

Técnicas de regulación emocional en conductas disruptivas en niños de 5 años

Emotion regulation techniques for disruptive behaviors in 5-year-old children.

Denisse Madelayne Dominguez Pozo

Universidad Península de Santa Elena
denisse.dominguezpozo5001@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0008-6987-9283>
Guayaquil - Ecuador

Dayanna Brigitte Sánchez Herrera

Universidad Península de Santa Elena
dayanna.sanchezherrera7418@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0000-7443-2162>
Guayaquil - Ecuador

Evelyn Fernanda Ortiz Matias

Universidad Península de Santa Elena
evelyn.ortizmatias5937@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0008-4255-0170>
Santa Elena - Ecuador

Ximena Severina Yagual Yagual

Universidad Península de Santa Elena
ximena.yagualyagual6396@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0005-7788-7679>
Guayaquil - Ecuador

Formato de citación APA

Dominguez, D., Sánchez, D., Ortiz, E. & Yagual, X. (2026).
Técnicas de regulación emocional en conductas
disruptivas en niños de 5 años. Revista REG, Vol. 5 (Nº.
3), p. 458 – 477.

CONOCIMIENTO SIN FRONTERAS

Vol. 5 (Nº. 3). julio – septiembre 2026.

ISSN: 3073-1259

Fecha de recepción: 01-07-2026

Fecha de aceptación: 15-07-2026

Fecha de publicación: 30-09-2026



RESUMEN

La regulación emocional cumple un papel fundamental durante la primera infancia, debido a que permite a los niños reconocer, expresar y manejar sus emociones de una manera adecuada. Cuando estas habilidades aún no se encuentran fortalecidas, pueden presentarse conductas disruptivas que afectan la convivencia, las relaciones sociales y el desarrollo de las actividades dentro del aula. Por ello, el presente estudio tuvo como objetivo identificar las técnicas de regulación emocional más efectivas para disminuir las conductas disruptivas en niños de 5 años. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, con un diseño documental de tipo descriptivo y mediante una revisión sistemática de la literatura científica realizadas durante el periodo 2026-1 en bases de datos y repositorios académicos, utilizando términos relacionados con regulación emocional, conductas disruptivas, educación emocional y autorregulación infantil. Inicialmente se identificaron 100 documentos y, después de aplicar los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron 30 estudios publicados entre 2020 y 2026 para conformar la muestra documental. La información fue organizada en una matriz de análisis y examinada de forma descriptiva y comparativa, los resultados más relevantes mostraron que las conductas disruptivas se manifiestan principalmente mediante impulsividad, agresividad, desobediencia, inatención e incumplimiento de normas. Asimismo, se identificó que la respiración consciente, el mindfulness, la musicoterapia, las actividades lúdico-corporales y las estrategias neuroeducativas son técnicas utilizadas con mayor frecuencia para favorecer el autocontrol y el manejo de las emociones. Los estudios revisados evidenciaron que su aplicación sistemática contribuye a disminuir las conductas disruptivas, fortalecer la autorregulación y mejorar las relaciones sociales. Se concluye que las técnicas de regulación emocional constituyen un apoyo pedagógico importante en educación inicial y responden al objetivo del estudio, al identificarse estrategias con resultados favorables en niños de 5 años. Su efectividad requiere continuidad, preparación docente y acompañamiento familiar para favorecer el desarrollo socioemocional y una convivencia escolar positiva.

PALABRAS CLAVE: Regulación emocional, técnicas, conductas, niños de 5 años, disruptión.



ABSTRACT

Emotional regulation plays a fundamental role in early childhood, as it enables children to recognize, express, and manage their emotions appropriately. When these skills are not yet well-developed, disruptive behaviors may arise, affecting social interaction, relationships, and classroom activities. Therefore, this study aimed to identify the most effective emotional regulation techniques for reducing disruptive behaviors in 5-year-old children. The research employed a qualitative approach with a descriptive documentary design, involving a systematic review of scientific literature conducted in early 2026 across academic databases and repositories; search terms included emotional regulation, disruptive behaviors, emotional education, and child self-regulation. Initially, 100 documents were identified; after applying inclusion and exclusion criteria, 30 studies published between 2020 and 2026 were selected for the documentary sample. Data were organized into an analysis matrix and examined descriptively and comparatively. Key results showed that disruptive behaviors manifest primarily as impulsivity, aggression, disobedience, inattention, and non-compliance with rules. Furthermore, the study identified conscious breathing, mindfulness, music therapy, playful physical activities, and neuroeducational strategies as the most frequently used techniques to foster self-control and emotional management. The reviewed studies demonstrated that the systematic application of these techniques helps reduce disruptive behaviors, strengthen self-regulation, and improve social relationships. It is concluded that emotional regulation techniques serve as a vital pedagogical support in early childhood education and align with the study's objective by identifying strategies that yield favorable results in 5-year-old children. Their effectiveness relies on continuity, teacher training, and family support to foster socio-emotional development and positive school coexistence.

KEYWORDS: Emotional regulation, techniques, behaviors, 5-year-old children, disruption.



INTRODUCCIÓN

Desde los primeros años de vida, los niños experimentan diversas emociones que influyen en su comportamiento, en la manera en que se relacionan con los demás y en su proceso de aprendizaje. Sin embargo, cuando tienen dificultades para reconocer y regular sus emociones, pueden presentar conductas disruptivas que afectan el ambiente del aula y limitan su desarrollo integral. Estas conductas pueden interferir en la convivencia y en el clima escolar, por lo que es fundamental que los docentes implementen estrategias que favorezcan el desarrollo de habilidades de regulación emocional y promuevan un aprendizaje significativo. En este sentido, Rodríguez (2021) señala que la convivencia y el clima escolar son aspectos fundamentales en la educación por lo que los docentes deben gestionar las conductas disruptivas para mantener un entorno de aprendizaje positivo.

