarar a la Bachiller:

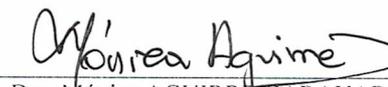
CÓDIGO	NOMBRES Y APELLIDOS	CALIFICATIVO(*)
72522039	LUPE ESTRELLA FLORES MALASQUEZ	<i>Aprobado por unanimidad</i>

Concluido el acto de sustentación, la presidenta del Jurado levantó la Sesión Académica siendo las 19:30 horas, del 29 de diciembre del 2023.


SECRETARIA


VOCAL


PRESIDENTE


Dra. Mónica AGUIRRE GARAYAR
ASESORA

Dedicatoria

La presente investigación está dedicada ante todo a Dios, quien fue mi guía en todos estos años de formación profesional y personal. A mi mamá, mis hermanos y mis abuelos quienes fueron las personas que más me apoyaron y estuvieron conmigo hasta el final dándome ese apoyo familiar para seguir adelante.

La presente investigación está dedicada a Dios, quien fue el pilar más importante durante toda mi formación personal y profesional. A mi mamá y mi hermana, mi mayor motivación para culminar esta investigación. A mis estudiantes, quienes fueron fuente de inspiración para el desarrollo del programa de esta investigación. Y a todas aquellas personas que colaboraron para el desarrollo de esta investigación.

Reconocimiento

Agradezco a mi casa de estudios, la Universidad Marcelino Champagnat, a todos los docentes que me formaron durante este camino profesional y me guiaron para llegar a ser una profesional con los valores necesarios para ejercer esta hermosa carrera.

Agradecer especialmente a mi asesora de investigación la Dra. Mónica Aguirre quién también ha sido guía esencial en este proceso.

Agradezco a Dios. A todos los docentes de la Universidad Marcelino Champagnat, especialmente a mi asesora de investigación Dra. Mónica Aguirre. Al Hermano Pablo González fms. por ser guía e inspiración durante toda mi carrera profesional. A la institución educativa que nos permitió aplicar nuestros instrumentos. Al psicólogo Dante Toledo por su apoyo durante la investigación. A la Mg. Mónica Diaz Banda y al Dr. Rafael Bisquerra por su comunicación tan certera para el desarrollo de esta investigación.

Contenidos

Lista de tablas	VI
Introducción.....	10
1. Planteamiento del problema	12
1.1. Presentación del problema	12
1.2. Formulación del problema	17
1.2.1. Problema general	17
1.2.2. Problemas específicos.....	17
1.3. Justificación de la investigación	17
1.4. Objetivos	19
1.4.1. Objetivo general.....	19
1.4.2. Objetivos específicos	19
2. Marco teórico.....	20
2.1. Antecedentes.....	20
2.2. Bases teóricas	24
2.2.1. Regulación de emociones	24
2.2.1.1. Definición	24
Tipos de emociones según la perspectiva de Goleman.....	26
Tipos de emociones según Rafael Bisquerra	29
2.2.2. Teoría de competencias emocionales desde la perspectiva de Rafael Bisquerra	31
2.2.3. Actividades lúdicas y regulación de emociones	35
2.2.5 Propuesta pedagógica	38
2.3. Datos generales de la propuesta.....	38
2.4. Definición de términos básicos	48
3. Hipótesis y variables.....	51
3.1. Hipótesis General	51

3.2. Hipótesis Específicas	51
3.3. Variables	51
3.3.1. Variable dependiente: Regulación de emociones	51
3.3.2. Variable de estudio: <i>Programa Juego y siento</i>	52
4. Metodología.....	55
4.1. Nivel de investigación	55
4.2. Tipo y diseño de investigación	55
4.3. Población	57
4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	58
4.5. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	63
5. Resultados.....	64
6. Discusión de resultados	70
7. Conclusiones y recomendaciones	73
7.1. Conclusiones	73
7.2. Recomendaciones	73
Referencias	75

Lista de tablas

Tabla 1: Emociones primarias y secundarias, a partir de Goleman (1996).....	28
Tabla 2: Grandes constelaciones de las emociones según Bisquerra (2015)	30
Tabla 3: Validación del programa por juicio de expertos	47
Tabla 4: Cuadro de operacionalización de la variable.....	54
Tabla 5: Población de niños según género	57
Tabla 6: Índice de acuerdo con los jueces del instrumento	60
Tabla 7: Prueba de esfericidad de Bartlette e índice de KMO.....	61
Tabla 8: Matriz de cargas factoriales y varianza total explicada por factor.....	61
Tabla 9: Estadístico de confiabilidad del instrumento por variable y dimensiones	65
Tabla 10: Análisis descriptivo del pretest y postest en el grupo experimental por variable y dimensiones (N=28)	65
Tabla 11: Prueba de normalidad.....	66
Tabla 12: Diferencias de promedios de la Regulación de emociones pretest y postest en el grupo experimental (N=28)	67
Tabla 13: Diferencias de promedios de la dimensión expresión emocional apropiada de la regulación de emociones pretest y postest en el grupo experimental (N=28).....	71
Tabla 14: Diferencias de promedios de la dimensión regulación emocional de la regulación de emociones pretest y postest en el grupo experimental (N=28).....	68
Tabla 15: Diferencias en la dimensión habilidades de afrontamiento de la regulación de emociones pretest y postest en el grupo experimental (N=28).....	73

Lista de figuras

Figura 1: Diagrama del diseño preexperimental con pretest - postest56



Resumen

La regulación emocional es importante en el desarrollo de los niños por sus efectos en las áreas cognitivas y sociales; además de ser vital para el bienestar propio de cada infante. El objetivo general de la presente investigación fue determinar el efecto de aplicar el programa *Juego y siento* para fortalecer la regulación de las emociones en niños de cinco años de una institución educativa pública de Villa María del Triunfo. La investigación fue de tipo cuantitativo y de diseño preexperimental. La población fue de 28 estudiantes de cinco años. El instrumento empleado para la recolección de datos fue la Lista de Cotejo de la Variable Regulación de Emociones, de elaboración propia. Los resultados evidenciaron un incremento significativo en la variable regulación de emociones en la población después de la aplicación del programa. Para analizar las diferencias del pretest con el postest se utilizó la prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas, hallándose incremento en la variable regulación emocional y en cada una de sus dimensiones. Se concluye que la aplicación del programa *Juego y siento* incrementó la regulación de emociones en los niños de 5 años del grupo experimental de una institución educativa de Villa María del Triunfo.

Palabras clave: regulación de las emociones, programa, institución educativa

Abstract

Emotional regulation is considered one of the most important areas in children's development due to its effects on cognitive and social areas; in addition to being vital for the well-being of each infant. The general objective of this research was to determine the effect of applying the *Play and Feel* program to strengthen the regulation of emotions in five-year-old children from a public educational institution in Villa María del Triunfo. The research was quantitative and pre-experimental in design. The population was 28 five-year-old students. The instrument used for data collection was the Emotion Regulation Variable Checklist, created by the author. The results showed a significant increase in the emotion regulation variable in the population after the application of the program. To analyze the differences between the pretest and the posttest, the Wilcoxon test for related samples was used, finding an increase in the emotional regulation variable and in each of its dimensions. It is concluded that the application of the *Play and Feel* program increased emotion regulation in 5-year-old children in the experimental group of an educational institution in Villa María del Triunfo.

Keywords: Emotion regulation, program, educational institution

Introducción

La pandemia del COVID-2019 que se desarrolló en los años desde el 2020 al 2022 alrededor del mundo trajo consigo no solo la pérdida de vidas humanas sino también un impacto social y económico negativo. Tal es el caso de Perú, que tras el paso del COVID-2019 se vio seriamente afectado no solo en los niveles ya mencionados sino también en la salud emocional de sus habitantes y en mayor proporción en los estudiantes quienes pasaron de una educación presencial a una educación virtual y en el caso de los preescolares, que se convirtieron en la población más vulnerable.

Esta situación ha sido estudiada por el Ministerio de Salud que indica que por lo menos el 32.5 % de los niños entre los 6 y 11 años se encuentran en peligro de presentar una dificultad de salud mental; de tipo emocional, atencional o conductual (Gobierno del Perú, 2021). Es importante indicar que en el Perú se ha ido sumando esfuerzos para que esta situación sea revertida; aun así, se encuentra lejos de lograr la meta trazada. Por ello, la investigación se desarrolla teniendo en cuenta que la salud emocional es de relevancia para el buen desarrollo de los niños. Viéndose pertinente trabajar desde las aulas y con actividades que fomenten el interés de los estudiantes de preescolar por identificar sus emociones, regularlas y adquirir habilidades para afrontar situaciones de índole emocional.

En virtud de lo expuesto, el objetivo de la investigación fue determinar el efecto del programa *Juego y siento* en el fortalecimiento de la regulación de las emociones en niños de cinco años de una institución educativa pública de Villa María del Triunfo.

Esta investigación se encuentra dividida en siete capítulos: el primero corresponde al planteamiento del problema, en el cual se presenta y formula el problema general y los específicos de la investigación, así como la justificación, el objetivo general y los específicos. En el segundo capítulo se desarrollan los antecedentes nacionales e internacionales, bases teóricas y el marco situacional. En el tercer capítulo, se profundizan las variables de estudio y sus definiciones conceptuales. En el cuarto capítulo, se describe la metodología, que incluye el nivel, tipo y diseño de investigación; la descripción técnica del instrumento de recolección de datos, su respectiva validez y confiabilidad. El quinto capítulo expone los resultados y la discusión. El sexto capítulo desarrolla las conclusiones y recomendaciones. Por último, al finalizar, se muestran las referencias y los apéndices

1. Planteamiento del problema

1.1. Presentación del problema

Las emociones son aquellas reacciones que todos los seres humanos experimentamos ante alguna situación que podamos vivir: alegría, tristeza, miedo, enojo, entre otras. Para Bisquerra (2015) los niños requieren, en su desarrollo, que se les proporcionen recursos y estrategias para enfrentarse con las inevitables experiencias que la vida les depara.

Las emociones son una parte fundamental del ser humano, las cuales permiten que las personas se relacionen entre sí en distintos ámbitos de su vida cotidiana. La educación inicial es la base para el desarrollo integral de las personas, por ello las emociones deben ser desarrolladas y fortalecidas en este período. Araque (2017) afirma que, “el desarrollo cognitivo de los niños durante la etapa inicial debe ser un aprendizaje que se consigue mediante el desarrollo afectivo y la participación guiada en la actividad social con sus compañeros que supone un estímulo en su comprensión y destreza” (p. 157).

Según De la Mata (2018), el niño es capaz de sentir tantas emociones agradables como desagradables, pero todas las que manifieste son útiles y es necesario que sean comprendidas. Los niños expresan sus emociones por medio de sus conductas, como mal humor, aumento de agresividad, falta de sueño, pesadillas, miedos excesivos, por lo que es importante que desde los primeros años de vida aprendan a identificar sus emociones, las situaciones que las provocan y cómo afrontarlas. Ese aprendizaje en gran parte es responsabilidad de la familia.

A lo largo de los años, se han realizado diversos estudios acerca de la clasificación de las emociones, pero entre las más investigadas destacan las emociones positivas y negativas. Bisquerra y López-Cassá (2020) consideran a las emociones positivas como aquellas que son capaces de generar bienestar en la persona y desglosan de ellas: alegría, cariño, afecto, placer, etc. Mientras que las emociones negativas son discordantes con el bienestar de la persona, se desglosan de ellas: la ira, enojo, miedo, cólera, etc. Se entiende que en la práctica un niño puede sentir diferentes emociones, pero es labor docente también ayudarlo a regularlas para que puedan actuar de forma pertinente ante cualquier situación.

