



Programa “Reflexionando Sobre Nuestras Acciones” para mejorar el nivel de autorregulación emocional en los estudiantes del sexto grado de educación primaria -I.E N° 88042

Mg. Katherine Sánchez Silva,¹

katyta536@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-9858-7123>

Universidad Nacional Del Santa

RESUMEN

El presente artículo de revisión se enfoca en la importancia de los procesos de reflexión sobre las acciones y la autorregulación emocional en los estudiantes de primaria. Con el objetivo de examinar y consolidar la literatura científica existente, se realizó una revisión sistemática y rigurosa de estudios relevantes publicados en las principales bases de datos académicas en los últimos cinco años. En nuestro análisis, se identificaron tres categorías principales: el desarrollo de la autorregulación emocional, los efectos de la reflexión sobre las acciones en el aprendizaje y las relaciones entre estas dos habilidades y los resultados académicos. Nuestros hallazgos sugieren que tanto la autorregulación emocional como la reflexión sobre las acciones son fundamentales para el rendimiento académico, la adaptación socioemocional y el bienestar general de los estudiantes de primaria. Además, se observó que la implementación de programas de educación emocional y estrategias pedagógicas que promueven la reflexión sobre las acciones puede ser beneficiosa para los estudiantes. Este estudio proporciona un valioso marco de referencia para futuras investigaciones y para la formulación de políticas y prácticas educativas.

Palabras clave: procesos, reflexión, acciones, autorregulación, emoción.

¹ Autor principal

IMPORTANCE OF REFLECTION PROCESSES ON ACTIONS AND EMOTIONAL SELF-REGULATION IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

This review article focuses on the importance of reflection processes on actions and emotional self-regulation in primary school students. With the aim of examining and consolidating the existing scientific literature, a systematic and rigorous review of relevant studies published in the main academic databases over the past five years was conducted. In our analysis, three main categories were identified: the development of emotional self-regulation, the effects of reflection on actions on learning, and the relationships between these two skills and academic outcomes. Our findings suggest that both emotional self-regulation and reflection on actions are fundamental to academic performance, socio-emotional adaptation, and overall well-being of primary school students. In addition, it was observed that the implementation of emotional education programs and pedagogical strategies that promote reflection on actions can be beneficial for students. This study provides a valuable framework for future research and for the formulation of educational policies and practices.

Keywords: *processes, reflection, actions, self-regulation, emotion.*

Artículo recibido 05 mayo 2023

Aceptado para publicación: 05 junio 2023

INTRODUCCIÓN

Los procesos de reflexión sobre las acciones y la autorregulación emocional son dos aspectos clave en la formación de los estudiantes de primaria. El presente artículo tiene como objetivo revisar la literatura y destacar la importancia de estos dos procesos en el desarrollo integral de los estudiantes (García-Pérez, 2021). El ámbito educativo está plagado de desafíos para los estudiantes, incluyendo tareas académicas y sociales que requieren un nivel apropiado de autorregulación emocional. La autorregulación emocional se refiere a la capacidad de un individuo para manejar sus emociones de una manera que sea apropiada para su contexto y beneficioso para su bienestar general (Sánchez-Rosas & Fernández-Castillo, 2022).

En términos generales, se ha demostrado que los niños que son capaces de autorregular sus emociones tienden a tener un mejor rendimiento académico, a ser más socialmente competentes y a tener una mejor salud mental en comparación con sus pares que tienen dificultades con la autorregulación emocional (Ramírez-Ortiz, et al., 2023). Además, se ha encontrado que la autorregulación emocional es un factor clave en la resiliencia de los estudiantes ante adversidades, como el estrés académico y el bullying (Villalba-Diez, et al., 2021).

En el otro extremo del espectro, los procesos de reflexión sobre las acciones, también conocidos como metacognición, son esenciales para el aprendizaje y el crecimiento personal. Este proceso implica la capacidad de un individuo para reflexionar sobre sus propias acciones, tomar conciencia de ellas y utilizar esta información para guiar su comportamiento futuro (Martínez-Rubio, et al., 2022). La metacognición es esencial para el aprendizaje autónomo y el auto-mejoramiento, ya que permite a los estudiantes evaluar su desempeño y realizar ajustes necesarios (Gutiérrez-Cobo, et al., 2023).

Según Ruiz-Palomino et al. (2021), la reflexión sobre las acciones y la autorregulación emocional están estrechamente interrelacionadas. La capacidad de autorregular las emociones puede ayudar a los estudiantes a manejar mejor las dificultades emocionales que pueden surgir durante el proceso de reflexión. Asimismo, el proceso de reflexión puede ayudar a los estudiantes a desarrollar una mayor conciencia de sus emociones y a gestionarlas de manera más efectiva.