Las conductas disruptivas constituyen comportamientos que interfieren en el desarrollo normal del proceso de enseñanza-aprendizaje, afectando la convivencia escolar, las relaciones interpersonales y el desarrollo integral de los niños. De acuerdo con Cuña y Gómez (2017), estas conductas generan malestar dentro del aula y dificultan la interacción entre los miembros de la comunidad educativa. Por otra parte, Carrera et al. (2023) señalan que son comportamientos que se apartan de las normas y valores socialmente aceptados, lo que puede repercutir negativamente en el bienestar del niño, el clima escolar y la convivencia. Asimismo, estas conductas no solo afectan al niño que las manifiesta, sino también al desarrollo de las actividades escolares, dificultando el trabajo docente, alterando las dinámicas del aula y limitando las oportunidades de aprendizaje tanto del estudiante como de sus compañeros (Jurado & Justiniano, 2016).

Astudillo et al. (2024) señalan que entre los factores generadores de conductas disruptivas se encuentran la baja tolerancia a la frustración, la dificultad para regular las emociones y las influencias familiares. Asimismo, destacan que estas conductas deben comprenderse como respuestas a las experiencias vividas por cada niño, más que como comportamientos aislados.

Según Mahamud (2024), la prevención constituye un método fundamental para el control de las conductas disruptivas, por lo que es necesario intervenir desde la primera infancia mediante el fortalecimiento de las habilidades sociales, favoreciendo la disminución de comportamientos inapropiados y la creación de un entorno que promueva el aprendizaje.

En este sentido, Astudillo et al. (2024) destacan que la prevención de las conductas disruptivas también requiere un trabajo conjunto entre la institución educativa y la familia, promoviendo una crianza respetuosa, el establecimiento de normas y límites claros, así como una comunicación permanente que contribuya al desarrollo socioemocional de los niños.

La regulación emocional de acuerdo con la definición de Gross (1998), citado por Martínez et al. (2020), es la capacidad para identificar, comprender y manejar adecuadamente las propias emociones. Esta habilidad constituye un componente esencial del desarrollo integral infantil, ya que favorece el autocontrol, las relaciones interpersonales y la adaptación al contexto escolar.

Perera et al. (2019) consideran que la regulación emocional es un proceso dinámico, ya que implica adaptar continuamente las respuestas emocionales frente a las situaciones cambiantes del entorno. Cuando existen dificultades en este proceso, las personas pueden presentar problemas para afrontar adecuadamente las emociones negativas. En este sentido, Gómez y Calleja (2016) sostienen que desarrollar habilidades de regulación emocional permite gestionar las propias emociones y favorecer relaciones interpersonales más adecuadas.

Las técnicas de regulación emocional comprenden un conjunto de estrategias orientadas a favorecer el reconocimiento, la comprensión y el manejo adecuado de las emociones. Entre las más utilizadas en el ámbito educativo se encuentran la respiración consciente, la relajación progresiva, el entrenamiento asertivo y el mindfulness, las cuales han demostrado contribuir el autocontrol, la reducción de estrés y el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales (Davis et., 2009; Moñivas et al., 2012). De acuerdo con Parkinson y Totterdell (1999), citado en Company et al. (2012), estas se clasifican en estrategias cognitivas, orientadas a modificar los pensamientos que generan malestar, y estrategias conductuales, enfocadas en acciones físicas como la relajación o el alejamiento de una situación estresante. Por su parte, Gross (2007), citado en Company et al. (2012), sostiene que estas estrategias pueden aplicarse antes, durante o después de una experiencia emocional, según el momento en que se pretenda regular la respuesta emocional.

Ruiz Ordóñez et al. (2023) señalan que enfocarse en la enseñanza de la educación emocional desde las etapas iniciales representa un aporte significativo para el desarrollo infantil, debido a su importancia en la construcción de la personalidad y el desarrollo social. Las emociones permiten expresar, mediante diferentes reacciones, aquello que se acepta, se rechaza o se puede generar afectación para alcanzar un adecuado desarrollo emocional, se requiere la participación y el involucramiento de los principales actores del proceso educativo, entre ellos la familia, los docentes y los estudiantes.

Según López (2005), educar emocionalmente significa “validar las emociones, empatizar con los demás, ayudar a identificar y a nombrar las emociones que se están sintiendo, poner límites, enseñar formas aceptables de expresión y de relación con los demás, quererse y aceptarse a uno mismo, respetar a los demás y proponer estrategias para resolver problemas” (p.156).

Ruiz (2021) señala que las emociones experimentadas por los estudiantes durante el proceso educativo influyen directamente en su capacidad para aprender, participar y recordar los contenidos. En este sentido, promover la regulación emocional desde edades tempranas favorece experiencias de aprendizaje más significativas y contribuye al desarrollo integral de los niños.

El valor de implementar estrategias pedagógicas innovadoras radica en su capacidad para transformar el ambiente escolar y potenciar el aprendizaje significativo. La evidencia muestra que programas como el apoyo conductual positivo y las intervenciones socioemocionales contribuyen a la reducción de conductas disruptivas, mejoran la convivencia y fortalecen el bienestar de los estudiantes y del profesorado. Estas acciones, favorecen la inclusión y la equidad en el acceso a oportunidades educativas de calidad (Cruz Montijo, 2023).

De igual manera, García y Niños (2023) sostiene que los docentes desempeñan un papel fundamental como mediadores del aprendizaje y guías del desarrollo socioemocional. Además, su capacidad para aplicar técnicas de regulación emocional favorece la prevención de conductas disruptivas, favoreciendo la convivencia escolar y la creación de ambientes de aprendizaje seguros e inclusivos.

