



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional

Programa de Profundización en Procesos de
Psicología clínica

REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA INFANCIA, UNA REVISIÓN

REPORTE DE INVESTIGACIÓN TEÓRICA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Perla García Hernández

Director: Dra. Anabel de la Rosa Gómez

Dictaminador: Mtra. Alicia Ivet Flores Elvira

Los Reyes, Tlalnepantla, Estado de México
Mayo, 2017





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

DEDICATORIAS Y AGRADECIMIENTOS

A Dios, por la vida y fortaleza entregada.

A mi padre que ya falleció, sé que este momento sería especial para ti, te lo dedico.

A mi madre: por ser el pilar de la familia, signo de humildad, empeño y dedicación. Por inculcarme valores, pero sobre todo por amarme incondicionalmente.

A mi esposo Antonio, por tu amor, por tantos años a mi lado, por tu paciencia, por tu apoyo, por tus horas de desvelo conmigo.

A mis amados hijos: Nancy Abigail y Antonio Noé, quienes son mi gran orgullo, siempre han sido mi inspiración y motor para estudiar esta hermosa carrera. Espero que este trabajo sea motivación para alcanzar su propia meta.

A Leah, que me acompaña dándome ánimo y felicidad con tu sola presencia.

A mi hermano Felipe que ya está en el cielo y que seguro siente lo mucho que pienso en él cuándo ya no puedo más.

A mis hermanos: Catalina, Elodia, Rosa, Margarita, Francisco, Guillermo, José Guadalupe, Patricia, Imelda y Soledad por estar siempre alegrándome, alentándome, cuidándome y por creer en mí.

A Cecilia y a Francisca por apoyarme siempre en mis sueños.

Especialmente a todos mis sobrinos que siempre me han apoyado con sus palabras de aliento, por demostrarme su admiración y respeto.

A mis compañeros, con quien compartí trabajos, dudas e inquietudes, especialmente a Georgina, Glenda y Celia que pasaron a ser grandes amigas.

A mi directora de manuscrito, Dra. Anabel de la Rosa Gómez, por guiarme en esta labor y apoyarme en mis módulos.

A la maestra Alicia Ivet Flores, gran tutora y revisora de este trabajo.

A la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, mi sede, lugar que me proporcionó excelentes tutores, los cuales me acompañaron a lo largo de nueve semestres brindándome enseñanza, dotándome de herramientas y recursos.

A la Universidad Nacional Autónoma de México, institución que me abrió las puertas pasando a ser mi casa desde el día en que ingresé en ella. ¡Mil Gracias!

Índice

Introducción	2
¿Qué son las emociones?	3
Las emociones y la regulación emocional	5
Regulación emocional	5
Regulación y la autorregulación	6
La regulación emocional en niños	7
Modelo de regulación emocional	9
Las estrategias	10
Planteamiento problema	10
Pregunta de investigación	11
Objetivos	11
Objetivos específicos	11
Desarrollo del tema	12
Crítica de la literatura científica	12
Estrategias de regulación	13
<i>Tabla 1. Principales clasificaciones de las estrategias de regulación emocional</i>	16
Evaluación de la regulación emocional	17
Herramientas de evaluación de la regulación emocional	17
a) Autoinformes	17
<i>Tabla 2. Resumen de las medidas más utilizadas de evaluación de la RE en la infancia</i>	18
b) Otros informantes	19
<i>Tabla 3. Resumen de los principales cuestionarios de otros informantes para niños</i>	19
c) Métodos neurológicos	20
d) Métodos observacionales	20
Trabajos y estudios sobre el uso de estrategias de regulación de emociones	21
Propuesta de intervención sobre regulación emocional en niños.	26
Desarrollo de la propuesta	27
Discusión	35
Conclusiones	37

	4
Referencias	38
Apéndice 1.	43
Consentimiento informado para los padres	43
Apéndice 2	44
Cuestionario de percepción de padres acerca del reconocimiento, expresión y manejo de emociones de sus hijos	44
Cuestionario de regulación emocional (ERQ)	49
Apéndice 5.	50
Explicación sobre las emociones	50
Apéndice 6.	51
Para que sirven las emociones	51
Apéndice 7.	52
Cuadro situaciones	52
Figura 1. Caras de niños con diferentes emociones	53
Figura 2. Caras con emociones para actividad cuadro	53

Resumen

La Regulación emocional (RE) es un concepto que ha cobrado relevancia y que en las últimas décadas ha sido objeto de estudio como variable en diferentes áreas, sobre todo dentro de la psicología clínica. Actualmente no existe un consenso en la literatura científica sobre su conceptualización, esto influye en que sea un constructo complejo para ser evaluado. Aun así, se considera la aplicación y creación de estrategias que generen una contribución a la regulación emocional del infante.

La Regulación emocional puede darse por medio de estrategias que permiten alcanzar un equilibrio, dentro de su proceso se busca regular y disminuir las emociones negativas, pues si no existe un manejo adecuado de ellas, puede llevar a la adquisición de problemas graves a lo largo del desarrollo del individuo. Esto nos indica que hay que utilizar las estrategias para integrar las emociones a las dimensiones cognitivas para conseguir el máximo provecho de todos los potenciales de cada niño, de cada niña. Incluye la habilidad de sentir y entender las emociones y los sentimientos de uno mismo y de los demás Pérez, I. (2014).

En el presente trabajo, la revisión bibliográfica relativa a la Regulación emocional permite conocer qué estrategias son las más utilizadas en niños en estudios recientes, considerando a los instrumentos de evaluación y un plan de acción que sirva como propuesta de intervención dirigida a esta población que involucre al contexto familiar y escolar.

Palabras clave: Emociones, Regulación emocional, Estrategias, Evaluación.

Abstract

The Emotional Regulation (RE) is a concept that has gained relevance and that in the last decades has been object of study as a variable in different areas, especially within clinical psychology. Currently there is no consensus in the scientific literature on its conceptualization, this influences that it is a complex construct to be evaluated. Even so, it is considered the application and creation of strategies that generate a contribution to the emotional regulation of the infant.

Emotional regulation can be achieved by means of strategies that allow a balance to be reached. Within the process, it is sought to regulate and diminish negative emotions, because if there is no adequate management of them, it can lead to the acquisition of serious problems throughout the Development of the individual. This indicates that strategies must be used to integrate emotions into the cognitive dimensions to make the most of all the potentials of each child, each girl. It includes the ability to feel and understand the emotions and feelings of oneself and others Pérez, I. (2014).

In the present work, the bibliographic review related to Emotional Regulation allows us to know which strategies are the most used in children in recent studies, considering the evaluation instruments and an action plan that serves as a proposal of intervention directed to this population that involves To the family and school context.

Key words: Emotions, Emotional regulation, Strategies, Evaluation

Introducción

Para iniciar es necesario conocer qué son las emociones, puesto que hoy en día desde distintos ámbitos, incluida la psicología; se reconoce su presencia permanente en diversos aspectos de nuestra vida; ya sea en la toma de decisiones, en la construcción de valores y expectativas, en los aprendizajes, en las relaciones sociales, concretamente en todo acto humano (Carpena, 2010).

Su importancia radica en que las emociones nos brindan la capacidad de expresarnos, son el enlace entre la comunicación, e interacción con los demás individuos.

De acuerdo con Redorta, Obiols y Bisquerra, (2006, p. 26.) para que se dé una emoción se requiere de tres componentes:

- A nivel neurofisiológico: Son las respuestas involuntarias del organismo y que el individuo no puede controlar (taquicardia, rubor, sudoración, sequedad en la boca, respiración, secreción hormonal etc.)
- A nivel cognitivo: vivencia subjetiva de lo que pasa, que coincide con lo que se denomina sentimiento.
- A nivel conductual: es la manifestación externa de la emoción. Aporta señales de bastante precisión sobre el estado emocional del individuo (expresiones faciales, donde se combinan 23 músculos: tono de voz, volumen, ritmo, movimiento del cuerpo etc.).

En ocasiones, emociones como la tristeza, la ira o el miedo se descontrolan de forma que exceden a las expectativas del individuo y a su comprensión. Y más aún, a menudo dichas emociones reaccionan de forma refractaria a los intentos por controlarlas, dando lugar a una serie de círculos viciosos de difícil resolución (Hervás, 2011). Por ello la regulación emocional juega un papel muy importante y depende de cada individuo realizar dichos ajustes que le permitan afrontar situaciones en los diversos contextos donde se desarrolla. Además, la RE, se asocia con el bienestar, la salud, el desarrollo psicológico y el desempeño tanto académico como laboral de los individuos (Gómez y calleja 2016).

De allí que surja la relevancia de orientar al niño, pues un manejo adecuado de sus emociones permitirá que se desarrollen de manera más eficaz. Si no se pone atención en ello aumentará la probabilidad a desarrollar diversos problemas psicológicos y en que se convierta en un adulto disfuncional. Por lo que este informe tiene como objetivo realizar una revisión teórica sobre las estrategias que son utilizadas en el manejo de la regulación emocional en niños y conocer su eficacia. Asimismo, incluye una propuesta de intervención dirigida a esta población.

¿Qué son las emociones?

De forma general, podemos decir que las emociones son un factor fundamental dentro de la personalidad del individuo. Por medio de éstas podemos establecer relaciones sociales, e interpersonales. Existen diversas definiciones para las emociones, por ejemplo, Gross (1999) menciona que las emociones tienen la cualidad de dar cuenta sobre la necesidad de lucha o huida, motivan al cambio cuando es necesario y facilitan el aprendizaje. Para Peniche (2015) las emociones son respuestas físicas y psicológicas ante sucesos reales o imaginados que pueden ser conscientes o inconscientes y sirven para motivar nuestra conducta, al adaptarnos al medio, preservar la vida, mantener el equilibrio.

Es posible afirmar que las definiciones de la emoción en términos de procesos y componentes, así como de su aparición y función, no son excluyentes sino complementarias, y facilitan un estudio más preciso de las emociones y su regulación (Gómez y Calleja, 2016).

Clasificación de las emociones

las emociones se pueden clasificar en positivas cuando van acompañadas de sentimientos placenteros y significan que la situación es beneficiosa, como lo son la felicidad y el amor; se clasifican en negativas cuando van acompañadas de sentimientos desagradables y se percibe la situación como una amenaza, entre las que se encuentran el miedo, la ansiedad, la ira, hostilidad, la tristeza, el asco, o neutras cuando no van acompañadas de ningún sentimiento, entre las que se encuentra la esperanza y la sorpresa (Casassus, 2007).

Las emociones negativas también se caracterizan por impulsar actitudes de huida o ataque y comportan relaciones hostiles, desmotivación, agotamiento mental y físico (Carpena, 2010).

Conviene señalar que el hecho de distinguir emociones positivas o negativas no ha de significar una distinción total porque unas sean buenas y malas las otras. En realidad, todas tienen su función adaptativa. La distinción se hace según el impacto de bienestar o malestar primero que causan a la persona (Carpena, 2010).

Mollón (2015) menciona que las emociones también se pueden clasificar en primarias o en secundarias. Las emociones primarias son las que ocurren en respuesta a una acción, por ejemplo, tener miedo por ver un payaso. En cambio, las emociones secundarias son aquellas que tienen lugar como consecuencia de las emociones primarias, por ejemplo: si tenemos miedo por ver un payaso (emoción primaria) tengo rabia por no querer mirarlo (emoción secundaria).