Después de la llegada de la pandemia a inicios del año 2020, las emociones de los niños de todo el Perú se vieron afectadas por las disposiciones de cuarentena, esto desencadenó diversos problemas emocionales y conductuales que se fueron agravando en la medida en que los días pasaban. El Ministerio de Salud del Perú aseguró que el 32.5% de niños entre 6 a 11 años y 29.6% de adolescentes entre 12 y 17 años se encuentra en peligro de presentar, por lo menos, una dificultad de salud mental de tipo emocional, conductual o atencional (Gobierno del Perú, 2021). Por lo mismo, si un estudiante no logra aprender a regular sus emociones, se puede ver comprometida su salud emocional y física.

En este sentido, se observa la relevancia de que los estudiantes aprendan a regular sus emociones, de manera que le permitan desarrollarse de manera eficaz con las personas que lo rodean.

La regulación de emociones es muy importante para la buena convivencia, debido a que los niños se desarrollan en un medio donde comparten sus experiencias diarias con muchas personas, entre ellos sus compañeros de clase y familiares con los que comparten en su hogar. El buen manejo de las emociones evita acciones que perjudiquen la buena relación e integridad del niño, frente a las personas que lo rodean.

Con respecto al concepto de la regulación de emociones, se tiene como referencia a Bisquerra y Pérez-Escoda (2012) quien indica que es la habilidad del ser humano para controlar sus emociones de manera pertinente.

Bisquerra (2023) considera la regulación emocional como una competencia emocional e indica que esta se desarrolla a través de cuatro micro competencias. La primera, expresión emocional apropiada, que se entiende como la comprensión de que el estado emocional interno de una persona no corresponde a como se expresa de manera externa; la segunda, regulación de emociones, que es la capacidad para comprender que todos los sentimientos deben ser regulados, tales como el control de la impulsividad, tolerar la frustración, perseverancia ante dificultades, entre otras; la tercera, habilidades de afrontamiento, que es concebida como la capacidad del ser humano para asumir situaciones que generen conflicto, tomando en cuenta las emociones que se desarrollan en estas; y, finalmente, la cuarta micro competencia, autogenerar emociones positivas, que se relaciona con la habilidad del hombre para experimentar y autogenerar emociones positivas de manera voluntaria (Bisquerra & Pérez, 2007).

Estas micro competencias engloban la regulación emocional y se abren paso una detrás de la otra. Son relevantes porque a través de ellas el ser humano es capaz de

autogestionar sus emociones y comprender las de los demás. Existen diversas estrategias de regulación emocional, tales como el baile, la música, o el juego. Este último, es recurso primordial en el trabajo con los niños.

Una actividad lúdica es aquella que se puede realizar en un determinado tiempo, con el objetivo de liberar tensiones, salir de la rutina diaria para obtener un poco de placer, diversión y entretenimiento; también puede ser un medio bien usado para integrar a la familia o desarrollar una buena relación entre el infante y sus compañeros (Caballero-Calderón, 2021).

Whitebread et al (2012) por su parte, plantean que el aprendizaje que parte del área social tiene su base en el nivel inicial, por ello deben utilizarse las actividades lúdicas, puesto que estas favorecen la interacción, participación e integración de los niños con sus pares.

Las actividades lúdicas tienen un papel importante dentro de la educación, ya que le sirven al docente como estrategia para desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje en los estudiantes, de una manera didáctica. El uso del juego y diversas actividades dinámicas dentro del aula, planificadas por la maestra, son de mucho apoyo y favorecen la regulación emocional en los niños.

El juego reta al niño constantemente a aprender a manejar y regular sus emociones de manera asertiva, siguiendo un conjunto de reglas establecidas socialmente. De modo que, es primordial seguir indagando y descubriendo diversas herramientas que complementen asertivamente el desarrollo de la regulación emocional, visto que las

generaciones de hoy necesitarán contención y acompañamiento emocional en el futuro (White, 2012, como se cita en De La Fuente, 2021).

Cada propuesta lúdica tiene diferentes objetivos, de alguna manera todas ellas ayudan a los niños a relajarse e integrarse, logrando así una buena regulación emocional.

La presente propuesta de actividades lúdicas tiene como finalidad lograr que los niños fortalezcan la regulación de sus emociones. Se espera que puedan reaccionar de manera adecuada ante distintas situaciones que se les presenten; logrando así que cada niño pueda crecer emocionalmente y mantener relaciones saludables con sus familiares, amigos y actores de su cotidianidad.

Que el niño aprenda a regular sus emociones, va más allá del solo hecho que se identifique como persona; sino que sea capaz de utilizar y combinar sus habilidades para hacer frente a las situaciones a las que sea expuesto en su vida cotidiana. Estas capacidades deben ser previamente fortalecidas por su entorno educativo y familiar.

La investigación parte de la observación de una institución educativa pública en el distrito de Villa María del Triunfo; para identificar el efecto de la aplicación de un programa de actividades lúdicas y de esta manera fortalecer la regulación de emociones en los niños de 5 años, siendo esta una de las preocupaciones y reto en el desarrollo del niño para la construcción de su identidad y el logro de su aprendizaje integral. Cada estudiante es un mundo distinto y por descubrir, por ello la maestra de educación inicial debe contar con las herramientas y recursos necesarios para atender las necesidades tanto emocionales como cognitivas de cada uno de ellos.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el efecto del programa *Juego y siento* en el fortalecimiento de la regulación de las emociones en niños de 5 años de una institución educativa de Villa María del Triunfo?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es el efecto del programa *Juego y siento* en la expresión emocional apropiada de los niños y niñas de 5 años de edad en una institución educativa de Villa María del Triunfo?

¿Cuál es el efecto del programa *Juego y siento* en la regulación de emociones y sentimientos de los niños y niñas de 5 años en una institución educativa de Villa María del Triunfo?

¿Cuál es el efecto del programa *Juego y siento* en las habilidades de afrontamiento de los niños y niñas de 5 años en una institución educativa de Villa María del Triunfo?

1.3. Justificación de la investigación

El control de las emociones es un elemento importante en el desarrollo de la personalidad del niño, para una buena y saludable convivencia con las personas de su entorno. Este trabajo de investigación reviste significatividad dado que busca determinar el efecto de

aplicar el programa *Juego y siento* para fortalecer la regulación de las emociones en niños de 5 años de una institución educativa pública de Villa María del Triunfo en el contexto peruano, dado que existen pocos estudios al respecto.

Justificación teórica

Este estudio es importante dado que busca fortalecer la teoría de regulación emocional, así como de incorporar conocimientos sobre una propuesta de actividades lúdicas que favorecen la regulación de emociones de los niños.

Justificación metodológica

A nivel metodológico, esta investigación reviste relevancia dado que plantea el diseño y validación por juicio de expertos del Programa *Juego y siento* para fortalecer la regulación de las emociones en niños de cinco años. Además, se brinda como aporte de un instrumento denominado *Lista de Cotejo de la Variable Regulación de Emociones* con evidencias de validez de contenido por juicio de expertos y de confiabilidad por consistencia interna el cual permite recoger datos relacionados a la regulación emocional en estudiantes de edad preescolar.

Justificación práctica

El aporte práctico de esta investigación radica en el incremento de la variable regulación de emociones en los niños participantes en el programa propuesto, lo cual constituye un aporte para el ejercicio docente, ya que el profesor podrá incorporar la propuesta de actividades lúdicas en la enseñanza con el fin de modificar y reformular los intereses de un aula y así fortalecer la regulación de emociones en niños del nivel inicial.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

Determinar el efecto del programa *Juego y siento* en el fortalecimiento de la regulación de las emociones en niños de 5 años de una institución educativa pública de Villa María del Triunfo.

1.4.2. Objetivos específicos

Determinar el efecto del programa *Juego y siento* en la expresión emocional apropiada de los niños de 5 años de una institución educativa de Villa María del Triunfo.

Determinar el efecto del programa *Juego y siento* en la regulación de emociones y sentimientos de los niños de 5 años de una institución educativa de Villa María del Triunfo.

Determinar el efecto del programa *Juego y siento* en las habilidades de afrontamiento de los niños de 5 años de una institución educativa de Villa María del Triunfo.

2. Marco teórico

2.1. Antecedentes

Internacionales

Constante (2020) presentó un estudio que tuvo como objetivo principal explorar de qué manera el juego dirigido mejora la autorregulación del comportamiento y de las emociones, en niños de 4 y 5 años pertenecientes a una institución educativa privada de Guayaquil. La investigación fue de tipo acción-reflexión, y se aplicó una propuesta pedagógica que se basa en la repetición durante cuatro semanas de cuatro juegos dirigidos de manera grupal e individual, que promueve el desarrollo de competencias de autocontrol. El instrumento que utilizó fue una lista de cotejo, de autoría del investigador, con subcategorías de las variables autorregulación del comportamiento y autorregulación de las emociones, que fueron aplicadas en cada sesión de los juegos dirigidos, para corroborar las similitudes y diferencias entre sí. La población se conformó por niños de 4 y 5 años; el tipo de muestreo escogido fue no probabilístico, y la muestra quedó conformada por 11 estudiantes (7 niños y 4 niñas) de las edades ya antes mencionadas. Los resultados que arrojó el estudio fueron, que con respecto a la variable autorregulación del comportamiento el 60 % de los estudiantes consiguieron el nivel *Logrado*; con respecto a la variable autorregulación de las emociones el 80 % de estudiantes consiguieron el nivel *Logrado*. Se concluyó que progresivamente los estudiantes lograron mejorar su autorregulación tanto de comportamiento como de las emociones, que los resultados han conectado con los referentes teóricos y que los juegos dirigidos fueron de interés de los estudiantes, quienes participaron activamente de estos.

Gavila (2020) diseñó un programa cuyo objetivo fue para mejorar las estrategias de regulación emocional de los niños con Trastorno del Espectro Autista de nivel I en Valencia. La población Diana estuvo dirigida a niños de 6 a 8 años. El programa se estructuró en tres fases de diez sesiones, tomando el modelo de Mayer y Salovey (1997): la fase de evaluación, para identificar las habilidades emocionales de los niños; la fase de aplicación del programa, y, la fase de evaluación final, donde se comprueba la mejora de dichas capacidades. Se cumplió con el objetivo de crear un programa planteando estrategias basadas en el juego, mejorando así su adaptación con el entorno.

Pena y Coronado (2019) diseñó un programa de intervención para la regulación emocional en niños de cinco años de Sevilla. La investigación fue de tipo explicativa de tipo propositiva-aplicada con una población conformada por 25 niños de la edad de cinco años. El programa se organizó en 12 sesiones distribuidas en cuatro bloques, durante un mes académico de 40 minutos cada sesión, aplicando técnicas mindfulness. Las temáticas principales del programa fueron la atención y respiración consciente, las emociones y la regulación emocional. Para evaluar a los estudiantes se utilizó una rúbrica con determinados indicadores a evaluarse previo a la aplicación del programa, durante el mismo como evaluación formativa y al final del programa. Al finalizar, la investigación propositiva se concluyó que las actividades relacionadas al mindfulness ayudan a regular las emociones y que se puede utilizar como herramienta pedagógica dentro de las aulas. Al ser una investigación de tipo propositiva no presenta resultados referentes a la aplicación, más que el desarrollo del programa.

