Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Inicial

Especialidad: Educación Inicial y Arte

Regulación emocional en la convivencia escolar de los niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, 2025

Tesis

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Educación Nivel Inicial

Especialidad: Educación Inicial y Arte

Autoras

Kori Luzmila Meyli Torres Giron

Daniela Elizabeth Diaz Rojas

Asesor

M(o). Yvan Jose Bazalar Espinoza



Huacho – Perú

2026



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

Reconocimiento: Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.

UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Inicial

Especialidad: Educación Inicial y Arte

INFORMACIÓN DE METADATOS

DATOS DEL AUTOR (ES):		
APELLIDOS Y NOMBRES	**DNI**	**FECHA DE SUSTENTACIÓN**
Torres Giron Kori Luzmila Meyli	**72888252**	**24/08/2026**
Diaz Rojas Daniela Elizabeth	**78486100**	**24/08/2026**
DATOS DEL ASESOR:		
APELLIDOS Y NOMBRES	**DNI**	**CÓDIGO ORCID**
M(o). Bazalar Espinoza Yvan Jose	**15758133**	**https://orcid.org/0000-0001-7959-3600**
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO:		
APELLIDOS Y NOMBRES	**DNI**	**CÓDIGO ORCID**
Dr. Loza Landa Roberto Carlos	**15760787**	**https://orcid.org/0000-0002-9883-1130**
Dra. Cuellar Camarena Tania Zayda	**41073428**	**https://orcid.org/0000-0002-2457-8937**
Dr. Quintana Palomino Alex Ernesto	**42161710**	**https://orcid.org/0000-0002-2076-5751**

Kori Luzmila Meyli Torres Giron-2026-066143 Daniel...

REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA CONVIVENCIA ESCOLAR DE LOS NIÑOS DE LA I.E.I. N° 321-TOMA Y CALLA, 2025

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FE-PREGRADO 2026
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN DE LA FE-2026
Facultad de Educación

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid:::1:3626901589

Fecha de entrega
13 ago 2026, 9:42 a.m. GMT-5

Fecha de descarga
13 ago 2026, 9:48 a.m. GMT-5

Nombre del archivo
TESIS_TORRES_GIRON_-_UI.pdf

Tamaño del archivo
907.8 KB

86 páginas

12.990 palabras

78.995 caracteres

20% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Exclusiones

- N.° de fuentes excluidas

Fuentes principales

16% Fuentes de Internet
3% Publicaciones
13% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.° de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

DEDICATORIA

Dedico esta investigación a mis padres, quienes me han dado fortaleza para llegar a este peldaño en mi vida profesional.

Luzmila Meyli Torres Giron

Daniela Elizabeth Diaz Rojas

AGRADECIMIENTO

Mi gratitud a la Institución Educativa por permitirme realizar mi investigación, asimismo a mi asesor por su apoyo.

Luzmila Meyli Torres Giron

Daniela Elizabeth Diaz Rojas

ÍNDICE

DEDICATORIA II
AGRADECIMIENTO VI
INDICE DE TABLAS IX
INDICE DE FIGURAS X
RESUMEN XI
ABSTRACT XII
INTRODUCCIÓN 13
CAPITULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 15
1.1 Descripción de la realidad problemática 15
1.2 Formulación de problema 17
1.2.1 Problema general 17
1.2.2 Problemas específicos 17
1.3 Objetivos 17
1.3.1 Objetivo general 17
1.4 Justificación 18
1.5 Delimitaciones 18
1.6 Viabilidad del estudio 18
CAPITULO II MARCO TEÓRICO 20
2.1. Antecedentes de la Investigación 20
2.1.1. Antecedentes Internacionales 20
2.1.2. Antecedentes Nacionales 21
2.2. Bases teóricas 22
2.2.1. Regulación emocional 22
2.2.2. Convivencia escolar 40
2.3. Definición de términos básicos 48
2.4. Hipótesis 51
2.4.1. Hipótesis general 51
2.5. Operacionalización de variables 52
CAPITULO III METODOLOGIA 54
3.1. Diseño metodológico 54
3.1.1. Tipo de Investigación 54

3.1.2. Nivel de Investigación 54
El nivel de la investigación es correlacional. 54
3.1.3. Diseño 54
3.1.4. Enfoque 54
3.2. Población y muestra 54
3.2.1. Población 54
3.2.2. Muestra 54
3.3. Técnicas de recolección de datos 54
3.3.1 Técnicas a emplear 54
3.3.2 Técnicas a emplear 54
3.4. Técnicas para el procedimiento de la información 54
CAPITULO IV ANALISIS DE LOS RESULTADOS 55
4.1. Resultados descriptivos de las variables 55
4.1. Contrastación de hipótesis 71
CAPITULO V DISCUSIÓN 73
5.1 Discusión 73
CAPITULO VI CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 75
6.1 Conclusiones 75
6.2 Recomendaciones 77
Para la Institución Educativa 77
Para los Docentes 77
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS 79
7.1. Fuentes bibliográficas 79
MATRIZ DE CONSISTENCIA 83
ENCUESTA 85

INDICE DE TABLAS

Tabla 1¿El niño(a) se adapta cuando hay cambios en las actividades? 55
Tabla 2¿El niño(a) recuerda momentos felices para sentirse mejor? 56
Tabla 3¿El niño(a) compara su problema con otros más pequeños? 57
Tabla 4¿El niño(a) culpa a otros cuando algo sale mal?.....58
Tabla 5¿El niño(a) piensa constantemente en algo que le molestó?.....59
Tabla 6¿El niño(a) piensa que no puede solucionar sus problemas?.....60
Tabla 7¿El niño(a) respeta las formas de pensar y sentir de sus compañeros?.....61
Tabla 8¿El niño(a) juega con todos sin excluir a nadie? 62
Tabla 9¿El niño(a) ayuda a los compañeros que están atrasados?.....63
Tabla 10¿El niño(a) expresa sus ideas cuando está motivado? 64
Tabla 11¿El niño(a) expresa su opinión sobre temas de interés? 65
Tabla 12¿El niño(a) respeta los turnos al participar?.....66
Tabla 13¿El niño(a) habla con sus compañeros cuando tiene un problema? 67
Tabla 14¿El niño(a) realiza actividades para llevarse mejor con sus compañeros? 68
Tabla 15¿El niño(a) trata con amabilidad y respeto a los demás?.....69
Tabla 16 ¿El niño(a) evita peleas y busca soluciones pacíficas?.....70

INDICE DE FIGURAS

Figura 1:¿El niño(a) se adapta cuando hay cambios en las actividades?.....55
Figura 2:¿El niño(a) recuerda momentos felices para sentirse mejor? 56
Figura 3:¿El niño(a) compara su problema con otros más pequeños?.....57
Figura 4:¿El niño(a) culpa a otros cuando algo sale mal? 58
Figura 5: ¿El niño(a) piensa constantemente en algo que le molestó? 59
Figura 6:¿El niño(a) piensa que no puede solucionar sus problemas 60
Figura 7:¿El niño(a) respeta las formas de pensar y sentir de sus compañeros? 61
Figura 8: ¿El niño(a) juega con todos sin excluir a nadie? 62
Figura 9: ¿El niño(a) ayuda a los compañeros que están atrasados? 63
Figura 10¿El niño(a) expresa sus ideas cuando está motivado? 64
Figura 11: ¿El niño(a) expresa su opinión sobre temas de interés? 65
Figura 12: ¿El niño(a) respeta los turnos al participar? 66
Figura 13: ¿El niño(a) habla con sus compañeros cuando tiene un problema? 67
Figura 14: ¿El niño(a) realiza actividades para llevarse mejor con sus compañeros?.....68
Figura 15: ¿El niño(a) trata con amabilidad y respeto a los demás? 69
Figura 16: ¿El niño(a) evita peleas y busca soluciones pacíficas 70

RESUMEN

Esta investigación aborda la regulación emocional como un aspecto fundamental de la vida escolar, definida como la capacidad de los estudiantes para identificar, comprender y gestionar sus emociones de manera apropiada dentro del entorno educativo.

El problema radica en los comportamientos disruptivos, los conflictos interpersonales y las dificultades en las relaciones sociales, todos ellos asociados a una mala regulación emocional. Objetivo: Analizar la relación entre la regulación emocional y la convivencia escolar en estudiantes, con el fin de determinar cómo el desarrollo de habilidades socioemocionales influye en la mejora del clima escolar y las relaciones interpersonales. Metodología: nivel correlacional, tipo básico, diseño no experimental, enfoque cuantitativo. Población: 53 niños de la de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, 2025. Conclusión: se resalta la necesidad de implementar programas de educación socioemocional que permitan fortalecer la regulación emocional en los estudiantes, promoviendo así una convivencia escolar armoniosa, inclusiva y basada en valores.

La autora

Palabras claves: regulación emocional, convivencia escolar, habilidades socioemocionales, clima escolar, educación emocional.

ABSTRACT

. This research addresses emotional regulation as a fundamental component of school coexistence, understood as the students' ability to identify, understand, and manage their emotions appropriately within the educational environment. The problem arises from the presence of disruptive behaviors, interpersonal conflicts, and difficulties in social relationships, associated with deficient emotional regulation. Objective: To analyze the relationship between emotional regulation and school coexistence in students, in order to determine how the development of socio-emotional skills influences the improvement of the school climate and interpersonal relationships. Methodology: correlational level, basic type, non-experimental design, quantitative approach. Population: 53 children from the I.E.I. N°. 321-Toma y Calla, 2025. Conclusion: The need to implement socio-emotional education programs that strengthen emotional regulation in students is highlighted, thus promoting a harmonious, inclusive, and values-based school coexistence.

The author

Keywords: emotional regulation, school coexistence, socio-emotional skills, school climate, emotional education.

INTRODUCCIÓN

La regulación emocional se define como la capacidad de reconocer, comprender y modular las propias emociones, y representa un proceso clave en el funcionamiento psicológico humano. Este concepto ha recibido considerable atención en el campo de la psicología debido a su impacto directo en el bienestar mental, el funcionamiento social y el desarrollo integral.

Este estudio se divide en los siguientes capítulos:

El primer capítulo, PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, presenta la situación problemática, los problemas de investigación, los objetivos generales y específicos de la investigación, su justificación, limitaciones y viabilidad.

El segundo capítulo, MARCO TEÓRICO, incluye el contexto internacional y nacional, los fundamentos teóricos, las definiciones de términos básicos, las hipótesis generales y específicas y, finalmente, la operacionalización de las variables con sus indicadores.

El capítulo tres aborda la metodología de investigación, incluyendo el tipo de estudio, el diseño, la población estudiada, la muestra y las técnicas e instrumentos utilizados para la recopilación y el procesamiento de datos.

El capítulo cuatro presenta los resultados de la investigación, incluyendo tablas y gráficos de los hallazgos del instrumento y una prueba de hipótesis.

El capítulo cinco presenta el análisis de la investigación, haciendo referencia a los estudios que respaldaron el proceso de investigación.

El capítulo seis presenta las conclusiones basadas en los resultados, así como las conclusiones relativas al tratamiento.

El capítulo siete incluye la bibliografía y, finalmente, se presentan los apéndices y la matriz de consistencia.

CAPITULO I
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

La regulación emocional es una de las competencias socioemocionales fundamentales en la primera infancia. Implica la capacidad de reconocer, comprender y gestionar eficazmente los propios sentimientos para interactuar positivamente con los demás. En la mayoría de los casos, cuando esta competencia no se adquiere por completo, los problemas escolares se asocian con conductas agresivas, conflictos con los compañeros, falta de autocontrol, dificultad para cumplir las normas e incapacidad para resolver conflictos pacíficamente. Numerosas instituciones internacionales y nacionales han propuesto el desarrollo de habilidades sociales y emocionales como un componente esencial para la creación de un entorno de aprendizaje seguro, inclusivo y de apoyo.

A nivel mundial, organismos como la UNESCO y UNICEF han alertado sobre el impacto negativo de los problemas con las habilidades socioemocionales en el bienestar infantil y la calidad de vida en las instituciones educativas. La evidencia internacional ha demostrado que un número considerable de niños sufre problemas de inteligencia emocional y regulación emocional, que se manifiestan como conducta disruptiva, agresividad, rechazo por parte de sus compañeros y dificultades para establecer relaciones positivas con ellos. Asimismo, se ha reconocido el reto que enfrentan las escuelas para fortalecer los programas de aprendizaje socioemocional con el fin de prevenir la violencia e inculcar una cultura de respeto y convivencia pacífica desde los primeros años de vida.

Este es un tema relevante en América Latina debido a los altos niveles de violencia social y escolar que afectan el desarrollo integral de los niños. La UNESCO ha señalado que las habilidades socioemocionales son clave para crear entornos educativos seguros y democráticos,

ya que implican empatía, autorregulación, resolución no violenta de conflictos y convivencia armoniosa. Sin embargo, varios países de la región siguen enfrentando problemas relacionados con la conducta agresiva, la disciplina y la escasez de programas escolares para el manejo emocional, todo lo cual perjudica tanto las relaciones entre estudiantes como el clima escolar en general.

En Perú, la regulación emocional es una prioridad educativa para fomentar la convivencia escolar y prevenir la violencia en las instituciones educativas. Por ello, el Ministerio de Educación ha establecido directrices para la gestión de la convivencia escolar y la promoción del bienestar socioemocional del alumnado, afirmando que las relaciones armoniosas y seguras entre todos los actores del sistema educativo promueven el aprendizaje y el desarrollo integral de los estudiantes. Estudios nacionales han revelado que las medidas disciplinarias inadecuadas y las oportunidades insuficientes para el desarrollo emocional pueden derivar en problemas de conducta en los niños, especialmente en lo que respecta a su interacción social, participación en actividades grupales y cumplimiento de las normas del aula.