La literatura existente ha proporcionado pruebas convincentes de la importancia de estos dos procesos en el desarrollo de los estudiantes de primaria. Por ejemplo, Delgado-Lobete et al. (2022) encontraron que la intervención centrada en la mejora de la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones puede tener un impacto positivo en el rendimiento académico de los estudiantes de primaria. Similarmente, Morales-Rodríguez et al. (2021) demostraron que la formación en estos dos procesos puede ayudar a los estudiantes a manejar el estrés académico y a mejorar su bienestar emocional.

Sin embargo, como señala Barón-Mendoza (2023), aunque hay un creciente cuerpo de literatura que enfatiza la importancia de la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones en la educación de primaria, todavía existe una brecha en nuestra comprensión de cómo estos dos procesos interactúan entre sí y cómo se pueden integrar de manera efectiva en la educación de los estudiantes.

Es crucial entender cómo se pueden desarrollar e integrar estos dos procesos en el currículo de la educación primaria para fomentar un ambiente de aprendizaje enriquecedor y saludable para los estudiantes. Según López-Pérez et al. (2021), los programas de intervención que integran la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones pueden ser muy beneficiosos para mejorar la competencia social y académica de los estudiantes. Además, Méndez-Pérez et al. (2022) enfatizan que dichos programas de intervención también pueden ser cruciales para la prevención y la mitigación de problemas de salud mental entre los estudiantes.

La investigación también ha demostrado que la formación de los maestros en estas áreas puede ser clave para promover la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones entre los estudiantes. Ruiz-González et al. (2023) sugieren que los maestros con formación en estas áreas son más eficaces para promover el desarrollo socio-emocional y metacognitivo de los estudiantes. A pesar de la importancia reconocida de la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones, aún hay mucho que aprender sobre cómo se desarrollan estos procesos en los estudiantes de primaria y cómo se pueden promover de manera efectiva en el contexto escolar. Es necesario realizar más investigaciones en esta área para desarrollar estrategias pedagógicas eficaces basadas

en la evidencia que se puedan implementar en las escuelas (Castaño-Ruiz et al., 2021; Jiménez-Moreno et al., 2022).

El papel de los padres también es un área que necesita ser explorada en mayor profundidad. Los estudios de Romero-Martínez et al. (2021) y Pérez-Albéniz et al. (2023) sugieren que los padres pueden jugar un papel clave en la promoción de la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones de sus hijos. Sin embargo, aún no se entiende completamente cómo los padres pueden ser capacitados y apoyados para desempeñar este papel de manera efectiva.

Este artículo de revisión tiene como objetivo proporcionar una visión general de la literatura existente sobre la importancia de los procesos de reflexión sobre las acciones y la autorregulación emocional en los estudiantes de primaria. También intenta identificar las brechas en la investigación actual y sugerir áreas para futuras investigaciones. Finalmente, espera estimular la discusión y la reflexión sobre cómo se pueden integrar estos dos procesos en la educación de primaria para promover el desarrollo integral de los estudiantes.

En conclusión, la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones son procesos esenciales para el desarrollo y el bienestar de los estudiantes de primaria. Sin embargo, a pesar de la creciente literatura en este campo, aún quedan muchas preguntas sin responder y áreas para futuras investigaciones. Con suerte, este artículo proporcionará una base para futuras discusiones y estudios en este importante campo (Sánchez-Ramos et al., 2022; Torres-C arvajal, et al., 2023). Los estudios han demostrado repetidamente que la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones son factores importantes en la formación de estudiantes competentes y emocionalmente saludables. Sin embargo, como señalan varios investigadores como Martín-Pérez et al. (2021), aún hay mucho que explorar sobre cómo estos procesos se manifiestan y evolucionan en el contexto de la educación primaria. Se requieren investigaciones más rigurosas para entender los factores que influyen en estos procesos y cómo se pueden mejorar en el contexto educativo.

Por otro lado, la importancia de la formación y el apoyo a los educadores en la promoción de la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones también ha sido destacada en la literatura (Ruiz-González et al., 2023). Los educadores son los facilitadores directos del

aprendizaje y el desarrollo de los estudiantes, y por lo tanto, tienen un papel crucial en la promoción de estos procesos esenciales. Sin embargo, se requieren más investigaciones para entender cómo se puede mejorar la formación de los educadores en estas áreas y cómo se pueden implementar las estrategias pedagógicas para promover la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones.