Nacionales

Grimaldo y Merino (2020) desarrollaron una investigación que tuvo por objetivo el evaluar la aplicación de un programa orientado al reconocimiento de emociones positivas y morales, y del manejo de las emociones negativas en un grupo de niños en edad preescolar de Lima. Siguió un diseño cuasi experimental con grupo de control con pretest y postest. La muestra estuvo conformada por 125 participantes con una edad promedio de 5 años (95 del grupo experimental y 30 del control). El programa se organizó en diez sesiones semanales de aproximadamente dos horas cada una, mediante la aplicación de técnicas participativas. Al inicio de la intervención, no se encontraron diferencias significativas en los puntajes obtenidos por los niños/as del grupo control y del grupo experimental. En el análisis intragrupo, los dos grupos experimentales mostraron leves diferencias; en el análisis intergrupo, se detectaron claras diferencias entre el grupo control y los grupos experimentales; en el análisis clinicométrico, hubo un mayor cambio en los grupos experimentales. El estudio demostró la efectividad del programa y los niños lograron reconocer y expresar sus emociones es positivas y morales, y manejar las emociones negativas.

Ángeles (2017) desarrolló una investigación que tuvo por objetivo diseñar un programa de actividades para favorecer la regulación emocional a través de actividades de movimiento en un grupo de niños de 4 años de un colegio privado de Miraflores. La investigación fue de tipo explicativa de tipo propositiva-aplicada con una población conformada por 11 niños de la edad de cuatro y cinco años; a los cuales se les aplicó un instrumento de recolección de datos para observar cómo se encontraban antes de la aplicación del programa. Los resultados mostraron que en el indicador *Reconoce sus*

emociones, el 100 % de los niños reconoce las emociones básicas como felicidad o tristeza pero que no reconocen otras emociones como el enojo o el aburrimiento. En el indicador *Manifiesta sus emociones a través de acciones*, el 90 % de los niños expresan sus emociones a través de acciones como correr o saltar, pero necesitan reforzar la expresión a través esas acciones para darse a entender, ya que no solo es necesario que identifiquen las emociones que pueden sentir, sino que deben expresarlas de manera apropiada para saber en qué momentos, deben regular esas emociones a través de sus acciones. En el indicador *Se valora así mismo* solo el 100 % de los niños no reconocen sus habilidades y debilidades. Asimismo, en el indicador *Usa palabras de cortesía* el 100 % de los niños no las utiliza y solo el 50 % saluda apropiadamente. También, en el indicador *Pide integrarse al juego de otros compañeros* el 100 % no se comunica de manera correcta y el 60 % de los niños no causan reacciones positivas al integrarse al grupo. En el indicador *Habilidades socioemocionales* el 60 % de los estudiantes no esperan el turno que les corresponde y no son tolerantes al perder en un juego o equivocarse. En el indicador *Colabora con un ambiente en armonía* el 100 % no recuerda a sus compañeros las normas del aula y solo el 9 % sigue las indicaciones de la docente. Finalmente, en el indicador *Colabora con el bienestar del aula* el 100 % de los estudiantes no cuida a sus compañeros o comunica si está en riesgo. Se concluyó a partir de la investigación en el marco teórico y de la evaluación a los estudiantes que es importante diseñar un programa relacionado a actividades de movimiento para la regulación emocional en niños de cuatro o cinco años.

Como se observa a través de la búsqueda del estado del arte, no existen muchas investigaciones que no solo diseñen, sino que, además, validen, implementen y midan

los resultados de la aplicación de dicho programa, por lo que es relevante la presente investigación.

2.2. Bases teóricas

En este subcapítulo se desarrollarán las bases teóricas de la investigación, en el primer subcapítulo se desarrollará todo lo referente a la variable *regulación de emociones*, en el segundo subcapítulo se profundizará todo lo referente a *actividades lúdicas*, en el tercer subcapítulo se analizará la influencia de las actividades lúdicas sobre la regulación de emociones. Finalmente, en el último subcapítulo se explicará el programa *Juego y siento* diseñado para la presente investigación.

2.2.1. Regulación de emociones

2.2.1.1. Definición

La regulación emocional tiene diferentes definiciones, sin embargo, se ha escogido las concepciones de Gross (1999), Mayer y Salovey (1997) y Bisquerra y Pérez-Escoda (2012), por ser las más reconocidas.

Gross (como se cita en Compte, 2014) considera a “la regulación emocional como aquellos procesos por los cuales los individuos de manera voluntaria y consciente influyen sobre sus emociones, así como en el momento y modo en que las experimentan y las expresan” (p.4). Esto quiere decir que, la regulación emocional está conformada por un conjunto de habilidades que tienen las personas para controlar sus emociones, cómo las perciben y manifiestan (Compte, 2014).

La regulación emocional es el conjunto de habilidades que tiene el ser humano para controlar sus sentimientos. En la práctica se puede entender como el afrontamiento que hacen las personas a las situaciones favorables o desfavorables; ya sea dependiendo de su estado de ánimo, su comportamiento o conducta.

Por su parte, Salovey y Meyer (como se cita en Estévez & Jiménez, 2017) afirman que la regulación emocional es la “habilidad de estar abierto a los sentimientos, vigilarlos y alterarlos, tanto los propios como los de otros, con el objetivo de facilitar el crecimiento personal” (p. 99). Esto indica que, la regulación emocional es la capacidad de estar en disposición de conocer y combinar las emociones para con los demás y así favorecer el desarrollo personal (Estévez & Jiménez, 2017).

Desde este punto de vista, se considera a la regulación emocional como la manera que tienen las personas para poder observar y comprender las emociones de los demás, asimismo, conocer sus propias emociones y junto a ellas poder desarrollarse en todo ámbito o aspecto.

Las personas a menudo de manera presencial o virtual tratan con seres humanos; por lo cual son capaces de poder comprender afectivamente a cada uno de ellos; eso supone que se tienen las habilidades para poder confortar a los otros, generar conexiones emocionales y también descargar el peso emocional unos con otros.

Bisquerra y Pérez-Escoda (2012) plantean la regulación de emociones como la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada y expresarlas favorablemente en bien de la comunidad que los rodea. Esto se puede observar claramente en las diferentes actividades cotidianas que acompañan al ser humano, por lo cual se debe tener

en consideración que cada persona tiene diferentes formas de expresar o regular estas emociones.

2.2.1.2. Tipología de las emociones

En este apartado se profundizará acerca de los tipos y clasificación de las emociones, desde el punto de vista de Goleman (1996) y Bisquerra (2009).

Tipos de emociones según la perspectiva de Goleman

Emociones primarias o básicas

Según Goleman (1996) las emociones primarias son: ira, miedo, tristeza, alegría, amor, sorpresa, aversión y vergüenza. Estas se desarrollan en los niños por edades evolutivas comprendidas entre los 0 a 12 años, como se describe a continuación.

0 a 2 años

Según Goleman (1996) aparecen las emociones primarias básicas de: interés, placer, disgusto, tristeza, ira, sorpresa y miedo. Por otro lado, se comienza a formar el temperamento por el estilo de respuesta del bebé ante los estímulos.

El bebé dentro de las primeras diez semanas de vida va experimentando su relación con el entorno reaccionando a diversos estímulos y expresando diferentes emociones.

De 2 a 5 años

En este periodo evolutivo, se desarrollan las emociones empáticas, donde el infante reacciona y toma en cuenta los sentimientos y el estado mental de los demás (Goleman, 1996).

Si bien es cierto las emociones de los niños pasan por diversos cambios, muchos de los pequeños desarrollan sus relaciones interpersonales en diferentes contextos, uno de estos es el *jardín o nido*. Aquí conocen a sus pares y toman conciencia de que ya no son el centro de atención, a diferencia de su entorno familiar. Por lo cual, para llevar a cabo una buena convivencia, se brindan normas que regulan sus acciones, es aquí donde se hace evidente la empatía y la necesidad de comprender al otro. La empatía de los niños se desarrolla, tanto con acciones concretas, como en los gestos y el propio lenguaje. Ejemplificando, una niña de 5 años tiene una hermana menor de 2 años, la hermana mayor se da cuenta que su hermana menor, no comprende todo su vocabulario, por lo cual solo con ella utiliza frases cortas y monosílabos; aquí se observa cómo modifica su lenguaje por empatía para que el otro pueda comprender.

De 6 a 12 años

Goleman (1996) indica que en este periodo “se aprende a regular las emociones. Aumenta la capacidad de empatía” (p.118).

Respecto a este periodo, los niños a partir de los 6 años van tomando conciencia de cómo se desarrollan las relaciones interpersonales entre él y los demás. Asimismo, sus acciones de empatía comprenden diferentes tipos de emociones y motivos. Un claro ejemplo es cuando un niño de 10 años se siente triste, su amigo va en busca de ayuda para poder saber qué es lo que le sucede o intentar animarlo. A diferencia de los más

pequeños, que cuando observan a un compañero o amigo triste, normalmente solo lo observan y lo comunican, pero no está en su capacidad de hacer algo más, a no ser que sea motivado y guiado.

Emociones secundarias

Goleman (1996) “añade la vergüenza y el amor a las emociones primarias. Además, afirma que de las emociones primarias surgen las secundarias” (p.11).

De las emociones leídas y desarrolladas en párrafos anteriores, se generan estas emociones secundarias. A continuación, se presenta la Tabla 1 para mayor comprensión.

Tabla 1

Emociones primarias y secundarias, a partir de Goleman (1996)

Emociones primarias	Emociones secundarias
Ira	Rabia, enojo, furia, exasperación, indignación, actitud, animosidad, irritabilidad, hostilidad. En caso extremo: odio y violencia.
Miedo	Ansiedad, aprensión, temor, preocupación, consternación, inquietud, desasosiego, incertidumbre, nerviosismo, angustia, susto, temor. En caso psicopatológico: fobia y pánico.

Tristeza	Aflicción, pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desesperación. En caso de patología: depresión grave.
Alegría	Felicidad, gozo, tranquilidad, contento, deleite, beatitud, diversión, dignidad, placer sensual, estremecimiento, raptó, gratificación, satisfacción, euforia, capricho, éxtasis. En caso extremo: manía.
Amor	Aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, enamoramiento y ágape.
Sorpresa	Sobresalto, asombro, desconcierto, admiración.
Aversión	Desprecio, desdén, displicencia, asco, antipatía, disgusto y repugnancia.
Vergüenza	Desprecio, desdén, displicencia, asco, antipatía, disgusto y repugnancia.

Nota. Tomado de “La inteligencia emocional” por D. Goleman (1996).

Respecto al cuadro de las emociones primarias y secundarias, según Prado (2021), en la primera columna se observan las emociones primarias y en la segunda las secundarias, globales y concretas; respectivamente. Asimismo, se entiende por emociones más extremas cuando se habla de patologías o psicopatologías como las fobias.

Tipos de emociones según Rafael Bisquerra

Bisquerra (2015) se refiere a las emociones como un universo donde existen galaxias de emociones y dos grandes constelaciones, Fenómenos afectivos diversos denominados

asteroides, cometas y materia interestelar y Materia oscura, que se describen a continuación.

Grandes constelaciones

Las grandes constelaciones pueden agruparse en emociones positivas y en emociones negativas, donde cada emoción es una galaxia y a partir de ellas se desencadenan otras (Bisquerra, 2015). Estas dos constelaciones representan la polaridad emocional.

Tabla 2

Grandes constelaciones de las emociones según Bisquerra (2015)

Grandes constelaciones	
Constelación de las emociones negativas	Miedo, ira y tristeza. (también añade asco y ansiedad)
Constelación de las emociones positivas	Alegría, amor y felicidad.

Nota. Tomado de “Universo de las emociones” por Bisquerra, R. (2015).

Fenómenos afectivos diversos

En este grupo, se encuentran las emociones ambiguas, que navegan alrededor de otras galaxias y pueden ser positivas o negativas. Las emociones sociales, que tienen polaridad negativa y positiva. Las emociones estéticas, que también tienen valencia positiva o negativa y se extienden por el universo de las emociones. Los valores, como cometas que

predisponen a una persona actuar en favor o en contra de algo. Y la pasión, que navega entre diversas galaxias como la tristeza o el amor (Bisquerra, 2015).