A pesar de los avances en el estudio de la regulación emocional y de la incorporación de programas de educación socioemocional, aún existe la necesidad de identificar cuáles son las técnicas de regulación emocional más efectivas para disminuir las conductas disruptivas en niños de 5 años dentro del contexto educativo. Esta situación evidencia la necesidad de revisar y analizar la literatura científica disponible para orientar la práctica docente mediante estrategias sustentadas en evidencia.

En este contexto, la presente investigación tiene como propósito identificar las técnicas de regulación emocional más efectivas para disminuir las conductas disruptivas en niños de 5 años. La importancia de este artículo radica en que la aplicación de estas estrategias puede contribuir al fortalecimiento del autocontrol, la expresión adecuada de las emociones y las habilidades sociales, favoreciendo un ambiente de aprendizaje más seguro, participativo y significativo. En este sentido Muñiz Tigua (2026) sostiene que el desarrollo de la autorregulación emocional constituye un elemento determinante para favorecer la convivencia escolar, debido a que las competencias emocionales permiten a los niños gestionar sus emociones y mejorar sus interacciones dentro del aula.

Por ello, esta revisión reúne evidencia científica reciente sobre las principales técnicas de regulación emocional aplicadas en el ámbito educativo, con el fin de aportar información que sirva de apoyo a docentes y profesionales. En concordancia, Martínez-Saura et al. (2024) destacan la importancia de analizar sistemáticamente los programas socioemocionales y su eficacia con el

propósito de fortalecer la formación y las prácticas desarrolladas en los contextos educativos. Asimismo, García Vera y De la Peña Consuegra (2024) resaltan la necesidad de que los docentes conozcan y apliquen estrategias pedagógicas adecuadas para gestionar las conductas infantiles que interfieren en el aprendizaje y en las relaciones dentro del aula.

A partir de la evidencia revisada, aún persisten interrogantes relacionadas con la aplicación y efectividad de las técnicas de regulación emocional para la disminución de las conductas disruptivas en niños de 5 años. En este sentido, la presente revisión documental orienta sus preguntas de investigación mediante la metodología PICO (Población, Intervención, Comparación y Resultado), estructurada de la siguiente manera: P: ¿Cuáles son las características de las conductas disruptivas que presentan los niños de 5 años en el contexto educativo, según la evidencia científica? I: ¿Qué técnicas de regulación emocional son las más utilizadas para intervenir en las conductas disruptivas de niños de 5 años y cómo se aplican en el ámbito educativo? C: ¿Qué diferencias se evidencian entre los niños de 5 años que participan en intervenciones basadas en técnicas de regulación emocional y aquellos que no reciben dichas estrategias? O: ¿Qué efectos reporta la literatura científica sobre la aplicación de técnicas de regulación emocional en la disminución de las conductas disruptivas y el fortalecimiento de la autorregulación y las relaciones sociales en niños de 5 años?

MÉTODOS MATERIALES

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, mediante un diseño documental de tipo descriptivo, orientado al análisis de información científica relacionada con las técnicas de regulación emocional y su influencia en las conductas disruptivas en niños de 5 años. Se empleó la revisión bibliográfica como método de investigación, lo que permitió recopilar, examinar y comparar diferentes aportes teóricos y estudios vinculados con la regulación emocional en el contexto de la educación infantil.

La búsqueda de información se realizó durante el período 2026-1 mediante consultas de artículos científicos, trabajos académicos y documentos especializados disponibles en bases de datos y repositorios digitales como Google Académico, Scopus, Researchgate, SciELO, Dialnet y repositorios institucionales universitarios. Para la localización de los estudios se utilizaron términos de búsqueda como “regulación emocional”, “conductas disruptivas”, “educación emocional”, “autorregulación infantil”, “niños de 5 años”, combinados mediante los operadores booleanos AND y OR para ampliar y refinar los resultados de búsqueda. Se considera publicaciones en español e inglés publicadas entre

los años 2020 y 2026, con el propósito de incluir evidencia científica reciente y pertinente al objetivo de la investigación.

Se revisaron artículos científicos, tesis, libros y otros documentos académicos relacionados con la regulación emocional y las conductas disruptivas en la infancia. Posteriormente, se realizó una lectura detallada de cada documento con el propósito de identificar los principales aportes teóricos, técnicas de regulación emocional descritas y los resultados más relevantes para el desarrollo de la investigación.