En el centro de educación infantil N.º 321 de Toma y Calla, durante el año 2025, se observó que algunos niños presentaban dificultades para gestionar sus emociones en el aula. Estos problemas se manifestaban como llanto constante, impulsividad, reacciones agresivas ante los desacuerdos, baja tolerancia a la frustración, problemas para compartir materiales e incumplimiento de las normas del aula. Este comportamiento generaba conflictos entre compañeros y afectaba negativamente el clima socioemocional del aula. Por lo tanto, resulta evidente que algunos alumnos necesitan ayuda para expresar sus emociones y resolver conflictos mediante el diálogo, lo que podría dificultar el desarrollo de buenas relaciones interpersonales. Esto cobra especial relevancia, ya que la educación infantil es una etapa fundamental para el desarrollo de habilidades socioemocionales que permitirán a los niños desenvolverse con éxito en diversos contextos sociales y educativos.

1.2 Formulación de problema

1.2.1 Problema general

¿De qué manera la regulación emocional incide en la convivencia escolar de los niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, 2025?

1.2.2 Problemas específicos

¿De qué manera la regulación emocional adaptativas inciden en la convivencia escolar de los niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, 2025?

¿De qué manera la regulación emocional desaptativas inciden en la convivencia escolar de los niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, 2025?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Determinar la incidencia de regulación emocional en la convivencia escolar de los niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, 2025

1.3.2 Objetivos específicos

Determinar la incidencia de la regulación emocional adaptativas en la convivencia escolar de los niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, 2025

Determinar la incidencia de la regulación emocional desaptativas en la convivencia escolar de los niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, 2025

1.4 Justificación

La regulación emocional es un proceso fundamental en el desarrollo psicológico y social de las personas. Implica el reconocimiento, la comprensión y el manejo adecuado de las emociones en diferentes contextos. Actualmente, su estudio ha cobrado gran importancia debido a los problemas relacionados con el estrés, la ansiedad y otros trastornos emocionales que afectan la calidad de vida de la población.

Por eso, el estudio de la regulación emocional es tan importante: tiene un impacto directo en la salud mental, el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y la toma de decisiones. Las personas que desarrollan habilidades de regulación efectivas son más capaces de afrontar situaciones difíciles, ya que sus comportamientos impulsivos se minimizan y sus respuestas son más adaptativas.

Este estudio también se justifica en los ámbitos educativo y social, ya que permite identificar estrategias que pueden incorporarse en programas de intervención para fortalecer las habilidades socioemocionales, principalmente en niños, adolescentes y grupos vulnerables. Esto contribuye a prevenir problemas como la violencia, el abandono escolar y las dificultades en la interacción social.

1.5 Delimitaciones

La presente investigación se delimita geográficamente en Toma y Calla, Distrito de Santa María, Ciudad de Huacho y temporalmente en el año 2025.

1.6 Viabilidad del estudio

La presente investigación sobre la regulación emocional es viable debido a la disponibilidad de recursos teóricos, metodológicos y humanos necesarios para su desarrollo. En primer lugar, existe una amplia base bibliográfica y científica actualizada

en el campo de la psicología que permite sustentar el estudio, facilitando la construcción del marco teórico y el diseño de instrumentos de recolección de datos.

En cuanto a los recursos humanos, el estudio puede llevarse a cabo con una población accesible, como estudiantes de una institución educativa o miembros de una comunidad específica, lo que permite aplicar encuestas, cuestionarios o entrevistas sin mayores dificultades logísticas. Asimismo, los participantes pueden ser seleccionados mediante técnicas de muestreo sencillas, garantizando la factibilidad del trabajo de campo.

CAPITULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Cartuche (2026), en su investigación titulada: "*La regulación emocional y la convivencia escolar: una intervención psicopedagógica basada en el programa SEA en estudiantes de octavo año de la UEF "EDUCARE*"", su objetivo es evaluar la influencia de la implementación del programa SEA como intervención psicoeducativa en la regulación emocional y su impacto en la convivencia escolar, para así proporcionar evidencia empírica para la toma de decisiones pedagógicas. Los resultados muestran que la regulación emocional se relaciona con la convivencia escolar; esta relación fue más significativa en una muestra de edades diversas, donde la interacción entre pares es más compleja. En este sentido, una de las respuestas fue la implementación del programa SEA, que busca mejorar las habilidades emocionales y sociales mediante la adquisición de conocimientos sobre las emociones y la capacidad de regular los estados emocionales (p. 63).

Sum (2023) en su investigación titulada: "*Regulación emocional cognitiva y calidad de vida en colaboradores del hospital temporal covid-19 del municipio de Quetzaltenango*", su objetivo fue determinar la influencia de la regulación emocional cognitiva en la calidad de vida del personal del Hospital Temporal COVID-19 en Quetzaltenango, perteneciente al Hospital Regional del Oeste. Los resultados muestran que la regulación emocional cognitiva tiene un efecto directo en la calidad de vida de los participantes: se observó un efecto significativo en los sujetos tras recibir las intervenciones de regulación emocional (pág. 65).

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Flores & Paitan (2023) en su investigación titulada "*Regulación emocional y convivencia escolar en los estudiantes del primer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Chincha Alta, 2022*", El objetivo de este estudio fue determinar la influencia de la regulación emocional en la convivencia escolar entre estudiantes de una institución privada en Chincha Alta. Los resultados muestran que la regulación emocional sí influye en la convivencia escolar entre los estudiantes de primer año de secundaria del I.E.P. Chincha Alta. Se obtuvo un coeficiente de correlación de Spearman Rho = 0,520, un coeficiente de determinación $R^2 = 0,331$ y un valor $p = 0,019$ ($p \leq 0,05$), lo que indica una relación estadísticamente significativa entre las dos variables (p. 43).

Manavi Rivas (2023) en su investigación titulada "Emociones y Regulación Emocional docente en la convivencia escolar durante las sesiones de Personal Social en un aula del Tercer Grado de Primaria en una institución privada del Callao", Este estudio tuvo como objetivo identificar las emociones de los docentes, relacionadas con la convivencia, que surgen durante las sesiones de Desarrollo Personal y Social de alumnos de tercer grado de primaria en la Provincia Constitucional del Callao. Se encontró que la regulación de las emociones de los docentes conduce a una convivencia armoniosa entre pares y a interacciones positivas con los estudiantes, basadas en emociones positivas y neutrales que incluyen respeto, empatía, interés y afecto (p. 58).

Arbañil (Chimoy, 2022)en su investigación titulada “Regulación emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Chiclayo 2021”, El objetivo del estudio fue identificar los niveles de regulación emocional en adolescentes según sexo y edad, y reconocer las estrategias de regulación emocional de estudiantes de secundaria en una institución educativa de Chiclayo (2021). Los resultados concluyen que la adolescencia es una etapa que debe abordarse y promoverse para la adquisición de estrategias de regulación emocional, constituyendo una medida formativa esencial para el desarrollo óptimo de la interacción social (p. 22).

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Regulación emocional

Pastor (2025) La regulación emocional se refiere al proceso mediante el cual las personas somos capaces de reconocer, gestionar y modular nuestras emociones en función de las demandas del entorno y nuestros propios objetivos y valores. Implica la capacidad de reconocer, comprender y modificar o modular las emociones de manera adaptativa, promoviendo así el equilibrio emocional y la salud psicológica.

COMPETENCIAS DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL

Pastor (2025) La regulación emocional se basa en tres competencias principales: la conciencia de las emociones, la aceptación o tolerancia de las mismas y la capacidad de modularlas o controlarlas. Cada una se explicará con claridad a continuación, con ejemplos prácticos.

- **Consciencia emocional:** • Conciencia emocional: Es la capacidad de identificar y comprender con precisión las propias emociones, así como las de los demás. Implica saber cuándo surge una emoción, comprender su intensidad y ser capaz de describir su cualidad; por ejemplo, el miedo como inquietud, la ira como malestar o la alegría como satisfacción. Esta competencia incluye:
- Observa las reacciones de tu cuerpo (tensión, respiración acelerada, sudoración).
- Identifica mentalmente la emoción que sientes (enojo, tristeza, nerviosismo, orgullo, etc.).
- Comprende de inmediato su origen (qué idea o situación la provocó) y su significado (cómo te afectará).
- En la intervención psicoterapéutica, el trabajo se centra en la expansión de esta conciencia mediante técnicas como el registro emocional, la psicoeducación y la reflexión guiada para evitar reacciones automáticas y facilitar respuestas más adaptativas.
- **Aceptación o tolerancia emocional:** La aceptación emocional es la capacidad de permitirse sentir una emoción sin intentar reprimirla, negarla o reaccionar impulsivamente contra ella. Es la comprensión de que las emociones, incluso las de malestar, son respuestas humanas normales y transitorias. Componentes clave:
    - Aceptar la emoción sin juicio (“estoy ansioso” en lugar de “no debería sentirme así”).
    - Mantener la calma frente a emociones intensas en vez de evitarlas o actuar de forma destructiva.

    - Usar la tolerancia como puente para procesar emociones difíciles (p. ej., dolor, frustración) en lugar de escaparlas.

- **Técnicas habituales:** se incluyen ejercicios de respiración consciente destinados a aumentar la tolerancia a la excitación y prácticas de autocompasión para reducir la autocrítica.
- **Modulación emocional:** La modulación emocional se refiere a las estrategias concretas para aumentar, disminuir o transformar una emoción según la demanda del contexto y los objetivos personales. Es la parte activa y práctica de la regulación. Incluye:
- **Estrategias cognitivas:** La reevaluación cognitiva es la estrategia más estudiada para la regulación emocional. También se denomina reformulación de la interpretación de una situación.
- **Estrategias conductuales:** incluyen la resolución de problemas, la búsqueda de apoyo social y las actividades que regulan el estado de ánimo (por ejemplo, el ejercicio y el contacto con otras personas).
- **Estrategias fisiológicas:** técnicas de relajación, respiración profunda, higiene del sueño.
- **Estrategias expresivas:** elegir cuándo y cómo expresar una emoción (comunicación asertiva, uso de pausas).

- **Una modulación efectiva es flexible**: debe ser flexible y permitir seleccionar la estrategia más adecuada según la emoción, su intensidad y el contexto social; por ejemplo, reprimir un arrebato en clase en lugar de expresarlo en un espacio seguro.

- **Aplicaciones de la regulación emocional en situaciones difíciles**

¿Por qué aplica en tantos ámbitos?

Las emociones modulan la atención, la memoria y la toma de decisiones. Controlarlas adecuadamente tiene un impacto directo en el desempeño y la calidad de las acciones; por ejemplo, afrontar una entrevista con serenidad reduce la ansiedad.

La comunicación eficaz es el resultado de la regulación emocional: si logras controlar tu ira o ansiedad, mejorarás la calidad de tus conversaciones con tu pareja, jefes o compañeros. Te ayuda a elegir respuestas adaptativas, como decir "no" con firmeza, pedir un aumento con seguridad o afrontar el dolor del duelo sin eludir los procesos necesarios.

Mejora tanto la salud física como la mental: se duerme mejor, se recupera más rápido de los contratiempos y se establecen relaciones más presentes y empáticas con los seres queridos.

Es transversal: se puede entrenar y generalizar; lo que se aprende en los exámenes se puede aplicar en oratoria, negociación o gestión de conflictos.

La regulación emocional resulta especialmente útil para abordar y resolver situaciones frecuentes como:

- Conflictos interpersonales
- Qué ayuda: Gestionar emociones intensas (ira, resentimiento, vergüenza) para evitar respuestas impulsivas y favorecer soluciones constructivas.

Estrategias clínicas útiles:

- Pausa y respiración (respiración diafragmática 4-6-8) antes de responder.
- Reevaluación cognitiva: cuestionar pensamientos automáticos que intensifican la ira.
- Entrenamiento en asertividad y habilidades comunicativas (mensajes en primera persona, escucha activa).
- **Estrés laboral**

Qué ayuda: Regular la activación y la ansiedad para mantener atención, toma de decisiones y rendimiento sin caer en agotamiento.

Estrategias clínicas útiles:

Entrenamiento en autorregulación fisiológica: respiración, relajación progresiva, micro pauses activas.

Planificación y resolución de problemas para reducir incertidumbre y sensación de descontrol.

Límites y manejo del tiempo (técnicas de organización, pausas programadas).

Mindfulness breve para recuperar foco entre tareas.

Situaciones de duelo

Qué ayuda: Facilitar la tolerancia, procesamiento y simbolización del dolor para avanzar en la adaptación sin evitar la experiencia emocional necesaria.

Estrategias clínicas útiles:

- Aceptación emocional y psicoeducación sobre fases del duelo.
- Técnicas de exposición afectiva gradual (recordar al difunto con seguridad para procesar recuerdos).
- Rituales y recursos narrativos (cartas, memorias, actos simbólicos) que permiten expresar afecto y despedida.
- Terapia centrada en el significado (trabajar valores y reconstrucción de proyectos vitales).

¿Por qué es importante la regulación emocional?