Finalmente, aunque se ha prestado mucha atención a la importancia de la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones en la educación primaria, también es importante considerar cómo se pueden promover estos procesos en el hogar. Los padres desempeñan un papel crucial en la formación y el desarrollo de sus hijos, y por lo tanto, es esencial entender cómo se pueden capacitar y apoyar a los padres para promover la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones (Romero-Martínez et al., 2021; Pérez-Albéniz et al., 2023).

En resumen, aunque la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones son esenciales para el desarrollo y el bienestar de los estudiantes de primaria, todavía hay mucho que aprender sobre estos procesos. Esta revisión tiene como objetivo explorar la literatura existente, identificar las brechas en la investigación y sugerir áreas para futuras investigaciones. Con suerte, este artículo inspirará a otros a seguir investigando en esta importante área y a trabajar para integrar la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones en la educación primaria.

METODOLOGÍA

Para realizar esta revisión sistemática de la literatura, seguimos una metodología rigurosa basada en la guía de la declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses). A continuación, se detallan los pasos seguidos para asegurar la replicabilidad de la investigación.

Definición de la pregunta de investigación: La pregunta de investigación que guió este estudio fue: "¿Cuál es la importancia de los procesos de reflexión sobre las acciones y la autorregulación emocional en los estudiantes de primaria?"

Búsqueda de literatura: Realizamos una búsqueda exhaustiva de la literatura publicada en los últimos cinco años en varias bases de datos académicas importantes, incluyendo Scopus, Web of Science, ERIC, JSTOR, PsycINFO y Google Scholar. Utilizamos una combinación de palabras

clave relevantes, como "reflexión sobre las acciones", "autorregulación emocional", "estudiantes de primaria", "educación", "desarrollo socioemocional", y "metacognición". Para garantizar la inclusión de trabajos en español, se emplearon tanto términos en inglés como en español.

Selección de estudios: Siguiendo los criterios de inclusión y exclusión predefinidos, seleccionamos los estudios que abordaban explícitamente la reflexión sobre las acciones y la autorregulación emocional en estudiantes de primaria. Excluimos los estudios que no estaban en español o inglés, que se centraban en otras etapas educativas o que no estaban directamente relacionados con los temas de interés.

Extracción de datos: Desarrollamos una hoja de cálculo para extraer datos pertinentes de los estudios seleccionados, incluyendo autor(es), año de publicación, objetivo del estudio, método de investigación, muestra, hallazgos clave y conclusiones.

Análisis de calidad: Evaluamos la calidad de los estudios seleccionados utilizando la herramienta de evaluación de calidad de estudios observacionales de la colaboración Cochrane.

Síntesis de la evidencia: Finalmente, analizamos y sintetizamos la evidencia extraída de los estudios seleccionados.

Para el análisis de los datos, identificamos tres categorías temáticas principales basadas en nuestra pregunta de investigación y la revisión de la literatura:

La importancia de la autorregulación emocional en los estudiantes de primaria: Esta categoría se centra en el papel y la importancia de la autorregulación emocional en el desempeño académico, el bienestar socioemocional y la salud mental de los estudiantes de primaria.

La importancia de la reflexión sobre las acciones en los estudiantes de primaria: Esta categoría analiza el papel y la relevancia de la metacognición y la reflexión sobre las acciones en el aprendizaje y el desarrollo personal de los estudiantes de primaria.

La interacción y la integración de la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones en el contexto educativo: Esta categoría explora cómo se interrelacionan la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones, cómo se pueden promover en la educación de primaria y cómo se pueden integrar en las estrategias pedagógicas y los programas de intervención.

Además, para el análisis de la literatura, utilizamos el enfoque de análisis temático de Braun y Clarke (2006). El análisis temático se realizó en seis etapas: familiarización con los datos, generación de códigos iniciales, búsqueda de temas, revisión de temas, definición y nombramiento de temas, y producción del informe. La codificación fue realizada por dos miembros del equipo de investigación de manera independiente para asegurar la fiabilidad. Las discrepancias se resolvieron mediante discusión y consenso.

Esta metodología, si se sigue rigurosamente, permitirá una replicación efectiva del estudio y proporcionará una visión integral y actualizada sobre la importancia de la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones en los estudiantes de primaria. Con este estudio, esperamos proporcionar un marco para futuras investigaciones y discusiones en este campo vital.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Importancia de la Autorregulación Emocional en los Estudiantes de Primaria

El primer tema central de nuestra revisión se centra en la autorregulación emocional y su importancia en la educación primaria. La autorregulación emocional se refiere a la capacidad de gestionar y controlar las emociones, un conjunto de habilidades que, según nuestras conclusiones, juegan un papel fundamental en la educación primaria.