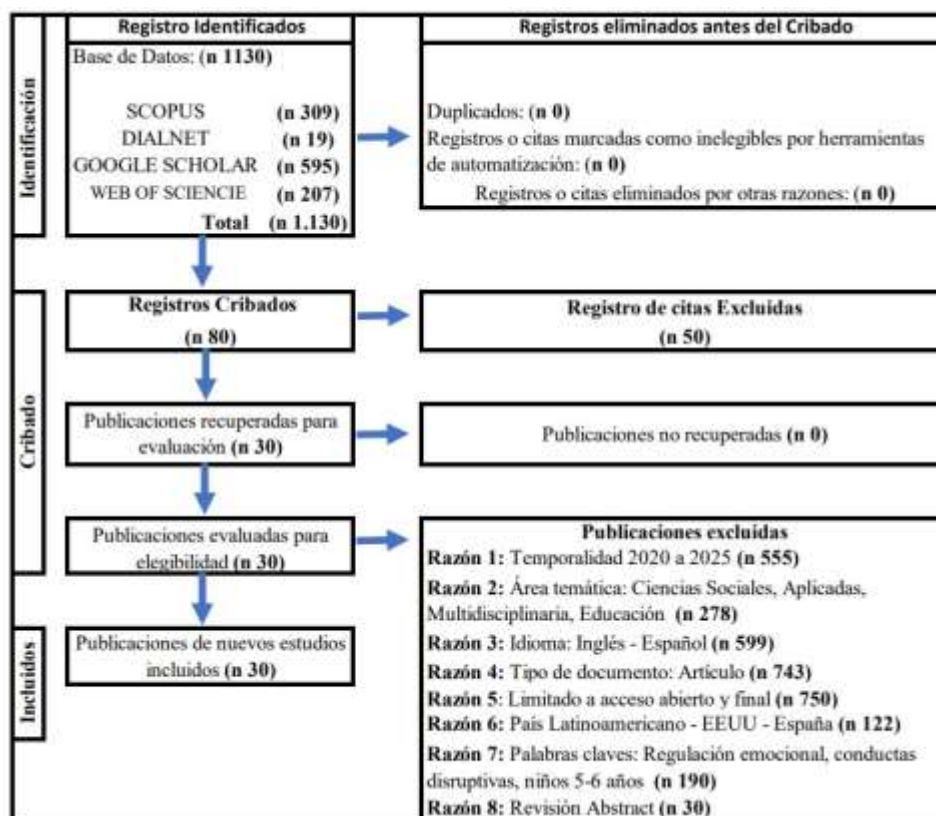
Como criterios de selección, se consideraron publicaciones relacionadas directamente con la regulación emocional, las conductas disruptivas y las estrategias socioemocionales aplicadas en la infancia y el ámbito educativo. Se priorizaron estudios recientes y documentos con información relevante para el cumplimiento del objetivo de la investigación, se excluyeron aquellas publicaciones que no presentaron relación directa con la población infantil o con las variables analizadas.

La información recopilada fue organizada mediante una matriz de análisis documental, en la que se identificaron los autores, año de publicación, objetivo de estudio, metodología empleada, técnicas de regulación emocional analizadas y los principales resultados de cada estudio. Posteriormente, se realizó un análisis descriptivo y comparativo de la información, lo que permitió identificar las técnicas de regulación emocional con mayor presencia y efectividad reportada para la prevención y disminución de las conductas disruptivas en niños.

Como resultado del proceso de búsqueda, se identificaron 80 documentos provenientes de diferentes bases de datos y repositorios académicos. Posteriormente, se aplicaron los criterios de inclusión y exclusión establecidos, eliminando aquellos estudios que no guardaban relación con el objetivo de la investigación, presentaban información insuficiente o no correspondían a la población de estudio. Finalmente, se seleccionaron 30 documentos, los cuales conformaron la muestra documental utilizada para el análisis.

Figura 1.

Diagrama de flujo del proceso de identificación, selección e inclusión de los estudios basados en las directrices PRISMA



Elaboración: Grupo de investigadores.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

A partir de la revisión de los estudios seleccionados se identificaron diferentes técnicas de regulación emocional dirigidas al manejo de las conductas disruptivas en niños de educación infantil. Entre las estrategias abordadas con mayor frecuencia se encontraron el reconocimiento y la expresión de emociones, las técnicas de respiración y relajación, el diálogo emocional, el establecimiento de normas y límites. Así mismo las actividades orientadas al desarrollo de habilidades socioemocionales.

Los resultados evidenciaron que más técnicas enfocadas en el reconocimiento de las emociones favorecieron la identificación de los estados emocionales y la expresión adecuada de sentimientos.

Tabla 1: Muestra final seleccionada de 30 artículos

SCOPUS	8	27%	Intervalo de publicación entre los años 2020 a 2025
DIALNET	3	10%	
GOOGLE SCHOLAR	12	40%	Idioma de publicación: Inglés - Español
WEB OF SCIENCIE	7	23%	
Total	30	100%	

Como se observa en la Tabla 1, la muestra final estuvo conformada por 30 artículos científicos. La mayor proporción de estudios se obtuvo de Google Scholar, con 12 artículos 40%, seguido de Scopus con 8 artículos 27% y Web of Science con 7 artículos 23%. Por su parte como Dialnet aportó 3 artículos 10%. Todos los estudios seleccionados corresponden al período de publicación comprendiendo entre 2020 y 2025 y fueron considerados en idioma inglés y español, de acuerdo con los criterios de inclusión establecidos para la revisión sistemática.

Tabla 2:

Categorías y subcategorías en relación con las variables.

Variables	Categorías	Subcategorías
Regulación Emocional	Reconocimiento emocional	Identificación de emociones
	Expresión emocional	Manifestación de emociones
	Autorregulación emocional	Control de impulsos
		Estrategias de calma
	Competencias socioemocionales	Empatía
		Interacción social positiva
		Resolución de conflictos
Variables	Categorías	Subcategoría
Conductas Disruptivas	Incumplimiento de normas	Falta de seguimiento de normas del aula
	Conducta agresiva	Respuestas impulsivas ante conflictos
	Interferencia en el aprendizaje	Interrupción de actividades
	Relaciones sociales	Interacción con pares
		Resolución de conflictos

Como se observa en la tabla 2, los 30 artículos seleccionados se organizaron en función de las categorías de análisis relacionadas con la investigación. La regulación emocional y las conductas disruptivas constituyen los principales ejes temáticos de la literatura revisada, ya que ambas variables se encuentran estrechamente vinculadas en el contexto de la educación inicial. El análisis de estos estudios permitió comprender cómo las técnicas de regulación emocional contribuyen a disminuir las conductas disruptivas y favorecer el desarrollo socioemocional de los niños de 5 años.