Materia oscura

La materia oscura dentro del universo de las emociones es aquella donde solo se observan los sentimientos negativos (miedo, ira y tristeza), debido a su gran carga, puede llegar a lastimar al ser humano (Bisquerra, 2015).

2.2.2. Teoría de competencias emocionales desde la perspectiva de Rafael Bisquerra

En su teoría de competencia emocional, Bisquerra y Pérez (2007) manifiestan que la competencia emocional es un constructo complejo o macro concepto que incluye diversos procesos y provoca diversas consecuencias. Ellos agrupan a las competencias en cinco bloques: Conciencia emocional, Regulación emocional, Autonomía emocional, Competencia social y Competencias para la vida y el bienestar.

Conciencia emocional

La conciencia emocional, que es la toma de conciencia de las emociones propias y de los demás: 1. supone toma de conciencia, 2. dar nombre a las emociones y 3. comprender las emociones de los demás (Bisquerra & Pérez, 2007).

Regulación emocional

La regulación emocional, supone: 1. tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento; 2. La capacidad para expresar las emociones de

forma apropiada, 3. regular los propios sentimientos y emociones, tales como la impulsividad, tolerar la frustración, perseverancia ante dificultades, entre otras; 4. las habilidades de afrontamiento, como la capacidad del ser humano para asumir situaciones que generen conflicto, empleando estrategias de autorregulación y, finalmente, 5. La competencia para autogenerar emociones positivas (Bisquerra & Pérez, 2007).

Autonomía emocional

Esta competencia tiene que ver con características y elementos relacionados con la autogestión personal como: 1. Autoestima, 2. Automotivación; 3. Actitud positiva, 4, Responsabilidad; 5. Autoeficacia emocional, 6. Análisis de las normas sociales y 7. Resiliencia (Bisquerra & Pérez, 2007).

Competencia social

Esta competencia se sostiene en la capacidad de mantener relaciones buenas con las personas e implica 1. Adquirir las habilidades sociales básicas; 2. El respeto por los demás; 3. La comunicación receptiva; 4. Practicar la comunicación expresiva; y 5. Compartir emociones, 6. Comportamiento prosocial y cooperación; 7. Asertividad; 8. Prevención y solución de conflictos y 9. Capacidad de gestionar situaciones emocionales (Bisquerra & Pérez, 2007).

Competencias para la vida y el bienestar

Esta competencia desarrolla la capacidad de adoptar comportamientos apropiados para afrontar los desafíos cotidianos de forma sana y equilibrada. Ello implica: 1. Fijar objetivos adaptativos; 2. Toma de decisiones en diversas situaciones; 3. Buscar ayuda y

recursos; 4. Ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida; 5. Bienestar subjetivo y 6. Fluir (Bisquerra & Pérez, 2007).

2.2.2.1 Las micro competencias de la regulación de emociones, según Bisquerra

Bisquerra (2023), en permanente actualización, entiende que la toma de conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento es un supuesto teórico que sustenta su modelo por lo que plantea cuatro micro competencias de la competencia regulación de emociones.

Expresión emocional apropiada

La expresión emocional apropiada es la habilidad que presentan las personas para separar las emociones internas de las expresiones externas. Se considera importante tomar en cuenta la manera en que las personas manifiestan sus emociones implícita o explícitamente (Bisquerra, 2023).

Regulación de emociones y sentimientos

Se entiende que la regulación de emociones y sentimientos es admitir que las emociones deben ser controladas, lo cual comprende la regulación tanto de las emociones positivas como de las negativas; en lo posible evitar estados emocionales negativos para una mejor convivencia y logro de las metas personales. (Bisquerra, 2023).

Habilidades de afrontamiento

Las habilidades de afrontamiento son la capacidad que tiene el ser humano para hacer frente a los diversos escenarios que se le presenten, asumiendo las emociones que estos generen (Bisquerra, 2023).

Ciertamente, una persona a lo largo de su vida transita por momentos que los hacen actuar desde la felicidad, desde el enojo o desde la tristeza; entre otros. Son estas emociones que el ser humano debe saber cómo utilizar para tener una comunicación asertiva y generar lazos afectivos sanos con el entorno humano que lo rodea.

Competencia para autogenerar emociones positivas

La capacidad que tiene el ser humano para poder generar emociones positivas desde sí mismo, viene acompañada de la liberación de diversos neurotransmisores, en especial de la *endorfina*. Asimismo, son diversas actividades cotidianas que liberan estos neurotransmisores, tales como el deporte físico, el baile, el canto, etc.

Esta microcompetencia se define como la habilidad para producir de manera intencionada emociones positivas y que generen bienestar a la persona.

Para el desarrollo de la presente investigación se vio conveniente asumir las tres primeras micro competencias del modelo sustentados en las bases teóricas y en la consulta directa al autor del modelo, quien afirma que el desarrollo de competencias emocionales tiene una evolución en función de una serie de factores entre los cuales podemos destacar tres factores:

a. Evolución temporal: existe una gradualidad y crecimiento durante el ciclo evolutivo de las competencias emocionales, propio de la maduración.

b. Efecto de la formación: las personas reciben, en diversa medida, una educación emocional y en algunos casos, el proceso es más lento que en otros.

c. Maduración cerebral: la maduración del cerebro y la adquisición de las funciones ejecutivas influye en la maduración y desarrollo de las competencias emocionales (Bisquerra, 2023).

Por lo antes expuesto, y dado que en la práctica docente y en la propuesta pedagógica del Ministerio de Educación del Perú no se aborda esta cuarta microcompetencia puesto que los niños de 5 años tienen dificultad para autogenerar emociones positivas, se asumen las tres primeras microcompetencias como dimensiones de la variable regulación de emociones. Esta decisión conceptual se asume como una propuesta de adaptación al modelo teórico de Bisquerra.

2.2.3. Actividades lúdicas y regulación de emociones

El juego se constituye en una metodología educadora y, por otro lado, se torna en un espacio de interacción entre niños y padres de familia. En la escuela se transforma en estrategia didáctica para el aprendizaje.

El juego es una actividad importante para el aprendizaje, impulsa la imaginación, la aceptación de reglas y fortalece el mundo afectivo de los niños. Por otro lado, favorece actitudes morales como la honradez, el respeto, la solidaridad, la tolerancia y aceptación del otro (Minerva-Torres, 2002).

Porras y Ramírez (2020) afirman que los niños en su etapa preescolar desarrollan diversas emociones, las cuales en muchas ocasiones aún no saben manejarlas ya que son

nuevas para ellos y recién están aprendiendo a conocerlas. Por ello, es conveniente que aprendan a regularlas mediante actividades lúdicas ya que estas son una forma dinámica por la cual los niños aprenden a autorregular sus emociones. Lavega et al. (2011) mencionan que los juegos permiten situaciones de actividad que fortalecen la vivencia de emociones. Por lo cual, el juego en primera instancia aborda competencias emocionales.

Respecto a la expresión emocional apropiada y las actividades lúdicas, Ruiz et al. (2008) mencionan que los escolares que participan en diferentes juegos demuestran aspectos positivos tales como una mejor autoestima, expresión emocional correcta y motivación. Lavega et al. (2011) mencionan que los juegos cooperativos y no competitivos son los más acertados para propiciar la expresión de emociones positivas. He aquí la importancia de las actividades lúdicas en la expresión emocional apropiada, porque es a través de ellas que se puede lograr la manifestación correcta de una determinada emoción.

Respecto a la regulación de emociones y sentimientos y las actividades lúdicas Lagardera y Lavega (2011) indican que las actividades lúdicas educativas pueden llegar a favorecer la regulación emocional mediante un programa aplicado que contenga el ámbito de acción motriz y la evaluabilidad de esas conductas motrices. Por ello, es importante desarrollar actividades que vayan relacionadas al movimiento de los estudiantes ya que esto puede permitir fortalecer la regulación emocional.

Respecto a las habilidades de afrontamiento y las actividades lúdicas Lagardera y Lavega (2011) mencionan que todos los participantes de un determinado juego que

siguen las reglas establecidas están predispuestos a presentar distintas vivencias emocionales lo que genera a su vez una acción. Por ello, la importancia de realizar actividades lúdicas con reglas y normas que permiten desarrollar en los niños estrategias de tipo emocional significándose que sin importar cual sea el resultado de la actividad, tomará las acciones pertinentes en bien de él mismo y de todas las personas que están en su entorno.

2.2.4. Programas para fortalecer la regulación de emociones

Existen diversos programas enfocados en el fortalecimiento de la regulación de emociones. Sin embargo, los que se presentan a continuación son los que más se asemejan a nuestra propuesta y a la edad a la que va dirigida.

Programa “Emocioarti” para la regulación emocional

Este programa fue creado por García y Zavala (2021) para niños de cuatro años con la finalidad de mejorar la capacidad para autorregular las emociones de cada uno de los niños a través de experiencias verbales, corporales, sonoras, plásticas y visuales. Fue estructurado en 20 sesiones de aprendizaje de reflexión, creación y expresión, diseñadas a partir de competencias, capacidades e indicadores que son evaluados a partir de una lista de cotejo.

Plan de acción para el fortalecimiento de regulación emocional a través del juego

Este programa fue creado por Camacho y Ruiz (2020) para niños de cinco y cuatro años de edad con la finalidad de autorregular las emociones de cada uno de los niños a través

del juego. Esta propuesta está conformada por cinco situaciones didácticas que siguen una secuencia didáctica de tres pasos, de 45 minutos, donde se hace uso de materiales didácticos y una escala estimativa para cada situación didáctica.

Programa de intervención sobre las habilidades emocionales en niños preescolares

Este programa fue creado por Grimaldo y Merino (2020) para niños de cinco años con la finalidad de mejorar sus habilidades emocionales a través de diversas estrategias participativas. Esta propuesta está conformada por diez sesiones semanales, de dos horas cada una, estructuradas en una secuencia didáctica de cinco pasos: introducción y motivación, desarrollo, evaluación, monitoreo y despedida.

2.2.5. Propuesta pedagógica

2.3. Datos generales de la propuesta

Denominación:

Programa *Juego y siento*

Público objetivo:

El programa está dirigido a estudiantes que se encuentran cursando los 5 años del nivel inicial de una institución educativa pública del distrito de Villa María del Triunfo.

Responsables:

Lupe Estrella Flores Malásquez

Ana Cristina Villa Matto

Objetivos**Objetivo general:**

El programa *Juego y siento* tiene como objetivo fortalecer la regulación emocional en niños de cinco años en una institución educativa pública de Villa María del Triunfo.

Objetivos específicos:

Fortalecer la expresión emocional apropiada en niños de cinco años en una institución educativa pública de Villa María del Triunfo.

Fortalecer la regulación de emociones y sentimientos en niños de cinco años en una institución educativa pública de Villa María del Triunfo.

Fortalecer las habilidades de afrontamiento en niños de cinco años en una institución educativa pública de Villa María del Triunfo.

Fundamentación:

El programa *Juego y siento* está compuesto por una serie de actividades lúdicas basadas en el juego en relación con la comprensión y regulación de las emociones de los niños; está basado en el empleo de actividades lúdicas avaladas por diversos autores. Sin embargo, este programa tiene ciertas particularidades, como el uso de materiales didácticos, con una estructura de sesiones de aprendizaje, mesas de diálogo y el uso de diversas estrategias lúdicas que conlleva a mejorar la regulación emocional en niños.

Esta propuesta, surge ante la necesidad de fortalecer la regulación de emociones debido a los estragos que ha dejado la pandemia en la salud mental en los niños de preescolar.

