

# Estrategias de conciencia corporal para mejorar la autorregulación emocional en niños de 5 años

Body Awareness Strategies to Improve Emotional Self-Regulation in Five-Year-Old Children

Estratégias de Consciência Corporal para Melhorar a Autorregulação Emocional em Crianças de 5 Anos

Diana Paola Rodríguez Flores  
Paola Nataly Sánchez Gualacata  
Verónica Plúas Albán  
Ana Isabel Tomalá Andrade

---

## Abstract

Emotional self-regulation is a key competence in early childhood and is closely related to the recognition of bodily sensations associated with emotions. However, many children experience difficulties identifying and managing their emotional responses in school contexts. This study aimed to analyze emotional self-regulation in five-year-old children and describe the contribution of body awareness strategies to improve it. A mixed-methods descriptive study with a one-group pretest–posttest design was conducted with 27 children and four teachers using observation checklists and interviews. Results showed improvements in emotional identification, relaxation strategies, and empathy, suggesting that body awareness activities may support emotional regulation in early childhood education.

**Keywords:** emotional self-regulation, body awareness, emotional education, bodily expression, early childhood

## Resumen

La autorregulación emocional es una competencia socioemocional clave en la primera infancia y se relaciona con la capacidad de reconocer las sensaciones corporales asociadas a las emociones. Este estudio tuvo como objetivo analizar la autorregulación emocional en

### How to cite:

Rodríguez-Flores D.,  
Sánchez-Gualacata  
P., Plúas-Albán V. &  
Tomalá-Andrade A.  
(2026) Estrategias de  
conciencia corporal para  
mejorar la autorregulación  
emocional en niños de 5 años.  
*Revista Iberoamericana De  
educación*, 10 (2).

Received: enero, 2026  
Approved: marzo 2026

<http://www.revista-iberoamericana.org/index.php/es>

Universidad Bolivariana del Ecuador,  
dprodriguezf@ube.edu.ec  
ORCID: /0009-0006-4834-3557

Universidad Bolivariana del Ecuador,  
pnsanchezg@ube.edu.ec  
ORCID: /0009-0005-9656-3944

Universidad Bolivariana del Ecuador  
vkpluasa@ube.edu.ec  
ORCID: /0009-0005-4738-2960

Universidad Bolivariana del Ecuador  
aitomalaa@ube.edu.ec  
ORCID: /0000-0003-2842-6524

niños de 5 años y describir el aporte de estrategias de conciencia corporal para fortalecerla en el aula. Se desarrolló una investigación con enfoque mixto y alcance descriptivo bajo un diseño preexperimental pretest–postest con 27 niños y cuatro docentes. Se aplicaron observación directa, lista de cotejo y entrevistas semiestructuradas. Los resultados evidenciaron mejoras en la identificación emocional, el uso de estrategias de relajación y las conductas empáticas.

**Palabras Clave:** autorregulación emocional, conciencia corporal, educación emocional, expresión corporal, primera infancia

### **Resumo**

O artigo analisa a relação entre consciência corporal e autorregulação emocional em crianças de 5 anos e descreve a aplicação piloto de um guia de atividades pedagógicas orientadas a fortalecer a autorregulação emocional por meio de estratégias de consciência corporal em uma sala de educação infantil no norte de Quito. A pesquisa teve abordagem mista e alcance descritivo com desenho pré-experimental de pré-teste e pós-teste. Foram utilizados observação direta, lista de verificação aplicada a 27 crianças e entrevistas semiestructuradas com quatro docentes. Os resultados indicaram melhorias na identificação emocional, no uso de estratégias de relaxamento e na empatia.

**Palavras-chave:** autorregulação emocional, consciência corporal, educação emocional, expressão corporal, primeira infância

### **INTRODUCTION**

En una institución educativa fiscal ubicada en el norte de Quito, en el nivel de preparatoria, se ha observado que varios niños de 5 años presentan dificultades para identificar, expresar y regular sus emociones. Estas dificultades se manifiestan mediante conductas impulsivas, episodios de enojo intenso, berrinches, llanto frecuente o, en el extremo opuesto, retraimiento, aislamiento y evitación de la participación en actividades grupales. Estas respuestas inciden directamente en la convivencia escolar, las relaciones con pares y el clima de aprendizaje dentro del aula.