Trinidad (2024) La forma en que regulamos nuestras emociones está estrechamente ligada a nuestro bienestar. Una buena capacidad regulatoria aporta beneficios en varias áreas clave:

- **Salud mental:** Reduce la prevalencia y la intensidad de trastornos como la ansiedad y la depresión, y facilita la recuperación tras episodios de malestar.
- **Relaciones interpersonales:** Mejora la empatía, la escucha y la comunicación asertiva, lo que genera vínculos más satisfactorios y menos conflictos.
- **Rendimiento y funcionamiento:** Optimiza la atención, la memoria y la toma de decisiones en ámbitos académicos, laborales y deportivos al mantener niveles de activación adaptativos.
- **Resiliencia**: Permite afrontar el estrés y la adversidad con mayor flexibilidad, recuperarse antes de situaciones difíciles y aprender de ellas.
- **Bienestar global:** Contribuye a una sensación de mayor control, propósito y calidad de vida porque las emociones se integran en función de metas y valores personales.

¿Cómo saber cuándo tengo dificultades para regular mis emociones?

- Trinidad (2024) A continuación tienes señales claras y prácticas para valorar si las dificultades con la regulación emocional hacen recomendable pedir ayuda profesional. Si varias de estas experiencias son recurrentes, frecuentes y afectan tu funcionamiento (trabajo, estudios, relaciones), considera contactar a un profesional de la salud mental.
- Señales de advertencia: cuando la intensidad o la frecuencia de las emociones interfiere en la vida diaria
- Emociones muy intensas y frecuentes
- Te sientes abrumado/a por tristeza, ira, ansiedad o vergüenza con mucha más frecuencia o intensidad que antes.
- Reacciones impulsivas y dañinas
- Actúas sin pensar (gritas, rompes objetos, consumes sustancias, conduces de forma temeraria) y luego lo lamentas.
- Deterioro en relaciones personales o laborales
- Discusiones constantes, aislamiento, pérdida de amistades o bajo rendimiento laboral/academico por reacciones emocionales.
- Dificultad para volver a la calma
- Las emociones se mantienen horas o días y no consigues recuperarte por ti mismo/a.
- Evitación y conductas de escape
- Evitas situaciones, personas o lugares por miedo a las emociones; recurren al alcohol, drogas, comida o redes para "calmarte".
- Problemas físicos persistentes

- Insomnio, dolores musculares, problemas digestivos o somatizaciones relacionadas con el malestar emocional.
- Interferencia en la toma de decisiones y en el autocuidado
- Descuidas la salud, la higiene, la alimentación o las obligaciones por cómo te sientes.
- Pensamientos de autolesión o suicidio
- Ideación, planes o intentos de hacerse daño: esto requiere atención inmediata (ver apartado Más abajo).
- Señales que sugieren la necesidad de intervención profesional más urgente
- Ideación suicida, planificación o intentos de autolesión.
- Conductas que ponen en riesgo a otras personas (agresividad sostenida).
- Pérdida marcada de funcionamiento: no poder trabajar, estudiar o cuidar responsabilidades básicas.
- Crisis psicótica o desrealización/despersonalización intensas y persistentes.

Qué hace un profesional y por qué ayuda pedir apoyo

- Evaluación precisa: diagnóstico, identificación de factores precipitantes y mantenedores.
- Intervenciones específicas: terapia basada en evidencia (TCC, TDC/DBT, terapia focalizada en emociones, EMDR según caso), entrenamiento en habilidades (regulación, tolerancia a la angustia,

mindfulness) y, si procede, coordinación con psiquiatría para medicación.

- Plan práctico: estrategias concretas a corto plazo (estabilización) y trabajo a medio-largo plazo (habilidades y cambio de patrones).
- Acompañamiento seguro: espacio para procesar emociones sin juicios y practicar nuevas respuestas.
- Qué puedes hacer ahora (acciones prácticas mientras buscas ayuda)
- Usa una técnica de estabilización breve: 5 respiraciones profundas y anclaje (nombrar 5 cosas que ves, 4 que puedes tocar, 3 que oyes, 2 que hueles, 1 que saboreas).
- Reduce la exposición a desencadenantes inmediatos si es posible y busca compañía de alguien de confianza.
- Lleva un registro breve: cuándo ocurre, qué intensidad (1–10), qué pensamientos y qué haces después — ayuda a profesional y a ti a ver patrones.
- Practica autocuidado básico: sueño regular, alimentación mínima, ejercicio suave, y pausas de desconexión digital.

Estrategias para la regulación emocional

Luca (2024) Existen diversas técnicas y estrategias que ayudan a regular las emociones de forma adaptativa. A continuación, se amplía cada una con ejemplos prácticos, indicaciones de uso y precauciones.

- Reevaluación cognitiva

Qué es: Reinterpretar una situación para cambiar su significado emocional.

Observa cómo cambia la emoción y ajusta la conducta (actuar para mejorar o pedir aclaraciones).

- Conciencia emocional (mindfulness)

Qué es: Detectar y nombrar las emociones, su intensidad y su origen.

Beneficios de la regulación emocional

Arango (2025)

A continuación, exploramos algunos de sus principales beneficios:

1. Mejora del bienestar psicológico

Regular las emociones de manera adecuada ayuda a reducir la intensidad de emociones negativas como la ansiedad, el estrés y la tristeza, promoviendo un estado de mayor equilibrio emocional. Estrategias como la reevaluación

cognitiva pueden favorecer una visión más optimista y flexible de la vida, aumentando la satisfacción personal.

2. Reducción del estrés y la ansiedad

El uso de estrategias como la modificación de la situación o la atención plena (mindfulness) permite gestionar mejor el estrés, evitando que las emociones negativas se intensifiquen o se vuelvan abrumadoras. Quienes regulan sus emociones de forma efectiva suelen enfrentar mejor los desafíos sin caer en respuestas impulsivas o desadaptativas.

3.Fortalecimiento de las relaciones interpersonales

Las emociones influyen en la forma en que nos comunicamos con los demás. La regulación emocional facilita el manejo de conflictos, la expresión de sentimientos de manera asertiva y la empatía hacia los demás. Quienes saben gestionar sus emociones tienen una mayor capacidad para construir y mantener relaciones saludables.

4.Mayor rendimiento académico y laboral

La regulación emocional contribuye a una mejor concentración, toma de decisiones y resolución de problemas, lo que favorece el desempeño tanto en el ámbito académico como en el laboral. Quienes poseen una buena gestión emocional suelen manejar mejor la presión y los desafíos del entorno profesional.

5. Aumento de la resiliencia y la capacidad de afrontamiento

Las personas con habilidades de regulación emocional bien desarrolladas pueden enfrentar mejor las adversidades, adaptándose con mayor facilidad a los cambios y superando dificultades sin quedar atrapadas en estados emocionales negativos prolongados.

6. Promoción de la salud física

El manejo adecuado de las emociones está relacionado con una mejor salud general. Niveles altos de estrés y emociones negativas sostenidas pueden afectar el sistema inmunológico, la presión arterial y otros aspectos físicos.

Límites y desafíos de la regulación emocional

Arango (2025) Si bien la regulación emocional es una herramienta valiosa, su aplicación presenta límites y desafíos importantes. A continuación, se detallan los principales, con explicaciones y ejemplos prácticos.

¿Es posible regular todas las emociones?

Las emociones son respuestas naturales y necesarias que nos informan sobre el mundo, guían la conducta y facilitan la adaptación. Algunas ideas clave:

Funciones adaptativas

- El miedo moviliza recursos ante una amenaza (alerta, huida, preparación).
- La tristeza facilita la búsqueda de apoyo, la reevaluación de metas y el procesamiento de pérdidas.
- La ira puede marcar límites y motivar cambios frente a injusticias.
- Cada emoción aporta información y energía dirigida a resolver demandas específicas del entorno.

¿Por qué no deben regularse siempre al máximo?

Intentar controlar o suprimir sistemáticamente las emociones puede reducir su función informativa y el aprendizaje que contienen.

La hiperregulación (control excesivo) puede generar entumecimiento afectivo, dificultades en la intimidad y mayor estrés somático.

La supresión frecuente suele incrementar la activación fisiológica y, a la larga, empeorar el malestar emocional y las relaciones interpersonales.

Balance: aceptación + regulación flexible.

Una aproximación adaptativa combina aceptación (reconocer que la emoción está ahí y cuál es su función) con modulación estratégica (usar herramientas cuando la emoción interfiere con metas o seguridad).

La meta no es eliminar emociones sino responder a ellas con criterio: permitir sentir, aprender de la experiencia y elegir cómo actuar de forma coherente con valores personales.

¿Cuándo intervenir más activamente?

Si las emociones son tan intensas o persistentes que impiden funcionar (trabajo, relaciones, autocuidado), entonces se justifica enseñar y aplicar estrategias regulatorias más directas.

En situaciones de riesgo (p. ej., conducta autolesiva, abuso, amenaza real), la prioridad es la seguridad y la intervención adecuada, no la mera regulación.

Consejos para la aplicación de la regulación emocional en el día a día

Arango (2025)

1. **Practica la atención plena (mindfulness)**

   El mindfulness o atención plena te ayuda a estar más consciente de tus emociones en el momento presente sin juzgarlas. Al desarrollar una observación amable y no reactiva de lo que ocurre internamente, puedes

detectar señales tempranas de activación emocional y elegir respuestas más adaptativas antes de que la emoción se intensifique.

2. **Identifica y nombra tus emociones**

   Ser consciente de lo que sientes y ponerle nombre es una técnica simple pero muy eficaz para empezar a regular las emociones. Identificar la emoción (por ejemplo: ira, tristeza, frustración, miedo) crea espacio mental entre tú y la reacción automática; esto reduce la intensidad afectiva y activa recursos cognitivos que permiten elegir una respuesta más adaptativa

3. **Reevaluación cognitiva**

   La reestructuración cognitiva es una técnica central en la regulación emocional que consiste en identificar pensamientos automáticos negativos y ofrecer interpretaciones alternativas más realistas o útiles. Al cambiar la interpretación de una situación, se modifica la carga emocional asociada y se favorece una respuesta más adaptativa.

4. **Usa técnicas de respiración**

   La respiración profunda es una técnica sencilla y poderosa para disminuir la activación fisiológica asociada a emociones intensas. Al alterar el patrón respiratorio se reduce la respuesta del sistema nervioso simpático (lucha/huida) y se activa el parasimpático (calma), lo que baja la frecuencia cardíaca, la tensión muscular y la sensación de agitación emocional.

5. **Acepta tus emociones**

   Evitar o reprimir emociones puede hacer que se intensifiquen. En lugar de juzgarte por lo que sientes (por ejemplo, pensando «no debería sentirme así»), intenta aceptar la emoción como una parte natural de la experiencia humana.

6. **Establece límites y aprende a decir «no»**

   A veces, las emociones surgen cuando te sobrecargas de compromisos o situaciones que no te benefician. Aprende a establecer límites saludables y a decir «no» cuando sea necesario. Esto puede ayudarte a evitar situaciones que desencadenen emociones negativas y a reducir el estrés.

7. **Practica la autorreflexión**

   Tomarte un tiempo para reflexionar sobre tus emociones al final del día puede ayudarte a entender mejor tus reacciones emocionales y los desencadenantes que las provocan. Mantener un diario emocional puede ser útil para identificar patrones y aprender de ellos. Esta autorreflexión te permitirá aplicar mejores estrategias de regulación en el futuro.

8. **Desarrolla una red de apoyo**

   Hablar sobre tus emociones con personas de confianza es una de las estrategias más efectivas para aliviar la carga emocional y mantener el equilibrio psicológico. Compartir lo que sientes no solo descarga la tensión, sino que también facilita la construcción de significado, recibe retroalimentación realista y activa recursos sociales que ayudan a regular la experiencia afectiva.

9. **Ejercicio físico y autocuidado**

   El ejercicio físico regular y el autocuidado son herramientas potentes para regular las emociones. Más allá de la liberación de endorfinas, su impacto es multicausal y sostenido: influyen en la fisiología, la cognición, el sueño, la autoestima y las redes sociales, todos elementos que facilitan un mejor manejo emocional.

Dimensiones

Estrategias de regulación emocional adaptativas

Flores & Paitan (2023) La adaptación: Es una estrategia que enfatiza aceptar la situación estresante por la que se está pasando y aprender a manejarla de manera positiva. No implica resignación pasiva, sino una actitud activa de ajuste: reconocer la realidad, ajustar expectativas y elegir respuestas que promuevan bienestar y efectividad frente a la adversidad. (Morales Pazos, 2019).

Focalización Positiva: El énfasis en centrarse en aspectos positivos (alegría, logros, expectativas optimistas) puede ser beneficioso a corto plazo —aumenta la motivación, mejora el ánimo y facilita la recuperación frente a contratiempos— pero, cuando se convierte en la estrategia predominante para manejar toda dificultad, puede volverse contraproducente. A continuación detallo por qué sucede esto, cuándo es adaptativo o dañino y cómo lograr un equilibrio funcional. (Morales Pazos, 2019).

Poner en perspectiva: Es una estrategia cognitivo-emocional que consiste en reducir o reformular los pensamientos negativos que surgen ante un problema para ver la

situación con mayor claridad y encontrar la solución más adecuada. No se trata de negar la dificultad, sino de ampliar la interpretación para que ésta deje de bloquear la acción o amplificar la angustia (Morales Pazos, 2019).

Estrategias de regulación emocional desaptativas:

Flores & Paitan (2023)

Culpar a otros: Es una estrategia de afrontamiento muy frecuente: consiste en atribuir la responsabilidad de un resultado negativo a personas, circunstancias o entidades externas. Puede aliviar temporalmente la incomodidad emocional porque reduce la culpa o la vergüenza personal, pero a largo plazo suele evidenciar y mantener un bajo bienestar: impide el aprendizaje, deteriora relaciones y reduce la probabilidad de cambios efectivos.