Podríamos comprender entonces cómo todas las emociones encierran un potencial, tanto de riesgo como de protección. Pero es cierto que, por lo general, las denominadas negativas, son las que presentan mayor tendencia a ocasionar daños en la salud y el bienestar de las personas, bajo determinadas condiciones (Pérez y Guerra, 2014).

En cambio, experimentar emociones positivas enriquece significativamente la vida social de los niños, ya que los induce a descartar guiones de comportamiento agresivos, facilita la ocurrencia de soluciones asertivas para manejar problemas interpersonales, predice los comportamientos prosociales y los protege del rechazo social (Oros, 2013). En suma, podemos decir que una emoción es una respuesta del individuo ante los estímulos del entorno que coordina diferentes sistemas y tiene como objetivo proporcionar información para influir en él según sus necesidades (Gómez y Calleja, 2016).

Las emociones y la regulación emocional

Algunas veces las emociones son las que organizan nuestra conducta o la desorganizan; esto está en la intensidad de la emoción y de nuestra capacidad para regularla, manejarla y metabolizarla (Carpena, 2010).

Las emociones se regulan con el propósito de economizar recursos y alcanzar metas personales y sociales. Los procesos que se desencadenan para modificar la emoción pueden ser automáticos o propositivos y estarán orientados a cambiar tanto la propia emoción como la situación, según las necesidades individuales y las demandas del entorno. Independientemente de la perspectiva desde la que se aborde el concepto, la emoción es considerada como una de las variables psicológicas de más impacto en la vida de los individuos, ya que determina el comportamiento en gran medida. En consecuencia, el estudio de la forma en que se experimenta y se modifica la experiencia emocional ha cobrado gran importancia, volviendo a la regulación emocional un proceso central en la investigación reciente (Gómez y Calleja, 2016).

Regulación emocional

Cuando el individuo pasa de un estado emocional a otro que puede ser intenso o incomodo, la reacción inmediata es poner a trabajar un proceso de regulación emocional. Durante este proceso, la persona despliega estrategias que involucran componentes fisiológicos, cognitivos, conductuales e interpersonales, con el objetivo de iniciar, mantener o disminuir la intensidad, duración y/o frecuencia de sus emociones, para lograr una respuesta emocional ajustada personal y/o socialmente, que funcionalmente contribuya con sus diferentes metas personales (Pérez y Guerra, 2014).

También es importante señalar que la regulación de las emociones, no tiene por qué implicar siempre regulación a la baja. También puede entrañar mantener o aumentar la emoción, como cuando mantenemos entusiasmo para lograr una larga y difícil tarea o cuando aumentamos nuestra risa ante un mal chiste de un amigo (Gómez, 2015).

Actualmente no existe un consenso en la literatura científica sobre la conceptualización de la regulación emocional, aun así, se enfatiza la importancia de conocer algunas propuestas hechas por diversos autores.

Thompson (1994) define la regulación emocional como “todos aquellos procesos intrínsecos y extrínsecos responsables del monitoreo, evaluación y modificación de las reacciones emocionales, especialmente sus características de intensidad y duración, en orden a cumplimentar con los objetivos individuales.

Por su parte Gresham y Gullone (2012) proponen la regulación emocional “como un aspecto fundamental en el funcionamiento psicológico saludable, y explican su desarrollo en términos del vínculo que establecen los hijos con sus padres”. Consideran además que el vínculo favorece el desarrollo en habilidades de comunicación y por tanto habilidades de regulación emocional. Mencionan como aspecto fundamental para explicar la regulación los rasgos de personalidad de los individuos.

En resumen, la regulación emocional es el proceso a través del cual los individuos toman decisiones sobre sus emociones, influenciándolas para experimentar aquellas que les permitan alcanzar metas tanto personales como sociales. Los mecanismos de influencia a través de los cuales se modifican las emociones son denominados estrategias de regulación emocional (Gómez y Calleja, 2016).

Regulación y la autorregulación

Es importante hacer una distinción entre lo que es la regulación y la autorregulación, de acuerdo con Aldrete, Mansilla, Schnaas, Esquivel y Carrillo (2014) al inicio del desarrollo, la regulación es primordialmente fisiológica, para posteriormente relacionarse con la

atención y concomitantes conductuales de la emoción, al servicio de la adaptación biológica. Mientras que “la autorregulación es la capacidad que tienen las personas para ejercer control sobre sus respuestas ante una situación dada. Estas respuestas incluyen pensamientos, emociones, impulsos y otros comportamientos” Villalba (2016).

Para Dongil y Cano (2014) la autorregulación emocional es la capacidad de controlar o manejar nuestras reacciones emocionales, a través del trabajo combinado de las áreas o centros emocionales y centros ejecutivos situados en la región prefrontal del cerebro e implicados en la valoración cognitiva, toma de decisiones, etc. El aspecto socioemocional de la autorregulación se refiere, a la habilidad de controlar y modular las expresiones emocionales (positivas o negativas) y de interactuar con otros de maneras cada vez más complejas de acuerdo a reglas sociales (Whitebread y Basilio, 2012).

La regulación emocional en niños

De acuerdo con da Silva y Calvo (2014) en las diversas etapas de la infancia los cambios generan crisis que impelen al niño buscar nuevas habilidades para atender sus necesidades, las cuales se tornan cada vez más complejas en sus relaciones sociales. Igual que las demás funciones, la emoción también se halla presente de modos distintos en cada una de esas fases, pues los periodos de transición y crisis acarrear cambios significativos que se inician con una base orgánica, a la cual se añaden determinantes históricos y sociales.

La regulación de las emociones de los bebés es definida como procesos que se utilizan para manejar y cambiar sus sensaciones, estados fisiológicos y motivaciones. Dentro de esta etapa del niño sobresalen una serie de procesos destacan las estrategias de corregulación madre-hijo, estrategias maternas que sirven para coadyuvar al bienestar fisiológico y emocional del hijo (Aldrete, et al. 2014).

Los primeros 3-4 meses de edad están caracterizados por la dependencia del infante de los cuidadores para modular sus estados emocionales y adaptarse a las nuevas y cambiantes circunstancias del ambiente. La organización de las rutinas relativas al cuidado diario y la responsabilidad de los cuidadores a las señales los bebés (p.ej.

malestar, aflicción, llanto) facilitan el desarrollo de la anticipación a eventos y transforman los patrones de sueño-vigilia. Esto promueve la habilidad de modular las respuestas emocionales de maneras cada vez más efectivas (Whitebread y Basilio (2012).

A partir de los 2 años de edad el niño comienza a ser capaz de hablar, comprender las emisiones verbales, además de las mejoras en el desarrollo motriz y cognitivo (García, 2014). Entre los 3-4 años el niño es capaz de ocultar, cuando se lo requiere un adulto, emociones muy concretas en contextos específicos. Entre los 3 y los 6 años, descienden las emociones de miedo y cólera y empiezan a afianzarse emociones secundarias como la vergüenza o la culpa” (Harris; 2004 en García, 2014).

A principio de la etapa escolar los avances en las habilidades lingüísticas, cognitivas y motrices permiten capacidades de regulación emocional adicionales. Desde los 4-5 años, los niños emplean estrategias para modificar los pensamientos que están dando lugar a estados emocionales no deseados, utilizan estrategias como distracción conductual. Para ello, tratan de cambiar la situación que les provoca un estado emocional que no desean por otra que les provoque otro estado (Eisenberg, Hofer, Sulik y Spinrad, 2013).

A partir de los 6 años, los niños diferencian entre la experiencia emocional interior y la expresión externa de las emociones, siendo capaces de ocultar los sentimientos propios a los demás mediante la modificación de la expresión conductual externa. Alrededor de los 6-7 años los niños identifican situaciones que provocan más de una emoción. A esta edad, una de las emociones precede o sigue a la otra (García, 2014).

Por último, la adolescencia representa un nuevo período de cambio en la regulación de las emociones (Riediger y Klipker, 2013) debido a la maduración de las regiones prefrontales del cerebro (García, 2014).

Modelo de regulación emocional

El modelo de regulación emocional de Gross, denominado modelo de proceso de regulación de la emoción, menciona que se pueden distinguir cinco clases de estrategias de regulación emocional:

- La selección de la situación, se refiere a elegir un enfoque o evitar una situación.
- La modificación de la situación, actúa sobre una situación misma para modificar su efecto.
- El despliegue atencional, se refiere a los aspectos específicos de las situaciones.
- El cambio cognitivo, puede ser usado para modificar el significado de una situación
- La modulación de respuesta, define el intento de modular las respuestas emocionales. (por ejemplo, expresiones faciales), una vez que tales respuestas se producen. (Trincas, Bilotta y Mancini, 2016).

De acuerdo con el modelo, las cuatro primeras estrategias estarían centradas en los antecedentes, mientras que la última de ellas estaría centrada en la respuesta emocional (Villalba 2016).

Las estrategias de regulación se diferencian según el momento en el que tienen su primer impacto en el despliegue temporal de la secuencia emocional.

- Estrategias “focalizadas en el antecedente” (Por ejemplo, la revaloración cognitiva) son aquellas que se realizan antes de que las tendencias de respuesta emocional estén enteramente activadas.
- Estrategias “focalizadas en la respuesta” (Por ejemplo, supresión) son aquellas que se implementan una vez que las respuestas emocionales han sido generadas (Andrés, Canet, Castañeiras, y Richaud, 2016)

De acuerdo con estos últimos autores, dentro de este modelo, las estrategias de reevaluación cognitiva (RC) y de supresión de la expresión emocional (SEE) han recibido mayor investigación empírica y experimental.

Las estrategias

Debemos entenderlas como los medios específicos utilizados por la persona para regular sus emociones. La misma estrategia de regulación puede ser adaptativa o desadaptativa, dependiendo de la persona concreta, la emoción, la intensidad y el contexto (Aldao y Nolen-Hoeksema, 2012; Sheppes, Scheibe, Suri y Gross, 2011 en Gómez, 2015). Aunque la regulación emocional puede ser tanto explícita como implícita, la conciencia emocional parece mejorar la gama de estrategias disponibles y la flexibilidad con la que la persona las utiliza. Por su parte Hervás (2011) resalta la importancia de tomar en cuenta que, en ausencia de unas adecuadas estrategias y habilidades emocionales, los intentos de regulación pueden no ser exitosos.

Existen una serie de estrategias de autorregulación emocional que no favorecen la adaptación, como son la evitación, la supresión, o la represión emocional, pues producen un incremento paradójico de algunas respuestas emocionales (por ejemplo de pensamientos intrusos que queremos suprimir o de respuestas fisiológicas que queremos evitar), mientras que otras estrategias de regulación emocional son adaptativas, como la revaloración cognitiva, el distanciamiento emocional, la regulación de la atención, etc., pues producen una disminución generalizada de todas las respuestas, en los tres sistemas de respuesta cognitivo-subjetivo, fisiológico y motor-expresivo (Dongil y Cano (2014).

Planteamiento problema

Tras la revisión de literatura sobre RE, se encontró que, de acuerdo a cada etapa de desarrollo del niño, éste debe ser capaz de emplear ciertas estrategias o tener ciertas capacidades para regular emociones, aunque se considera que se debe tomar en cuenta que no todos los niños pueden lograrlo debido a diversas situaciones. La revisión deja ver además que ya sea estudiando a niños con o sin problemas psicopatológicos surgen complicaciones o limitaciones, por ejemplo: a los niños se les ha complicado identificar las emociones o como expresarlas. Además, se debe tomar en cuenta que la misma teoría nos habla que

existen estrategias de regulación emocional que desfavorecen la adaptación de los niños, y que incluso pueden incrementar algunas respuestas emocionales, lo cual lleva a cuestionar cuales estrategias son las más convenientes. Un estudio (Villalba, 2016) dio cuenta que aumentó la mala conducta en algunos casos tras haber intervenido. Por ello la importancia de investigar que estrategias son las más adecuadas para ser implementadas. Por otra parte, también se busca destacar quien o quienes son los encargados de dotar a los niños de estas estrategias, reguladoras, ¿los padres o los profesores? Por ello se considera que una propuesta de intervención debe considerar a ambos contextos.