Durante la primera infancia, la autorregulación emocional constituye una competencia socioemocional fundamental para el desarrollo

integral del niño. Esta habilidad implica reconocer las propias emociones, nombrarlas, modular su intensidad y aplicar estrategias que permitan gestionar adecuadamente las reacciones emocionales en diferentes contextos. Según Denham (2023), el desarrollo de la autorregulación emocional en edades tempranas se relaciona con la capacidad del niño para identificar estados afectivos y comprender las señales corporales que acompañan dichas emociones. En este sentido, la conciencia corporal se convierte en un componente clave del desarrollo socioemocional, ya que permite al niño percibir y reconocer sensaciones internas como la respiración, la tensión muscular, la postura o el movimiento.

Desde la perspectiva de las neurociencias afectivas, las emociones se encuentran profundamente vinculadas con los procesos corporales y las experiencias sensoriales. Investigaciones de Panksepp (2018) y Damasio (2019) sostienen que las emociones se originan en sistemas neurobiológicos que integran la actividad cerebral con las respuestas corporales, lo que explica por qué el cuerpo constituye uno de los primeros canales de expresión emocional en la infancia. De manera similar, Immordino-Yang (2016) señala que el aprendizaje y la regulación emocional están estrechamente conectados con las experiencias corporales y sociales que viven los niños en su entorno educativo.

En el contexto escolar, los docentes desempeñan un papel fundamental en la promoción de habilidades socioemocionales. Diversos estudios han demostrado que las intervenciones pedagógicas estructuradas pueden favorecer el desarrollo de la autorregulación emocional cuando incluyen actividades que integran movimiento, expresión corporal, respiración consciente y estrategias de relajación. Jones, Bailey y Brush (2017) destacan que los programas de aprendizaje socioemocional aplicados en la educación inicial contribuyen significativamente al desarrollo de competencias emocionales y a la mejora del clima de aula. Asimismo, investigaciones recientes sugieren que las actividades basadas en el movimiento y la conciencia corporal pueden fortalecer la capacidad de los niños para identificar y regular sus emociones (D’Cruz et al., 2024).

Por otra parte, desde el enfoque del desarrollo infantil temprano, se reconoce que las experiencias emocionales vividas durante los primeros años de vida tienen un impacto significativo en el desarrollo cognitivo, social y académico posterior. Shonkoff y Phillips (2021) señalan que las habilidades de autorregulación desarrolladas en la infancia temprana influyen en la adaptación escolar, la interacción

social y el bienestar emocional a lo largo del ciclo vital. En este sentido, promover estrategias pedagógicas que favorezcan la conciencia corporal puede contribuir al desarrollo de procesos de regulación emocional más eficaces.

A pesar de estos avances teóricos, en muchos contextos educativos persisten limitaciones en la implementación sistemática de estrategias de educación emocional dentro del aula. Con frecuencia, las actividades relacionadas con las emociones se realizan de manera ocasional y no forman parte de un proceso pedagógico estructurado que permita desarrollar progresivamente habilidades de autorregulación. En particular, existe un vacío en la integración de prácticas basadas en la conciencia corporal, tales como ejercicios de respiración consciente, relajación, escaneo corporal o expresión corporal, como herramientas pedagógicas orientadas a fortalecer la autorregulación emocional en niños de educación inicial.

En este marco, el presente estudio se centra en dos variables principales: la conciencia corporal y la autorregulación emocional. La conciencia corporal se entiende como la capacidad del niño para reconocer, identificar y expresar sensaciones corporales asociadas a sus estados emocionales, mientras que la autorregulación emocional se relaciona con la capacidad de reconocer emociones, gestionar su intensidad, aplicar estrategias de regulación y desarrollar conductas empáticas hacia los demás.