Tabla 3. Respuestas a la pregunta 1, dimensión población

Pregunta de investigación: ¿Cuáles son las características de las conductas disruptivas que presentan los niños de 5 años en el contexto educativo, según la evidencia científica?

No.	Base	Autor	Contribución relevante
1	Dialnet	Zambrano Vélez, W. A. et al. (2022)	Definieron las conductas disruptivas como un conjunto de comportamientos inadecuados como agresividad, impulsividad,

			hiperactividad, desobediencia e inatención que afectan la convivencia, el aprendizaje y la adaptación social del niño.
2	Google Académico	Villavicencio Aguilar, C. E. et al. (2020)	Identificaron conductas disruptivas como berrinches, confrontaciones, exigencias, búsqueda constante de atención, inquietud, desobediencia, bajo rendimiento escolar, desafío a la autoridad y manipulación en escolares de 5 a 9 años.
3	Scopus	Muñoz Manzano y Fernández Parra, A. (2025)	Los niños con conductas disruptivas presentan dificultades de atención, perseveración de respuesta y problemas para general reglas efectivas.
4	Web of Science	Pacha Chipantiza, N. E. et. Al. (2024)	Su revisión evidenció que la falta de regulación emocional en los docentes influye en el aumento de conductas disruptivas en el aula, destacando la importancia del contexto educativo.

Nota: las descripciones presentadas provienen de los repositorios.

En el contexto de esta revisión sistemática, y en referencia a la tabla 3, se analizó un total de 4 artículos que representan el 100% de los documentos revisados para esta dimensión. Estos estudios evidencian que las conductas disruptivas en niños de 5 años se caracterizan por manifestaciones como agresividad, impulsividad, desobediencia e inatención, y están asociadas con dificultades cognitivas como la perseveración en la respuesta y problemas para autogenerar reglas. Además, se destaca la influencia del contexto educativo y la regulación emocional del docente como factores que inciden en la aparición y mantenimiento de estas conductas en el aula.

Tabla 4: Respuesta a la pregunta 2, dimensión intervención

Pregunta de investigación: ¿Qué técnicas de regulación emocional son las más utilizadas para intervenir en las conductas disruptivas de niños de 5 años y cómo se aplican en el ámbito educativo?

No.	Base de Datos	Autor (es) (Año)	Contribución relevante
1	Dialnet	Crespo Novillo, A. B. (2026)	Implementó una guía de educación emocional basada en actividades lúdico-corporales como yoga, respiración consciente y baile, aplicadas de manera sistemática para reducir la frecuencia e intensidad de las conductas disruptivas en Educación Inicial II.
2	Google Académico	Tocto Tomapasca, C. (2020)	Propuso y aplicó un modelo de musicoterapia (improvisación instrumental y vocal, canciones,

			escucha y audición) a través de 20 talleres, logrando reducir las conductas disruptivas en niños de cinco años.
3	Scopus	Plaza de la Hoz, M. T. (2024)	Diseño un programa de mindfulness apoyado en la literatura infantil, que incluye técnicas de atención plena para mejorar las conductas disruptivas y favorecer la regulación emocional, con adaptaciones para necesidades específicas.
4	Web of Science	Betegón Blanca, E. (2022)	Planteó estrategias educativas basadas en la neuroeducación y funciones ejecutivas para la regulación emocional en el aula, con énfasis en el autocontrol y la reducción de conductas disruptivas.

Nota: Las descripciones presentadas provienen de los repositorios.

En esta revisión sistemática de la Tabla 4, se llevó a cabo el análisis de 4 artículos que representan el 100% de los documentos revisados para esta dimensión. Los hallazgos muestran que las técnicas de regulación emocional más utilizadas incluyen actividades lúdico-corporales (yoga, respiración consciente), musicoterapia, mindfulness y estrategias neuroeducativas basadas en funciones ejecutivas. Estas técnicas se implementan de manera sistemática a través de talleres, sesiones planificadas y programas estructurados, con un enfoque preventivo y de desarrollo de habilidades emocionales, buscando reducir las conductas disruptivas y favorecer el autocontrol en los niños de 5 años.

Tabla 5: Respuestas a la pregunta 3, dimensión comparación

Pregunta de investigación: ¿Qué diferencias se evidencia entre los niños de 5 años que participan en intervenciones basadas en técnicas de regulación emocional y aquellos que no reciben dichas estrategias?

No.	Base	Autor	Contribución relevante
1	Dialnet	Alverca Castillo, K. I. et al. (2025)	Utilizando un diseño preexperimental, demostró que la media de conductas disruptivas aumentó de 20.76 a 26.12 (en una escuela de mejora) después de la intervención con dramatización, evidenciando un cambio mejora) después de la intervención con dramatización, evidenciando un cambio positivo en el grupo intervenido.

2	Google Académico	Saavedra Sanchez, Y. (2020)	Encontró una alta asociación positiva ($r=.89$) entre la labilidad/negatividad (desregulación) y la agresividad, lo que sugiere que la ausencia de habilidades de regulación se relaciona con mayores problemas de conducta.
3	Scopus	Muñoz-Manzano, L. & Fernández-Parra, A. (2025)	Comparó un grupo de niños con problemas atencionales y conductas disruptivas con un grupo control, encontrando que el grupo disruptivo presentó mayor perseveración en respuesta y dificultades para autogenerar reglas efectivas.
4	Web of Science	Gómez-León, M. I. (2024)	Su revisión sistemática demostró que los videojuegos diseñados para la regulación emocional son eficaces para reducir síntomas de ansiedad, depresión e impulsividad, mostrando una diferencia significativa con grupos que no utilizan estas herramientas.

Nota: Las descripciones presentadas provienen de los repositorios.