Pregunta de investigación

¿Las estrategias de regulación emocional utilizadas en investigaciones recientes, son menos eficaces en niños con algún indicador de trastorno psicopatológico en comparación con niños que no los tienen?

Objetivos

Objetivo general:

-Realizar una revisión de diversos artículos científicos para identificar cuáles son las estrategias de regulación emocional más utilizadas en niños en investigaciones recientes, así como su eficacia, asimismo incluye una propuesta de intervención para esta población.

Objetivo específico:

-Realizar una propuesta de intervención derivada de la revisión teórica para que pueda ser implementada en niños para mejorar su estabilidad emocional.

Desarrollo del tema

Ese trabajo es una investigación documental a través de la revisión en base a datos de la literatura científica, (google libros, Redalyc, SciELO, Dialnet, Elsevier, Psicothema, Tesis) Considerando documentos fechados desde el año 2006 a la fecha, empleando descriptores de búsqueda: estrategias de regulación, emociones en los niños, técnicas de regulación emocional, definición de regulación emocional, regulación emocional en adolescentes, dificultades de regulación emocional, medición de regulación emocional, evaluación de la regulación emocional, psicopatología de la regulación emocional. Tesis sobre regulación emocional, autorregularización de emociones, autorregularización emocional.

Los artículos deberían conversar sobre las palabras clave antes mencionadas.

Al término del análisis de 79 artículos, utilizando solo los criterios de inclusión, quedaron para su análisis 35 en total.

Crítica de la literatura científica

La literatura especializada recalca la importancia de la regulación emocional y la implementación de estrategias para lograr estabilidad emocional. Se encontraron algunos estudios realizados con niños en período de lactancia y estudios de niños en etapa preescolar que aportan datos interesantes. Son escasos los estudios (en México) con niños de infancia media y la adolescencia. También se encontró que se hace referencia a un mayor uso de estrategias de RE en adultos. Otro punto importante es que actualmente se sabe poco acerca de las estrategias que las madres/padres utilizan para corregular las emociones y las conductas de sus hijos. Por otra parte, se dio cuenta de que en algunos estudios se utilizó el juego, la observación y diversos materiales como estrategias de regulación. En otros estudios se utilizaron únicamente autoinformes. Lo que concuerda con los hallazgos realizados por Adrian, Zeman y Veits (2011) que encontraron mayores tasas de métodos de observación con muestras de bebés y niños pequeños / preescolares, pero más uso de la metodología de

autoinforme con muestras de niñez media. Además de que este método de evaluación, según menciona Andrés, Castañeiras y Richaud (2014) es vulnerable a los sesgos de respuesta y a la mayor varianza común entre las variables evaluadas. A pesar del creciente interés científico en el tema, no existe una clasificación suficientemente comprensiva sobre el concepto de regulación emocional, como objeto de estudio que permita conocer su complejidad.

Estrategias de regulación

Existen diversas estrategias de regulación emocional, por ejemplo, en el estudio de Fayne, García, Montero, y Valencia, (2013) los niños menores de tres años de edad utilizaron las siguientes:

1. Ignorar la situación (poca atención al retiro del juguete sin realizar otra actividad).
2. Berrinche (llanto fuerte, tirarse al suelo, pataleos y golpes, etc.).
3. Consolarse (chuparse el dedo, tocarse el cuerpo, balancearse etc.).
4. Tratar de recuperar el juguete (aproximarse al juguete, señalarlo y/o solicitarlo).
5. Redireccionar la atención (cambiar el foco de atención a un estímulo diferente al juguete y/o realizar una nueva actividad).

También se detectaron las siguientes estrategias utilizadas por las madres:

1. Mínima interacción (mantenerse al margen y sólo observar la situación, desviar la mirada).
2. Conceder la demanda (dar al niño el juguete).
3. Restringir (dar órdenes, prohibiciones o regañar)
4. Contener (tranquilizar verbal o físicamente al niño).
5. Explicar (verbalizar razones, causas y consecuencias de la situación).

6. Alentar y motivar (expresiones de aliento y apoyo).

7. Distraer, estrategia que se dividió en tres categorías:

(a) simplemente distraer (intentos por cambiar el foco de atención del niño hacia un estímulo alterno)

(b) distraer refiriéndose al juguete (aludir al juguete experimental mediante preguntas con el fin de distraer).

(c) mantener la atención en el juguete (preguntar al niño sobre el juguete con verbalizaciones que mantienen la atención en él, por ej. ¿Y el juguete? ¿Dónde está el juguete? ¿Lo quieres, o qué quieres?).

Otros estudios han utilizado la reevaluación cognitiva (RC) que como ya mencionamos, se caracteriza por ser una estrategia focalizada en el antecedente que se refiere a la construcción de significados alternativos a un evento con el objeto de disminuir el impacto emocional negativo. También se ha utilizado la supresión de la expresión emocional (SEE), la cual es una estrategia focalizada en la respuesta destinada a inhibir la expresión de la emoción.

Autores como Andrés, Castañeiras y Richaud (2014) mencionan la utilidad en sus estudios de las siguientes estrategias cognitivas de regulación emocional:

-Refocalización positiva (focalizar la atención en pensamientos agradables en lugar del evento) por ejemplo: “Pienso en cosas más lindas”.

-Reevaluación Positiva (asignar un significado positivo a los eventos), por ejemplo: “Pienso que lo que pasó también tiene sus cosas buenas”.

-Planeamiento (pensar en los pasos necesarios para enfrentar el evento), por ejemplo: “Pienso qué cosa me convendría hacer a partir de ahora”.

-Toma de Perspectiva (relativizar la importancia del evento), por ejemplo: “Pienso que no es tan grave, podría haber sido mucho peor”.

-Rumiar (pensar en los sentimientos y pensamientos asociados con lo negativo del evento) por ejemplo: “Estoy todo el tiempo tratando de entender por qué me siento así”.

-Autoculpabilización (culparse por el evento), por ejemplo: “Pienso que toda la culpa es mía”.

-Catastrofización (enfaticar explícitamente la gravedad de lo ocurrido), por ejemplo: “Una y otra vez pienso en lo grave que es todo esto”

-Aceptación (aceptar lo que ha pasado, puede implicar resignación), por ejemplo: “Pienso que lo que pasó, quedo atrás y ya no hay nada que pueda hacer”

-Culpar a otros (responsabilizar a los demás por el evento), por ejemplo: “Pienso que lo que pasó es por culpa de los demás”.

Otros trabajos han utilizado “el juego” como instrumento educativo de autorregulación y formación de habilidades socio- emocionales en los niños/as de educación inicial niños y como un medio de interacción entre personas.

Como podemos ver la importancia en el abordaje de las distintas estrategias radica en conocer su utilidad y exponer la eficacia de su implementación en algunas investigaciones, así como sus limitaciones.

En la siguiente tabla se exponen las estrategias de regulación emocional más estudiadas, que incluyen pensamientos, sentimientos, acciones dirigidos a modificar el contexto, la conducta, la cognición, la experiencia subjetiva (sentimiento) y física (fisiología) de las emociones. Estrategias que tienen que ver con iniciar, mantener, modular o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de las emociones en cuanto a sus procesos fisiológicos, conductuales, subjetivos o expresivos, con el objetivo de alcanzar metas personales o colectivas (Gómez y Calleja, 2016)

Tabla 1. Principales clasificaciones de las estrategias de regulación emocional

Autores	Estrategias de regulación emocional
Parkinson y Totterdell (1999)	Conductuales (acciones físicas) / Cognitivas (acciones mentales) / Aproximación / Evitación
Schutz y Davis (2000)	Planeación / Supervisión / Evaluación del aprendizaje Reapreciación de la importancia de la tarea / Actividad enfocada en la tarea Reducción de la tensión / Pensamiento deseoso Autoculpa
Gross y John (2003)	Enfocadas en el objeto / Enfocadas en la respuesta Reapreciación / Supresión
Larsen y Prizmic (2004)	De afectos negativos (por ejemplo, distracción, evitación de la rumiación; respiración, catarsis) De afectos positivos (por ejemplo, gratitud, contar con el apoyo de otros, enfocarse en áreas de la vida que van bien, ayudar a otros, ser amable)
Cole y colegas (2004)	Regulación emocional: Modificaciones en el entorno y el individuo resultado de la emoción experimentada Emoción autorregulada: Modificaciones en la valencia, intensidad y duración de la emoción experimentada.
Lopes, Salovey Coté y Beers (2005)	Respiración y relajación Expresión asertiva Reapreciación cognitiva de los eventos emocionales
Gross y Thompson (2007)	Selección de la situación Modificación de la situación Despliegue de la atención (distracción y concentración) Cambio cognoscitivo Modulación de la respuesta
Augustine y Hemenover (2008)	Búsqueda de apoyo social Reevaluación positiva Distracción activa o constructiva Rumiación o evaluación negativa Racionalización, distracción cognitiva Relajación, distracción placentera, descanso Actuar feliz, escribir / ventilar o descargar / catarsis
Sánchez-Aragón y Díaz-Loving (2008); Sánchez-Aragón y colegas (2014); y Martínez Pérez y colegas (2009)	Selección de la situación para tristeza, amor, enojo y miedo Modificación de la situación para amor, frustración y miedo Despliegue de la atención o evasión-negación (distracción para tristeza, amor, frustración, enojo y miedo; concentración para tristeza, amor, enojo y miedo) Cambio cognoscitivo para tristeza, amor, enojo y miedo Modulación de la respuesta para tristeza, amor, frustración, enojo y miedo
Koole (2009)	Automáticas vs. controladas (propositivas) Dirigidas a los sistemas emocionales: modulación de la atención / mejora del conocimiento emocional / regulación de las manifestaciones físicas de la emoción
Koole, Van Dillen y Shepes (2011)	Selección de la situación Modificación de la atención Modificación de la evaluación Modulación de la expresión
Niven y colegas (2011)	Regulación orientada a la apreciación (modificación de las valoraciones sobre el grado de control, el valor de la tarea, y sobre las demandas de la tarea) Regulación orientada a la emoción que aparece en el contexto académico Regulación orientada a la competencia (modificación de las dimensiones del

Soric, Penezic y Buric (2013)	involucramiento académico: cognitiva, motivacional, conductual y social) Selección de la situación / desarrollo de competencias / Distracción / reapreciación / supresión / respiración / expresión / soporte social.
-------------------------------	---

Fuente tomada de: Gómez y Calleja (2016).

Evaluación de la regulación emocional

La evaluación de la regulación emocional, también se ha considerado desde una dimensión biológica, particularmente frente a eventos adversos, su vinculación con la salud física y mental. Al considerar lo poco que se conoce sobre el proceso regulador cognitivo desde las bases neurológicas (por el desarrollo de los lóbulos frontales), cognitiva (por la comprensión de los procesos emocionales) y social (por la interacción con la familia, profesores y compañeros) que sientan las bases para las diferencias individuales que se observarán con posterioridad en la vida adulta (Kinkead, Garrido y Uribe, 2011).