De acuerdo con la teoría de la regulación de emociones, que propone Bisquerra (2023), esta se da a través la expresión emocional apropiada, la regulación emocional y las habilidades de afrontamiento y la competencia para autogenerar competencias positivas. Es importante indicar que en el programa *Juego y siento* solo se asumen las primeras tres dimensiones, puesto que en una consulta directa al autor menciona que para desarrollar la cuarta microcompetencia los niños deben cumplir con una correcta evolución temporal, efecto de la formación y maduración; indicadores que se han descrito en párrafos anteriores (Bisquerra, 2023). Por lo cual, esta propuesta nace de la adaptación del modelo propuesto por Bisquerra.

Las emociones son relevantes dentro de los estudiantes preescolares, puesto que es en este nivel donde ellos fortalecen los lazos afectivos, aprenden a crear normas, se relacionan y comparten con las personas que los rodean. Por lo mismo, es importante que, al crear estas relaciones, el niño esté en la capacidad de conocerse a partir de sus emociones, acompañar las emociones de sus compañeros, reflexionar sobre sus emociones, poder ofrecer su ayuda a otro compañero en cuanto a una situación emocional específica. Según De la Mata (2018), el niño es capaz de sentir tantas emociones agradables como desagradables, pero todas las que manifieste son útiles y es necesario que sean comprendidas. Los niños expresan sus emociones por medio de sus conductas, como mal humor, aumento de agresividad, falta de sueño, pesadillas, miedos excesivos, por lo que es importante que desde los primeros años de vida aprendan a identificar sus emociones, las situaciones que las provocan y cómo afrontarlas. Ese aprendizaje en gran parte es responsabilidad de la familia.

Por lo mismo, ante los diversos comportamientos y conductas y cambios emocionales que los niños de preescolar han presentado ante el regreso a las actividades escolares, tanto en el entorno familiar como escolar, se planifica un programa basado en actividades lúdicas y que será efectivo puesto que fomenta la participación, intercambio de ideas, normas, reglas y un desfogue de emociones que permita mejorar la regulación de emociones.

El juego propicia el desarrollo cognitivo y emocional en los niños. Según Minerva-Torres (2002), durante la etapa del desarrollo los niños crecen e interactúan a

través del juego, desarrollan la concentración, la imaginación, la verbalización interna y aprenden a asumir acuerdos. Por otro lado, desarrollan las habilidades sociales a través de los juegos colectivos que requieren de mayor regulación.

El juego es una actividad necesaria para el desarrollo integral de una persona en todas las edades. A partir de él, se liberan tensiones, adquieren destrezas sociales positivas, expresan emociones de manera apropiada, y aprenden a conocer su corporeidad (Gallardo y Gallardo, 2018).

El programa *Juego y siento* consta de 13 sesiones de aprendizaje de 45 minutos durante cinco semanas (tres sesiones por semana), intercambiando diversos momentos de diálogo, actividades lúdicas, expresión de emociones y reflexionando sobre las diversas actividades. Cada sesión responde a un propósito de aprendizaje, una competencia y una capacidad. La secuencia didáctica se desarrolla en tres momentos: inicio, proceso y salida. Se desarrollan, a lo largo del programa, 52 actividades lúdicas que fortalecen la regulación de emociones. Asimismo, cuenta con material didáctico concreto y sus correspondientes fichas de aplicación. Cada sesión tiene un desempeño precisado y una evidencia de aprendizaje que permiten evaluar al estudiante durante toda la actividad.

Justificación

Este programa se justifica en la necesidad de fortalecer la regulación emocional para construir una sociedad donde se respete las emociones de las personas, empezando por

los niños en el nivel inicial ya que este es la base para los demás niveles en la escuela. Ante la falta de programas que promuevan estas acciones en las escuelas preescolares, se ha visto necesario desarrollar una propuesta que fortalezca la regulación de las emociones a partir del uso de metodologías, técnicas y estrategias didácticas.

Las actividades lúdicas planificadas en el programa tienen la intencionalidad de generar, en los niños, experiencias simbólicas donde sean partícipes del manejo y respeto de las emociones de sí mismos y de las personas que los rodean. Bisquerra y López-Cassá (2020) indican que para regular las emociones de los demás, el estudiante debe encontrarse en un contexto social. Por ello, la regulación emocional se considera un factor importante dentro del desarrollo social de los niños ya que de esta dependen los lazos afectivos y amicales que forja el infante con las personas que lo rodean y consigo mismo. Este programa está basado en las tres primeras micro competencias de la regulación emocional que propone Bisquerra (2023), las cuales también han sido utilizadas para la construcción del instrumento Lista de Cotejo de la variable Regulación de Emociones de autoría propia. Los desempeños se han redactado siguiendo lo indicado en el Currículo Nacional (Minedu, 2017). A partir del programa *Juego y siento*, se busca fortalecer la regulación emocional de los estudiantes preescolares ya que el nivel inicial es la base para los ámbitos académicos, sociales y emocionales.

Metodología:

El programa emplea metodologías activas como el trabajo colaborativo y el juego de roles, a través del desarrollo de actividades lúdicas, en grupos de cuatro a cinco integrantes, que ayudan a mejorar la regulación de emociones en niños de 5 años. Favorece la autorreflexión respecto de sus acciones ante situaciones de la vida cotidiana.

Cada sesión de aprendizaje cuenta con tres fases:

- Inicio: En este espacio se activan los saberes previos, a través de dinámicas, cuentos, dramatizaciones, canciones y preguntas para lograr introducir a los niños en la clase a desarrollar.
- Proceso: En este espacio, los niños realizan actividades lúdicas en las cuales juegan, cantan, interactúan, realizan exposiciones y resuelven fichas acerca de una actividad específica y comparten en grupos con sus compañeros.
- Salida: En este espacio, se invita a los estudiantes a realizar un ejercicio de transferencia y reflexión sobre lo aprendido: los niños realizan pequeñas actividades como dramatizaciones, reflexionan sobre cómo se han sentido, qué actividad le gustó más y si es correcta la actitud que ellos toman ante una determinada situación.

Recursos:

- Currículo Nacional
- Útiles de escritorio
- Mobiliario del aula
- Fichas de aplicación
- Material didáctico

Evaluación

La evaluación del programa *Juego y siento* se realizó a partir de la aplicación de una Lista de Cotejo. Esta evaluación se realizó antes y después del programa para medir la efectividad del programa y el cumplimiento de los objetivos propuestos.

Validez del programa

El programa obtuvo evidencias de validez de contenido por juicio de siete expertos, entre doctores y licenciados especialistas en educación y psicología, que revisaron y calificaron la propuesta como viable a partir de las siguientes características: pertinencia, justificación, fundamentación, coherencia, estructuración, suficiencia, método; estrategias metodológicas y recursos, aspectos lingüísticos, citas y referencias según formato APA, evaluabilidad y viabilidad.

Utilizando el coeficiente V de Aiken se obtuvo un resultado de 0.98 y el $p < .01$. “Este coeficiente puede tener valores entre 0 y 1, a medida que se más elevado el valor computado, el ítem tendrá una mayor validez de contenido” (Escrura, 1988, p.107). Lo que supone que el coeficiente V de Aiken en este caso ha alcanzado la validez correspondiente.

Tabla 3*Validación del programa por juicio de expertos*

Ítems	V Aiken	<i>p</i> valor
Ítem 1. La propuesta atiende a las necesidades formativas, o problemas reales de los destinatarios, a los que es preciso dar respuesta.	1	<.01
Ítem 2. Se justifica adecuadamente la necesidad de crear una propuesta para dar solución a una problemática.	1	<.01
Ítem 3. Muestra un manejo amplio de la teoría (o teorías) en la que se apoya la propuesta, describiendo los postulados, principios y conceptos importantes.	0.95	<.01
Ítem 4. El objetivo general y los específicos son coherentes con la teoría que fundamenta la propuesta.	1	<.01
Ítem 5. El objetivo general y los específicos responden a la situación problemática (dificultad, déficit o necesidad) que se desea atender.	1	<.01
Ítem 6. Se observa unidad armónica entre los elementos que componen la propuesta haciendo que cada parte esté conectada con las restantes.	1	<.01
Ítem 7. Presenta consistencia entre los objetivos de la propuesta y el diseño del mismo.	1	<.01

Ítem 8. Presenta consistencia entre los objetivos de la propuesta y las estrategias para desarrollarlos.	1	<.01
Ítem 9. Presenta consistencia entre las exigencias al destinatario y el logro de objetivos	1	<.01
Ítem 10. Muestra una planificación cuidadosa y una secuenciación lógica y clara de los procedimientos metodológicos.	0.95	<.01
Ítem 11. La cantidad de sesiones es suficiente para alcanzar los objetivos propuestos.	0.90	<.01
Ítem 12. En cada sesión, las actividades son suficientes para alcanzar los objetivos.	0.90	<.01
Ítem 13. Los procedimientos metodológicos son acordes a los objetivos de la propuesta.	1	<.01
Ítem 14. Los procedimientos metodológicos son acordes a la teoría que fundamenta la propuesta.	1	<.01
Ítem 15. Las actividades y materiales didácticos están bien seleccionados	0.90	<.01
Ítem 16. El texto es claro. Se utiliza el lenguaje con propiedad semántica, sintáctica y ortográfica.	0.95	<.01
Ítem 17. Se hace las citas siguiendo las normas establecidas por la universidad.	1	<.01
Ítem 18. Los autores citados están debidamente referenciados.	0.95	<.01
Ítem 19. El programa en sí mismo, su aplicación o los resultados a los que conduce son susceptibles de evaluación.	1	<.01

Ítem 20. El programa es viable dado el realismo de sus metas, la calidad técnica, su ajuste a las características de la situación en la que se aplicará y a los recursos disponibles. 1 <.01

V Aiken Global

0.98 <.01

2.4. Definición de términos básicos

Regulación de emociones

Bisquerra (2015) plantea la regulación de emociones como la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada y expresarlas favorablemente en bien de la comunidad que rodea al ser humano.

Institución educativa

Es la primera instancia de gestión del Sistema Educativo Descentralizado donde se da la prestación del servicio educativo de nivel inicial, primaria y secundaria bajo gestión pública o privada (Ley General de Educación N° 28044, 2003, art° 66).

Programa

Según Pérez (2000) en el campo pedagógico, un programa viene a ser un plan sistemático diseñado por el educador para lograr determinadas metas educativas y debe contener

metas y objetivos educativos, destinatarios, agentes, actividades, decisiones, estrategias, procesos, responsables, tiempos, manifestaciones esperables, niveles de logro, medios y recursos.

Actividades lúdicas

Según Díaz (2008) la lúdica es denominada comúnmente como juego. No obstante, existen otras actividades como las artísticas, que son consideradas también actividades lúdicas.

Programa *Juego y sientto*

Es un programa de intervención pedagógica que contiene una serie de actividades lúdicas basadas en el juego que estimulan el desarrollo de las dimensiones de la regulación emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra.