En esta revista sistemática de la Tabla 5, se llevó a cabo el análisis de 4 artículos que representan el 100% de los documentos revisados para esta dimensión. Los estudios evidencian diferencias significativas entre los niños que reciben intervenciones de regulación emocional y aquellos que no. Los grupos intervenidos muestran mejoras en la reducción de conductas disruptivas, mientras que los niños sin intervención presentan mayores niveles de desregulación emocional, agresividad y dificultades cognitivas. Además, se destaca que herramientas como los videojuegos educativos pueden ser eficaces para reducir síntomas de impulsividad y ansiedad, en comparación con grupos que no las utilizan

Tabla 6: Respuestas a la pregunta 4, dimensión resultados

Pregunta de investigación: ¿Qué efectos reporta la literatura científica sobre la aplicación de técnicas de regulación emocional en la disminución de las conductas disruptivas y el fortalecimiento de la autorregulación y las relaciones sociales en niños de 5 años?

No	Base	Autor	Contribución relevante
1	Dialnet	Calle Veintimilla, L.P. et al. (2025)	Evidenció que la combinación de regulación emocional, refuerzo positivo y participación familiar reduce las conductas disruptivas, mejorando la autorregulación emocional de los niños y generando un ambiente más armónico en el aula.

2	Google Académico	Guajardo Guajardo, C. et al. (2021)	Aunque el estudio encontró una ausencia de estrategias formales, destacó que la afectividad y la contención son prácticas clave que favorecen el desarrollo de la autorregulación emocional en el aula.
3	Scopus	Pacha Chipantiza, N. E. et al. (2024)	Su revisión evidenció que la formación en competencias emocionales (mindfulness, inteligencia emocional) reduce conductas disruptivas, mejora el desempeño académico y fortalece las relaciones docente-estudiante.
4	Web of Science	Betegón Blanca, E. (2022)	Su investigación demostró que los estímulos neuroeducativos mejoran el autocontrol y reduce conductas disruptivas, destacando la importancia de las funciones ejecutivas “cálidas” relacionadas con la regulación emocional.

Nota: Las descripciones presentadas provienen de los repositorios.

En esta revista sistemática de la Tabla 6, se llevó a cabo el análisis de 4 artículos que representan el 100% de los documentos revisados para esta dimensión. Los resultados evidencian que la aplicación de técnicas de regulación emocional produce efectos positivos significativos: disminución de las conductas disruptivas en el aula, fortalecimiento de la autorregulación emocional, mejora en la expresión emocional y fortalecimiento de las relaciones sociales. La afectividad y la contención por parte del docente, así como el refuerzo positivo y la participación familiar, se destacan como prácticas clave. Desde la neuroeducación, se confirma que los estímulos dirigidos a las funciones ejecutivas mejoran el autocontrol y reducen las conductas disruptivas.

DISCUSIÓN

La presente discusión se fundamenta en la revisión de los artículos científicos seleccionados sobre técnicas de regulación emocional y conductas disruptivas en niños de 5 años, provenientes de las bases de datos Scopus, Dialnet, Google Académico y Web of Science.

A partir de la primera pregunta de investigación, ¿Cuáles son las características de las conductas disruptivas que presentan los niños de 5 años en el contexto educativo?, los estudios analizados coinciden en describir estas conductas como un conjunto de comportamiento inadecuado que interfieren en el proceso de enseñanza-aprendizaje y en la dinámica social del aula. Desde Dialnet, Zambrano et al. (2022) señalan que las manifestaciones más frecuentes incluyen agresividad,

impulsividad, hiperactividad, desobediencia e inatención. Desde Google Académico, Villavicencio et al. (2020) amplían esta caracterización al mencionar conductas como berrinches, desafío a la autoridad y manipulación. Un hallazgo relevante desde Scopus es la conexión de estas conductas con dificultades cognitivas subyacentes, como la perseveración en las respuestas y los problemas para autogenerar reglas (Muñoz-Manzano & Fernández parra, 2025), mientras que desde Web of Science se destaca la influencia de contexto educativo y la regulación del docente (Pacha Chipantiza et al., 2024). Esto evidencia que las conductas disruptivas no son actos aislados, sino síntomas de una desregulación emocional influenciada por múltiples factores.

En respuestas a la segunda pregunta ¿Qué técnicas de regulación emocional son las más utilizadas y cómo se aplican?, la evidencia muestra una amplia gama de intervenciones efectivas. Desde Dialnet, Crespo Novillo (2026) destaca estrategias basadas en yoga y respiración consciente; desde Google Académico, Tocto Tomapasca (2020) aplicó musicoterapia; desde Scopus, Plaza de la Hoz (2024) diseñó un programa de mindfulness; y desde Web of Science, Betegón Blanca (2022) propone estrategias neuroeducativas. La aplicación de estas técnicas es sistemática, a través de talleres y sesiones planificadas, con un enfoque preventivo y de desarrollo de habilidades.

Respecto a la tercera pregunta ¿Qué diferencias se evidencian entre los niños que reciben intervenciones y los que no?, los estudios con diseños cuasiexperimentales demuestran mejoras significativas. Alverca et al. (2025) desde Dialnet reportaron cambios notables en la reducción de conductas disruptivas tras la dramatización. Desde Web of Science, Gómez-León (2024) demostró que los videojuegos educativos son eficaces para reducir impulsividad. Además, investigaciones correlacionales desde Google Académico sugieren que los niños con desregulación presentan mayores problemas de conductas (Saavedra Sanchez, 2020). Estas diferencias subrayan el papel protector de las técnicas de regulación emocional.