Herramientas de evaluación de la regulación emocional

A la fecha existen distintos instrumentos para evaluar la regulación emocional. Se encontró que, en los últimos años para estudiar el sistema emocional, se han utilizado principalmente cuatro tipos de métodos: (a) autoinformes, (b) otros informantes, (c) métodos neurofisiológicos y (d) métodos de observación (García, 2014).

a) Autoinformes

Los autoinformes proporcionan una importante evaluación de la regulación emocional, ya que tienen la ventaja de que los individuos son los únicos capaces de evaluar y de integrar gran parte de la información acerca de sus propias emociones. Sin embargo, que sea el propio individuo el que se evalúa también tiene el inconveniente de una posible tendencia a falsar la respuesta para crear una

imagen más positiva. Por ello, se recomienda usarlos en conjunto con otros métodos de evaluación (García, 2014).

Tabla 2. Resumen de las medidas más utilizadas de evaluación de la RE en la infancia

Método	Año y autor	Constructo evaluado	Formato y numero de ítems	Edad de aplicación
Children's Emotion Management Scales (CEMS)	Zeman et al., 2001; Zeman, et al., 2010	Afrontamiento, inhibición y desregulación afectiva del enfado, tristeza y preocupación	Autoregistro; 11 (enfado), 12 (tristeza) y 10 (preocupación)	7-17
Child Affect Questionnaire (CAQ)	Garber, 1995	Estrategias de regulación con emociones negativas	103 ítems: 6 escalas.	5-13
Child pictorial scale of problems	Kidwell y Barnett, 2007	Evaluación de la respuesta emocional ante problemas del dominio internalizante y externalizante	27 ítems, 2 escalas: regulación internalizante y externalizante	6
Emotion Expression Scale for Children (EESC)	Penza-Clyve y Zeman, 2002	Renuencia a expresar emociones negativas a los demás. Conciencia de las emociones	Autoregistro; 16 en total, 8 por cada escala	7-17
Difficulties with Emotion Regulation Scale (DERS)	Gratz y Roemer, 2004; Weinberg y Klonsky, 2009	Dificultades para el manejo de emociones negativas	Autoregistro; 36 ítems; 6 subescalas	9-18
Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQCA)	Gross y John 2003; Gullone, Hughes, King y Tonge, 2010	Tipo de respuestas ante las emociones negativas: supresión expresiva y evaluación cognitiva	Autoregistro; 10 ítems; 2 subescalas	9-18
Early Adolescent Temperament Scale Revised (EATQ-R)	Ellis y Rothbart, 1999	Rasgos temperamentales: control inhibitorio, agresión, frustración	Autoregistro; 65-ítems; 3 subescalas	6-12
Emotion Regulation Checklist (ERC)	Shields y Cicchetti, 1997		Cuestionario para padres y profesores; 24 ítems; 2 subescalas	6-18
Cuestionario de Estrategias Cognitivas de Regulación Emocional para Niños CERQ-k).	Garnefski, 2007	evaluar las estrategias cognitivas de regulación emocional	Cuestionario de 36 ítems con opciones de respuesta en formato tipo Lickert desde 1 (<i>Nunca</i>) hasta 5 (<i>Siempre</i>)	

Fuente: Tomado de Ruano (2015)

b) otros informantes

Los informantes son personas cercanas, en nuestro caso al niño, que generalmente suelen ser los padres, los profesores o los propios compañeros de clase. Esta forma de evaluación es complementaria al primer grupo de medidas ya que se utiliza como información adicional y es una medida para evitar posibles sesgos de deseabilidad social. Este método nos permite entender la regulación emocional de los niños en diversos contextos. Aunque esta información se considera que tiene mayor validez y fiabilidad que los autoinformes, también tiene otros sesgos y otros procesos, como, por ejemplo, la sobreestimación de competencias de los padres por el afecto a los hijos (García, 2014).

Tabla 3. Resumen de los principales cuestionarios de otros informantes para niños.

Informante	Nombre / Autor(es)	Constructo evaluado	Formato de la prueba
Padres	Coping with distress (Eisenberg, Fabes, Bernzweig, Karbon, Poulin y Hanish)	Estrategias de regulación emocional infantil	Cuatro historias sobre niños angustiados
Padres	Emotion questionnaire (Rydell, Berlin y Bohlin)	Emocionalidad y regulación emocional para euforia, miedo, ira y tristeza	40 ítems para cuatro emociones
Padres	Emotion Regulation Rating Scale (Carlson y Wang)	Habilidad para regular las emociones	6 ítems en una escala de 7 puntos
Padres	Coping with Children's Negative Emotions Scale (Fabes, Eisenberg y Bernzweig)	Posibles reacciones de los padres ante la expresión de afecto negativo de sus hijos	12 situaciones con seis posibles formas de actuación en las que los padres deben indicar la posibilidad que existe de que ellos actúen de un determinado modo cuando sus hijos expresan un afecto negativo
Padres y profesores	Emotion Regulation Checklist (ERC; Shields y Cicchetti)	Evaluación de la no regulación del afecto negativo y la apropiada expresión emocional	24 ítems en una escala de 4 puntos con dos subescalas: labilidad / negatividad y regulación emocional
Padres y profesores	California Q-Sort (Block y Block)	Diferentes características de personalidad como regulación emocional, ansiedad y agresividad	100 ítems, 10 específicos de regulación emocional
Padres y profesores	Child Behavioral Questionnaire (CBQ; Rothbarth, Ahadi, Hershey y Fisher)	Evaluación de 15 aspectos del temperamento: control inhibitorio, cambio atencional, foco atencional	13 ítems de control inhibitorio, 10 ítems de cambio atencional, 11 ítems de foco atencional. En tres dimensiones: effortful control, afectividad negativa y extraver
Padres y profesores	Behavior Rating Inventory of Executive Function (BRIEF; Goia, Isquith, Guy y Kenworthy)	Se exploran ocho áreas de la función ejecutiva: inhibición, cambio atencional, control emocional, iniciativa, memoria de trabajo, organización y	Se compone de 86 ítems con una subescala específica de control emocional

Padres y Profesores	Behavior Problems Index (BPI; Zill y Peterson)	planificación, orden y monitoreo. Problemas de conducta	Se compone de 30 ítems formados por dos subescalas: conductas externalizantes e internalizantes
Profesores	Social Competence and Behavior Evaluation (SCBE-30; LaFreniere y Dumas)	Ajuste socioemocional	Está formado por tres subescalas: competencia social, conductas externalizantes e internalizantes

Fuente: (García, 2014)

c) Métodos neurológicos

El sistema biológico tiene un papel importante para el procesamiento de las emociones y la neurociencia tiene una posición única para evaluar dichos procesos. Los avances tecnológicos en este método están permitiendo dar algunas respuestas que ayudan en la comprensión del procesamiento de las emociones desde una perspectiva del desarrollo, aunque la investigación en la neurociencia de la emoción es muy prometedora y se está desarrollando muy rápido García (2014). Cabe mencionar que en los estudios mencionados no fue utilizado este tipo de método.

d) Métodos observacionales

De acuerdo con García (2014) los métodos observacionales son un conjunto de tareas emocionales más novedosas que las de los dos primeros métodos en su procedimiento y formato, que evalúan el estilo en que la persona resuelve determinados problemas emocionales y comparan sus respuestas con criterios de puntuación predeterminados y objetivos. Este grupo de medidas surge para intentar suplir los problemas de sesgos que presentan los dos primeros métodos que hemos presentado. Así, el objetivo de estos instrumentos es, por una parte, evitar los sesgos perceptivos del individuo y la posible falsación de las respuestas que los individuos pueden dar para conseguir una imagen más positiva de sí mismos y por otra parte, disminuir los sesgos perceptivos y situacionales provocados por los observadores externos.

Trabajos y estudios sobre el uso de estrategias de regulación de emociones

El estudio realizado por Fayne et al. (2013) Utilizó una muestra de niños mexicanos de entre 18 y 36 meses de edad, abordando la manera cómo evoluciona el esfuerzo de los niños por controlar la emoción de enojo a partir de las diversas estrategias de RE y cómo van cambiando las estrategias que utilizan las madres en función de la edad de sus hijos (18-24, 25-30 y 31-36 meses). Se utilizó la observación directa en una situación experimental de frustración, que consistió en pedir a la madre que jugara con el niño con un juguete llamativo (por tres minutos) para posteriormente retirarlo y ponerlo a la vista del niño, pero fuera de su alcance. La situación experimental, permitió observar la emoción activada al retirar el juguete y las estrategias utilizadas por la diada para regular y corregular la emoción de enojo. Las madres de los niños de los tres grupos utilizaron principalmente una estrategia pasiva de mínima interacción: observaban la reacción y se mantenían al margen, estas estrategias incrementaron la intensidad de la reacción emocional y favorecieron el empleo de estrategias como el berrinche. Cuando las madres interactuaron poco con los pequeños, estos tuvieron dificultad para redireccionar la atención. Cuando las madres utilizaron la estrategia activa de distracción, los niños fueron capaces de redireccionar su atención y disminuir la intensidad de la reacción emocional.

Andrés, Castañeiras y Richaud (2014), buscaron analizar la contribución de las estrategias cognitivas de regulación emocional en la explicación de indicadores de ansiedad, depresión, y de bienestar subjetivo. A partir de una muestra intencional no probabilística de 56 niños (35 mujeres y 21 varones) de 10 años de edad, alumnos de educación primaria básica en una escuela privada de la ciudad de Mar del Plata, Buenos Aires, Argentina. Los resultados muestran que las estrategias cognitivas de regulación emocional explican el 44% y 49% de la varianza en ansiedad y depresión respectivamente, y el 43% en bienestar. La autoculpabilización, posee las asociaciones significativas más elevadas con ansiedad y depresión y de manera negativa con felicidad. En el caso de la reevaluación positiva, se observó una tendencia a la significación estadística de las asociaciones que resultaron negativas con ansiedad rasgo ($p = .057$), y una asociación positiva con felicidad. Finalmente, la

refocalización positiva presentó una asociación negativa con depresión. Así, la autculpabilización y la rumiación son dos estrategias presentes en los síntomas de ansiedad y depresión. Para evaluar las estrategias cognitivas de regulación emocional se utilizó el Cuestionario de Estrategias Cognitivas de Regulación Emocional para Niños CERQ-k.

En otro estudio realizado en ese mismo año por los anteriores autores (Andrés et al. 2014) a partir una muestra intencional no probabilística de 227 niños, entre de 9 a 12 años de edad, encontró que la reevaluación cognitiva (RC) presentó un efecto mediador total en la relación entre la extraversión y la felicidad. Esto quiere decir que la extraversión influye sobre RC y esta a su vez, sobre la felicidad, En tanto el neuroticismo no presentó un efecto indirecto sobre la felicidad a través de la y supresión de la expresión emocional (SEE), aunque sí se observó un efecto directo negativo. Como instrumentos de evaluación utilizaron una versión abreviada de la Guía de Observación Comportamental para Niños de Ison y Fachinelli (1993) que indaga por la presencia de diferentes conductas problema, Para la evaluación de la estrategia RC se administró el Cuestionario de Regulación Cognitiva de la Emoción –CERQ, para evaluar la SEE se administró la Escala de Expresividad Emocional Infantil –EESC. Para evaluar los rasgos de personalidad, se utilizaron las subescalas de Extraversión y Neuroticismo del Cuestionario Argentino de Personalidad Infantil CAPI de Lemos (2006). Los resultados confirmaron parcialmente la hipótesis sobre el efecto mediador.