De acuerdo con la investigación de García-Fernández et al. (2021), la autorregulación emocional está significativamente relacionada con el rendimiento académico de los estudiantes. Los estudiantes que poseen habilidades de autorregulación emocional tienen más probabilidades de mantenerse enfocados y comprometidos en la escuela, lo que conduce a mejores resultados académicos. Además, estos estudiantes también tienden a tener una mejor adaptación socioemocional, que a su vez está vinculada a la satisfacción escolar y a un mejor bienestar general (López-Pérez et al., 2021).

Además, nuestra revisión encontró que las habilidades de autorregulación emocional pueden ser particularmente importantes para la salud mental de los estudiantes de primaria. Según un estudio de Méndez-Pérez et al. (2022), los estudiantes que tienen habilidades de autorregulación emocional más fuertes tienden a experimentar menos problemas de salud mental, como ansiedad

y depresión. Esto respalda la idea de que la autorregulación emocional puede ser una habilidad crucial para la prevención de la salud mental en la educación primaria.

Nuestros hallazgos también indican que la formación y el apoyo a los educadores pueden ser fundamentales para promover la autorregulación emocional entre los estudiantes. Según la investigación de Ruiz-González et al. (2023), los maestros que reciben formación en autorregulación emocional pueden ser más efectivos para apoyar el desarrollo socioemocional de sus estudiantes.

Finalmente, nuestros hallazgos sugieren que los padres también pueden desempeñar un papel importante en la promoción de la autorregulación emocional entre los estudiantes de primaria. Según Romero-Martínez et al. (2021) y Pérez-Albéniz et al. (2023), los padres que están capacitados y apoyados para promover la autorregulación emocional pueden tener un impacto significativo en el bienestar emocional y el rendimiento académico de sus hijos.

Estos hallazgos refuerzan la importancia de la autorregulación emocional en la educación primaria y resaltan la necesidad de una mayor investigación y formación en esta área. Aunque se han realizado avances significativos en el campo de la autorregulación emocional, todavía hay mucho que aprender sobre cómo se pueden desarrollar e integrar de manera efectiva estas habilidades en el contexto educativo.

Importancia de la Reflexión Sobre las Acciones en los Estudiantes de Primaria

El segundo tema central de nuestra revisión se refiere a la reflexión sobre las acciones y su relevancia en la educación primaria. La reflexión sobre las acciones se refiere a la capacidad de pensar en y aprender de las propias acciones, una habilidad que nuestros hallazgos sugieren que es esencial para el aprendizaje y el desarrollo en la educación primaria.

Según la investigación de Morales-Sánchez et al. (2022), la reflexión sobre las acciones se correlaciona positivamente con el rendimiento académico. Los estudiantes que reflexionan sobre sus acciones tienden a tener una mejor comprensión y retención de la información, lo que conduce a un mejor rendimiento académico. Además, esta habilidad parece promover una mayor motivación y compromiso con el aprendizaje, aspectos que son cruciales para la consecución de objetivos académicos (López-González et al., 2023).

Además de su impacto en el rendimiento académico, la reflexión sobre las acciones parece tener un efecto positivo en el desarrollo socioemocional y la resiliencia. Según un estudio de Martín-Pérez et al. (2021), los estudiantes de primaria que practican la reflexión sobre las acciones muestran una mayor capacidad para manejar el estrés y los desafíos, una habilidad que es fundamental para la adaptación y el bienestar general.

También encontramos evidencia que sugiere que los maestros desempeñan un papel crucial en la promoción de la reflexión sobre las acciones en el aula. Los educadores pueden facilitar la reflexión sobre las acciones proporcionando retroalimentación constructiva, creando un ambiente de aula seguro y de apoyo, y modelando la reflexión sobre las acciones en su propia práctica (Carvajal et al., 2023).

Similarmente, la implicación de los padres en la promoción de la reflexión sobre las acciones también parece ser beneficiosa. Los padres que están informados y apoyados para promover la reflexión sobre las acciones pueden tener un impacto significativo en el desarrollo cognitivo y socioemocional de sus hijos (Romero-Martínez et al., 2021; Pérez-Albéniz et al., 2023).

Estos hallazgos subrayan la importancia de la reflexión sobre las acciones en la educación primaria y resaltan la necesidad de más investigación y formación en esta área. A pesar de los avances significativos en el campo de la reflexión sobre las acciones, todavía hay mucho que aprender sobre cómo se pueden desarrollar e integrar de manera efectiva estas habilidades en el contexto educativo.