Finalmente, la cuarta pregunta aborda los efectos de la aplicación de estas técnicas. La evidencia es concluyente: se reporta una disminución de las conductas disruptivas en el aula (Calleet al., 2025; Pacha Chipantiza et al., 2024), un fortalecimiento de la autorregulación emocional (Guajardo Guajardo et al., 2024). Desde la neuroeducación, Betegón Blanca (2020) demuestra que los estímulos dirigidos a funciones ejecutivas mejoran el autocontrol. En conjunto, estos hallazgos respaldan la efectividad de las técnicas de regulación emocional como una intervención clave para el bienestar socioemocional de los niños de 5 años.

CONCLUSIONES

La presente revisión sistemática permite concluir que las técnicas de regulación emocional constituyen una estrategia pedagógica fundamental para la disminución de las conductas disruptivas en niños de 5 años, Al favorecer el desarrollo del autocontrol, la identificación Y expresión adecuada de las emociones, Así como el fortalecimiento de las habilidades sociales y la convivencia escolar. La evidencia científica analizada demuestra que las intervenciones como la respiración, el mindfulness, la musicoterapia, las actividades lúdico-corporales, esfuerzo positivo y otras estrategias orientadas al desarrollo socioemocional generan efectos positivos tanto en el comportamiento infantil como en la creación de ambientes de aprendizaje más seguros, inclusivos y participativos.

En este sentido, el estudio reafirma la importancia de incorporar la educación emocional como un componente esencial dentro de la práctica docente en educación inicial, debido a que contribuye al desarrollo integral de los niños y favorece procesos de enseñanza y aprendizaje más significativos.

Uno de los principales aportes de esta investigación consiste en reunir y analizar de manera sistemática la evidencia científica reciente sobre las técnicas de regulación emocional aplicadas en el contexto educativo, proporcionando una visión integral que puede servir de referencia para docentes, investigadores y demás profesionales vinculados a la educación infantil. Asimismo, los resultados muestran coincidencia con la mayoría de las investigaciones revisadas, las cuales reconocen que la intervención temprana y el fortalecimiento de las competencias emocionales, representan factores protectores frente a la aparición y persistencia de conductas disruptivas. No obstante, se observa que la efectividad de estas estrategias depende de su aplicación continua, de la preparación del docente y del acompañamiento de la familia como parte del proceso educativo.

Como limitación, esta revisión se fundamenta exclusivamente en el análisis de investigaciones documentales publicadas entre los años 2020 y 2026, por lo que los resultados dependen del alcance metodológico y de las características de los estudios seleccionados. En consecuencia, se recomienda que futuras investigaciones desarrollen estudios experimentales, longitudinales y de campo que permitan evaluar la efectividad de estas técnicas en diversos contextos educativos y poblaciones infantiles. En conclusión, el objetivo de esta revisión sistemática se cumple al identificar las técnicas de regulación emocional con mayor respaldo científico para la disminución de las conductas disruptivas en niños de 5 años, aportando fundamentos teóricos y prácticos que orientan la labor docente y promueven una educación inicial centrada en el desarrollo socioemocional, la convivencia escolar y el bienestar integral de los niños.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acedo Tapia, M. E., & García Toro, V. (2024). El mindfulness y la literatura infantil como método para mejorar conductas disruptivas en tercer ciclo de Primaria. *European Public & Social Innovation Review*. <https://doi.org/10.31637/epsir-2024-553>
- Alverca Castillo, K. I., Bruno Sarmiento, G. M., & Quijano Arellano, P. A. (2025). Dramatización como estrategia mejora conductas disruptivas en niños de cinco años. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(5), 15656–15666. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i5.20798
- Astudillo Pesantez, M. A., Sumba Zhumi, M. N., Balarezo Lojano, N. N., Flores Campoverde, B. L., & Gualpa Buestán, J. P. (2024). Conductas disruptivas en Educación Inicial: Percepciones y prácticas docentes analizadas desde la disciplina positiva. *Revista Científica Multidisciplinaria SAPIENTIAE*, 7(14), 160–174. <https://doi.org/10.56124/sapientiae.v7i14.0011>
- Betegón Blanca, E. (2022). Neuroeducación y funciones ejecutivas. Evaluación y estrategias educativas frente a la regulación emocional en el aula. Universidad de Valladolid. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=5165561>
- Cuña, A. y Gómez, M. (2017). Estrategias de intervención en conductas disruptivas. *Educación por escrito*, 8(2), 278- 293. <https://revistaseletronicas.pucrs.br/porescrito/article/view/27976>
- Carrera-Salinas, K. J., Toledo-Rojas, T. de los Á., & Mera-Macías, I. R. (2023). Las conductas disruptivas: Retos para el docente ecuatoriano en la atención a la diversidad y la inclusión educativa. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 8(6), 418–432. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/5691>
- Company, R., Oberst, U. & Sánchez, F. (2012). Regulación emocional interpersonal de las emociones de ira y tristeza. *Boletín de Psicología*, 104, 7-36. Recuperado de: <http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N104-1.pdf>
- Cruz Montijo, I. (2023). Intervención y apoyo conductual positivo (PBIS). *Educación Siglo 21*, 16, 45-60. <https://consaludmental.org/publicaciones/Apoyoconductualpositivo.pdf>
- Davis, M., McKay, M., & Eshelman, E. R. (2009). Técnicas de autocontrol emocional. Ediciones Martínez Roca. https://www.academia.edu/17537852/Tecnicas_de_autocontrol_emocional
- Franco Cardenas, B. E., & Menjura Escobar, M. I. (2022). Manifestaciones de la autorregulación emocional en niños y niñas de educación inicial. *TEMPUS PSICOLÓGICO*, 5(2). <https://doi.org/10.30554/tempuspsi.5.2.4186.2022>
- Gómez Pérez, O., & Calleja Bello, N. (2016). Regulación emocional: Definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 8(1), 96–117.