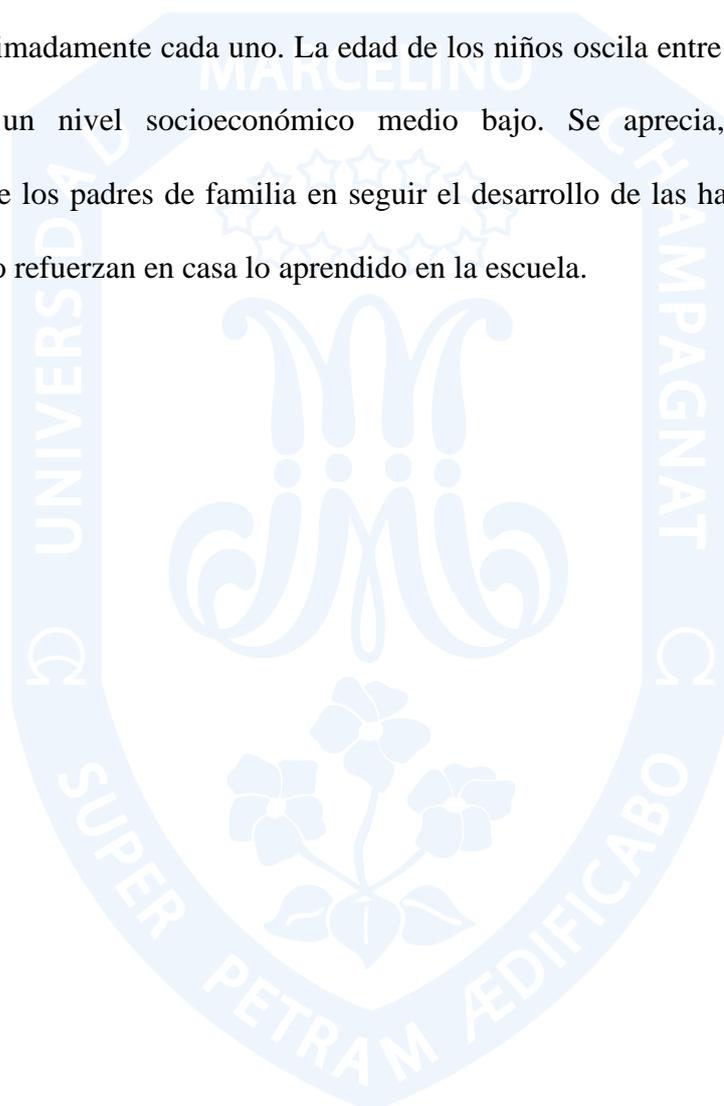
2.4. Marco situacional

La institución educativa en la que se realizó esta investigación es una entidad pública que pertenece al Estado; está situada en el distrito de Villa María del Triunfo, en la ciudad de Lima. Está conformada por docente y auxiliares nombradas por el Estado, que buscan el desarrollo de habilidades, valores y actitudes, haciéndolos competentes bajo todos los enfoques que propone el m Goleman, D. (1996) Minedu.

Su visión es ser una institución a la que se le reconozca por su calidad educativa, teniendo como pilar principal la educación inclusiva; con una plana docente capacitada

y un equipo directivo que asume su labor desde el liderazgo pedagógico. Se adjudica la responsabilidad de su quehacer educativo.

La escuela cuenta con 350 estudiantes en el nivel de cuna e inicial, de los cuales 102 pertenecen a las aulas de 5 años y están distribuidos en cuatro secciones de 26 alumnos aproximadamente cada uno. La edad de los niños oscila entre los 5 y 6 años y pertenecen a un nivel socioeconómico medio bajo. Se aprecia, además, poca participación de los padres de familia en seguir el desarrollo de las habilidades de sus hijos, ya que no refuerzan en casa lo aprendido en la escuela.



3. Hipótesis y variables

3.1. Hipótesis General

La aplicación del programa *Juego y siento* incrementa la regulación de emociones en los niños de 5 años de una institución educativa de Villa María del Triunfo.

3.2. Hipótesis Específicas

La aplicación del programa *Juego y siento* incrementa la expresión emocional en los niños de 5 años de una institución educativa de Villa María del Triunfo.

La aplicación del programa *Juego y siento* incrementa la regulación emocional en los niños de 5 años de una institución educativa de Villa María del Triunfo.

La aplicación del *Juego y siento* incrementa las habilidades de afrontamiento en los niños de 5 años de una institución educativa de Villa María del Triunfo.

3.3. Variables

3.3.1. Variable dependiente: Regulación de emociones

Definición conceptual

Bisquerra (2015) indica que la regulación de emociones es la competencia del ser humano para manejar sus emociones de forma apropiada y expresarlas en favor de la comunidad que lo rodea.

Definición operacional

Dimensión *Expresión emocional apropiada*

Bisquerra (2015) asevera que esta dimensión implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. De allí la necesidad de conocer la manifestación emocional en los aspectos verbal y no verbal de la persona.

Dimensión *Regulación de emociones y sentimientos*

Bisquerra (2015) asegura que esta dimensión supone aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: regulación de la impulsividad, tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos, entre otros.

Dimensión *Habilidades de afrontamiento*

Bisquerra (2015) atestigua que es la habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan.

3.3.2. Variable de estudio: *Programa Juego y sientto*

Definición conceptual

Es un programa de intervención pedagógica que contiene una serie de actividades lúdicas basadas en el juego que estimulan el desarrollo de las dimensiones de la regulación emocional. Está dirigido a un grupo de niños de 5 años. Tiene como finalidad incrementar las dimensiones de la regulación emocional. Consta de 12

actividades lúdicas grupales e individuales (con sus respectivos objetivos, contenidos, actividades y materiales) con una duración entre 45 a 50 minutos cada actividad.



Tabla 4*Cuadro de operacionalización de la variable*

Variables	Dimensiones (Bisquerra, 2023)	Ítems	Escala de medición	Puntaje
Variable dependiente regulación de emociones	Expresión Emocional Apropiada Regulación de emociones y sentimientos	2, 3, 4, 7, 12 5,9,10,11	Cuantitativa	Sí (1pt) No (0 pts.)
Variable independiente <i>Programa Juego y sientto</i>	Juegos tradicionales Juegos infantiles Juegos exteriores Juego simbólico Juegos de rol Juegos cooperativos	Habilidades de afrontamiento 1, 6, 13, 14,15		

Nota. Los ítems han sido reordenados luego del análisis factorial exploratorio en la muestra de estudio. Se ha eliminado el ítem 8.

4. Metodología

4.1. Nivel de investigación

La presente investigación es de nivel explicativo. En las investigaciones explicativas se pretende establecer las relaciones de causa y efecto entre dos o más variables (Hernández et al, 2014). Asimismo, buscan dar respuesta a preguntas que analizan el efecto de una variable, en este caso programa *Juego y siento*, sobre otra variable *regulación de emociones*.

4.2. Tipo y diseño de investigación

La presente investigación, en cuanto a su enfoque, es cuantitativa, puesto que se fundamenta en la medición y comparación de variables antes y después de que el sujeto sea expuesto al estímulo experimental; además, los resultados obtenidos han sido analizados a través de métodos estadísticos. Según Hernández et al. (2014) “utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías” (p.4).

El tipo de la investigación es experimental ya que se aplicó la variable independiente (Programa “*Juego y siento*”) a un grupo humano en una realidad concreta. La investigación experimental, según Bernal (2006) “se caracteriza porque en ella el investigador actúa conscientemente sobre el objeto de estudio a fin de conocer los efectos de los actos producidos por el propio investigador como mecanismo o técnica para probar su hipótesis” (p. 117).

El diseño es preexperimental, radica en la aplicación de un programa a un solo grupo cuyo grado de control es mínimo (Hernández et al., 2014). Si bien estos estudios se emplean como un primer acercamiento al problema de investigación puede dar luces sobre el impacto de una variable sobre un determinado fenómeno.

Según Hernández et al. (2014) este diseño consiste en aplicar a un grupo una prueba, previo al estímulo o tratamiento experimental, después se le administra el tratamiento y finalmente se le aplica nuevamente una prueba al estímulo. En este estudio se aplicó un pretest, luego, se procedió a la aplicación del programa *Juego y siento* al grupo experimental. Al finalizar, se administró un postest para establecer el impacto del programa sobre la regulación de emociones en los estudiantes de cinco años de una institución educativa pública del distrito de Villa María del Triunfo.

Figura 1

Diagrama del diseño preexperimental con pretest - postest

G1 O1 X O2

Donde:

G1: Grupo experimental

O1: Pretest (medición de la variable dependiente)

O2: Postest (medición de la variable dependiente)

X: Variable independiente (“*Juego y siento*”)

4.3. Población

La población de estudio estuvo compuesta por 28 niños matriculados en el aula de cinco años “Rosa B” en el nivel de educación inicial de una institución educativa pública de Villa María del Triunfo.

Tabla 5

Población de niños según género

Población	Femenino	Masculino	Total
Aula 5 años “Rosa B”	16	12	28

Nota. Nóminas de matrícula 2022 de los niños de la Institución educativa (2022)

Criterios de inclusión

- Estudiantes del aula “Rosa B” del nivel inicial de una institución educativa pública
- Con 5 años

Criterios de exclusión

- Estudiantes cuyos padres no firmaron el consentimiento informado.

4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Instrumento para recoger datos de la variable dependiente regulación de emociones

Ficha técnica: Regulación de emociones

Nombre: Lista de cotejo de la variable regulación de emociones

Técnica de recolección de datos: Observación

Autoras: Flores Malásquez, Estrella y Villa Matto, Ana

Propósito: Medir la regulación de emociones en los niños de 5 años de una institución educativa de Villa María del Triunfo.

Forma de aplicación: Individual

Usuario: Estudiantes del nivel inicial.

Edades: 5 años

Duración de la prueba: 50 minutos

Corrección: Manual

Puntuación: 14 puntos

Lugar: Institución educativa pública de Villa María del Triunfo

Descripción de la Lista de Cotejo

Está conformada por 14 ítems, y busca con ello evaluar las tres dimensiones de la variable. Esta lista ha sido completada por las investigadoras. Tiempo de aplicación es aproximadamente de 1 hora.

El instrumento *de la variable regulación de emociones*, de creación propia, permite conocer si los estudiantes de preescolar regulan sus emociones eficazmente o si presentan dificultades para hacerlo. Esta herramienta, de respuestas dicotómicas, consta de 14 ítems distribuidos en tres dimensiones:

- **Expresión emocional apropiada:** Esta dimensión se entiende como la capacidad de reconocer y expresar las emociones de manera adecuada. Lo hace con sus medios sociales más cercanos y consigo mismo. Corresponden a esta dimensión los ítems 2, 3, 4, 7 y 12.
- **Regulación de emociones y sentimientos:** Esta segunda dimensión se entiende como la aceptación de las emociones y a la capacidad de equilibrarlas en función de la situación que se esté presenciando. Corresponden a esta dimensión los ítems 5, 9, 10 y 11.
- **Habilidades de afrontamiento:** La tercera y última dimensión, se define como la habilidad para resolver situaciones donde las emociones tienen relevancia. Corresponden a esta dimensión los ítems 1, 6, 13, 14 y 15.

Evidencia de validez basada en el contenido

Villasís-Keever et al. (2018) afirmaron que “el concepto de validez en investigación se refiere a lo que es verdadero o se acerca a la verdad. Se considera que los resultados de

una investigación son válidos cuando el estudio está libre de errores” (p. 415). En este estudio se ha abordado la estimación de la validez de contenido del instrumento construido por juicio de expertos y por un análisis factorial.

La evidencia de validez de contenido se determinó a través del juicio de seis expertos en el constructo investigado, que revisaron y calificaron el instrumento como viable a partir de las siguientes características: claridad, organización, suficiencia, coherencia, pertinencia y duración utilizando el coeficiente V de Aiken; obteniéndose el valor de 1 en todos los ítems y el $P < .001$ (Ver anexo B.2.), por lo que se considera que el instrumento puede ser aplicado (Escurra, 1988).

Evidencias de validez basada en la estructura interna

Se estimó la evidencia de validez basado en la estructura interna mediante un Análisis Factorial Exploratorio. La prueba de esfericidad de Bartlett, arrojó un valor de estadístico de 385.790 y un nivel de significancia de $p < .000$, siendo viable el análisis factorial. El índice de Kaiser, Meyer y Olkin (KMO) = .638, indica que el valor es considerado adecuado para aplicar al análisis factorial (ver tabla 7).

