

Explorando el rol de las rutinas diarias en la formación de habilidades sociales y emocionales en la primera infancia

Exploring the role of daily routines in the development of social and emotional skills in early childhood.

Mg. Mayra Susana Tomalo Pilatasig, Mg. Diamali Maricela Villavicencio Castillo, Lic. Mercedes Janine Vera Castillo, Mg. Jenny Lucía Armas Venegas, Mg. Karla Ibeth Almache Pincay, Mg. Grace Estefanía Cáceres Cartagena

**CIENCIA E INNOVACIÓN EN
DIVERSAS DISCIPLINAS
CIENTÍFICAS.**

**Julio - Diciembre, V°5-N°2;
2024**

- ✓ **Recibido:** 10/09/2024
- ✓ **Aceptado:** 21/09/2024
- ✓ **Publicado:** 31/12/2024

PAIS

- Ecuador - Latacunga
- Ecuador - Quito
- Ecuador - Los Ríos
- Ecuador - Quito
- Ecuador - Quito
- Ecuador - Quito

INSTITUCION

- Universidad Técnica de Ambato
- Universidad tecnología Equinoccial
- Escuela de Educación Básica "13 de abril"
- Universidad de Milagro
- Universidad Indoamérica
- Universidad Indoamérica

CORREO:

- ✉ mayte_love@hotmail.es
- ✉ mariceladia.24123132@gmail.com
- ✉ Mechitav1990@outlook.com
- ✉ jenny.armas@educacion.gob.ec
- ✉ ibth-21@hotmail.com
- ✉ gcaceres.jn@gmail.com

ORCID:

- <https://orcid.org/0009-0009-0595-8756>
- <https://orcid.org/0009-0002-9144-6480>
- <https://orcid.org/0009-0004-5531-3482>
- <https://orcid.org/0009-0008-7421-1448>
- <https://orcid.org/0009-0002-9932-3290>
- <https://orcid.org/0000-0002-8630-8668>

FORMATO DE CITA APA.

Tomalo, M. Villavicencio, D. Vera, M. Armas, J. Almache, K. Cáceres, G. (2024). Explorando el rol de las rutinas diarias en la formación de habilidades sociales y emocionales en la primera infancia. *G-ner@ndo*, V°5 (N°2). 1466 – 1476.

Resumen

Las rutinas diarias juegan un papel fundamental en la formación de habilidades sociales y emocionales durante la primera infancia. Este artículo explora cómo las actividades estructuradas, como la higiene, la alimentación, el descanso y la convivencia, contribuyen al desarrollo de competencias que permiten a los niños gestionar sus emociones, establecer relaciones saludables y desenvolverse adecuadamente en su entorno. A través de una revisión exhaustiva de estudios previos y la observación en entornos educativos, se evidencia que la implementación consistente de rutinas fomenta la seguridad emocional y la autonomía en los niños, además de ser un pilar esencial para el aprendizaje socioemocional. La colaboración entre el entorno familiar y escolar resulta vital para lograr una integración eficaz de estas prácticas en el día a día del niño, favoreciendo su desarrollo integral. El estudio concluye que las rutinas no solo contribuyen al bienestar emocional, sino que también potencian el aprendizaje y la convivencia social, preparando a los niños para afrontar retos futuros con mayor confianza y resiliencia.

Palabras clave: Rutinas diarias, Habilidades sociales, Habilidades emocionales, Primera infancia, Desarrollo infantil

Abstract

Daily routines play a crucial role in developing social and emotional skills during early childhood. This article explores how structured activities such as hygiene, nutrition, rest, and social interactions contribute to the growth of competencies that help children manage emotions, build healthy relationships, and navigate their surroundings. Through a comprehensive review of previous studies and observations in educational settings, the research shows that consistent implementation of routines fosters emotional security and autonomy in children, serving as a fundamental pillar for social-emotional learning. Collaboration between family and school is vital for successfully integrating these practices into a child's daily life, enhancing their holistic development. The study concludes that routines not only contribute to emotional well-being but also promote learning and social interaction, preparing children to face future challenges with greater confidence and resiliency.

Keywords: Daily routines, Social skills, Emotional skills, Early childhood, Child development

Introducción

Las rutinas diarias, entendidas como conjuntos de actividades repetitivas y organizadas dentro de un contexto específico, son esenciales para el desarrollo integral de los niños en la primera infancia. Esta etapa, que abarca desde el nacimiento hasta los seis años, es un periodo crítico en el que los niños empiezan a desarrollar sus habilidades sociales, emocionales, cognitivas y físicas. En este proceso, las rutinas juegan un papel fundamental, ya que ofrecen estructura, previsibilidad y seguridad, permitiendo a los niños comprender y adaptarse a su entorno de manera más eficaz. Según Fernández Gutiérrez (1994), el establecimiento de rutinas no solo regula el comportamiento, sino que también ayuda a los niños a internalizar normas y límites, elementos clave para la socialización. Además, las rutinas diarias pueden fomentar el sentido de responsabilidad y autonomía en los niños, preparándolos para enfrentar las diversas exigencias de la vida cotidiana.

Uno de los principales beneficios de las rutinas en la primera infancia es su capacidad para regular las emociones de los niños. A través de actividades predecibles, los niños desarrollan un sentido de control sobre su entorno, lo que reduce el estrés y la ansiedad. Según Zabalza (2010), los niños pequeños experimentan una gran cantidad de emociones en su vida diaria y las rutinas proporcionan una base segura desde la cual pueden explorar y gestionar esas emociones. Por ejemplo, actividades como la hora de comer, el momento de lavarse las manos o el descanso después de una jornada escolar pueden convertirse en oportunidades para que los niños desarrollen habilidades de autocontrol y gestión emocional. Esto coincide con lo señalado por Tavernier (1987), quien argumenta que la repetición de actividades fomenta la estabilidad emocional, un aspecto esencial para un desarrollo equilibrado en la infancia.