La rumiación: consiste en pensamientos repetitivos, perseverantes y generalmente negativos sobre causas, consecuencias o errores pasados. Aunque a primera vista pueda parecer un intento de "resolver" el problema, en la práctica suele mantener y amplificar el malestar: produce dolor, angustia, miedo y dificultades para actuar o recuperarse.

La catastrofización: Es un patrón cognitivo en el que una persona interpreta una situación o un síntoma como mucho peor de lo que realmente es, anticipando consecuencias extremas, irreparables o catastróficas. Quien catastrofiza suele creer que el problema no tiene solución, lo que genera dolor, desesperación, paralización y aumento del sufrimiento emocional.

2.2.2. Convivencia escolar

Lopez (2025) La convivencia escolar es esencial porque crea el entorno emocional y social donde se produce el aprendizaje. Un clima escolar positivo:

- Promueve el respeto, la inclusión y la seguridad emocional
- Reduce conflictos y conducta agresiva
- Favorece el bienestar docente y estudiantil, lo que mejora el rendimiento académico
- Fomenta habilidades socioemocionales como la empatía, la comunicación y la resolución de problemas.
- La convivencia positiva no debe limitarse a la ausencia de peleas o incidentes; debe consistir en la promoción activa de valores y la construcción diaria de relaciones respetuosas y solidarias. Cuando una escuela aborda la convivencia de esta manera, crea un clima que fomenta el aprendizaje, el bienestar emocional y el desarrollo de habilidades sociales.

¿Qué es la convivencia escolar?

- La convivencia escolar se refiere a las interacciones y relaciones entre estudiantes, docentes, directores y familias en el contexto de sus actividades educativas. No solo implica la ausencia de conflictos, sino también la estructuración de normas, la inculcación de valores y el desarrollo diario de un entorno donde todos se sientan seguros, respetados e integrados.
- La convivencia escolar no se agota en la aplicación de normas o en el control del comportamiento; es un proceso educativo amplio que incluye el desarrollo de habilidades sociales y emocionales. Estas competencias permiten que estudiantes y docentes construyan relaciones positivas, trabajen en equipo, valoren la diversidad y resuelvan conflictos de forma pacífica y constructiva.

¿Qué son las normas de convivencia escolar?

Las normas de conducta escolar son directrices explícitas que deben guiar el comportamiento de todos los miembros de la comunidad escolar: estudiantes, docentes, personal administrativo, familias y autoridades. Su objetivo principal es garantizar el establecimiento de una cultura de respeto y crear un entorno propicio para el aprendizaje, que incluya la plena participación de todos los estudiantes en todos los aspectos de su desarrollo.

La función de las normas escolares es establecer expectativas claras de comportamiento y responsabilidad, con el fin de reducir la incertidumbre y los malentendidos. Al crear un marco estable mediante límites y procedimientos compartidos, resulta más fácil fomentar el respeto, el orden y la cooperación entre todos los miembros de la comunidad escolar.

Importancia de la convivencia escolar

Lopez (2025) Ahora bien, La convivencia escolar constituye uno de los pilares esenciales del sistema educativo, ya que a través de ella se logra el entorno social y emocional adecuado para un aprendizaje eficaz y humano. En otras palabras, sin un ambiente de respeto y colaboración, resulta muy difícil alcanzar un aprendizaje profundo, significativo y sostenible.

Un entorno escolar positivo contribuiría a la adquisición de conocimientos académicos, así como a los valores fundamentales y las habilidades socioemocionales necesarias para la vida futura, en espacios seguros donde los estudiantes pudieran expresarse y aprender de los demás en un ambiente de confianza y respeto.

La convivencia escolar tiene un impacto directo y potente en la prevención de la violencia escolar y del bullying: al promover una cultura de paz, la comunidad educativa construye hábitos, normas y relaciones que reducen factores de riesgo y fortalecen respuestas tempranas y colectivas. Esto beneficia tanto a los estudiantes como a los docentes, porque transforma el centro escolar en un espacio más seguro, respetuoso y propicio para el aprendizaje.

Acciones para mejorar la convivencia escolar

Lopez (2025) Se deben tomar medidas concretas que garanticen la promoción de la inclusión, la participación y el respeto en la vida diaria de la escuela para fomentar un ambiente escolar positivo. Algunas de estas estrategias son:

1. Promover la comunicación efectiva

La comunicación abierta entre estudiantes, docentes y familias puede ayudar a prevenir y resolver conflictos, así como a fortalecer las relaciones dentro de la comunidad escolar. La existencia de canales fluidos y seguros para la expresión de ideas, emociones e inquietudes genera confianza, lo que facilita el aprendizaje y el bienestar.

2. Incluir actividades colaborativas

Los proyectos, actividades y talleres grupales son herramientas pedagógicas que transforman la vida escolar en un proceso activo de cooperación. Cuando se diseñan intencionalmente, permiten a los estudiantes aprender a trabajar en equipo, reconocer y valorar las diferencias individuales y practicar habilidades socioemocionales esenciales para la vida en comunidad.

3. Fomentar la educación en valores

Las instituciones educativas deben situar la inculcación de valores, como la empatía, la tolerancia y la solidaridad, en el centro del proyecto pedagógico. Las normas no son suficientes; deben practicarse a diario hasta que se conviertan en hábitos, actitudes y habilidades aplicables a la vida real.

4. Establecer programas de mediación escolar

Los educadores capacitados en estrategias de resolución pacífica de conflictos pueden evitar que los problemas se agraven y generar confianza en el ámbito académico. Mediante el dominio de técnicas de mediación, comunicación asertiva y gestión emocional, se crea un entorno seguro y los conflictos se transforman en oportunidades de aprendizaje.

6. Reforzar el respeto a la diversidad

La integración y el reconocimiento de la diversidad —cultural, social y personal— fortalecen el sentido de comunidad y garantizan que todos los estudiantes formen parte del mismo proyecto educativo. Cuando las escuelas valoran y abordan las diferencias, no solo promueven la justicia y la equidad, sino que también enriquecen los procesos de aprendizaje y sociales.

10 normas de convivencia escolar

A continuación, se presentan algunas normas escolares que deberían implementarse en toda institución:

- Respeto hacia los compañeros, profesores y personal administrativo
- Cumplir con las responsabilidades académicas a tiempo
- Ser responsable del cuidado de las instalaciones y materiales escolares.
- No participar en ninguna forma de violencia física, verbal o psicológica.
- Participar activamente en clases y actividades escolares.
- Escuchar cuando otros hablan.
- Fomentar la inclusión y el respeto a la diversidad.
- Resuelvan los conflictos dialogando y buscando un punto medio.
- Hablen siempre con cortesía.

- Trabajen juntos y ayúdense mutuamente como compañeros.

Dimensiones

Rapri & Flores (2023)

1. **La convivencia inclusiva:** La evaluación de personalidades (tests, observaciones clínicas, entrevistas, etc.) debe entenderse y aplicarse siempre en estrecha vinculación con la dignidad de todas las personas. Esto significa que cualquier proceso que intente medir rasgos, comportamientos o tendencias debe respetar principios éticos, derechos y la valía inherente de quien es evaluado. La afirmación "sus pilares son la identidad, valorando la diversidad y el pluralismo" describe una visión normativa y ética para instituciones, políticas públicas o prácticas sociales centradas en la dignidad humana. A continuación, desarrollo qué significa cada pilar, por qué importa y cómo aplicarlo en la práctica. Coexistencia inclusiva: La inclusión es "un conjunto de procesos diseñados para eliminar o reducir las barreras al aprendizaje y la participación de todos los estudiantes" (Booth y Ainscow, 2004, p. 9). Por lo tanto, la educación inclusiva implica no solo el apoyo y la participación de los estudiantes en la diversidad, sino también una búsqueda activa en las prácticas docentes para eliminar la discriminación social que surge de las actitudes y respuestas a las diferencias en factores como la raza, la capacidad, la religión, la clase social, el género, etc. Su objetivo es garantizar que todos los estudiantes —independientemente de sus características— accedan, participen y progresen en igualdad de condiciones. Fomentar relaciones centradas en la comunicación, el diálogo y la colaboración es una definición práctica y relacional de la inclusión en la escuela. Más allá de integrar a estudiantes físicamente, se trata de construir una cultura escolar donde todas las voces son reconocidas, valoradas y participan activamente en la vida educativa.

2. La convivencia democrática: se refiere a la capacidad de una comunidad para gestionar sus diferencias y conflictos mediante procedimientos participativos y normativos —asumiendo responsabilidades, negociando acuerdos y cumpliéndolos— de modo que la vida cotidiana se organice con justicia, previsibilidad y respeto por los derechos de todas las personas. significa que las escuelas deben diseñar e implementar métodos sistemáticos —pedagógicos, organizativos y comunitarios— para que el alumnado aprenda a identificar y regular sus emociones y sentimientos, y a usar la discusión constructiva como herramienta principal de resolución de conflictos. Estas prácticas requieren intencionalidad (programas y rutinas), formación docente, espacios seguros y mecanismos de seguimiento, La deliberación, el diálogo y el consenso deben utilizarse en las actividades grupales. Es necesario que los estudiantes participen en la creación y modificación de las normas organizativas y de funcionamiento de la escuela. Esta práctica fomentará la autonomía, la responsabilidad cívica y la capacidad de resolución de conflictos, y legitimará las normas que rigen la vida escolar.

3. La convivencia pacífica: Es la capacidad de una comunidad (escuela, lugar de trabajo o vecindario) para vivir y trabajar junta mediante la articulación coherente de valores y prácticas: respeto, cumplimiento de los acuerdos, tolerancia, prevención de riesgos y procesos de atención, mantenimiento de un estado de alerta en situaciones críticas y protección de los activos institucionales o empresariales.

No se trata solo de la ausencia de conflicto, sino de la existencia de vínculos y mecanismos para una convivencia segura, justa y responsable. La paz social surge cuando los procesos de inclusión y participación democrática se consolidan en la práctica cotidiana. Va más allá de la ausencia de conflicto: implica una

camaradería respetuosa, un sentimiento de pertenencia entre individuos y organizaciones, prevención proactiva de riesgos y mecanismos eficaces para abordar conductas que amenazan la integridad personal o comunitaria (adicciones, violencia, conductas sexuales de riesgo). También incluye la reparación de daños y la reintegración social, así como la gestión responsable del medio ambiente y los recursos comunes.

2.3. Definición de términos básicos

Adaptación

Es el proceso o el resultado mediante el cual un organismo, sistema o individuo modifica sus características, comportamientos o estructura para ajustarse mejor a su entorno y aumentar sus probabilidades de supervivencia y funcionamiento frente a nuevas situaciones.

Culpar a otros

Culpar a otros consiste en atribuir la responsabilidad de nuestras propias acciones, errores o estados emocionales a otra persona o factor externo. Es una estrategia frecuente para eludir consecuencias, reducir la vergüenza o evitar la culpa; muchas veces opera como un mecanismo de defensa inconsciente que protege temporalmente la autopercepción y la autoestima.

Catastrofización

Es una distorsión cognitiva que consiste en imaginar el peor escenario posible ante una situación concreta y asumir ese desenlace negativo sin evidencias objetivas. Es un pensamiento sesgado que amplifica la incertidumbre y convierte posibles problemas en amenazas extremas, alimentando ansiedad, evitación y paralización.

Convivencia Escolar

Es el conjunto de relaciones humanas que se desarrollan dentro de la escuela; se construye de forma colectiva y cotidiana, y constituye una responsabilidad compartida de toda la comunidad educativa (estudiantes, docentes, familias, personal administrativo y directivo). Su calidad determinará el clima institucional, el bienestar de las personas y las condiciones para el aprendizaje.

Estrategias de regulación emocional desaptativas

Son comportamientos o procesos mentales que intentan manejar emociones intensas pero, en lugar de resolverlas, las mantienen, las intensifican o las bloquean. A corto plazo pueden dar alivio o sensación de control, pero a mediano y largo plazo suelen aumentar el malestar y generar consecuencias negativas para la salud mental y la vida cotidiana.

Estrategias de regulación emocional adaptativas

Son técnicas y hábitos psicológicos que permiten reconocer, modular y canalizar las emociones de forma saludable. Su propósito es sustituir respuestas impulsivas o la represión por reacciones que reduzcan el estrés, preserven relaciones y favorezcan el logro de objetivos personales.

Focalización Positiva

Se trata de una forma de pensar para gestionar las emociones que implica enfocar conscientemente la atención en recuerdos, pensamientos o circunstancias positivas para contrarrestar el impulso natural de centrarse en lo negativo. En lugar de suprimir los sentimientos negativos, el enfoque positivo restablece el equilibrio emocional al ampliar el abanico de emociones, incluyendo aspectos como el bienestar, la gratitud y la seguridad.

La convivencia pacífica

Se trata de la capacidad de los individuos para residir y coexistir armoniosamente, con respeto y tolerancia, dentro de una misma localidad. Su objetivo principal es la prevención de la violencia, priorizando la resolución de conflictos mediante el diálogo y la mediación, impulsando acciones que fomenten el bienestar compartido y la confianza entre los miembros de la comunidad.

La convivencia inclusiva

es la capacidad de todos los miembros de una sociedad, comunidad o escuela para interactuar respetando y valorando la diversidad. Su objetivo central es eliminar prejuicios y discriminación, garantizando que cada persona sea aceptada y participe con igualdad de oportunidades en la vida colectiva.

La convivencia democrática

Es la capacidad de las personas para vivir y compartir espacios en paz, respetando la pluralidad y la dignidad de todos los individuos. Implica que las relaciones entre los seres humanos se basan en el diálogo, la igualdad de derechos y la resolución pacífica de conflictos, de modo que ningún derecho sea vulnerado.