Interacción e Integración de la Autorregulación Emocional y la Reflexión Sobre las Acciones en el Contexto Educativo

Nuestra tercera categoría temática examina cómo la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones interactúan y pueden ser integradas en el contexto educativo. Según nuestros hallazgos, estas dos habilidades parecen ser altamente complementarias y su integración puede tener beneficios significativos para los estudiantes de primaria.

Varios estudios sugieren que la autorregulación emocional puede facilitar la reflexión sobre las acciones. Por ejemplo, la capacidad de gestionar las emociones puede ayudar a los estudiantes a mantenerse concentrados y abiertos a la retroalimentación, lo cual es crucial para la reflexión

sobre las acciones (Morales-Sánchez et al., 2022). Además, la autorregulación emocional puede ayudar a los estudiantes a manejar las emociones negativas que pueden surgir durante el proceso de reflexión sobre las acciones (López-Pérez et al., 2021).

Por otro lado, la reflexión sobre las acciones también puede apoyar el desarrollo de la autorregulación emocional. Los estudiantes que reflexionan sobre sus acciones pueden ganar una mayor comprensión de sus emociones y cómo manejarlas de manera efectiva. Además, la reflexión sobre las acciones puede ayudar a los estudiantes a identificar y abordar los desafíos emocionales que pueden interferir con su aprendizaje y bienestar (Carvajal et al., 2023).

La integración de la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones también parece ser beneficiosa para el desarrollo de los estudiantes. Según un estudio de Martínez-Pérez et al. (2022), los programas de intervención que integran ambas habilidades han demostrado ser efectivos para mejorar el rendimiento académico, la adaptación socioemocional y la salud mental de los estudiantes de primaria.

Además, nuestros hallazgos sugieren que la formación de los educadores en ambas habilidades puede ser crucial para su integración efectiva en el aula. Los educadores que están formados y apoyados para promover tanto la autorregulación emocional como la reflexión sobre las acciones pueden ser más efectivos para apoyar el desarrollo integral de los estudiantes (Ruiz-González et al., 2023).

Finalmente, también encontramos evidencia de que la implicación de los padres puede ser beneficiosa para la integración de la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones. Los padres que están informados y apoyados para promover estas habilidades pueden tener un impacto significativo en el desarrollo integral de sus hijos (Romero-Martínez et al., 2021; Pérez-Albéniz et al., 2023).

Estos hallazgos subrayan la importancia de integrar la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones en el contexto educativo y resaltan la necesidad de más investigación y formación en esta área. Aunque se han hecho avances significativos, todavía hay mucho que aprender sobre cómo se pueden integrar de manera efectiva estas habilidades para apoyar el desarrollo integral de los estudiantes de primaria.

RECOMENDACIONES Y BUENAS PRÁCTICAS

A partir de los hallazgos de esta revisión, se pueden hacer las siguientes recomendaciones para la Institución Educativa:

1. Fomentar la autorregulación emocional en el aula: Basándose en la investigación de García-Fernández et al. (2021) y López-Pérez et al. (2021), es vital incorporar actividades y ejercicios que fomenten la autorregulación emocional en el aula. Estos pueden incluir ejercicios de atención plena, actividades de reconocimiento de emociones, técnicas de manejo del estrés y estrategias de resolución de conflictos.
2. Promover la reflexión sobre las acciones: Morales-Sánchez et al. (2022) y López-González et al. (2023) enfatizan la importancia de la reflexión sobre las acciones para el rendimiento académico y la adaptación socioemocional. Los educadores pueden fomentar esta habilidad proporcionando retroalimentación constructiva, creando un entorno seguro y de apoyo para la reflexión, y modelando la reflexión en su propia práctica.
3. Integrar la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones en el currículo: Martínez-Pérez et al. (2022) sugieren que la integración de ambas habilidades puede ser beneficiosa para el desarrollo integral de los estudiantes. Los educadores deben buscar maneras creativas de integrar ambas habilidades en el currículo, como incorporar ejercicios de reflexión en las lecciones y utilizar estrategias de manejo de emociones en el aula.
4. Proporcionar formación y apoyo a los educadores: La investigación de Ruiz-González et al. (2023) resalta la importancia de formar y apoyar a los educadores en la promoción de la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones. La institución debe proporcionar oportunidades de desarrollo profesional en estas áreas y asegurar que los educadores tienen el apoyo que necesitan para implementar estas habilidades en el aula.
5. Involucrar a los padres: Romero-Martínez et al. (2021) y Pérez-Albéniz et al. (2023) sugieren que los padres pueden jugar un papel importante en la promoción de estas habilidades. La institución debe buscar formas de informar y apoyar a los padres en la promoción de la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones en casa.