- <https://www.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.udg.mx/index.php/RMIP/article/view/312>
- García, L., & Niño, S. (2023). La regulación emocional en docentes de educación en formación. *Pensamiento Educativo*, 60(3).
<https://pensamientoeducativo.uc.cl/index.php/pel/article/view/48625>
- García Vera, Verónica Rocío, & De la Peña Consuegra, Geilert. (2024). El trabajo colaborativo como estrategia pedagógica para favorecer la convivencia escolar de los niños. *Revista Minerva*, 5(14), 40-51. Epub 05 de noviembre de 2024. <https://doi.org/10.47460/minerva.v5i14.162>.
- Jurado de los Santos, P., & Justiniano Domínguez, M. D. (2016). Propuestas de intervención ante las conductas disruptivas en la educación secundaria obligatoria. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 27(3), 8–25. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.27.num.3.2016.18797>
- Martínez-Saura, H. F., Calderón, A., & Sánchez López, M. C. (2024). Programas de formación emocional inicial y permanente para docentes de Educación Infantil y Primaria: una revisión sistemática. *Revista Complutense de Educación*, 35(1), 21-32. <https://doi.org/10.5209/rced.82389>
- Martínez Pérez, M., Retana Franco, B. E., & Sánchez Aragón, R. (2020). Identificación de las estrategias de regulación emocional del miedo en adultos de la Ciudad de México. *Psicología Iberoamericana*, 17(2). <https://doi.org/10.48102/pi.v17i2.269>
- Mahamud Martínez, S. (2024). Programa de intervención para prevenir conductas disruptivas a través de habilidades sociales. Repositorio de la Universidad Pontificia Comillas. Recuperado de <https://repositorio.comillas.edu/>
- Moñivas Lázaro, A., García-Diex, G., & García-de-Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): Concepto y teoría. *Portularia*, 12(Extra), 83–89.
<https://www.redalyc.org/pdf/1610/161024437009.pdf>
- Muñoz Manzano, L., & Fernández Parra, A. (2025). Conducta gobernada por reglas y relaciones de equivalencia en niños con problemas atencionales y conductas disruptivas. *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes*, 12(3). <https://doi.org/10.21134/rpcna.2025.12.3.5>
- López, È. (2005). La Educación Emocional en la Educación Infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 19 (Nº3), 153-167.
<https://www.redalyc.org/pff/274/27411927009.p>
- Novillo, A. B. C. (2026). Estrategias de educación emocional para la mitigación de conductas disruptivas en Educación Inicial II. *Morlacos: Revista Científica*, 1(1), 12–15.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10625321>

- Perera Medina, C., Navarrete Zambrano, C. M., & Bone Andrade, M. F. (2019). Conciencia Emocional y Regulación Emocional. Visionario Digital, 3(3).
<https://doi.org/10.33262/visionariodigital.v3i3.645>
- Pacha Chipantiza, N. E., Bautista Cabeza, K. M., & Erazo Merchán, E. Z. (2024). Estrategias para la regulación emocional del docente y su influencia en la gestión del aula y el aprendizaje de los estudiantes. Neosapiencia. Revista Especializada en Ciencias de la Educación, 2(2), 19–35.
<https://doi.org/10.64018/neosapiencia.v2i2.10>
- Ruiz Ordóñez, R., Gonzaga Cueva, D., & Tinizaray Vega, S. S. (2023). LAS EMOCIONES BÁSICAS EN EDAD PREESCOLAR Y SU RELACIÓN EN LA ADQUISICIÓN DE APRENDIZAJES: BASIC EMOTIONS IN PRESCHOOL AGE AND THEIR RELATIONSHIP IN THE ACQUISITION OF LEARNING. Revista Tse'de, 6(3), 47–64. <https://doi.org/10.60100/tsede.v6i3.162>
- Ruiz, H. (2021). ¿Cómo aprendemos? Una aproximación científica al aprendizaje y la enseñanza. Dialnet, 385, 77-78. Obtenido de <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/16059>
- Reyes Moncayo, A., & Morán Salcán, M. E. (2024). REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS. Revista Minerva, 5(8), 162–173.
<https://doi.org/10.53591/minerva.v5i8.33>
- Rodríguez, V. E. (2021, septiembre). El manejo de las conductas disruptivas en las aulas. Mejora de la convivencia escolar. Campus Educación Revista Digital Docente, (23), 5–9.
<https://www.campuseducacion.com/revista-digital-docente/numeros/23/RDD-N23-Sep2021.pdf>
- Tacuri Domínguez, Karla Denisse. (2025). Estrategias didácticas para el abordaje de las conductas disruptivas en una escuela multigrado de Cañar. Universidad Nacional de Educación.
<https://repositorio.unae.edu.ec/items/b25f0724-12a1-4f62-a574-1ef6ac007c38>
- Tocto Tomapasca, C. (2020). Musicoterapia para disminuir conductas disruptivas en niños de cinco años de la Institución Educativa N°203 Pasitos de Jesús Lambayeque. Universidad César Vallejo. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=353405>
- Villavicencio Aguilar, C. E., Armijos Piedra, T. R., & Castro Ponce, M. C. (2020). Conductas disruptivas infantiles y estilos de crianza. Revista Iberoamericana de Psicología, 13(1), 139–150.
<https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.13113>

CONFLICTO DE INTERÉS:

Los autores declaran que no existen conflicto de interés posibles



FINANCIAMIENTO

No existió asistencia de financiamiento de parte de pares externos al presente artículo.

NOTA:

El artículo no es producto de una publicación anterior.