Perspectiva

Es la acción de comparar, evaluar o mirar una situación desde un punto de vista más amplio o desde otro ángulo. Consiste en ampliar el marco de referencia para entender mejor la importancia real de un hecho, separando lo esencial de lo accesorio y reduciendo el sesgo que generan las emociones intensas o la visión estrecha.

Regulación emocional

La regulación emocional se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y controlar los propios sentimientos, ya sean positivos o negativos, para responder con flexibilidad a las exigencias del entorno y alcanzar metas personales. Incluye mecanismos conscientes e inconscientes que influyen en la dirección, la intensidad y la duración del estado emocional.

Rumiación

Es un patrón de pensamiento circular y repetitivo en el que la persona queda atrapada dando vueltas a preocupaciones, errores pasados o miedos futuros. A diferencia de la resolución de problemas, la rumiación no conduce a soluciones; en cambio, suele intensificar y prolongar emociones negativas como la ansiedad y la depresión.

2.4. Hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

La regulación emocional incide significativamente en la convivencia escolar de los niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, 2025

2.4.2. Hipótesis específicas

La regulación emocional adaptativas incide significativamente en la convivencia escolar de los niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, 2025

La regulación emocional desaptativas incide significativamente en la convivencia escolar de los niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, 2025

2.5. Operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V1: Regulación emocional	Regulación emocional adaptativas	Adaptación Focalización positiva Perspectiva	1,2,3,	Likert
	Regulación emocional desaptativas	Culpar a otros Rumiación Catastrofización	4,5,6	Likert

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V2: Convivencia Escolar	Convivencia Inclusiva	Respeta las formas de pensar y de sentir Ayudan a los compañeros que están atrasados Trato con amabilidad y respeto entre nosotros	7,8, ,9	Likert
	Convivencia Democrática	Habla con sus compañeros cuando tiene problema Expresa sus ideas cuando está motivado Expresa su opinión sobre temas de interés	10,11,12,13	Likert
	Convivencia Pacífica	Realiza actividades para llevarse mejor Ayuda a construir una buena relación entre nosotros	14,15,16	Likert

CAPITULO III
METODOLOGIA

3.1.Diseño metodológico

3.1.1. Tipo de Investigación

El tipo de la investigación es básico.

3.1.2. Nivel de Investigación

El nivel de la investigación es correlacional.

3.1.3. Diseño

El diseño de la investigación es no experimental de corte transversal

3.1.4. Enfoque

El enfoque de la investigación es cuantitativo

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

La población la conforman 53 niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, 2025.

3.2.2. Muestra

La muestra la conforman 53 niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, 2025

3.3. Técnicas de recolección de datos

3.3.1 Técnicas a emplear

La técnica que se emplea para recolectar los datos de la investigación es la observación.

3.3.2 Técnicas a emplear

La técnica que se emplea para recolectar los datos de la investigación es la observación.

3.4. Técnicas para el procedimiento de la información

Spss, Microsoft Excel.

CAPITULO IV
ANALISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos de las variables

Luego de aplicar la ficha de observación de los niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, 2025, los resultados obtenidos son los siguientes:

Descripción de la variable regulación emocional

Tabla 1

¿El niño(a) se adapta cuando hay cambios en las actividades?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	30	57%
A veces	14	26%
Siempre	9	17%
TOTAL	53	100%

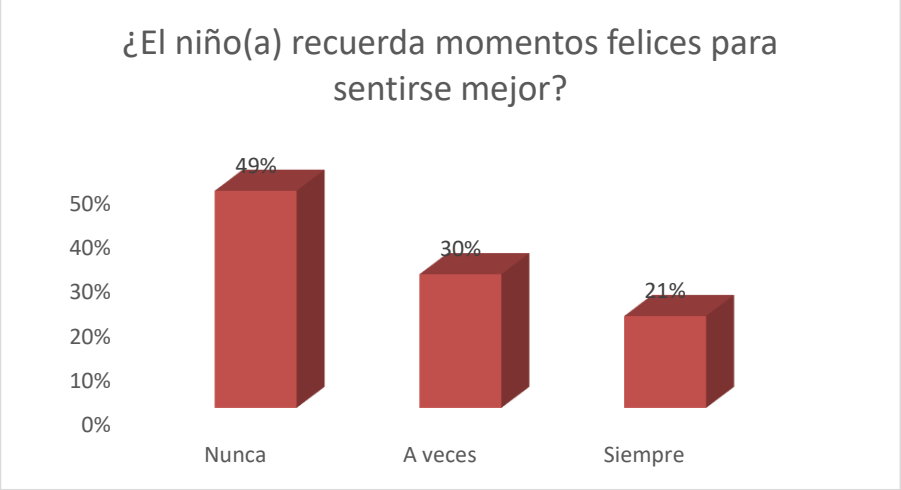


Figura 1:¿El niño(a) se adapta cuando hay cambios en las actividades?

Interpretación: Se observó a 53 niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, de los cuales; el 57% nunca se adapta cuando hay cambios en las actividades, el 26% a veces se adaptan cuando hay cambios en las actividades y el 17% siempre se adaptan cuando hay cambios en las actividades.

Tabla 2

¿El niño(a) recuerda momentos felices para sentirse mejor?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	25	47%
A veces	16	30%
Siempre	12	23%
TOTAL	53	100%

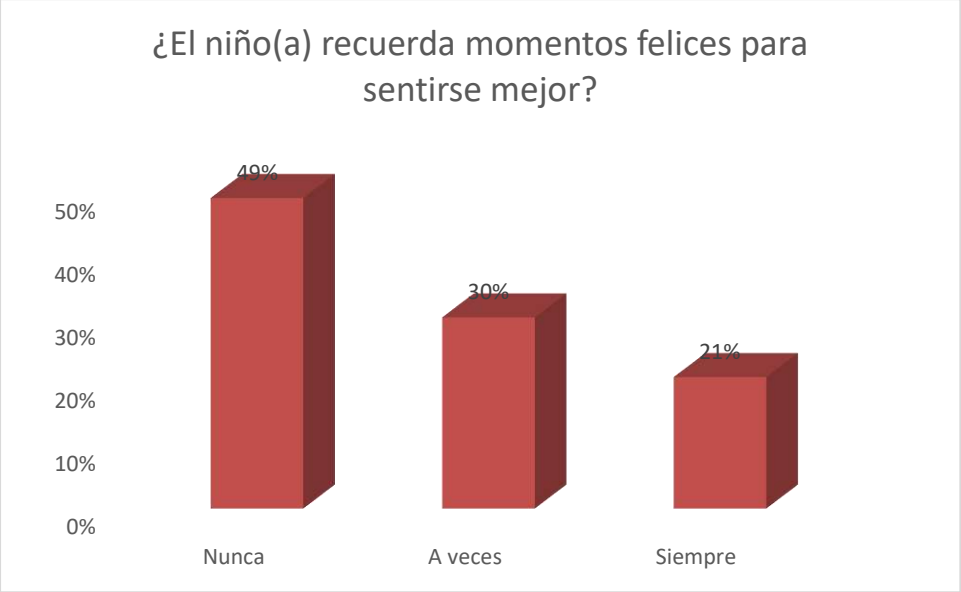


Figura 2:¿El niño(a) recuerda momentos felices para sentirse mejor?

Interpretación: Se observó a 53 niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, de los cuales; el 47% nunca recuerda momentos felices para sentirse mejor, el 30% a veces recuerda momentos felices para sentirse mejor y el 23% siempre recuerda momentos felices para sentirse mejor.

Tabla 3

¿El niño(a) compara su problema con otros más pequeños?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	9	17%
A veces	16	30%
Siempre	28	53%
TOTAL	53	100%

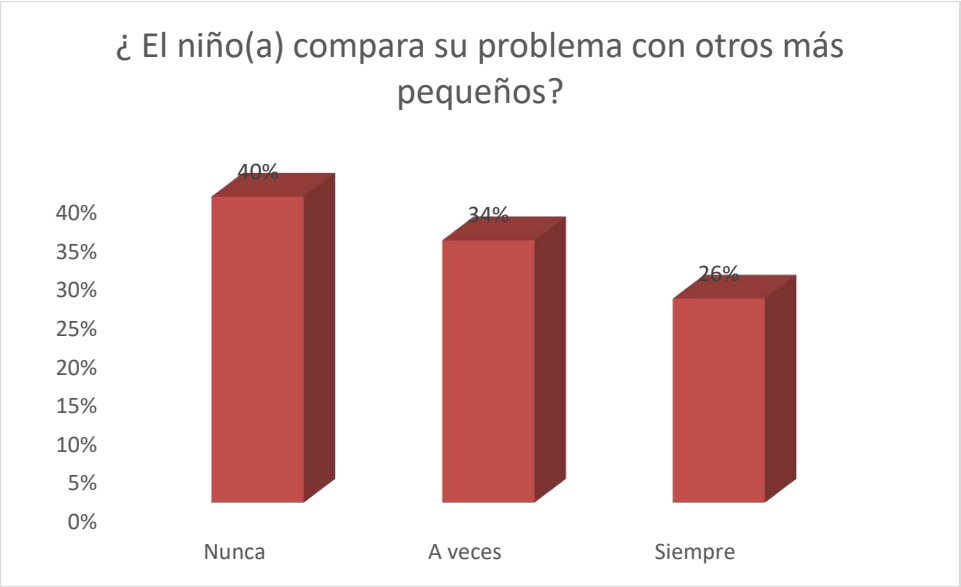


Figura 3:¿El niño(a) compara su problema con otros más pequeños?

Interpretación: Se observó a 53 niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, de los cuales; el 17% nunca compara su problema con otros más pequeños, el 30% a veces compara su problema con otros más pequeños y el 53% siempre compara su problema con otros más pequeños.

Tabla 4

¿El niño(a) culpa a otros cuando algo sale mal?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	8	15%
A veces	10	19%
Siempre	35	66%
TOTAL	53	100%

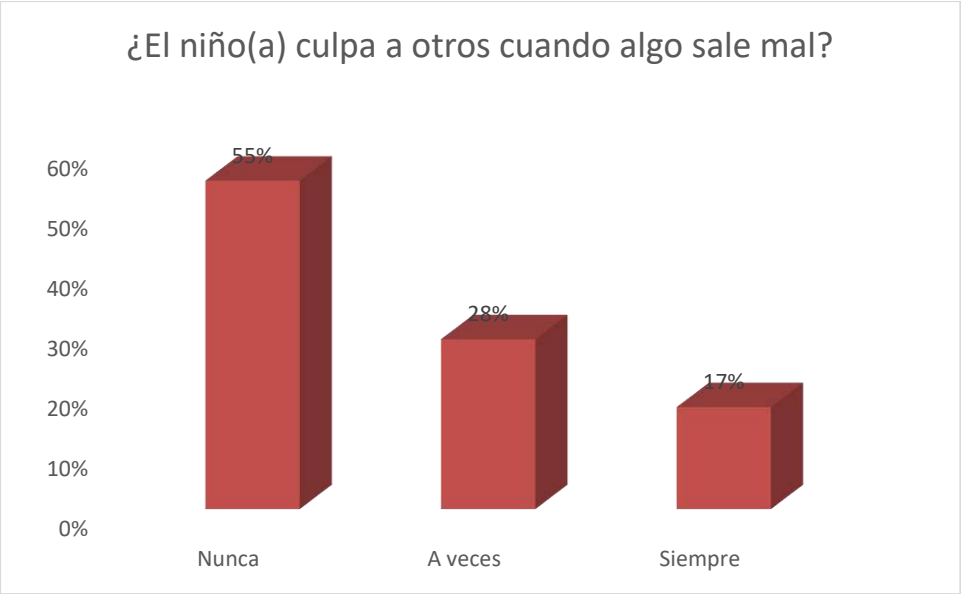


Figura 4:¿El niño(a) culpa a otros cuando algo sale mal?

Interpretación: Se observó a 53 niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, de los cuales; el 15% nunca culpa a otros cuando algo sale mal, el 19% a veces culpa a otros cuando algo sale mal y el 66% siempre culpa a otros cuando algo sale mal.

Tabla 5

¿El niño(a) piensa constantemente en algo que le molestó?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	8	15%
A veces	14	26%
Siempre	31	58%
TOTAL	53	100%

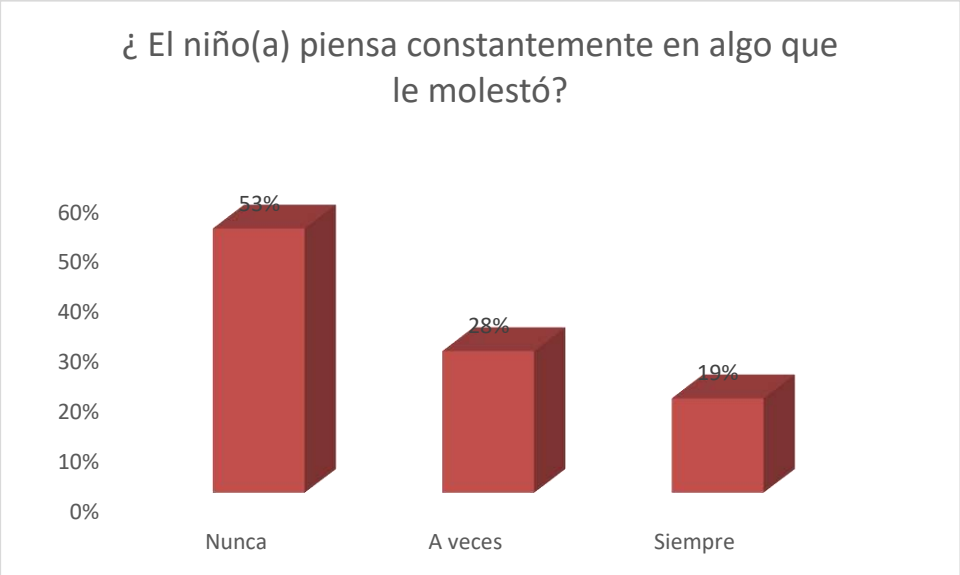


Figura 5: ¿El niño(a) piensa constantemente en algo que le molestó?