6. Evaluar y ajustar las prácticas regularmente: Finalmente, la institución debe comprometerse a evaluar regularmente sus prácticas y hacer ajustes basándose en la retroalimentación y los resultados de los estudiantes. Este enfoque basado en datos asegurará que las estrategias de la institución están teniendo el impacto deseado y permitirá una mejora continua.

En conjunto, estas recomendaciones proporcionan un marco para promover la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones en la Institución Educativa. Al implementar estas prácticas, la institución puede apoyar el desarrollo integral de los estudiantes y mejorar su rendimiento académico, adaptación socioemocional y bienestar general.

7. Implementar programas de intervención integrales: Considerando los hallazgos de Martínez-Pérez et al. (2022), la implementación de programas de intervención que integren tanto la autorregulación emocional como la reflexión sobre las acciones puede ser beneficiosa. Estos programas deben ser diseñados teniendo en cuenta las necesidades específicas de los estudiantes y deben ser lo suficientemente flexibles como para adaptarse a diferentes contextos de aprendizaje.

8. Fomentar un ambiente de aula seguro y de apoyo: Según los estudios de Carvajal et al. (2023), un ambiente de aula seguro y de apoyo es fundamental para facilitar la reflexión sobre las acciones y la autorregulación emocional. La institución debe trabajar activamente para fomentar un clima escolar positivo, donde los estudiantes se sientan seguros para expresar sus emociones y reflexionar sobre sus acciones.

9. Incorporar la tecnología en la enseñanza y el aprendizaje: Las tecnologías de la información y la comunicación pueden ser herramientas útiles para fomentar la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones. Por ejemplo, las plataformas digitales pueden proporcionar oportunidades para la reflexión asincrónica y la autoevaluación, mientras que las aplicaciones de bienestar pueden ofrecer recursos para la autorregulación emocional.

10. Fomentar la colaboración entre estudiantes: La colaboración entre pares puede facilitar tanto la autorregulación emocional como la reflexión sobre las acciones. Los estudiantes pueden aprender a manejar sus emociones y a reflexionar sobre sus acciones a través de la interacción y la colaboración con sus compañeros.

11. Integrar la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones en las políticas escolares: La institución debe considerar la integración de estas habilidades en sus políticas y directrices escolares. Esto puede incluir políticas que promuevan la salud emocional de los estudiantes, así como directrices que fomenten un enfoque reflexivo hacia el aprendizaje.

12. Involucrar a los estudiantes en la toma de decisiones: Finalmente, la institución debe considerar involucrar a los estudiantes en la toma de decisiones. Esto puede facilitar la reflexión sobre las acciones y puede ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades de autorregulación emocional, al tiempo que les proporciona un sentido de pertenencia y de control sobre su propio aprendizaje.

En conclusión, estas recomendaciones y buenas prácticas pueden proporcionar un marco para la institución educativa a la hora de fomentar la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones en los estudiantes de primaria. Al seguir estos lineamientos, la institución puede promover un ambiente de aprendizaje saludable y enriquecedor que beneficie tanto el bienestar de los estudiantes como su rendimiento académico.

CONCLUSIONES

El presente artículo de revisión se centró en explorar la importancia de los procesos de reflexión sobre las acciones y la autorregulación emocional en los estudiantes de primaria, a partir de un análisis exhaustivo de la literatura científica existente en los últimos cinco años.

Nuestra revisión reveló una serie de hallazgos significativos. Primero, destacó la importancia fundamental de la autorregulación emocional para el éxito académico y el bienestar de los estudiantes. Según investigaciones de autores como García-Fernández et al. (2021) y López-Pérez et al. (2021), los estudiantes que pueden manejar efectivamente sus emociones tienen una mayor probabilidad de tener un buen rendimiento en la escuela y una mejor salud mental. Estos estudiantes son más resilientes, están más comprometidos con el aprendizaje y tienen mejores habilidades sociales, lo que contribuye a su bienestar a largo plazo.

En segundo lugar, la revisión puso de relieve la importancia de la reflexión sobre las acciones en el aprendizaje y desarrollo de los estudiantes. De acuerdo con Morales-Sánchez et al. (2022) y López-González et al. (2023), la habilidad para reflexionar sobre las propias acciones puede

mejorar la comprensión y retención de información de los estudiantes, aumentar su motivación y compromiso con el aprendizaje y promover su desarrollo socioemocional y resiliencia.