Tabla 7

Prueba de esfericidad de Bartlett e índice de KMO de la lista de cotejo

Índice de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)		.638
Prueba de esfericidad de Bartlett	Chi-cuadrado (χ^2)	385.790
	Grados de Libertad	105
	p -valor	< .000

Se efectuó el análisis factorial exploratorio para descubrir la estructura subyacente definiendo las dimensiones latentes comunes que expliquen la mayor parte de la varianza observada.

En la Tabla 8 (Ver anexo B.3) se presentan las cargas factoriales de cada ítem con el factor asociado, se observa que de los 15 ítems quedaron 14 agrupados en los 3 factores, quedando fuera el ítem 8 con una varianza total explicada por los factores, la cual llega a ser del 47.682%.

Confiabilidad

Villasís-Keever (2018) afirma que “los resultados de un estudio pueden considerarse confiables cuando tienen un alto grado de validez, es decir, cuando no hay sesgos. [...] “Así, una vez que se establece que una escala es reproducible y consistente, entonces puede concluirse que es confiable” (p. 416).

De acuerdo con ello, se eligió el uso del coeficiente Alpha de Cronbach para determinar la consistencia interna de la Lista de cotejo construida. El resultado del análisis determinó un nivel aceptable de confiabilidad del .855.

Tabla 9

Estadístico de confiabilidad del instrumento por variable y dimensiones

Variable /Dimensiones	Alpha de Cronbach	n° de ítems
Regulación emocional	0.855	14
Expresión emocional apropiada	.829	5
Regulación de emociones	.779	4
Habilidades de afrontamiento	.822	5

4.5. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Para llevar a cabo la recolección de los datos se tomó el pretest al grupo experimental y, posteriormente, se le aplicó, el programa, tres veces por semana, posterior a la hora de recreo; con los permisos respectivos de la institución educativa y de los padres de familia a través del consentimiento informado. Se organizó la información y se obtuvo una base de datos en Excel, la cual fue procesada mediante un análisis estadístico en el SPSS. Se hizo un análisis descriptivo de los datos obtenidos y de esta manera contrastar las hipótesis formuladas al inicio.

5. Resultados

En este capítulo se detallan los resultados obtenidos en la investigación. En primer lugar, se da a conocer el análisis descriptivo de los resultados adquiridos en el pretest y en el postest. Luego, se muestra los resultados de la contrastación de cada una de las hipótesis.

5.1 Análisis descriptivo

En la tabla 10 se presenta la estadística descriptiva de las puntuaciones obtenidas para la variable de estudio en el grupo experimental, antes y después de la aplicación del programa *Juego y siento* con la intención de analizar las medidas de tendencia central (media) y dispersión (desviación estándar) de las dimensiones que la componen. Se observa que, en el pretest, el valor de la media del grupo experimental es de 6.64 (± 2.77) lo cual presenta una tendencia hacia los puntajes mínimos, encontrando los puntajes más bajos en la dimensión de regulación de emociones y sentimientos 1.57 (± 1.32) y de habilidades de afrontamiento 1.75 (± 1.11) con alto grado de dispersión. Asimismo, se observa que en el postest la media del grupo experimental es de 13.29 (± 0.60), lo que muestra una inclinación hacia puntajes máximos a nivel general y en todas las dimensiones.

Tabla 10

Análisis descriptivo del pretest y postest en el grupo experimental por variable y dimensiones (N=28)

Experimental					
Variable /Dimensiones	Prueba	Items	M	Me	DE
Regulación emocional	Pretest	14	6.64	7	2.77
	Postest		13.29	13	0.60
Expresión emocional apropiada	Pretest	5	3.32	4	1.74
	Postest		4.89	5	0.31
Regulación de emociones y sentimientos	Pretest	4	1.57	1.5	1.32
	Postest		4.00	4	0.00
Habilidades de afrontamiento	Pretest	5	1.75	2	1.11
	Postest		4.39	4	0.50

Nota. N= Número; M= Media; Mdn= Mediana; DE= Desviación estándar.

5.2 Análisis de contrastación de hipótesis

Seguidamente, se muestra la información recogida en la prueba de normalidad, para corroborar si las muestras siguen una distribución normal y con eso delimitar la prueba estadística que se utilizaría en la comparación de los resultados del grupo de experimental y así poder determinar si la aplicación del programa *Juego y siento* incrementa la regulación de emociones en los niños de cinco años de una institución educativa de Villa María del Triunfo.

5.2.1. Prueba de normalidad

Para determinar si existe diferencia en la variable general regulación emocional y sus dimensiones en el grupo experimental, antes y después de la aplicación del programa, y así poder determinar si hubo variación significativa, se aplicó la prueba de Shapiro-Wilk para muestras relacionadas cuyo resultado se presenta en la Tabla 13 donde se aprecia que el nivel de significancia es = .001 menor a 0.05, por lo que se concluye que no siguen una distribución normal y se utilizó un estadístico no paramétrico (Ver Tabla 11)

Tabla 11

Prueba de normalidad

Grupo		Experimental		
Variable	Prueba	W	gl.	P
Regulación emocional		.841	28	.001
Expresión emocional apropiada	Pretest	.838	28	.001
Regulación de emociones	Postest	.870	28	.002
Habilidades de afrontamiento		.916	28	.027

Nota. gl: Grados de libertad; W: Shapiro Wilk. La significancia debe ser menor al 0.05

Para poder responder a la hipótesis general y determinar si la aplicación del programa *Juego y siento* incrementa la regulación de emociones en los niños de cinco años de una institución educativa de Villa María del Triunfo, se analizaron las diferencias

del pretest con el posttest con el estadístico de Wilcoxon (prueba no paramétrica) en el grupo experimental, teniendo en cuenta que los datos no siguen una distribución normal.

En la Tabla 12, se puede apreciar los resultados de la prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas de pretest y de posttest en la variable regulación emocional, donde se muestra que existe incremento en la regulación emocional en el posttest respecto al pretest luego de aplicar el programa *Juego y siento* en el grupo experimental.

Tabla 12

Diferencias de promedios de la Regulación de emociones pretest y posttest en el grupo experimental (N=28)

Variable	Prueba	Z
Regulación emocional	Pretest	-4.641
	Posttest	

Nota. Z: Puntaje Z

Para dar respuesta a la hipótesis específica 1 y verificar si la aplicación del programa *Juego y siento* incrementa la *expresión emocional apropiada* en los niños de cinco años de una institución educativa de Villa María del Triunfo se analizaron las diferencias del pretest con el posttest con el estadístico de Wilcoxon hallándose que existe incremento en la expresión emocional apropiada (Tabla 13).

Tabla 13

Diferencias de promedios de la expresión emocional apropiada posttest en el grupo experimental (N=28)

Variable	Prueba	Z
Expresión emocional apropiada	Pretest	-3.879
	Posttest	

Nota. Z: Puntaje Z

Para dar respuesta a la hipótesis específica 2 y verificar si la aplicación del Programa “*Juego y siento*” incrementa la regulación de emociones y sentimientos en los niños de cinco años de una institución educativa de Villa María del Triunfo se analizaron las diferencias del pretest con el posttest con el estadístico de Wilcoxon hallándose que existe incremento en la regulación emocional (Tabla 14).

Tabla 14

Diferencias de promedios de la regulación de emociones y sentimientos pretest y posttest en el grupo experimental (N=28)

Variable	Prueba	Z
Regulación de emociones	Pretest	-4.337
	Posttest	

Nota. Z: Puntaje Z

Para dar respuesta a la hipótesis específica 3 y hallar si la aplicación del programa *Juego y siento* incrementa las habilidades de afrontamiento en los niños de cinco años de una institución educativa de Villa María del Triunfo se analizaron las diferencias del pretest con el postest con el estadístico de Wilcoxon hallándose que existe incremento en las habilidades de afrontamiento (ver Tabla 15).

Tabla 15

Diferencias en las habilidades de afrontamiento pretest y postest en el grupo experimental (N=28)

Variable	Prueba	Z
Habilidades de afrontamiento	Pretest Postest	-4.664

Nota. Z: Puntaje Z

6. Discusión de resultados

A continuación, se presenta la discusión de los resultados, que se contrastan con la evidencia teórica y se comparan con otras investigaciones. De igual manera, se analizan sus implicancias teóricas, prácticas y metodológicas; así como también, las limitaciones encontradas en el desarrollo del estudio.

Luego del análisis estadístico, se puede afirmar que se ha logrado alcanzar el objetivo general de la investigación que buscaba determinar el efecto de aplicar el programa *Juego y siento* para fortalecer la regulación de las emociones en niños de cinco años de una institución educativa pública de Villa María del Triunfo dado que se halló un incremento en la regulación emocional en el postest respecto al pretest en el grupo experimental luego. Si bien la investigación de Grimaldo y Merino-Soto (2020) ha sido de diseño cuasiexperimental con aplicación de pretest y postest a grupos experimentales y a grupos de control, los resultados obtenidos concuerdan con en el análisis intragrupo donde los grupos experimentales mostraron leves diferencias luego de la aplicación de un programa para reconocer y expresar las emociones así como para manejar (regular) las emociones negativas; de igual manera, en el análisis clinicométrico hallaron un cambio favorable en los grupos experimentales. La concordancia de resultados se puede deber a que parten del mismo sustento teórico, que hay que fortalecer el desarrollo de competencias orientadas a la conciencia emocional (Bisquerra, 2005) abarcando procesos psicológicos básicos (percepción, evaluación y expresión emocional) y complejos (regulación y promoción del crecimiento emocional e intelectual) (Mayer y Salovey, 1997).

Respecto del primer objetivo específico que buscó determinar el efecto de aplicar el programa *Juego y siento* en la expresión emocional apropiada en los niños de cinco años de una institución educativa de Villa María del Triunfo, los resultados muestran que se incrementa la *expresión emocional apropiada* tras la aplicación del programa *Juego y siento*. Este resultado se sustenta en la teoría de Bisquerra y Pérez-Escoda (2012) quienes refieren que no se deben negar las emociones positivas o negativas, sino que hay exteriorizarlas adecuadamente mediante acciones que le ayuden a sentirse mejor. El estudio realizado por Ángeles (2017), en ese sentido, halló que en el indicador *Manifiesta sus emociones a través de acciones*, el 90% de los niños expresaban sus emociones a través de acciones como correr o saltar pero que necesitaban reforzar la expresión apropiada, ya que no solo es necesario que identifiquen las emociones, sino que las regulen a través de sus acciones.

Respecto del segundo objetivo específico que buscó verificar si la aplicación del programa *Juego y siento* incrementa la regulación de emociones y sentimientos en los niños de cinco años de una institución educativa de Villa María del Triunfo, los resultados muestran que, en la comparación del pretest y postest en el grupo experimental, se incrementa la *regulación de emociones y sentimientos* tras la aplicación del programa *Juego y siento*. Al respecto, Bisquerra (2003) afirma que la regulación emocional es el resultado de una serie de habilidades y que, para ello se hace necesario una educación emocional, que ayude a afrontar las transformaciones y desafíos que nos presenta la sociedad.

Respecto del tercer objetivo específico que buscó hallar si la aplicación del programa *Juego y siento* incrementa *las habilidades de afrontamiento* en los niños de

cinco años de una institución educativa de Villa María del Triunfo, los resultados muestran que, en la comparación del pretest y posttest en el grupo experimental, se incrementan las habilidades de afrontamiento tras la aplicación del programa *Juego y sientto*. Esta dimensión permite que el niño pueda hacer frente a los diversos escenarios que se le presenten, asumiendo las emociones que estos generen (Bisquerra, 2023).