A partir de este contexto surge la siguiente pregunta de investigación: ¿cómo se manifiesta la autorregulación emocional en niños de 5 años y qué aporte pueden ofrecer las estrategias de conciencia corporal para mejorarla en un aula de educación inicial de una institución fiscal de Quito?

En coherencia con esta problemática, el objetivo general del estudio es analizar la autorregulación emocional en niños de 5 años y describir el aporte de estrategias de conciencia corporal para mejorarla en una institución educativa fiscal de Quito. De este propósito se desprenden los siguientes objetivos específicos: identificar los fundamentos teóricos que sustentan la relación entre conciencia corporal y autorregulación emocional; caracterizar el nivel de educación emocional mediante instrumentos aplicados a docentes y observación de aula; diseñar e implementar una guía de actividades orientadas a fortalecer la conciencia corporal como base de la autorregulación emocional; y valorar la propuesta mediante el juicio de expertos.

En este sentido, el presente estudio busca aportar evidencia empírica sobre el valor pedagógico de las estrategias de conciencia corporal

como recurso para fortalecer la autorregulación emocional en la educación inicial. Se espera que los resultados contribuyan a ampliar la comprensión sobre la relación entre cuerpo y emoción en la primera infancia, así como a orientar prácticas educativas que favorezcan el desarrollo socioemocional en contextos escolares.

## **MATERIALS AND METHODS**

La investigación se desarrolló bajo un enfoque mixto con alcance descriptivo, con predominio cualitativo, orientado a comprender cómo se manifiesta la autorregulación emocional en niños de 5 años dentro de un contexto escolar específico y a describir cambios observables tras la aplicación de una intervención pedagógica. Se utilizó un diseño preexperimental de un solo grupo con medición pretest–postest, sin grupo de control, adecuado para contextos educativos reales cuando el objetivo es documentar variaciones descriptivas y retroalimentar propuestas pedagógicas (Hernández Sampieri et al., 2014).

El estudio se llevó a cabo en una institución educativa fiscal ubicada en el norte de Quito (sector Las Casas), en el nivel de preparatoria. La muestra estuvo conformada por 27 niños de 5 años pertenecientes a un aula completa y cuatro docentes del nivel. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia, condicionado a la disponibilidad institucional y al consentimiento informado de los representantes legales de los niños.

Para la recolección de información se emplearon tres técnicas principales. En primer lugar, se realizó observación directa en el aula, mediante registros anecdóticos de episodios emocionales significativos. En segundo lugar, se aplicó una lista de cotejo compuesta por 14 indicadores relacionados con identificación emocional, expresión corporal, conciencia corporal, autorregulación y conductas prosociales. El instrumento utilizó una escala ordinal de tres categorías de respuesta: Siempre, Frecuentemente y Nunca. Finalmente, se realizaron entrevistas semiestructuradas a docentes, con el propósito de conocer sus percepciones sobre la autorregulación emocional en el aula, las estrategias pedagógicas utilizadas y las necesidades formativas en educación emocional.

El procedimiento de la investigación se organizó en tres fases. La primera fase correspondió al diagnóstico inicial (pretest), que incluyó observaciones preliminares, aplicación de la lista de cotejo a los niños y entrevistas a los docentes. La segunda fase consistió en el diseño de la propuesta pedagógica, mediante la elaboración de una

guía de actividades orientadas a fortalecer la autorregulación emocional a partir de estrategias de conciencia corporal, tales como respiración guiada, movimiento consciente, relajación, juego corporal y actividades artísticas. La tercera fase correspondió a la implementación piloto y evaluación postest, durante la cual se desarrollaron 15 sesiones pedagógicas de aproximadamente 40 minutos cada una, con una frecuencia de una sesión semanal durante cuatro meses. Al finalizar la intervención, se aplicó nuevamente la lista de cotejo para comparar los resultados con el diagnóstico inicial. Cada sesión incluyó ejercicios de respiración guiada, actividades de conciencia corporal, dinámicas de movimiento consciente, relajación, juegos de identificación emocional y actividades artísticas orientadas a vincular las sensaciones corporales con los estados emocionales de los niños. El análisis cualitativo se realizó mediante categorización temática, considerando dimensiones como identificación emocional, expresión corporal, autorregulación, mediación docente y convivencia en el aula. Se identificaron patrones y recurrencias en los registros de observación y en las entrevistas a docentes. Por su parte, el componente cuantitativo fue analizado mediante estadística descriptiva, utilizando frecuencias y porcentajes para cada indicador y comparando los resultados del pretest y del postest.