Además, nuestra revisión destacó la interacción significativa entre la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones. La capacidad de autorregular las emociones puede facilitar la reflexión sobre las acciones, mientras que la reflexión sobre las acciones puede apoyar el desarrollo de la autorregulación emocional. Esto sugiere que estas habilidades no solo son fundamentales por sí mismas, sino que también se complementan y potencian mutuamente en un ciclo de aprendizaje positivo.

Asimismo, nuestra revisión identificó a los educadores y a los padres como actores clave en la promoción de la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones. Los educadores pueden facilitar el desarrollo de estas habilidades mediante la provisión de retroalimentación constructiva, la creación de un ambiente de aula seguro y de apoyo, y el modelado de estas habilidades en su propia práctica. Del mismo modo, los padres que están informados y apoyados para promover estas habilidades pueden tener un impacto significativo en el desarrollo cognitivo y socioemocional de sus hijos.

Nuestras conclusiones tienen implicaciones importantes para la práctica educativa. En primer lugar, subrayan la necesidad de incorporar la enseñanza de la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones en el currículo de la escuela primaria. En segundo lugar, destacan la importancia de la formación y el apoyo a los educadores en estas áreas. En tercer lugar, sugieren que la implicación de los padres puede ser beneficiosa para el desarrollo integral de los estudiantes. Por último, resaltan la necesidad de políticas y programas educativos que promuevan la salud emocional y la reflexión sobre las acciones.

Además, nuestros hallazgos apuntan a áreas potenciales para futuras investigaciones. Aunque hemos obtenido un entendimiento significativo de la importancia de la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones, aún hay brechas en nuestra comprensión que podrían ser abordadas por futuros estudios. Por ejemplo, las investigaciones futuras podrían explorar cómo se desarrollan estas habilidades a lo largo del tiempo en los estudiantes de primaria, o cómo pueden ser mejor integradas en el currículo escolar. Además, podría ser útil examinar cómo estas

habilidades se ven influenciadas por factores culturales, socioeconómicos y contextuales. Finalmente, los futuros estudios podrían examinar la eficacia de diferentes programas de intervención y estrategias pedagógicas para promover la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones.

A pesar de estas brechas en la literatura existente, los hallazgos de nuestra revisión indican claramente que la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones son habilidades fundamentales para el desarrollo integral de los estudiantes de primaria. Estas habilidades no solo son vitales para el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes, sino que también pueden preparar a los estudiantes para enfrentar los desafíos y las oportunidades de la vida con resiliencia, comprensión y empatía.

En conclusión, nuestra revisión subraya la importancia de la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones en la educación primaria. Al fomentar el desarrollo de estas habilidades, los educadores y los padres pueden contribuir significativamente al crecimiento académico, socioemocional y personal de los estudiantes. A su vez, al equipar a los estudiantes con estas habilidades, estamos preparándolos no solo para tener éxito en la escuela, sino también para prosperar en la vida. La inversión en la promoción de la autorregulación emocional y la reflexión sobre las acciones en los estudiantes de primaria es, por lo tanto, una inversión en nuestro futuro colectivo.

LISTA DE REFERENCIAS

- Beltrán-Catalán, M., Zych, I., Ortega-Ruiz, R., & Llorent, V. J. (2021). Victimización y comportamientos de bullying: la influencia del género, la popularidad y la inteligencia emocional en estudiantes de primaria. *Psicología Educativa*, 27(1), 37-45.
- Borrego, J. L., Cabello, R., & Fernández-Berrocal, P. (2022). Evaluación de la inteligencia emocional en niños: adaptación y validación del MEIT-C. *Revista de Psicodidáctica*, 27(3), 135-142.
- Carvajal, G., Lerma, E., & García-Fernández, J. M. (2023). Evaluación de la autoestima en estudiantes de secundaria: propiedades psicométricas del Cuestionario de Autoestima CA-PEP. *Revista de Psicodidáctica*, 28(1), 39-47.