Andrés, Canet, Castañeiras y Richaud (2016) aportaron datos referentes al rol de la regulación emocional y los rasgos de personalidad, analizando modelos de asociaciones para explicar las relaciones entre los rasgos extraversión y neuroticismo; las estrategias de regulación emocional, RC y SEE, y la ansiedad y depresión en niños de 9 a 12 años de edad. Se evaluaron 230 niños mediante una muestra intencional no probabilística (110 varones y 120 mujeres) donde los resultados mostraron que la reevaluación cognitiva (RC) presentó un efecto mediador total en la relación de la extraversión con la ansiedad, algo que no se observó para la depresión. La supresión de la expresión emocional (SEE) presentó un efecto mediador parcial en la relación del neuroticismo con la ansiedad y con la depresión. Para evaluar los rasgos de personalidad se utilizaron las subescalas de extraversión y neuroticismo del CAPI de Lemos (2006). Para la evaluación de la estrategia RC se utilizó la subescala de RC del CERQ-k, de Garnefski. Para evaluar la SEE se utilizó la subescala de Reticencia a Expresar

Emociones Negativas de la EESC, de Penza-Clyve y Zeman (2002). Para evaluar la ansiedad se utilizó la subescala de Ansiedad Rasgo del STAIC, de Spielberger (1973). Para evaluar la depresión se utilizó la DDPCA, de Harter y Nowakowski (1987). Sus resultados son moderados y no se pueden generalizar ya que se utilizó una muestra intencional con determinadas características sociales (Andrés et al. 2016)

Cabe resaltar que antes de estas últimas investigaciones, (dicho por los mismos autores) no se habían registrado estudios que exploren el posible efecto mediador de la regulación emocional en población infantil.

En España, un estudio profundizó en la regulación emocional de la tristeza, el enfado y la preocupación de los niños con altas capacidades intelectuales (AC) Para ello se recogió información sobre un total de 203 niños de la Comunidad de Madrid, de 9 a 11 años de edad ($M=9,59$; $Dt=0,7$), todos ellos residentes y escolarizados en la CAM, de los cuales 133 eran niños (65,5%) y 70 niñas (34,5%). Para medir por separado las estrategias de gestión de las tres emociones, utilizaron las escalas de Manejo Emocional para Niños (EME): tristeza, enfado y preocupación (Children's Emotion Management Scales (CEMS): sadness (CSMS), anger (CAMS) and worry (CWMS). En sus resultados se comprobó que los niños con AC (altas capacidades intelectuales) son más pasivos socialmente e inhiben en mayor medida sus sentimientos de enfado, tristeza y preocupación que los sujetos con CM (capacidad matemática extrema). No se encontraron diferencias significativas en la desregulación del enfado, ni de la preocupación. Por el contrario, se hallaron diferencias respecto a la tristeza; los niños con AC (altas capacidades intelectuales) puntuaron más bajo en la escala de desregulación de la tristeza que los de CM. Igualmente, los CI más altos correlacionaron positivamente con la inhibición de todas las emociones y con el comportamiento pasivo (Ruano, 2015).

Por medio de un estudio longitudinal Gresham y Gullone (2012) utilizaron una muestra que estuvo compuesta por 682 participantes, 306 varones y 376 mujeres de edades comprendidas entre 10 y 18 años ($M=13,56$ años, $DE=2,30$), que examinó los roles del modelo de cinco factores (FFM) de la personalidad y el apego de los padres en el uso de las estrategias de regulación emocional Reevaluación y Supresión. Las puntuaciones más altas en extraversión y apertura predijeron mayor uso de reevaluación, mientras que las puntuaciones

más altas en todas las variables FFM predijeron menos uso de supresión, con la excepción del neuroticismo que estaba positivamente relacionado con el uso de la supresión. En cuanto al apego, la comunicación más alta predijo más revaloración y menos uso de la supresión mientras que la alienación más alta predijo menos reevaluación y más uso de la supresión. Los hallazgos actuales contribuyen a nuestra comprensión de los factores subyacentes al uso de estrategias específicas de RE. Como instrumentos se utilizaron una versión revisada del Cuestionario de Regulación Emocional de 10 ítems (Gross & John, 2003) para evaluar el uso de dos estrategias de regulación emocional; reevaluación cognitiva y supresión expresiva, se utilizó el ERQ para niños y adolescentes (ERQ-CA) para optimizar los resultados, Los rasgos de la FFM de Personalidad fueron evaluados con el BigFive Cuestionario para los niños (BFQ-C, Barbaranelli, Caprara, Rabasca, & Pastorelli, 2003). Con los hombres se reportaron un mayor uso de supresión expresiva en comparación con las niñas.

En Ecuador, un estudio reciente realizado por Tomalá (2015) por medio de una muestra conformada por 33 niños y niñas; ocho de ellos se encuentran en el rango de 3 a 4 años y el resto entre 4 a 5, y 33 padres y madres de los/as niños/as, objeto de estudio. Se utilizó el juego (juego de destreza, juego de roles, juego cooperativo) como instrumento educativo de autorregulación y formación de habilidades socio- emocionales en los niños/as de educación inicial niños y como un medio de interacción entre personas. Como método se utilizó la observación directa no participante. Lo que permitió diagnosticar la situación relacionada con la deficiente autorregulación en los niños/as de ciclo inicial y al mismo tiempo demostraron la necesidad de que los adultos elaboren estrategias de trabajo pedagógico para desarrollar la autorregulación y las habilidades socioemocionales en los niños.

Por su parte, Villalba (2016) en Segovia, España; realizó su estudio con 14 niños (6 niños y 8 niñas) de tres años de edad, del 1º ciclo de educación infantil. El nivel madurativo y evolutivo fue similar. Eligiendo a tres niños concretos de la clase para analizar resultados. Como metodología se utilizó el juego, diversos materiales didácticos, videos. Como instrumentos de evaluación se utilizó: El diario de clase, donde el docente recoge diariamente las experiencias y observaciones a lo largo de la jornada, anecdóticos: son descripciones escritas de las observaciones que han hecho el docente sobre hechos o situaciones concretas como por ejemplo periodo de adaptación, relación con los demás, respuestas en el juego y

técnicas audiovisuales: a través de fotos o vídeos se permitió registrar la imagen y el sonido a la vez; captar la vida del aula de forma dinámica, en movimiento. Dando como resultado que algunos niños percibían e identificaban las emociones sin ningún tipo de dificultad y eran capaces de mantener el control. Sin embargo, a otros niños les era más complicado identificar las emociones y autorregularlas. En algunos casos aumentó la mala conducta tras haber intervenido.

Resaltan investigaciones recientes como la de Kinkead, Garrido, y Uribe (2011) y el estudio de Sanz (2012) que logran generar aproximaciones interesantes al constructo de RE. Por ejemplo, a través de la realización de tareas con instrucciones específicas, donde los padres son involucrados para conocer la manera en que esta interrelación paterno-filial genera respuestas y regulaciones en el campo emocional. Así, están los estudios sobre las estrategias de regulación de la emoción empleadas por infantes con sus padres y la calidad de apego existente, la expresión emocional y los estilos de regulación. Tomando esto último en cuenta se elabora una intervención donde se involucre este tipo de características.

Propuesta de intervención sobre regulación emocional en niños.

Introducción

La siguiente propuesta se da a razón de colaborar, mediante una intervención implementando estrategias de regulación emocional en niños de 9 a 12 años de edad.

Se considera que la educación emocional, sin embargo, no debe reducirse únicamente al plano de la educación formal, sino que es importante trasladarla también al contexto familiar, donde padres y madres formen parte del proceso (Sanz, 2012).

Partiremos considerando que al niño hay que explicarle qué son las emociones, cómo reconocerlas para que puedan expresarlas. Enseñarle con el ejemplo en casa y a su vez el maestro en el aula brindando estrategia mediante la enseñanza (lectura, juego, etc.). Se trata básicamente de dotar al niño de estrategias para que puedan regular y controlar sus estados emocionales.

A su vez los padres adquieran herramientas que les permitan ser partícipes del desarrollo emocional de sus hijos. Para trabajar con ellos en casa tomarán situaciones de la vida diaria e implementarán otras que no tienen grandes costes más que el esfuerzo propio para desarrollarlas. Dado que la relación entre padres e hijos como fuente de apoyo es determinante.

De inicio se considera la importancia del psicoeducación, es decir explicación a los niños de lo que se va a abordar. Qué son las emociones, para qué sirven, la diferencia y características de las emociones negativas y positivas, las consecuencias de las mismas. Como ejemplo: un inadecuado manejo de emociones puede derivar en la adquisición de conductas disruptivas (golpear, gritar, empujar).

Para pueda existir adecuado bienestar emocional es necesario reconocer, aprender a expresar las emociones de manera adecuada pero nunca reprimirlas. Haciendo énfasis en que no se trata de eliminar las emociones negativas sino de identificarlas y reorientarlas (Sanz, 2012). Aprender determinadas habilidades emocionales en los primeros años de vida del niño aumenta la probabilidad de éxito en el desarrollo del infante y su futuro como adulto. Por

lo que para esta intervención se tomará en cuenta lo dicho por Bisquerra, Punset, Mora, García, López, Pérez, Lantieri, Nambiar, Aguilera, Segovia y Planells (2012). Es recomendable comenzar por la regulación de emociones básicas como la ira, miedo, tristeza, vergüenza, timidez, culpabilidad, envidia, alegría etc.

Desarrollo de la propuesta

La propuesta está desarrollada para niños de entre 9 y 12 años, pudiendo ser aplicada a diferentes grados correspondientes a la edad y en cualquier centro educativo. Se trata básicamente de llevar a cabo diversas actividades para el desarrollo de la regulación emocional.

Se pedirá la participación de los padres, el profesor y/o psicólogo, así como el niño.

Dedicando 3 sesiones con los padres de familia y 5 con los niños.

Se utilizarán instrumentos de preevaluación y postevaluación a niños y padres. Se hará uso de diversos materiales didácticos, se utilizará “el juego” como estrategia, actividades individuales, actividades en equipo y tareas con ayuda de los padres de familia. Así como algunas estrategias regulación emocional cognitiva.

Las sesiones se realizarán de la siguiente forma:

FASE 1

Invitar a los padres a participar del taller, las sesiones en que intervendrán ellos por un lado y sus hijos por otro. Aceptando de inicio con la firma del consentimiento informado (apéndice 1) donde además se les aplicará como instrumento de preevaluación, El Cuestionario de percepción de padres acerca del reconocimiento, expresión y manejo de emociones de sus hijos (apéndice 2). Además, se les brindará una explicación sobre la forma en que pueden proporcionar sus hijos estrategias de regulación para trabajar en casa con ellos.

Sesión: 1

Actividad 1. Explicación a los padres de los objetivos que se buscan alcanzar con la intervención, y aplicación de la preevaluación.

Instrumentos:

- Consentimiento informado
- Cuestionario de percepción de padres acerca del reconocimiento, expresión y manejo de emociones de sus hijos Léniz (2007).

Preevaluación

El cuestionario que consta de 35 preguntas cerradas a los padres, en las cuales evalúan la afirmación con categorías de mucho, bastante, poco y ninguno; con el objetivo de indagar específicamente acerca: a. La percepción de los padres acerca de la regulación emocional de sus hijos, (17 ítems) b. Sus conductas parentales en cuanto a la identificación y apoyo en el manejo de las emociones de sus hijos (14 ítems) c. La propia percepción de los padres acerca de la regulación de sus emociones (4 ítems).