Para fortalecer el rigor metodológico se aplicó triangulación de técnicas (observación, lista de cotejo y entrevistas) y triangulación de fuentes (niños y docentes). Asimismo, los hallazgos descriptivos fueron revisados por los docentes participantes con el fin de asegurar la pertinencia contextual de la interpretación.

En cuanto a las consideraciones éticas, se garantizó la confidencialidad de la información, el uso de los datos exclusivamente con fines académicos y la aplicación de actividades seguras y adecuadas para la edad de los participantes. La investigación contó con autorización institucional y consentimiento informado de las familias.

## **RESULTS**

Los resultados cuantitativos se obtuvieron a partir de la lista de cotejo aplicada a 27 niños, y se presentan de forma descriptiva mediante frecuencias y porcentajes por indicador. La comparación entre el pretest y el postest se centra en la categoría “Siempre”, considerada como referencia de desempeño observable.

Tabla 1.  
Comparación del porcentaje de respuestas en la categoría “Siempre”  
en pretest y postest (N = 27)

Indicador	Pretest %	Postest %	Variación
Identifica y nombra emociones básicas	7,4 %	66,7 %	+59,3
Expresa alegría corporalmente	66,7 %	100 %	+33,3
Expresa tristeza corporalmente	51,9 %	81,5 %	+29,6
Expresa enojo corporalmente	63,0 %	59,3 %	-3,7
Expresa miedo corporalmente	44,4 %	51,9 %	+7,5
Identifica dónde siente la emoción en su cuerpo	29,6 %	63,0 %	+33,4
Usa gestos coherentes con la emoción	37,0 %	59,3 %	+22,3
Se calma con poca o ninguna ayuda del adulto	18,5 %	51,9 %	+33,4
Usa estrategias de relajación	3,7 %	51,9 %	+48,2
Muestra empatía	29,6 %	77,8 %	+48,2
Consuela a un compañero	22,2 %	70,4 %	+48,2

Nota. Valores expresados en porcentajes de niños observados en la categoría “Siempre”. Elaboración propia a partir de la lista de cotejo aplicada en el aula.

Los resultados muestran mejoras importantes en varios indicadores relacionados con la autorregulación emocional tras la aplicación de la intervención pedagógica. En particular, la capacidad de identificar y nombrar emociones básicas pasó de 7,4 % en el pretest a 66,7 % en el postest, lo que sugiere un avance significativo en la educación emocional básica. Este cambio puede estar relacionado con la repetición de rutinas emocionales y el uso explícito del lenguaje emocional durante las actividades.

Asimismo, se observa un incremento en el uso de estrategias de relajación, que pasó de 3,7 % a 51,9 %, lo que indica que las prácticas de respiración guiada, movimiento consciente y ejercicios corporales pueden convertirse en recursos accesibles para la regulación emocional en parte del grupo.

En relación con las conductas prosociales, los resultados evidencian mejoras en indicadores como la empatía, que aumentó de 29,6 % a

77,8 %, y el consuelo a compañeros, que pasó de 22,2 % a 70,4 %. Estos cambios sugieren que las actividades no solo favorecieron la regulación emocional individual, sino también la comprensión emocional y la interacción social entre los niños.

Los registros cualitativos de observación complementan estos resultados. Durante el diagnóstico inicial se evidenciaron respuestas corporales intensas ante situaciones de frustración, como movimientos bruscos, tensión muscular y respiración acelerada. Durante la fase de implementación, los docentes reportaron mayor disposición de los niños para verbalizar emociones y participar en actividades de regulación, especialmente cuando la jornada iniciaba con rutinas breves de respiración y movimiento consciente.