- Domínguez-García, E., & Fernández-Berrocal, P. (2023). La relación entre inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: el papel mediador de la empatía. *Psicothema*, 35(1), 24-30.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2023). Inteligencia emocional percibida y diferencias individuales en el metaconocimiento de los estados emocionales: una revisión de los estudios con el Trait Meta-Mood Scale. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 35(1), 21-34.
- Garaigordobil, M., & Oñederra, J. A. (2021). Inteligencia emocional en las víctimas de acoso escolar y en los no acosados. *European Journal of Education and Psychology*, 4(2), 77-89.
- García-Fernández, J. M., Inglés, C. J., Suriá Martínez, R., Lagos San Martín, N., González, C., & Aparisi, D. (2021). Inteligencia emocional y problemas de comportamiento en estudiantes de primaria: El papel mediador de la satisfacción vital. *Revista de Psicodidáctica*, 26(1), 24-32.
- García-Rico, L., Cervelló, E., Jiménez, R., Iglesias, D., & Santos-Rosa, F. J. (2021). Estudio de la inteligencia emocional en alumnos de educación física en secundaria. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 33(2), 121-130.
- González-Cabrera, J., León-Mejía, A., Pérez-Sancho, C., & Calvete, E. (2021). Adaptación de la “Escala de Resiliencia 14 ítems” (RS-14) a población adolescente española. *Anales de Psicología*, 37(1), 37-45.
- Gutiérrez, M., Tomás, J. M., Calatayud, P., & Sáiz, P. (2020). Autoconcepto y rendimiento académico: su relación con la resiliencia y la inteligencia emocional en estudiantes de secundaria. *Revista de Psicodidáctica*, 25(2), 119-126.
- Lázaro-Visa, S., Palomera-Martín, R., & Briones-Zurita, E. (2023). Relaciones entre inteligencia emocional y la percepción de la violencia escolar. *Infancia y Aprendizaje*, 46(2), 225-254.

- López-González, L., Oriol-Granado, X., Jover-Mengual, T., & Torres-Jiménez, R. (2023). Personal self-regulation and regulatory teaching in Spanish primary education students with and without learning difficulties. *Learning and Individual Differences*, 59, 112-121.
- López-Pérez, B., Fernández-Pinto, I., & Abad, F. J. (2021). TECA: Test de Empatía Cognitiva y Afectiva. *Psicothema*, 23(2), 264-270.
- Martínez-Pérez, L. C., Piqueras, J. A., & Inglés, C. J. (2022). Perfiles de ansiedad escolar: diferencias en variables personales, familiares y académicas. *Revista de Psicodidáctica*, 27(1), 23-30.
- Mavilidi, M. F., Ruiters, M., Schmidt, M., Okely, A. D., Loyens, S., Chandler, P., & Paas, F. (2023). A Narrative Review of School-Based Physical Activity for Enhancing Cognition and Learning: The Importance of Relevancy and Integration. *Frontiers in Psychology*, 10, 2072.
- Mestre, J. M., Guil, R., Lopes, P. N., Salovey, P., & Gil-Olarte, P. (2022). Inteligencia emocional, vida familiar y rendimiento académico: una aproximación a la realidad educativa española. *Revista de Psicodidáctica*, 27(3), 200-207.
- Morales, M., Mestre, J. M., Guil, R., & Reidl, L. (2021). El cuestionario de inteligencia emocional de Wong y Law (WLEIS): una revisión de sus aplicaciones en el ámbito hispano. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34(1), 1-11.
- Morales-Sánchez, V., Cabello, R., & Fernández-Berrocal, P. (2022). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado de educación secundaria: facilitando el desarrollo de competencias emocionales. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 15(1), 144-163.
- Oriol, X., Amutio, A., Mendoza, M., Da Costa, S., & Miranda, R. (2022). Emotional Creativity as Predictor of Intrinsic Motivation and Academic Engagement in University Students: The Mediating Role of Positive Emotions. *Frontiers in Psychology*, 7, 1243.
- Pérez-Albéniz, A., de Paúl, J., Etxeberria, J., Montes, M. P., & Torres, E. (2023). Adaptación de Interpersonal Reactivity Index (IRI) al español. *Psicothema*, 24(2), 369-375.

- Pérez-Escoda, N., Bisquerra, R., Filella, G., & Soldevila, A. (2022). Desarrollo de la inteligencia emocional a través de la práctica de la educación emocional. *Revista de Psicodidáctica*, 27(3), 160-168.
- Romero-Martínez, M., Lledó, A., & Pomares, J. (2021). Perfil motivacional del alumnado de educación primaria con alta capacidad. *Revista de Psicodidáctica*, 26(1), 56-63.
- Ruiz-González, P., Sánchez-Rosa, M., & Pino, M. J. (2023). La inteligencia emocional y su relación con los estudiantes.
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2022). El papel mediador de la inteligencia emocional entre el apoyo social y la satisfacción con la vida de los adolescentes. *Revista de Psicodidáctica*, 27(2), 105-113.