Interpretación: Se observó a 53 niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, de los cuales; el 15% nunca piensa constantemente en algo que le molestó, el 19% a veces piensa constantemente en algo que le molestó y el 66% siempre piensa constantemente en algo que le molestó.

Tabla 6

¿El niño(a) piensa que no puede solucionar sus problemas?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	4	8%
A veces	9	17%
Siempre	40	75%
TOTAL	53	100%

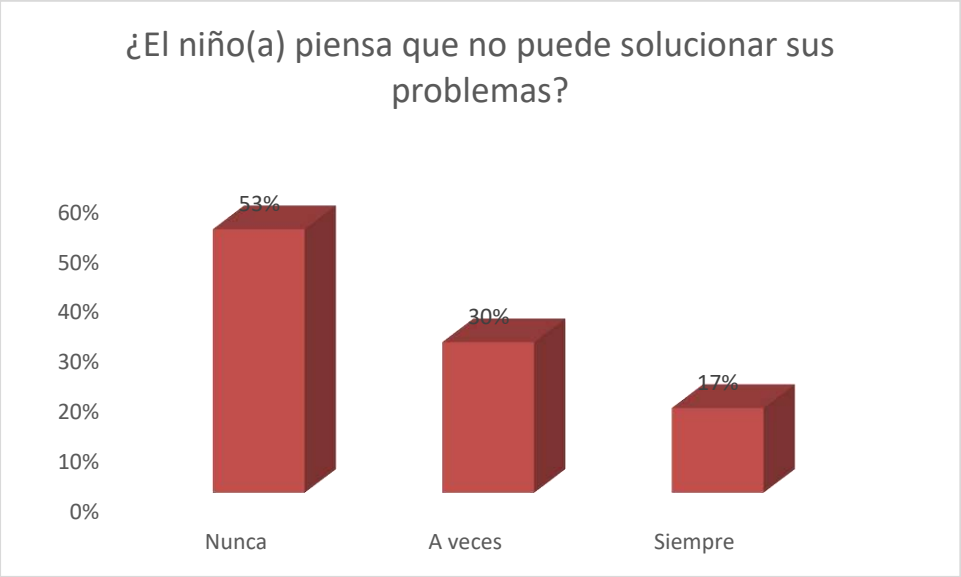


Figura 6:¿El niño(a) piensa que no puede solucionar sus problemas

Interpretación: Se observó a 53 niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, de los cuales; el 8% nunca piensa que no puede solucionar sus problemas, el 17% a veces piensa que no puede solucionar sus problemas y el 75% siempre piensa que no puede solucionar sus problemas.

Tabla 7

¿El niño(a) respeta las formas de pensar y sentir de sus compañeros?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	29	55%
A veces	15	28%
Siempre	9	17%
TOTAL	53	100%

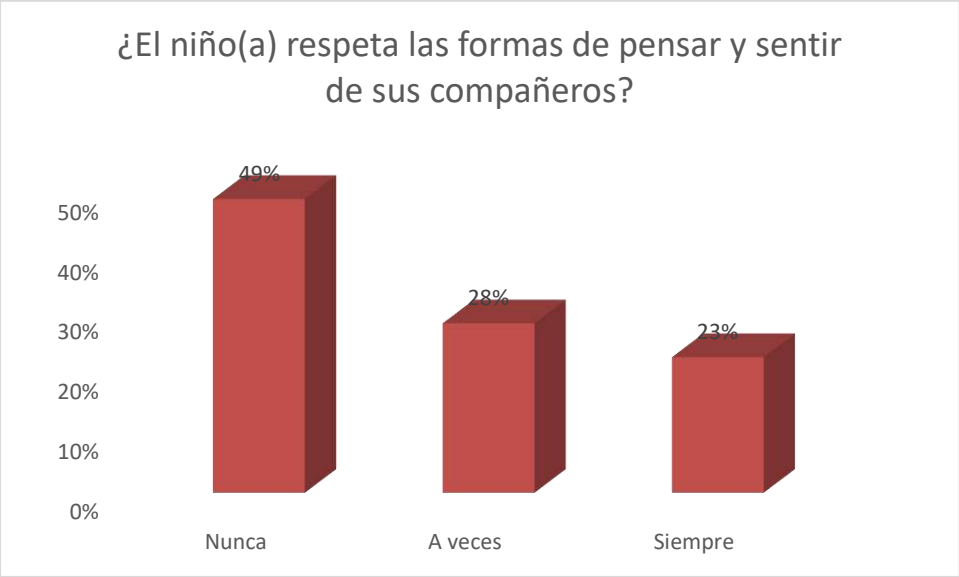


Figura 7:¿El niño(a) respeta las formas de pensar y sentir de sus compañeros?

Interpretación: Se observó a 53 niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, de los cuales; el 55% nunca respeta las formas de pensar y sentir de sus compañeros, el 28% a veces respeta las formas de pensar y sentir de sus compañeros y el 17% siempre respeta las formas de pensar y sentir de sus compañeros.

Tabla 8

¿El niño(a) juega con todos sin excluir a nadie?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	36	68%
A veces	10	19%
Siempre	7	13%
TOTAL	53	100%

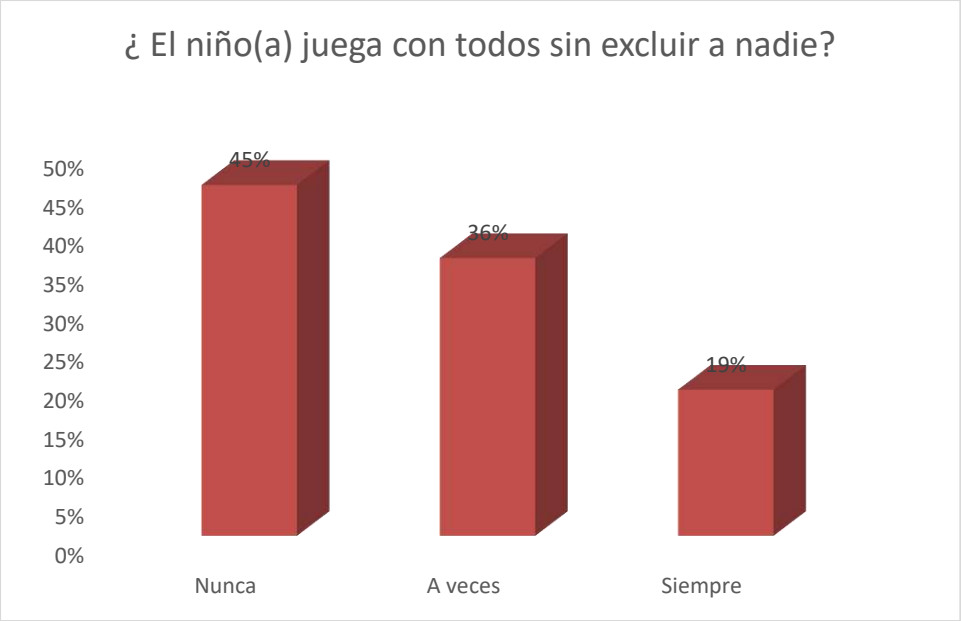


Figura 8: ¿El niño(a) juega con todos sin excluir a nadie?

Interpretación: Se observó a 53 niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, de los cuales; el 68% nunca juega con todos sin excluir a nadie, el 19% a veces juega con todos sin excluir a nadie y el 13% siempre juega con todos sin excluir a nadie.

Tabla 9

¿El niño(a) ayuda a los compañeros que están atrasados?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	27	51%
A veces	16	30%
Siempre	10	19%
TOTAL	53	100%

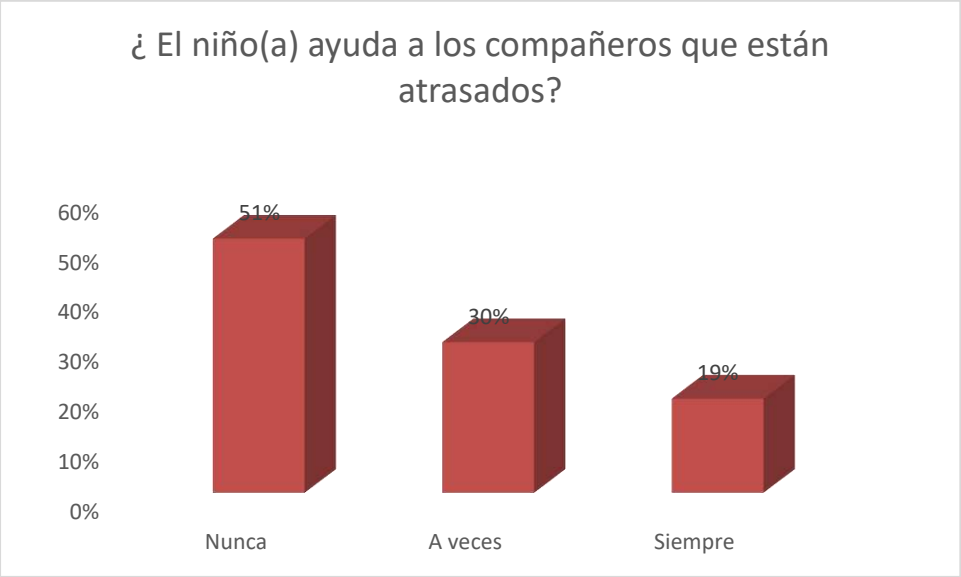


Figura 9: ¿El niño(a) ayuda a los compañeros que están atrasados?

Interpretación: Se observó a 53 niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, de los cuales; el 51% nunca ayuda a los compañeros que están atrasados, el 30% a veces ayuda a los compañeros que están atrasados y el 19% siempre ayuda a los compañeros que están atrasados.

Tabla 10

¿El niño(a) expresa sus ideas cuando está motivado?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	26	49%
A veces	16	30%
Siempre	11	21%
TOTAL	53	100%



Figura 10¿El niño(a) expresa sus ideas cuando está motivado?

Interpretación: Se observó a 53 niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, de los cuales; el 49% nunca expresa sus ideas cuando está motivado, el 30% a veces expresa sus ideas cuando está motivado y el 21% siempre expresa sus ideas cuando está motivado.

Tabla 11

¿El niño(a) expresa su opinión sobre temas de interés?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	21	40%
A veces	18	34%
Siempre	14	26%
TOTAL	53	100%

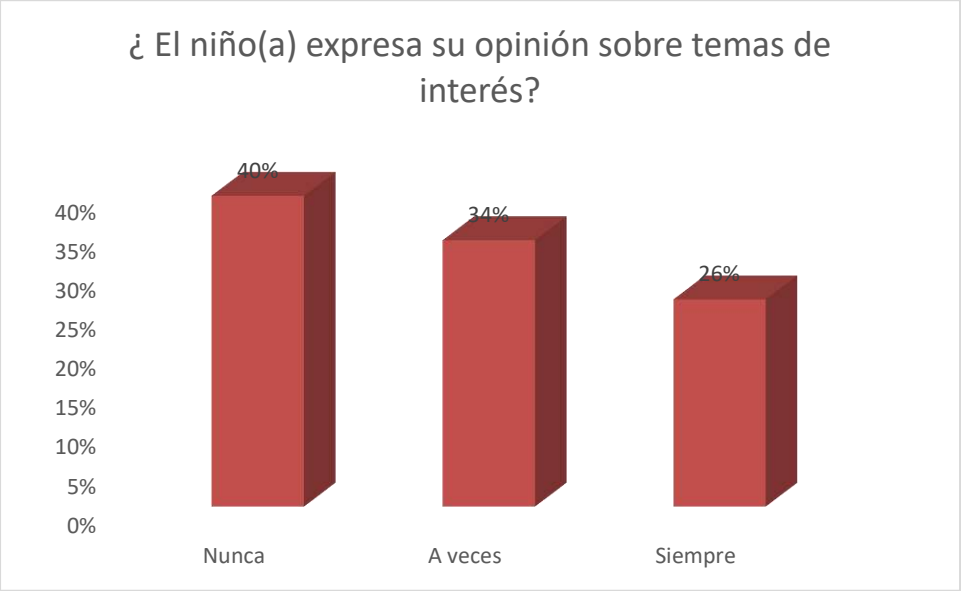


Figura 11: ¿El niño(a) expresa su opinión sobre temas de interés?

Interpretación: Se observó a 53 niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, de los cuales; el 40% nunca expresa su opinión sobre temas de interés, el 34% a veces expresa su opinión sobre temas de interés y el 26% siempre expresa su opinión sobre temas de interés.