Las limitaciones del presente estudio podrían estar relacionadas con el tamaño de la población dado que la investigación fue realizada en una sola aula de cinco años por lo cual no ha sido posible hallar significancia en los resultados y, por ende, no se pueden generalizar los resultados a otras realidades. Por otro lado, en cuanto al diseño, hubiese sido interesante poder realizar un estudio cuasi experimental con un grupo de control que hubiese tenido las mismas características del grupo experimental para verificar la existencia de diferencias. De igual manera, se podría relacionar la variable estudiada con la actitud del docente o con la educación emocional de los padres de familia.

7. Conclusiones y recomendaciones

7.1. Conclusiones

- La aplicación del programa *Juego y siento* incrementa la regulación de emociones en los niños de un aula de cinco años de una institución educativa de Villa María del Triunfo.
- La aplicación del programa *Juego y siento* incrementa la expresión emocional apropiada en los niños de un aula de cinco años de una institución educativa de Villa María del Triunfo.
- La aplicación del programa *Juego y siento* incrementa la regulación de emociones y sentimientos en los niños de un aula de cinco años de una institución educativa de Villa María del Triunfo.
- La aplicación del programa *Juego y siento* incrementa las habilidades de afrontamiento en los niños de un aula de cinco años de una institución educativa de Villa María del Triunfo.

7.2. Recomendaciones

A partir de los resultados de la investigación se desligan las siguientes recomendaciones:

- Aplicar el programa *Juego y siento* en poblaciones de características semejantes.
- Realizar una adaptación del programa *Juego y siento* para niños de forma inclusiva.
- Aplicar el programa *Juego y siento* en una investigación cuasiexperimental de grupos homogéneos.

- Realizar una adaptación del programa *Juego y Siento* para estudiantes del ciclo III de la Educación Básica Regular.



Referencias

- Ángeles, C. (2017). *Programa de regulación emocional mediante actividades de movimiento para niños de 4 años* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de Tesis PUCP. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/7634>
- Araque-Hontangas, N. (2017). La educación emocional en el proceso educativo inicial en Ecuador y España. *UTCiencia Ciencia y Tecnología al servicio del pueblo*, 2(3), 150-161. <http://investigacion.utc.edu.ec/revistasutc/index.php/utciencia/article/view/35>
- Bernal, T. (2006). *Metodología de la investigación para Administración, Economía, Humanidades y Ciencias Sociales*. Pearson.
- Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional: programa para 3-6 años*. Editorial Praxis.
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*. 10(1), 61-82. <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2007numero10-823/Documento.pdf>
- Bisquerra, R. (2008). Coaching: un reto para los orientadores. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía* 19 (2), 163-170. <http://espacio.uned.es/fez/view/bibliuned:revistaREOP-2008-19-2-4245>
- Bisquerra, R., & López-Cassá, É. (2020). *Educación emocional: 50 preguntas y respuestas*. El Ateneo.

- Bisquerra, R., & Pérez-Escoda, N. (2012). Educación emocional: Estrategias para su puesta en práctica. *Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España* 16(1), 1-11.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis. <https://sonria.com/wp-content/uploads/2020/03/Psicopedagogia-emociones-Bisquerra.pdf>
- Bisquerra, R. (2015). *Universo de emociones*. PalauGea.
- Bisquerra, R. (2023, noviembre 19). *Regulación emocional*. <https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/regulacion-emocional/>
- Caballero-Calderón, G. (2021) Las actividades lúdicas para el aprendizaje. *Polo del Conocimiento: Revista científico – profesional* 6(4), 861-878. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7926973>
- Camacho, L., & Ruiz, M. (2020). *Desarrollo de habilidades socioemocionales para favorecer la regulación de la conducta mediante el juego en preescolar*. <https://repositorio.beceneslp.edu.mx/jspui/handle/20.500.12584/414>
- Caycedo, C, Gutierrez, C, Ascencio, V, & Delgado, A. (2005). *Regulación emocional y entrenamiento en solución de problemas sociales como herramienta de prevención para niños de 5 a 6 años*. Fundación universitaria Konrad Lorenz. 12(2). <http://publicaciones.konradlorenz.edu.co/index.php/sumapsi/article/view/64/47>

Child Mind Institute. (2021). *¿Cómo podemos ayudar a los niños con la regulación?*

Child Mind Institute. <https://childmind.org/article/como-podemos-ayudar-los-ninos-con-la-autorregulacion/>

Compte, A. (2014). *Regulación emocional: concepto, estrategias y aplicaciones en la relación de ayuda* [Trabajo final de grado, Universitat de les illes balears]. Uib

Repositorio.

<https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/848/Compte%20Boix%20A%20Imudena..pdf?sequence=1&isAllowed=y>

De la Mata, I. (2018). *Cómo expresan los niños sus sentimientos y cómo podemos ayudarles*. Sant Joan de Déu.

<https://diabetes.sjdhospitalbarcelona.org/es/diabetes-tipo-1/consejos/ayudar-ninos-expresar-sentimientos>

De la Fuente, T. (2021). *El juego como una estrategia para favorecer el desarrollo de la autorregulación emocional en los niños de 4 años a través de la educación virtual en una I.E. particular de Santiago de Surco* [Tesis de Licenciatura, Pontificia

Universidad Católica del Perú]. Repositorio de tesis PUCP.

https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/18848/De%20la%20Fuente_Simpson_Juego_como%20una_estrategia1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Díaz, H. (2008). *El Desarrollo de la Función Lúdica en el Sujeto*. El Magisterio.

<https://www.magisterio.com.co/>

- Escurra, L. (1988). Cuantificación de la validez de contenido por criterio de jueces. *Revista De Psicología*, 6(1-2), 103-111. <https://doi.org/10.18800/psico.198801-02.008>
- Estévez, E., & Jiménez, T. (2017). Violencia en adolescentes y regulación emocional. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 97-104. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.922>
- Gallardo, A., & Gallardo, P. (2018). Teorías del juego como recurso educativo. *Hekademos: revista educativa digital*, 24, 41-51. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6542602>
- García, M., & Zavala, N. (2021). *Programa Emocioarti para la autorregulación emocional en niños de 4 años del CEE Rafael Narváez Cadenillas, Trujillo-2019* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de Trujillo]. Biblioteca de Educación y Ciencias de la Comunicación. <https://dspace.unitru.edu.pe/server/api/core/bitstreams/642f2654-2635-497b-9927-3b005b2b3844/content>
- Gavila, E., & Sanchis, A. (2020) *Programa de intervención de regulación emocional para niños de 6 a 8 años con trastorno del espectro autista de nivel I* [Trabajo Fin de Máster Inédito, Universidad Católica de Valencia]. Repositorio institucional de la Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir. <https://riucv.ucv.es/handle/20.500.12466/1346>

Gobierno del Perú. (2021, Setiembre 30). *Minsa: El 29.6% de adolescentes entre los 12 y 17 años presenta riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/536664-minsa-el-29-6-de-adolescentes-entre-los-12-y-17-anos-presenta-riesgo-de-padecer-algun-problema-de-salud-mental-o-emocional>

Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Vergara. http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocional_daniel_goleman.pdf

Grimaldo, M., & Merino, C. (2020). Efectos de un Programa de Intervención sobre las habilidades emocionales en niños preescolares. *Revista española de orientación y psicopedagogía*. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/200752>

Gross, J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & emotion*,13(5), 551-573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>

Hernández, R. Fernández, C., & Baptista. P. (2014). *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill. <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

Lavega, P., Filella, G., Agulló, M. J., Soldevila, A., & March, J. (2011). Conocer las emociones a través de juegos: Ayuda para los futuros docentes en la toma de decisiones. *Electronic journal of research in educational Psychology*, 9(2), 617-640.

- Lagardera, F., y Lavega, P. (2011). Educación Física, conductas motrices y emociones. *Ethologie & Praxéologie*, 16(1), 23-43.
- Mayer J., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* 1(1), 3- 31. Basic Books.
- Mayer, J., Caruso, D., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets. *Inteligencia*, 27(4), 267- 298. [https://doi.org/10.1016/S0160-2896\(99\)00016-1](https://doi.org/10.1016/S0160-2896(99)00016-1)
- Ministerio de Educación del Perú. (2017). Programa Curricular de Educación Inicial. <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-inicial.pdf>
- Minerva-Torres, C. (2002). *El juego: una estrategia importante*. *Educere*, 6(19), 289-296.
- Pena, M., & Coronado, A. (2019). *Mindfulness para la regulación emocional en educación infantil: propuesta de intervención para el aula de 5 años* [Trabajo Fin de Máster Inédito, Universidad de Sevilla]. Depósito de Investigación Universidad de Sevilla. <https://idus.us.es/handle/11441/93932>
- Pérez, R. (2000). La evaluación de programas educativos: conceptos básicos, planteamientos generales y problemática. *Revista de Investigación Educativa*, 18(2), 261–287. <https://revistas.um.es/rie/article/view/121001>

- Porras, L., & Ramírez, Y. (2020) Aprendizaje Emocional: Una mirada desde el juego infantil. *Experiencias Investigativas y Significativas*, 6(6), 179 – 190. <https://revistaeis.iejuliusseiber.edu.co/index.php/Exp-inv/article/view/52/51>
- Ruiz, F., García, M. E., & Pieron, M. (2008). Physical-sports habits and health. lifestyles of young people and adults. Adapting to Scientific Innovations and Prevailing Social Development. Physical Education Conference in the Town of Ceuta, 13-38.
- Spence, J. C., & Blanchard, C. (2001). Effect of pretesting on feeling states and self-efficacy in acute exercise. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(3), 310-314.
- Villasís-Keever, M., Márquez-González, H., Zurita-Cruz, J., Miranda-Novales, G., & Escamilla-Núñez, A. (2018) El protocolo de investigación VII. Validez y confiabilidad de las mediciones. *Revista Alergia México* 65(4), 414-421
- Whitebread, D., Basilio, M., Kvalja, M., & Verma, M. (2012). The importance of play. *Brussels: Toy Industries of Europe*. https://www.waldorf-resources.org/fileadmin/files/pictures/Early_Childhood/dr_david_whitebread_-_the_importance_of_play.pdf

1	FACULTAD	Educación y Psicología
2	ESCUELA	Escuela Profesional de Educación Inicial
3	ÁREA RESPONSABLE:	Centro de Investigación de las Escuelas Profesionales de Educación
4	APELLIDOS Y NOMBRES DEL RESPONSABLE	Vega Guevara, Miluska Rosario
5	<input checked="" type="checkbox"/> Tesis <input type="checkbox"/> Trabajo de investigación <input type="checkbox"/> Trabajo de suficiencia profesional	EFECTO DEL PROGRAMA <i>JUEGO Y SIENTO</i> PARA LA REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES EN NIÑOS DE 5 AÑOS EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE VILLA MARÍA DEL TRIUNFO
6	AUTOR DEL DOCUMENTO	LUPE ESTRELLA FLORES MALASQUEZ ANA CRISTINA VILLA MATTO
7	ASESOR	Aguirre Garayar, Mónica Cecilia
8	SOFTWARE PARA DETERMINAR LA SIMILITUD	Turnitin
9	FECHA DE RECEPCIÓN DEL DOCUMENTO	27/12/2023
10	FECHA DE APLICACIÓN DEL SOFTWARE PARA DETERMINAR LA SIMILITUD	10/02/2024
11	PORCENTAJE MÁXIMO PERMITIDO, SEGÚN EL PROTOCOLO PARA LA EL USO DEL SOFTWARE	20%
12	PORCENTAJE DE SIMILITUD ENCONTRADO	19%
13	CONCLUSIÓN	El documento presentado no supera el índice de similitud permitido en la Universidad Marcelino Champagnat, según el Protocolo para el Uso del Software.
14	FECHA DEL INFORME	10/02/2024



Mg. Miluska Vega Guevara
 Coordinadora del Centro de Investigación
 de las Escuelas Profesionales de Educación