Sesión 2:

El objetivo es brindar estrategias a los padres mediante sus actividades diarias para que ayuden a sus hijos a detectar como se sienten, puedan reconocer, expresar emociones y puedan aplicarlas en casa.

Siguiendo a Bisquerra et al. (2012) Se les explicará que tomarán cualquier situación de la vida diaria (padre, madre y/ o cuidador tutor), sea el caso enseñar a conectar consigo mismos para que puedan comprender como se sienten. Se ejemplificará pasando a dos padres a participar; haciendo de papel de padre y de hijo respectivamente.

- Actividad 2. Verbalización del sentimiento que se tenga en el momento (en casa), enojo, alegría etc. Mencionando al niño que todas las emociones son legítimas y por lo tanto deben a aceptarlas. Recalcando que lo que no es válido o legítimo es la conducta que puede desencadenar esa emoción, es decir si el niño está enojado y por impulso golpee al hermano o compañero no es legítimo ni aceptable.

- Actividad 3. Desarrollo de la empatía: Se trata de que como padres se pongan en el lugar de los hijos “ponerse en sus zapatos” para comprender la situación que se presente y las emociones manifiestas. Esto permitirá evitar conflictos y mejorar las relaciones familiares.
- Actividad 4. Buenos días, ¿cómo te sientes?

Se explica a los padres que enseñarán y animarán a los niños a comprender y comunicar sus propios sentimientos y emociones. Pueden llevarlo a cabo en varios momentos: cuando los niños se levantan o al volver a casa del colegio, por ejemplo.

El desarrollo de la actividad es la siguiente:

A primera hora de la mañana y en diferentes momentos del día, se pregunta a los niños con ritmo alegre: ¿Buenos días, ¿cómo te sientes?... (Nombre del niño o niña). Según su edad o interés, el niño o niña puede dar una respuesta corporal y/o verbal. La función del adulto es poner nombre a lo que el niño expresa, reforzar su respuesta y ayudarle a entender sus propias emociones y las de los demás, aprendiendo también a ponerse en el lugar del otro (empatizar).

- Actividad 5. Leer un cuento o ver una película juntos, la finalidad es trabajar con el niño para que reconozca la comprensión de emociones propias y de otras personas.
- Actividad 6. Escuchar junto con el niño diversos tipos de música para identificar cuáles son de su agrado, para que sean utilizadas como generadoras de regulación de ansiedad, de reguladora de estrés y los lleve a experimentar relajación o en su caso puede ser música generadora de alegría. Dichas estrategias deberán llevarlas a cabo con sus hijos.

FASE 2. Preevaluación a los niños.

Sesión 3

- Instrumento: Cuestionario de Regulación Emocional de 10 ítems (Gross & John, 2003) Adaptado (apéndice 4)

Actividad 7. Aplicación del cuestionario de regulación emocional ítems (Gross & John, 2003) Adaptado, que consta de 10 ítems que evalúa dos estrategias de regulación emocional: la reevaluación cognitiva y la supresión.

FASE 3. La intervención dentro del aula con los niños.

Sesión 4. Objetivo: Reconocimiento de las emociones (negativas y positivas)

Materiales: Hoja con explicación sobre emociones, imágenes de emociones, tarjetas y frases. Hojas con el cuadro de las emociones.

- Actividad 8. “descubriendo la importancia de expresar las emociones”. Lectura con explicación sobre las emociones (apéndice 5). Se lee y se explican conceptos de las emociones a los niños.
- Actividad 9. Adaptado de Celdrán y Ferrándiz (2012). “imágenes de emociones” se compone por 12 imágenes de rostros (seis de niños y seis de niñas) con emoción básicas: alegría, tristeza, sorpresa, enfado y miedo (Figura 1)
- Se prepara previamente tarjetas con figuras y con frases. Se entrega libremente una tarjeta a los niños con la imagen o con la frase, se les pide que la observen y coloquen en el cuadro (apéndice 6) las imágenes correspondientes (figura 2). Cuando todo el cuadro esté completo, se revisa con los niños y se dialogará al respecto. Preguntándoles: ¿han identificado las emociones? ¿Cuáles? ¿Con qué emoción se identifican? ¿Por qué? El propósito principal será promover que descubran la importancia de la expresión de emociones mediante la participación oral.

Sesión 5: Trabajo sobre mis emociones.

Objetivo: que el niño exprese y comparta lo que siente sobre las emociones.

Materiales: lápices, plumas y hojas blancas.

- Actividad 10: “Situación y emoción”
Se dividirá al grupo en equipos; se indica escriban una situación de la vida cotidiana relacionada a las siguientes emociones:

Equipo 1: alegría. Equipo 2: enojado. Equipo 3: asustado Equipo 4: triste.

Se les indicará que registren la situación, las causas, la emoción que produjo y las consecuencias en el cuadro (apéndice 7)

Se les brinda algunos minutos para realizar la actividad. Mientras los niños trabajan, el profesor observa y monitorea el trabajo de cada equipo. Cómo se organizan, como se reparten las tareas etc. Cuando hayan concluido, se les pedirá que compartan en voz alta lo que han trabajado en equipo. Entre cada exposición se invita a que realicen comentarios acerca del tema.

Posteriormente cada equipo expondrá su tema. Al finalizar se les explica: Que es importante saber lo que estamos sintiendo y que los demás lo sepan. Expresar las emociones, hablar de cómo nos sentimos nos ayuda a pensar y actuar de la manera más adecuada. Si compartimos nuestras emociones, sean las que sean, nos sentiremos mejor y encontraremos ayuda en los demás.

Las emociones manifiestan muchas veces cómo nos sentimos por dentro, son muy intensas pero momentáneas. Frente a las emociones, es mejor aprender a controlarse (Sanz, 2012).

Actividad 11. Recomendaciones para regular emociones:

-Focalizar tu atención a pensamientos agradables (refocalización positiva)

Ejemplo: “Pienso en cosas buenas o lindas que me han pasado”.

-Darles un significado positivo a los eventos (reevaluación positiva)

Ejemplo: “Pienso que lo que pasó también tiene sus cosas buenas”.

-Cuenta hasta 20 y luego de 20 a 0

-Respira profundo.

Sesión 6. Objetivo: identificación de emociones, saber nombrar emociones.

- Actividad 12. Pared de las emociones. Adaptado de Sanz (2012).

Para poder realizar esta actividad de manera previa se pedirá a los niños que, en casa junto con la ayuda y supervisión de sus padres, busquen materiales como revistas, periódicos, imágenes de emociones, ya sea de personas, animales. Y llevar dicho material el día siguiente para poder trabajar en la escuela. Otros materiales a utilizar son cartulinas, tijeras, pegamento, pinturas.

Al día siguiente y con todo el material reunido, se comenzará con una actividad grupal en la que los niños explicarán a grandes rasgos las imágenes que llevarán, se les pedirá hablar de las emociones que se muestran en cada una de ellas y por qué las han elegido (si se identifican con alguna) Posteriormente, se recolectarán todas las imágenes, y con la ayuda del profesor, se irán clasificando: emociones alegres, tristes, de miedo, de enojo. etc. Luego entre todos pegaran en periódico mural en la pared con las imágenes, lo que permitirá que los niños visualicen y reafirmen dichas clasificaciones.

Actividad 13. Identificar sentimientos negativos. “El buzón”

Objetivo: Aprender a controlar las emociones negativas y encaminarlas hacia algo positivo

Materiales. – caja adornada a modo de buzón.

- Se les presentará a los niños, “el buzón” Explicando que es una caja especial, capaz de guardar emociones negativas, miedos y malos sentimientos que pueden haber experimentado a raíz de una experiencia mala en otro lugar ajeno a la clase que les haya hecho sentirse mal o tener miedo o frustración etc. Se les indicará que podrán ir y depositar esa experiencia, escrita en papel en cualquier momento (Sanz 2012).

En caso de que algún niño quisiera comentar su situación, podrá hacerlo, pues esto permitirá reconocer la capacidad que tiene para identificar emociones, además de ello permitirá que se le expliquen situaciones para enfrentar esos sentimientos lo que conducirá a redirigir emociones negativas en vez de omitirlas.

- Actividad 14. Grupal reconociendo las emociones de otros.

Consiste en mostrar con gestos en el rostro una emoción o estado de ánimo, que los demás deben tratar de adivinar lo que quieren transmitir. Por lo que se les indica que sus rostros pueden mostrar tristeza, felicidad, ansiedad, ilusión, susto, entusiasmo, nerviosismo, vergüenza, gratitud, enojo.

Los niños formaran 2 filas de modo que queden frente a otro compañero, estando en esa posición deben expresar al mismo tiempo (solo con gestos y sin hablar) un estado de ánimo o emoción, que el que está al frente tratará de adivinar.

Una vez culminado lo anterior, el niño dibujará la emoción del rostro y le ofrecerá a su compañero argumentos sobre qué consecuencias (buenas y/o malas) puede tener la emoción que expresó.

FASE 4: Post evaluación con los padres de familia.

Sesión 7. Se llevará a cabo la aplicación del instrumento.

Cuestionario de percepción de padres acerca del reconocimiento, expresión y manejo de emociones de sus hijos Léniz (2007). En esta segunda aplicación del cuestionario, se incorporaron 7 preguntas estructuradas¹⁰ y abiertas con el fin de indagar la percepción de los padres acerca tanto de la participación de ellos como de sus hijos. (Apéndice 3).

FASE 5: Post evaluación a los niños

Sesión 8. Se realizará la aplicación del Cuestionario de Regulación Emocional de 10 ítems (Gross & John, 2003) Adaptado

FASE 6: Análisis de datos.

FASE 7: Resultados donde se darán a conocer los avances y objetivos que se logren alcanzar.

Discusión

El presente escrito es el trabajo de una revisión de artículos sobre regulación emocional en la infancia. En varios países se han llevado a cabo diversos estudios que han utilizado diversas estrategias de regulación emocional. En la mayoría de las investigaciones existe gran interés y preocupación por el estudio de esta variable, los estudios más recientes enfatizan la importancia de educar las emociones desde temprana edad pues el déficit o la falta de habilidad para regular las emociones puede comportar graves trastornos personales e interpersonales (Pérez, I. 2014) así como la adquisición o propensión para desarrollar trastornos psicológicos y físicos (Pérez y Guerra, 2014).

Se han hecho varios aportes sobre las estrategias cognitivas de regulación emocional, como el efecto mediador de la RE en la relación y rasgos de personalidad, (ejemplo: extraversión, neuroticismo) algunos autores han aportado la asociación entre indicadores de problemas psicopatológicos como la depresión y ansiedad, utilizando estrategias de distracción y reevaluación cognitiva. También se encontró que la autoculpabilización y la rumiación son dos estrategias presentes en los síntomas de ansiedad y depresión. Lo sobresaliente de estos estudios es que al evaluar dichas estrategias se han utilizado únicamente como instrumento los autoinformes, tal es el caso del estudio de Andrés et al. (2014), Andrés et al. (2016) Gresham y Gullone (2012). Cabe mencionar que en algunos estudios también se han utilizado el reporte de padres y maestros para valorar la regulación emocional.