Tabla 12

¿El niño(a) respeta los turnos al participar?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	29	55%
A veces	15	28%
Siempre	9	17%
TOTAL	53	100%

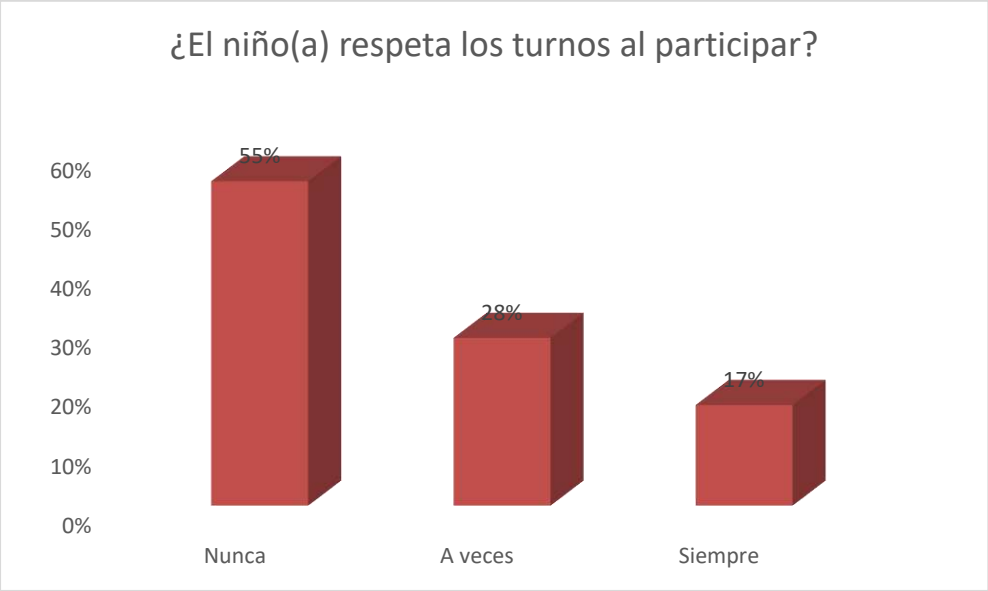


Figura 12: ¿El niño(a) respeta los turnos al participar?

Interpretación: Se observó a 53 niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, de los cuales; el 55% nunca respeta los turnos al participar, el 28% a veces respeta los turnos al participar y el 17% siempre respeta los turnos al participar.

Tabla 13

¿El niño(a) habla con sus compañeros cuando tiene un problema?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	28	53%
A veces	15	28%
Siempre	10	19%
TOTAL	53	100%

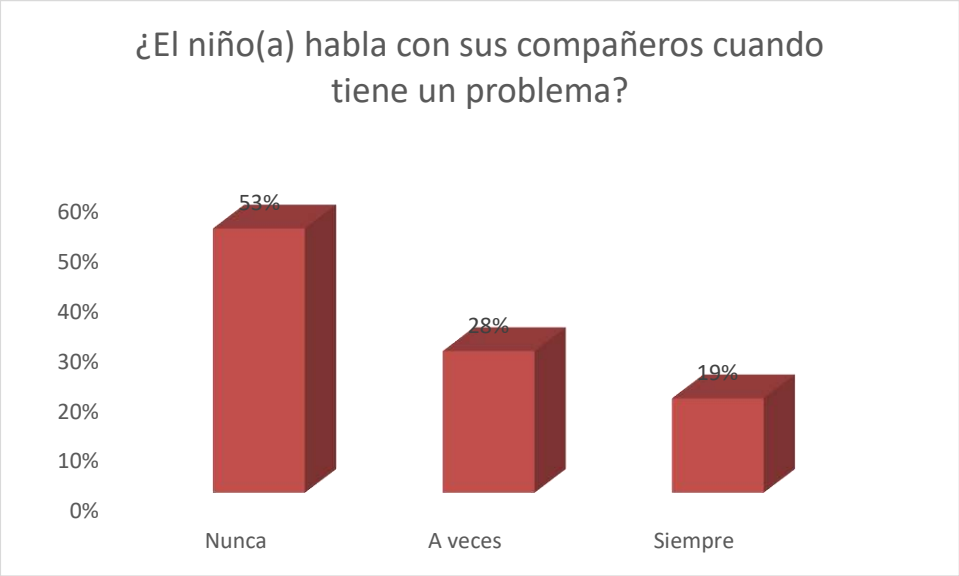


Figura 13: ¿El niño(a) habla con sus compañeros cuando tiene un problema?

Interpretación: Se observó a 53 niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, de los cuales; el 53% nunca habla con sus compañeros cuando tiene un problema, el 28% a veces habla con sus compañeros cuando tiene un problema y el 19% siempre habla con sus compañeros cuando tiene un problema.

Tabla 14

¿El niño(a) realiza actividades para llevarse mejor con sus compañeros?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	28	53%
A veces	16	30%
Siempre	9	17%
TOTAL	53	100%

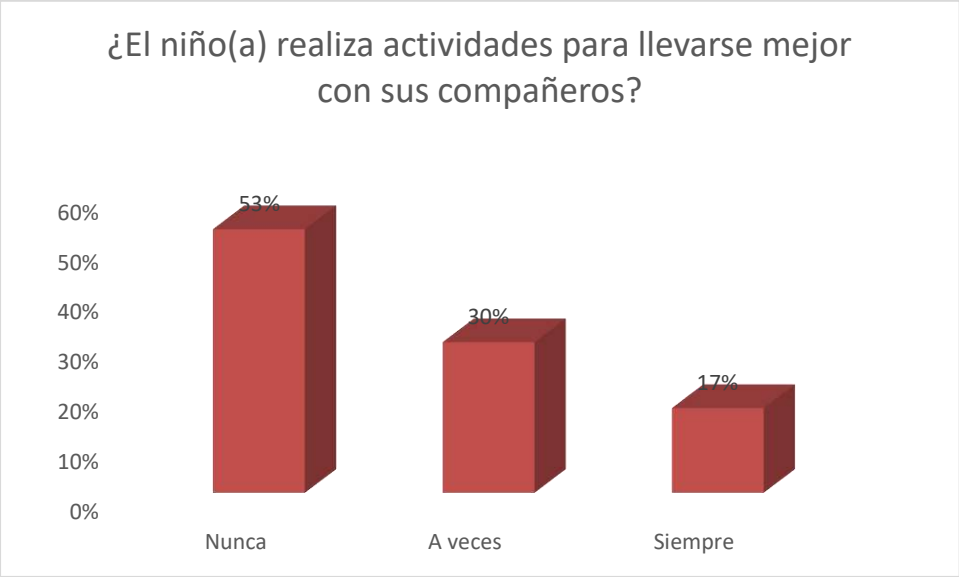


Figura 14: ¿El niño(a) realiza actividades para llevarse mejor con sus compañeros?

Interpretación: Se observó a 53 niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, de los cuales; el 53% nunca realiza actividades para llevarse mejor con sus compañeros, el 30% a veces realiza actividades para llevarse mejor con sus compañeros y el 17% siempre realiza actividades para llevarse mejor con sus compañeros.

Tabla 15

¿El niño(a) trata con amabilidad y respeto a los demás?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	26	49%
A veces	15	28%
Siempre	12	23%
TOTAL	53	100%

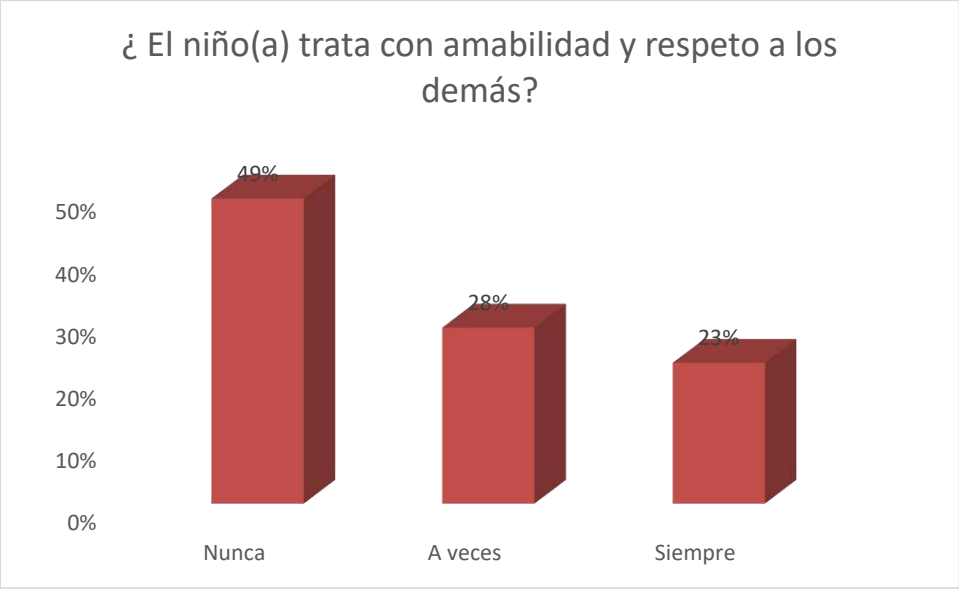


Figura 15: ¿El niño(a) trata con amabilidad y respeto a los demás?

Interpretación: Se observó a 53 niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, de los cuales; el 49% nunca trata con amabilidad y respeto a los demás, el 28% a veces trata con amabilidad y respeto a los demás y el 23% siempre trata con amabilidad y respeto a los demás.

Tabla 16

¿El niño(a) evita peleas y busca soluciones pacíficas?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	24	45%
A veces	19	36%
Siempre	10	19%
TOTAL	53	100%

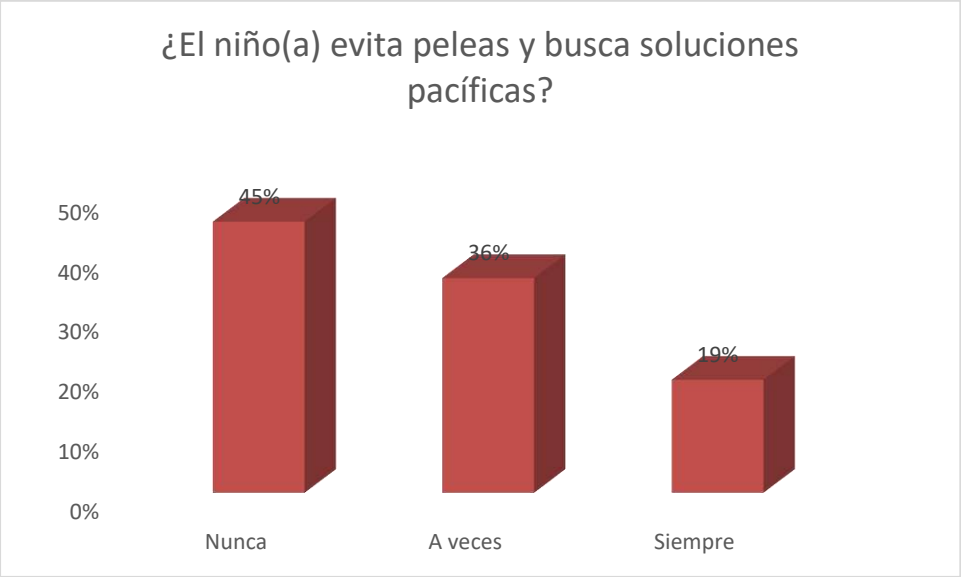


Figura 16: ¿El niño(a) evita peleas y busca soluciones pacíficas

Interpretación: Se observó a 53 niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, de los cuales; el 49% nunca evita peleas y busca soluciones pacíficas, el 28% a veces evita peleas y busca soluciones pacíficas y el 23% siempre evita peleas y busca soluciones pacíficas.

4.1. Contrastación de hipótesis

Paso 1:

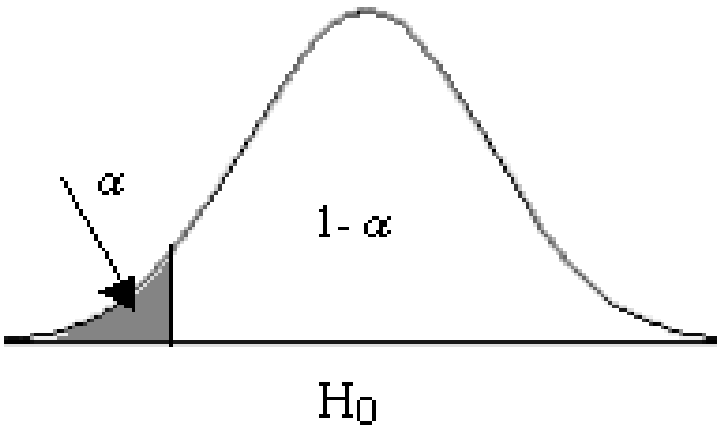
H_0: La regulación emocional no incide significativamente en la convivencia escolar de los niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, 2025

H_1: La regulación emocional incide significativamente en la convivencia escolar de los niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, 2025.

Paso 2: α=5%

Paso 3:

Zc= -1,64



Zp= -2,0

Paso 4:

Decisión: Se rechaza H_0

Conclusión: Se pudo comprobar que la regulación emocional incide significativamente en la convivencia escolar de los niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, 2025.

CAPITULO V

DISCUSIÓN

5.1 Discusión

De los resultados obtenidos se afirma que la regulación emocional incide significativamente en la convivencia escolar de los niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, 2025, dichos resultados tienen relación con Cartuche (2026), porque en su investigación titulada: "La regulación emocional y la convivencia escolar: una intervención psicopedagógica basada en el programa SEA en estudiantes de octavo año de la UEF "EDUCARE"", concluyó que la regulación emocional se relaciona con la convivencia escolar; esta relación fue más significativa en una muestra de edades diversas, donde la interacción entre pares es más compleja. En este sentido, una de las respuestas fue la implementación del programa SEA, que busca mejorar las habilidades emocionales y sociales mediante la adquisición de conocimientos sobre las emociones y la capacidad de regular los estados emocionales (p. 63).