No obstante, algunos desafíos persistieron. En ciertos casos se observaron dificultades para identificar con precisión las sensaciones corporales asociadas a las emociones, y el uso de estrategias de autorregulación se presentó principalmente durante momentos guiados por el docente. Estos resultados evidencian la necesidad de continuidad pedagógica y articulación con las familias para consolidar el desarrollo de la autorregulación emocional en la primera infancia.

## **CONCLUSIONS**

Los resultados del estudio evidencian que, en el diagnóstico inicial, los niños presentaban dificultades en el reconocimiento y nombramiento de emociones, así como en la identificación de las sensaciones corporales asociadas a los estados emocionales y en el uso autónomo de estrategias de calma. Estas limitaciones se reflejaron principalmente en los indicadores relacionados con la identificación emocional, la autorregulación y el uso de estrategias de relajación.

Tras la implementación piloto de la guía de actividades basada en estrategias de conciencia corporal, se observaron variaciones favorables en diversos indicadores de autorregulación emocional. En particular, se registraron mejoras en la identificación de emociones, el uso de estrategias de relajación y el desarrollo de conductas prosociales, como la empatía y el consuelo entre compañeros. Asimismo, se evidenció una disminución en conductas evitativas y en algunos indicadores inversos asociados a dificultades en la expresión emocional. Estos hallazgos sugieren que las estrategias pedagógicas centradas en la conciencia corporal pueden contribuir al fortalecimiento de la autorregulación emocional en la primera

infancia cuando se aplican de forma sistemática dentro del contexto escolar.

La validación de la propuesta mediante juicio de expertos permitió confirmar la coherencia interna, la pertinencia pedagógica y el enfoque neuroeducativo de la guía de actividades, así como su viabilidad para ser implementada en el nivel de educación inicial. Las recomendaciones realizadas por los especialistas posibilitaron incorporar mejoras relacionadas con la inclusión de indicadores de logro por fase, adaptaciones para niños con necesidades educativas especiales y orientaciones para fortalecer la continuidad de las actividades en el entorno familiar.

No obstante, los resultados deben interpretarse con cautela debido al diseño preexperimental del estudio, la ausencia de un grupo de control y el carácter descriptivo del análisis. En este sentido, futuras investigaciones podrían ampliar el tiempo de aplicación de la intervención, incorporar muestras más amplias y considerar diseños comparativos que permitan analizar con mayor profundidad el impacto de las estrategias de conciencia corporal en el desarrollo de la autorregulación emocional durante la educación inicial.

## REFERENCES

- Denham, S. A. (2023). Emotional development in early childhood. *Annual Review of Psychology*, 74, 57–81. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032720-122552>
- Damasio, A. (2019). *The strange order of things: Life, feeling, and the making of cultures*. Pantheon Books.
- D’Cruz, K., Gibbons, A., & Douglas, K. (2024). Movement-based activities and emotional regulation in early childhood classrooms. *Early Childhood Education Journal*, 52(2), 321–333.
- Denham, S. A., Bassett, H. H., & Wyatt, T. (2015). The socialization of emotional competence. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 38, 1–13.
- Immordino-Yang, M. H. (2016). *Emotions, learning, and the brain: Exploring the educational implications of affective neuroscience*. W. W. Norton.
- Jones, S. M., Bailey, R., & Brush, K. (2017). Social and emotional learning in early childhood. *The Future of Children*, 27(1), 33–47.
- Panksepp, J., & Biven, L. (2018). *The archaeology of mind: Neuroevolutionary origins of human emotions*. W. W. Norton.

- Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (2021). *From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development*. National Academy Press.
- Blair, C., & Raver, C. C. (2015). School readiness and self-regulation. *Annual Review of Psychology*, 66, 711–731.
- Pizarro, C., & Ceric, F. (2023). La interocepción en el procesamiento emocional. *Papeles del Psicólogo*, 44(2), 102–109.