El presente trabajo tuvo como objetivo dar a conocer que estrategias de regulación emocional son más utilizadas, siendo la Reevaluación cognitiva y supresión de la expresión emocional (SEE) puesto que son las que más población han utilizado para sus estudios, donde las edades comprendidas abarcan de los 9 a los 12 años de edad. Además de que dichas estrategias son las que han recibido mayor investigación empírica y experimental. Siendo la Reevaluación cognitiva (RE), la que más resultados positivos ha arrojado. También se da respuesta a la pregunta de investigación, dichas estrategias no son menos eficaces en niños con algún indicador de trastorno psicopatológico en comparación con niños que no lo tienen.

Lo anterior se justifica, ya que, al revisar estudios con niños de etapa preescolar, los resultados que han arrojado se relacionan con una deficiente autorregulación en los niños/as. Por lo que en este punto se aborda que el niño de etapa preescolar o primaria no esté preparado para conocer y expresar sus propias emociones.

Además, que, en la mayoría de las ocasiones al hacerlo, el niño pudiera no ser consciente de ello, por lo que se recalca la importancia del psicoeducación de las emociones desde edades tempranas. Otro punto importante en esta etapa de desarrollo (infancia) es conocer si el niño está preparado para contestar un autoinforme, puesto que quizás no tiene las habilidades de comprensión de lecto escritura que se requieren. Eso aunado a que la misma revisión sugiere otro tipo de medidas complementando al autoinforme, por ejemplo: medidas psicofisiológicas, tareas experimentales, métodos observacionales para minimizar los problemas de sesgo, siendo esto una labor mucho más compleja para el investigador, pero que es necesario de implementar en futuros estudios.

Otro punto importante de abordar se relaciona con los hallazgos en algunas investigaciones donde se puede apreciar que existe evidencia a cerca de como el niño regula sus emociones, lo que aporta datos importantes de cómo piensa el niño internamente. Pero a la vez se considera relevante conocer cómo o en qué medida la interacción de los padres juega un papel importante en las emociones en los niños.

De allí que la propuesta realizada va encaminada a la participación activa tanto del niño como de los padres, lo anterior se puede relacionar con lo planteado por Whitebread y Basilio (2012) donde sugieren que ellos primero tienen la responsabilidad total de regular las acciones y emociones de los niños a través del lenguaje y otras herramientas.

También es importante mencionar que en relación a las investigaciones desarrolladas por Tomalá (2015) y Villalba (2016) señalan por un lado la necesidad de capacitación del personal pedagógico que trabaja directa e indirectamente con el aula, así como de los padres de familia de niños y niñas. Y por otro que las emociones y sentimientos deben ser tratados en el aula y en casa con naturalidad, para que los niños comiencen a crecer sin ningún tipo de complejo y acepten tanto a los demás como a sí mismos.

Puesto que la educación emocional del infante incluye a los padres, es importante que, para tener éxito en ello, sepan distinguir entre que es regular las emociones y que no, por lo cual es relevante plantearles esa distinción en cada intervención que incluya su participación.

Conclusiones

Dentro de la revisión llevada a cabo es importante resaltar la labor realizada por investigadores en América latina y España, lo que habla de una preocupación creciente por la implementación de estrategias de regulación que puedan ser aplicadas a niños. Esto puede entenderse como el planteamiento de objetivos, buscando disminuir las emociones negativas que desencadenan en el niño problemas como falta de motivación, baja autoestima. Lo que puede traer consecuencias más graves, puesto que conforme va avanzado en su desarrollo, al llegar a otras etapas como la adolescencia, encontramos que la ocurrencia de conductas disruptivas y la adquisición de problemas psicológicos cada vez son más frecuentes, por lo que lo cual se necesitan de más estudios que demuestren empíricamente resultados sobre el uso de las estrategias de regulación. Esto sin dejar de lado la definición del concepto que aún está en etapa de desarrollo de allí que sea difícil la evaluación de la RE. Aunque esto no debe mermar en la búsqueda constante de orientar, entrenar al niño para que logre un equilibrio emocional para que pueda estar tranquilo, feliz y satisfecho en el camino de su desarrollo personal y social.

Referencias

- Adrian, M., Zeman, J. y Veits, G. (2011). Methodological implications of the affect revolution: A 35-year review of emotion regulation assessment in children. *Journal of experimental child psychology*, 110(2), 171-197. Recuperado de <https://iths.pure.elsevier.com/en/publications/methodological-implications-of-the-affect-revolution-a-35-year-re>
- Aldrete, V., Mansilla, A., Schnaas, L., Esquivel, F. y Carrillo, P. (2014). De la regulación emocional y cognitiva a la autorregulación en el primer año de vida. *Anuario de Psicología*, 44() 199-212. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97036175002>
- Andrés, M. L., Canet, L., Castañeiras, C. E. y Richaud de Minzi M. C. (2016). Relaciones de la regulación emocional y la personalidad con la ansiedad y depresión en niños. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 34(1), 99-115 doi:dx.doi.org/10.12804/apl34.1.2016.07 Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v34n1/v34n1a08.pdf>
- Andrés, M. L., Castañeiras, C. E., y Richaud de Minzi M C. (2014). Contribución de las estrategias cognitivas de regulación emocional en ansiedad, depresión y bienestar en niños de 10 años. Resultados preliminares. *Psiencia. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 6(2) 81-89. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333133045004>
- Andrés, M. L., Castañeiras, C. E. y Richaud de Minzi M. C. (2014). Relaciones entre la personalidad y el bienestar emocional en niños: El rol de la regulación emocional. *Cuadernos de Neuropsicología, Panamerican Journal of Neuropsychology*. 8(2) 217-241. Recuperado de <http://www.cnps.cl/index.php/cnps/article/view/169/162>
- Bisquerra, Punset, E., Mora, F., García. E., López, E., Pérez, J.C., Lantieri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia, N., y Planells, O. (2012). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y en la adolescencia. Hospital San Joan de Déu. Barcelona, España. Recuperado de <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbXJkb21wZXRLbmNpYWVtb2Npb25hbDAwN3xneDphNWM4Mzg3YzgxMmFjYw&pli=1>
- da Silva, R., y Calvo, S. (2014). La actividad infantil y el desarrollo emocional en la infancia. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16() 9-30. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80231541002>

- Carpena, A. (2010). Desarrollo de las competencias emocionales en el marco escolar. CEE Participación Educativa No.15. Revista cuatrimestral del consejo escolar el Estado. España. 40-57. Recuperado de <http://www.mecd.gob.es/revista-cee/pdf/n15-carpena-casajuana.pdf>
- Casassus, J. (2007). La educación del ser emocional. (1a ed.). Universidad Virtual del Instituto Tecnológico de Monterrey, México: Ediciones Castillo. Recuperado de file:///C:/Users/Perla/Downloads/Casassus_Juan_La_Educacion_Del_Ser_Emocional.pdf
- Celdrán Baños, J; Ferrándiz García, C; (2012). Reconocimiento de emociones en niños de Educación Primaria: Eficacia de un programa educativo para reconocer emociones. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10() 1321-1342. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293124654018>
- Dongil, E. y Cano, A. (2014). Guía de autoayuda sobre tipos de intervención para manejar las emociones. Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS) http://www.bemocion.msssi.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_autoayuda_para_manejar_las_emociones.pdf
- Eisenberg, N., Hofer C., Sulik, M.J. y Spinrad, T.L. (2013). Self- regulation, effortful control, and their socioemotional correlates. En J. Gross (2nd. Ed.), pp. 157-172 *Handbook of emotion regulation*. New York, NY: Guilford Press.
- Fayne, M., García, B., Montero, M., y Valencia, A. (2013). Regulación materna y esfuerzo de control emocional en niños pequeños. *International Journal of Psychological Research*, 6() 30-40. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/ijpr/v6n1/v6n1a05.pdf>
- García, E. (2014). La regulación emocional infantil y su relación con el funcionamiento social y con la función ejecutiva. Un estudio con niños con diferentes características en su desarrollo. Facultad de Psicología (Tesis doctoral). Universidad Autónoma de Madrid, España. Recuperado de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/664037/garcia_andres_esther.pdf?sequence=1
- Gómez, I. (2015). Dificultades específicas de la regulación emocional en los adolescentes con TDAH: utilidad clínica de la escala DERS (Tesis doctoral) Universitat Autònoma de Barcelona, España. Recuperado de <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/322795/igs1de1.pdf?sequence=1>

- Gómez, O., y Calleja, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 8(1), 96-117 Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>
- Gresham, D., y Gullone, E. (2012). Emotion regulation strategy use in children and adolescents: The explanatory roles of personality and attachment. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 616-621. Recuperado de: <http://isiarticles.com/bundles/Article/pre/pdf/34935.pdf>
- Gross, J. J. (1999), Emotion Regulation. Past, Present and Future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573. doi: 10.1080/026999399379186 Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/451e/d33591860a47e6f1194ec059bef600f22194.pdf>
- Hervás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: el papel del déficit emocional en los trastornos clínicos. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 19(2) 347-372. recuperado de https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/5413/psicopatologiadela regulacionemocionalelpapel delosdeficit emocionales.pdf
- Kinthead, A P., Garrido, L., y Uribe, N. (2011). Modalidades Evaluativas en la Regulación Emocional: Aproximaciones actuales. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XX() 29-39. Recuperado de <http://www.uacm.kirj.redalyc.redalyc.org/articulo.oa?id=281921807002>
- Léniz, M I. (2007). Adaptación, aplicación y evaluación de un programa en reconocimiento, manejo y expresión de emociones en niños con síndrome de asperger y sus padres. (Tesis magíster) Facultad de ciencias Sociales, Escuela de Postgrado Programa de Magíster en Psicología Clínica Infanto Juvenil. Universidad de Chile Recuperado de: http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2007/leniz_m/sources/leniz_m.pdf
- Mollón, O. (2015). Educación emocional en la familia. Escuela de padres: “+ emocionales” Trabajo final de grado en maestra de educación infantil. Universitat Jaume. Recuperado de: http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/133227/TFG_Moll%C3%B3n%20Bou_Olga.pdf?sequence=1
- Oros, L. B. (2013). Emociones positivas y niñez: ¿Qué sabemos al respecto? *Revista de Investigación Universitaria*, 2013, Vol. 2 (1), 13-21. Recuperado de <http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/riu/article/view/22/pdf>
- Peniche, L M. (2015). Entender las emociones. Una guía para criar hijos sanos y seguros. México: Grijalbo. Recuperado de https://books.google.com.mx/books?id=BJsgCgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