Además, Flores & Paitan (2023) porque en su investigación titulada: "Regulación emocional y convivencia escolar en los estudiantes del primer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Chincha Alta, 2022", concluyó que: la regulación de las emociones de los docentes conduce a una convivencia armoniosa entre pares y a interacciones positivas con los estudiantes, basadas en emociones positivas y neutrales que incluyen respeto, empatía, interés y afecto (p. 58).

Finalmente, Manavi Rivas (2023) porque en su investigación titulada "Emociones y Regulación Emocional docente en la convivencia escolar durante las sesiones de Personal Social en un aula del Tercer Grado de Primaria en una institución privada del Callao", concluyó que: La regulación emocional docente propicia una convivencia en armonía con sus pares; así como una interacción favorable entre estudiantes, basado en emociones positivas y neutras que propician el respeto, empatía, interés y el afecto. (p. 58).

.

CAPITULO VI
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

- En primer lugar, se concluye que la regulación emocional constituye un factor determinante en la calidad de la convivencia escolar, ya que influye directamente en la forma en que los estudiantes interactúan, resuelven conflictos y se adaptan al entorno educativo. Aquellos estudiantes que desarrollan adecuadas competencias emocionales tienden a establecer relaciones más positivas, basadas en el respeto y la empatía.
- Además, se evidencia que las dificultades en la regulación emocional están estrechamente relacionadas con la aparición de conductas disruptivas, agresividad y conflictos interpersonales dentro del aula. Esto afecta negativamente el clima escolar, generando ambientes poco propicios para el aprendizaje y el desarrollo integral de los estudiantes.
- Asimismo, se concluye que la promoción de habilidades socioemocionales, como el autocontrol, la empatía y el asertividad, contribuye significativamente a la mejora de la convivencia escolar. La implementación de estrategias pedagógicas orientadas al desarrollo emocional favorece la reducción de conductas problemáticas y fortalece las relaciones interpersonales.
- Por otro lado, se identifica que el rol del docente es fundamental en el proceso de desarrollo de la regulación emocional, ya que actúa como mediador en la gestión de conflictos y como modelo de comportamiento emocional adecuado. Sin embargo, se reconoce la necesidad de fortalecer la formación docente en educación emocional para optimizar su intervención en el aula.
- Finalmente, se concluye que es indispensable la implementación de

programas institucionales de educación socioemocional que involucren no solo a los estudiantes, sino también a docentes y familias, con el fin de promover una convivencia escolar armoniosa, inclusiva y basada en valores. De esta manera, se contribuye al bienestar emocional y al logro de aprendizajes significativos.

6.2 Recomendaciones

Para la Institución Educativa

- Se recomienda implementar un programa sistemático de aprendizaje socioemocional recomendable es aquel que fomenta el desarrollo de habilidades como el autocontrol, la empatía, la resolución pacífica de conflictos y la comunicación asertiva, entre otras. Este programa debería integrarse en todo el currículo escolar.
- Se sugiere recibir capacitaciones continuas a los docentes en estrategias de regulación emocional y gestión del aula, para poder intervenir en conflictos y crear un clima emocional positivo en sus clases.
- Se recomienda promover espacios de tutoría y acompañamiento emocional dirigidos a los estudiantes, donde puedan expresar sus emociones, reflexionar sobre su comportamiento y desarrollar habilidades para la gestión adecuada de sus sentimientos.

Para los Docentes

- Se recomienda a los docentes implementar políticas institucionales que prioricen un clima escolar positivo y el bienestar emocional, estableciendo protocolos claros para la prevención y el control de conflictos, violencia y acoso escolar.
- Se sugiere continuar con futuras investigaciones que profundicen en la relación entre la regulación emocional y otros factores educativos, como el rendimiento académico, la motivación y el clima escolar, considerando

contextos socioculturales y niveles educativos.

- Se debe brindar capacitación continua a los docentes en estrategias para la regulación emocional y técnicas de convivencia del aula para que puedan intervenir de manera rápida y eficaz en situaciones de conflicto y también desarrollar un clima emocional positivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

7.1. Fuentes bibliográficas

Anaglendy, S. T. (2023). REGULACIÓN EMOCIONAL COGNITIVA Y CALIDAD DE VIDA EN COLABORADORES DEL HOSPITAL TEMPORAL COVID-19 DEL MUNICIPIO DE QUETZALTENANGO. *Pregrado.* MUNICIPIO DE QUETZALTENANGO, Quetzal, Quetzal. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://biblior.url.edu.gt/wp-content/uploads/publiwevg/Tesis/2023/05/22/Sum-Yessenia.pdf

Chimoy, M. M. (2022). Regulación emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Chiclayo 2021. *Pregrado.* institución educativa, Chiclayo 2021, Chiclayo, Perú. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.usat.edu.pe/server/api/core/bitstreams/c070ae72-3d23-41e0-9a7a-ace6bbe548ab/content

Flores Fajardo, C. S., & Paitan Ore, F. L. (2023). Regulación emocional y convivencia escolar en los estudiantes del primer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Chincha Alta, 2022. *Pregrado.* Universidad Autónoma de Ica, Chincha, Perú. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/20.500.14441/2467/3/FLORES%20FAJARDO%20CARMEN%20SILVANA%20-%20PAITAN%20ORE%20FIORELLA%20LIZBETH%20PATRICIA.pdf

Gómez, T. (10 de ABRIL de 2024). *¿Qué es la regulación emocional?* Obtenido de https://psiconecta.org/blog/que-es-la-regulacion-emocional

Karla, A. (11 de febrero de 2025). *La teoría de la regulación emocional: Beneficios y límites en su aplicación*. Obtenido de https://www.psicologoscostarica.org/regulacion-emocional/

Mariana, L. B. (02 de octubre de 2024). *Regulación emocional: clave para el bienestar y el desarrollo personal*. Obtenido de https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/regulacion-emocional-clave-para-el-bienestar-y-el-desarrollo-personal/

Maricarmen, R. H. (2023). La práctica de los valores sociales en la convivencia escolar de los estudiantes de la I.E.E. Nº 20820 “Nuestra Señora de Fátima”-Huacho, durante el año escolar 2022. *Pregrado.* I.E.E. Nº 20820 “Nuestra Señora de Fátima”-Huacho, Huacho, Perú. Recuperado el 2018, de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/7934/TESIS%20%20EN%20PDF%20RAPRI%20%26%20FLORES.pdf?sequence=1&isAllowed=y

MIGUEL, L. (23 de SEPTIEMBRE de 2025). *Convivencia escolar ¿Qué es y cuál es su importancia?* Obtenido de https://blogs.upn.edu.pe/estudios-generales/convivencia-escolar

Pamela, M. R. (2023). Emociones y Regulación Emocional docente en la convivencia escolar durante las sesiones de Personal Social en un aula del Tercer Grado de Primaria en una institución privada del Callao. *Pregrado.* Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://tesis.pucp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/a6f09431-e2bd-4927-be46-d17ee4472d88/content

Pamela, M. R. (2023). Emociones y Regulación Emocional docente en la convivencia escolar durante las sesiones de Personal Social en un aula del Tercer Grado de Primaria en una institución privada del Callao. *Pregrado.* institución privada del Callao, Lima, Perú. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://tesis.pucp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/a6f09431-e2bd-4927-be46-d17ee4472d88/content

Pastor Martin, M. (15 de 08 de 2025). *Qué es la regulación emocional y cómo aprender a regular las emociones*. Obtenido de https://www.apraxiapsicologia.es/articulos/que-es-la-regulacion-emocional/

Patricia, F. F. (2023). REGULACIÓN EMOCIONAL Y CONVIVENCIA ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA DE CHINCHA ALTA, 2022. *Pregradoo.* INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA DE CHINCHA ALTA, Chincha, Perú. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.autonomadeica.edu.

pe/bitstream/20.500.14441/2467/3/FLORES%20FAJARDO%20CARMEN%20SILVANA%20-%20PAITAN%20ORE%20FIORELLA%20LIZBETH%20PATRICIA.pdf

Silvana, C. R. (2026). La regulación emocional y la convivencia escolar: una intervención psicopedagógica basada en el programa SEA en estudiantes de octavo año de la UEF "EDUCARE. *Pregrado.* Universidad Nacional de Loja, Loja, Ecuador. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://dspace.unl.edu.ec/server/api/core/bitstreams/eaee9b3d-263a-4c9e-8737-1952e4260f3f/content

Silvana, C. R. (2026). La regulación emocional y la convivencia escolar: una intervención psicopedagógica basada en el programa SEA en estudiantes de octavo año de la UEF "EDUCARE". *Pregrado.* UEF "EDUCARE", Loja, Ecuador. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://dspace.unl.edu.ec/server/api/core/bitstreams/eaee9b3d-263a-4c9e-8737-1952e4260f3f/content

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA CONVIVENCIA ESCOLAR DE LOS NIÑOS DE LA I.E.I. N° 321-TOMA Y CALLA, 2025

<table>
<tr><th>Problema</th><th>Objetivo</th><th>Hipótesis</th><th colspan="4">VARIABLE E INDICADOR</th></tr>
<tr><td rowspan="6"><u>Problema general</u>
¿De qué manera la regulación emocional incide en la convivencia escolar de los niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, 2025?

<u>Problema específico</u>
¿De qué manera la regulación emocional adaptativas inciden en la convivencia escolar de los niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, 2025?

¿De qué manera la regulación emocional desaptativas inciden en la convivencia escolar de los niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, 2025?</td><td rowspan="6"><u>Objetivo general</u>
Determinar la incidencia de regulación emocional en la convivencia escolar de los niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, 2025

<u>Objetivos específicos</u>
Determinar la incidencia de la regulación emocional adaptativas en la convivencia escolar de los niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, 2025

Determinar la incidencia de la regulación emocional desaptativas en la convivencia escolar de los niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, 2025</td><td rowspan="6"><u>Hipótesis general</u>
La regulación emocional incide significativamente en la convivencia escolar de los niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, 2025

<u>Hipótesis específica</u>
La regulación emocional adaptativas incide significativamente en la convivencia escolar de los niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, 2025

La regulación emocional desaptativas incide significativamente en la convivencia escolar de los niños de la I.E.I. N° 321-Toma y Calla, 2025</td><td colspan="4">VARIABLE INDEPENDIENTE (X):
Regulación emocional</td></tr>
<tr><td>Dimensiones</td><td>Indicadores</td><td>Ítem</td><td>Índices</td></tr>
<tr><td>Regulación emocional adaptativas</td><td>• Adaptación
• Focalización positiva
• Perspectiva</td><td>3</td><td rowspan="3">Nunca
A veces
siempre</td></tr>
<tr><td>Regulación emocional desaptativas</td><td>• Culpar a otros
• Rumiación
• Catastrofización</td><td>3</td></tr>
<tr><td colspan="2">Total</td><td>6</td></tr>
<tr><td colspan="4">VARIABLE DEPENDIENTE (Y):
Convivencia escolar</td></tr>
<tr><td>Dimensiones</td><td>Indicadores</td><td>Ítem</td><td>Índices</td></tr>
<tr><td>Convivencia Inclusiva</td><td>Respeta las formas de pensar y de sentir
Ayudan a los compañeros que están atrasados
Trato con amabilidad y respeto entre nosotros</td><td>3</td><td rowspan="2">Nunca
A veces
siempre</td></tr>
<tr><td>Convivencia Democrática</td><td>Habla con sus compañeros cuando tiene problema
Expresa sus ideas cuando está motivado
Expresa su opinión sobre temas de interés</td><td>4</td></tr>
</table>

			Convivencia Pacífica	Realiza actividades para llevarse mejor Ayuda a construir una buena relación entre nosotros	3	
			Total		10	

UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
FACULTAD DE EDUCACION

ENCUESTA

Instrucciones: Lee con atención cada pregunta y marca con una (X) la respuesta que mejor describa lo que ocurre en tus clases.

Escala de respuesta: 1 = Siempre, 2 = A veces, 3 = Nunca.

N°	V1: REGULACION EMOCIONAL	1	2	3
	D1: Regulación emocional adaptativas			
1	¿El niño(a) se adapta cuando hay cambios en las actividades?			
2	¿El niño(a) recuerda momentos felices para sentirse mejor?			
3	¿El niño(a) compara su problema con otros más pequeños?			
	D2: Regulación emocional desaptativas			
4	¿El niño(a) culpa a otros cuando algo sale mal?			
5	¿El niño(a) piensa constantemente en algo que le molestó?			
6	¿El niño(a) piensa que no puede solucionar sus problemas?			
	V2: CONVIVENCIA ESCOLAR	**1**	**2**	**3**
	D1: Convivencia Inclusiva			
7	¿El niño(a) respeta las formas de pensar y sentir de sus compañeros?			
8	¿El niño(a) juega con todos sin excluir a nadie?			
9	¿El niño(a) ayuda a los compañeros que están atrasados?			
	D2: Convivencia Democrática			
10	¿El niño(a) expresa sus ideas cuando está motivado?			
11	¿El niño(a) expresa su opinión sobre temas de interés?			

12	¿El niño(a) respeta los turnos al participar?			
13	¿El niño(a) habla con sus compañeros cuando tiene un problema??			
	D3: Convivencia Pacífica			
14	El niño(a) realiza actividades para llevarse mejor con sus compañeros.			
15	¿El niño(a) trata con amabilidad y respeto a los demás?			
16	¿El niño(a) evita peleas y busca soluciones pacíficas?			