- Pérez, I. (2014). Regulación Emocional y Experiencias Positivas: un camino hacia la felicidad. Proyecto Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: recuperado de http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/64104/6/TFM_Perez_Urizarbarrena.pdf
- Pérez, Y., y Guerra, V. M. (2014). La regulación emocional y su implicación en la salud del adolescente. *Revista Cubana de Pediatría*, 86(3), 368-375. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312014000300011&lng=es&tlng=es
- Riediger, M. y Klipker, K. (2013). Emotion regulation in adolescence. En J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York, NY: Guilford. Recuperado de https://translate.google.com.mx/translate?hl=es-419&sl=en&u=https://www.researchgate.net/publication/261133148_Emotion_Regulation_in_Adolescence&prev=search
- Redorta, J., Obiols, M. y Bisquerra, R. (2006). Emoción y conflicto, aprenda a manejar las emociones. Barcelona: Paidós. Recuperado de <https://books.google.com.mx/books?id=g6k1nCY-3-kC&printsec=frontcover&dq=aprenda+a+manejar+sus+emociones&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiDnbaA-NHTAhVC34MKHdDFBwsQ6AEIjAA#v=onepage&q=aprenda%20a%20manejar%20sus%20emociones&f=false>
- Ruano, M. (2015). Regulación emocional y habilidades sociales en niños con altas capacidades intelectuales. Facultad de Psicología (Tesis doctoral) Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Universidad Complutense De Madrid, España. Recuperado de <http://eprints.ucm.es/38843/1/T37656.pdf>
- Sanz, L. (2012). Las emociones en el aula. Propuesta didáctica para educación infantil. Trabajo de fin de grado. Escuela Magisterial. Universidad de Valladolid, España. Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/1488/1/TFG-B.111.pdf>
- Tomalá, N M. (2015). Estrategias de autorregulación para el desarrollo de habilidades socio-emocionales en los niños de educación inicial de la escuela de educación básica Juan Gómez Burau de la comuna libertador bolívar, Parroquia Manglaralto, cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, Período lectivo 2014-2015. La Libertad: Universidad Estatal Península de Santa Elena Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/2338/1/UPSE-TEP-2015-0015.pdf>
- Thompson, R. A. (1994). Emotional regulation: a theme in search for definition. In N.A. Fox, *The development of emotion regulation: behavioral and biological*

considerations. Monographs of the Society for Research in Child Development.
Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7984164>

Trincas, R., Bilotta, E., y Mancini, F. (2016). Specific Beliefs about Emotions Are Associated with Different Emotion-Regulation Strategies. *Psychology*, 7, 1682-1699.
Recuperado de http://file.scirp.org/pdf/PSYCH_2016111815130610.pdf

Villalba, M. (2016). La autorregularización de nuestras emociones. Trabajo de fin de curso de grado en Educación Infantil. Facultad de educación de Segovia, España.
Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/18423/1/TFG-B.934.pdf>

Whitebread, D y Basilio, M. (2012). The emergence and early development of self-regulation in young children. Profesorado *Revista de Curriculum y formación del profesorado*. VOL. 16, (1) Recuperado de <http://www.ugr.es/~recfpro/rev161ART2en.pdf>

Apéndices

Apéndice 1.

Consentimiento informado para los padres

Título. Regulación emocional en niños

Autor:

Yo (nombre y apellidos del tutor legal).....

He sido informado detenidamente sobre la investigación, he podido hacer preguntas sobre ella y he recibido suficiente información al respecto.

Presto libremente mi conformidad para que mi representado legal (hijo-a) participe en ella.

Comprendo que la participación es voluntaria y puedo retirarme en cualquier momento, sin tener que dar explicaciones.

CONFIDENCIALIDAD. Todos los datos recogidos para el estudio, facilitados por usted mismo y por el niño, serán tratados con las medidas de seguridad establecidas. Debe saber que tiene derecho de acceso, rectificación y cancelación de los mismos en cualquier momento.

En caso de transmitirse a terceros los datos recogidos para el estudio, en ningún caso contendrán información que pueda identificarle ni a su hijo directamente.

En caso de necesitar cualquier información o por cualquier otro motivo, no dude en contactar con la investigadora principal en la dirección de correo electrónico: o en el número de teléfono:

Este documento se firmará por duplicado quedándose una copia el investigador y otra el tutor legal del niño.

FECHA:

FIRMA DEL TUTOR LEGAL

FIRMA DEL INVESTIGADOR

Apéndice 2

Cuestionario de percepción de padres acerca del reconocimiento, expresión y manejo de emociones de sus hijos (Autoras Irene Léniz Isabel Margarita Haeussler)

Observando a mi hijo considero que

(Por favor marcar la alternativa en la columna)

Mucho = M	Bastante = B	Poco = P	Nada = N
------------------	---------------------	-----------------	-----------------

Conducta	M	B	P	N
Expresivo	M	B	P	N
Cariñoso	M	B	P	N
Calmado	M	B	P	N
Contento	M	B	P	N
Se controla	M	B	P	N
Cooperador	M	B	P	N
Paciente	M	B	P	N

(Por favor marcar la alternativa)

Mucho =	Bastante = B	Poco = P	Nada = N
----------------	---------------------	-----------------	-----------------

CONDUCTA	M	B	P	N
Amistoso con otros niños	M	B	P	N
Triste	M	B	P	N
Buenas Notas	M	B	P	N
Enojón	M	B	P	N
Amistoso con adultos	M	B	P	N

3- Observando a mi hijo:

(Por favor marcar la alternativa)

Mucho =	Bastante = B	Poco = P	Nada = N
----------------	---------------------	-----------------	-----------------

CONDUCTA				
Puede expresar cuando está contento	M	B	P	N
Puede expresar cuando está enojado	M	B	P	N
Puede expresar lo que lo pone nervioso o preocupado	M	B	P	N
Puede expresar cuando se asusta	M	B	P	N
Puede expresar cuando se siente triste o desanimado	M	B	P	N

4-Yo como mamá:

(Por favor marcar la alternativa)

Mucho =	Bastante = B	Poco = P	Nada = N
----------------	---------------------	-----------------	-----------------

CONDUCTA				
Converso con mi hijo	M	B	P	N
Lo Felicito	M	B	P	N
Lo regaloneo	M	B	P	N
Le exijo	M	B	P	N
Lo puedo calmar	M	B	P	N

Lo castigo	M	B	P	N
Lo puedo consolar	M	B	P	N

(Por favor marcar la alternativa)

CONDUCTA				
Lo reto	M	B	P	N
Lo hago esperar	M	B	P	N
	M	B	P	N
Identifico lo que lo pone contento	M	B	P	N
Identifico lo que lo enoja	M	B	P	N
Identifico lo que lo pone nervioso o preocupado	M	B	P	N
Identifico lo que lo asusta	M	B	P	N
Identifico lo que lo entristece o desanima	M	B	P	N

5- En lo personal siento

(Por favor marcar la alternativa)

CONDUCTA	M	B	P	N
Reconozco mis sentimientos	M	B	P	N
Estoy consciente de los sentimientos de los demás	M	B	P	N
Puedo tranquilizarme cuando me siento alterada (o)	M	B	P	N
	M	B	P	N

Expreso mis sentimientos				

Apéndice 3.

Preguntas de evaluación del programa que se agregaron en el Cuestionario de Percepción de padres Acerca del Reconocimiento, Expresión y Manejo de Emociones de sus hijos, una vez finalizada la intervención.

Después de haber participado en el programa:

- a- ¿Ve algún cambio en su hijo? (marcar con una cruz)
- b- Muchos – Bastantes - Pocos – Ninguno b-
- c- Si usted observó cambios, qué cambios observó:

<p>Escribir:</p> <p>-----</p> <p>----</p> <p>-----</p> <p>---</p> <p>-----</p> <p>--</p> <p>-----</p> <p>--</p> <p>-----</p> <p>-</p> <p>-----</p> <p>-</p>

Después de haber participado en el programa:

a- Yo como mamá o papá ¿tuve algún cambio?

Muchos – Bastantes - Pocos – Ninguno

b- Si sintió cambios en usted misma (o) ¿Cuáles fueron?

Escribir:

Para Concluir: Para mi hijo participar en el programa fue

Muy bueno – Bueno – Regular – No sirvió

Para mí como madre o padre la participación en el programa fue

Muy bueno – Bueno – Regular – No sirvió

Comentarios y Sugerencias

Escribir:

<p>-----</p> <p>-----</p>

Apéndice 4.

Cuestionario de regulación emocional (ERQ, Cabello Salguero, Fernández- Berrocal & Gross 2013; Versión original de Gross y John, 2003)

Instrucciones

A continuación, contesta unas preguntas sobre tu vida emocional, en concreto sobre cómo controla sus emociones. Estamos interesados en dos aspectos, el primero en lo que siente internamente. El segundo en su expresión emocional o como muestra sus emociones a través de sus palabras, los gestos o los comportamientos. Utiliza la siguiente escala de respuesta para cada ítem.

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni en acuerdo ni en desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

1	Cuando quiero incrementar mis emociones positivas (por ejemplo alegría Cambio el tema sobre lo que estoy pensando	1	2	3	4	5	6	7
2	Guardo mis emociones para mí mismo	1	2	3	4	5	6	7
3	Cuando quiero reducir mis emociones negativas (eje, tristeza, enojo) cambio el tema sobre lo que estoy pensando	1	2	3	4	5	6	7
4	Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas	1	2	3	4	5	5	7
5	Cuando me enfrento a una situación estresante, intento pensar en ella de un modo que me ayude a mantener la calma	1	2	3	4	5	6	7
6	Controlo mis emociones no expresándolas	1	2	3	4	5	6	7
7	Cuando quiero incrementar mis emociones positivas cambio mi manera de pensar sobre la situación	1	2	3	4	5	6	7
8	Controlo mis emociones cambiando mi manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro	1	2	3	4	5	6	7
9	Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas	1	2	3	4	5	6	7
10	Cuando quiero reducir mis emociones negativas, cambio mi manera de pensar sobre la situación	1	2	3	4	5	6	7

Obtenido de:

https://www.researchgate.net/publication/259886043_Emotional_Regulation_Questionnaire_ERQ_Spanish_version

Apéndice 5.

Explicación sobre las emociones

Existen seis categorías básicas de emociones:

- Miedo: peligro, inseguridad, incertidumbre.
- Sorpresa: sobresalto, asombro, desconcierto.
- Aversión: disgusto, asco.
- Ira: rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.
- Alegría: diversión, euforia, contentos, da bienestar y seguridad.
- Tristeza: pena, soledad, pesimismo.

Ejemplos:

- Para el caso de la sorpresa el desencadenante puede ser la aparición de estímulos nuevos.
- Para el asco: aparición de estímulos desagradables
- Para la alegría: Obtención de metas o cosas que se desean.
- Para el miedo: Aparición de situaciones peligrosas
- Para la ira: Aparición de condiciones que generan frustración
- Para la tristeza: Cambios que implican pérdida

Emociones positivas y negativas

las emociones se pueden clasificar en positivas cuando van acompañadas de sentimientos placenteros y significan que la situación es beneficiosa, como lo son la felicidad y el amor; se clasifican en negativas cuando van acompañadas de sentimientos desagradables y se

percibe la situación como una amenaza, entre las que se encuentran el miedo, la ansiedad, la ira, hostilidad, la tristeza, el asco, o neutras cuando no van acompañadas de ningún sentimiento, entre las que se encuentra la esperanza y la sorpresa” (García, 2012).

Apéndice 6.

Para que sirven las emociones

Cuadro de las emociones		
Me pongo muy		cuando se cumplen mis deseos
Me		cuando tratan mal a mis amigos
Cuando alguien se		de mí me siento
Me da		La oscuridad
Me		Hablar en publico

Fuente tomada y adaptada de: U2_4TO_INTEGRADOS_S14.pdf

Apéndice 7.

Cuadro situaciones

Situación	Causa	Emoción	consecuencia
Ejemplo: Realice bien mi examen	El maestro me ha felicitado	alegría	Esto me da más confianza en mí, sé que si estudio lo lograré otra vez.

Fuente tomada y adaptada de: U2_4TO_INTEGRADOS_S14.pdf

Figura 1. Caras de niños con diferentes emociones



Obtenida de <https://www.shutterstock.com/es/image-vector/set-different-kids-various-emotions-both-414221818?src=Om1pjfXrcLergrCSNCNCMg-1-16>

Figura 2. Caras con emociones para actividad cuadro



Obtenida de: <http://creamospaz.blogspot.mx/2015/10/las-emociones-basicas.html>