En el ámbito social, las rutinas también juegan un papel central en la formación de habilidades interpersonales. Las actividades diarias, como saludar, esperar el turno para hablar o respetar a los demás durante el juego, son oportunidades para que los niños aprendan a

convivir en sociedad. Vallet (2004) sostiene que las rutinas estructuradas ayudan a los niños a entender las reglas de convivencia y el respeto mutuo, facilitando así la creación de vínculos sociales saludables. En un entorno educativo, estas rutinas se consolidan mediante la interacción con otros niños, donde se promueven valores como la empatía, la cooperación y el respeto por las normas. La constancia de estas prácticas en el aula refuerza el sentido de comunidad y pertenencia entre los niños, aspectos cruciales para el desarrollo de una buena autoestima y habilidades sociales.

Además de los beneficios emocionales y sociales, las rutinas diarias son también un mecanismo clave para el desarrollo de la autonomía en los niños pequeños. Ibañez (2006) subraya que la capacidad de un niño para realizar tareas cotidianas de manera independiente es un indicador temprano de su capacidad para enfrentarse a situaciones nuevas y resolver problemas por sí mismo. Por ejemplo, acciones como vestirse solo, lavarse las manos o comer de manera autónoma no solo promueven la independencia, sino que también fortalecen la confianza en sí mismo y la autoestima del niño. La repetición diaria de estas actividades permite que el niño adquiera habilidades prácticas y cognitivas que utilizará a lo largo de su vida, contribuyendo así a su desarrollo integral.

Otro aspecto importante a considerar es la coherencia en la implementación de las rutinas tanto en el hogar como en el entorno escolar. Según Driekurs (2003), la consistencia entre las rutinas familiares y escolares es fundamental para garantizar que los niños experimenten una continuidad en su desarrollo. Cuando las expectativas y actividades diarias son similares en ambos contextos, los niños se sienten más seguros y pueden predecir lo que sucederá a continuación, lo que les permite concentrarse en aprender nuevas habilidades. Dewey (2013) señala que las experiencias diarias repetitivas, cuando se ejecutan en un ambiente coherente, proporcionan a los niños las herramientas para interpretar y comprender

mejor el mundo que los rodea. Esto facilita el proceso de aprendizaje y ayuda a los niños a internalizar los valores y normas sociales desde una edad temprana.

La relevancia de las rutinas no se limita únicamente al ámbito familiar y escolar. Las investigaciones recientes sugieren que estas también tienen un impacto significativo en la salud mental de los niños. Fernández Gutiérrez (1994) encontró que los niños que siguen rutinas diarias bien establecidas muestran menores niveles de ansiedad y comportamientos disruptivos en comparación con aquellos cuyas rutinas son inconsistentes o ausentes. Además, estudios longitudinales han revelado que las rutinas contribuyen a la creación de hábitos saludables, como el establecimiento de horarios regulares para comer y dormir, los cuales son fundamentales para el bienestar físico y mental de los niños (Zabalza, 2010). Estas prácticas no solo influyen en el presente, sino que también sientan las bases para la adopción de comportamientos saludables en la adolescencia y la adultez.

A pesar de la importancia de las rutinas, es fundamental destacar que su implementación debe ser flexible y adaptativa. Las rutinas excesivamente rígidas pueden generar frustración y estrés en los niños, especialmente cuando no se adaptan a sus necesidades individuales. Ibañez (2006) señala que las rutinas deben ser vistas como guías flexibles que permiten a los niños explorar su entorno con libertad, al tiempo que mantienen una estructura general que proporciona seguridad. Esta flexibilidad permite que los niños desarrollen su creatividad y capacidad de resolución de problemas, al mismo tiempo que se sienten seguros en su entorno.

Las rutinas diarias en la primera infancia no solo ofrecen una estructura necesaria para el desarrollo emocional y social, sino que también son fundamentales para fomentar la autonomía y la seguridad emocional en los niños. La implementación coherente de estas prácticas, tanto en el hogar como en el entorno escolar, permite a los niños desarrollar habilidades que les serán útiles durante toda su vida. El presente artículo pretende profundizar

en la comprensión del impacto de las rutinas diarias en el desarrollo de las habilidades sociales y emocionales, mediante un análisis detallado de estudios previos y observaciones en entornos educativos y familiares, con el fin de proporcionar recomendaciones prácticas para padres y educadores sobre cómo integrar efectivamente estas prácticas en la vida diaria de los niños.

Métodos y materiales

Este estudio se basó en un enfoque cualitativo y cuantitativo para analizar la implementación y los efectos de las rutinas en el desarrollo socioemocional de niños en la primera infancia. La recolección de datos se realizó a través de observaciones directas en aulas de educación infantil y entrevistas con padres y educadores. Para complementar los resultados, se realizó una revisión bibliográfica de investigaciones previas sobre el impacto de las rutinas en el desarrollo infantil. Los datos cualitativos fueron codificados y analizados mediante el software NVivo, mientras que los datos cuantitativos fueron procesados con SPSS para obtener correlaciones significativas entre las rutinas y las habilidades sociales y emocionales.

Análisis de Resultados

Los resultados obtenidos muestran una relación directa entre la implementación de rutinas diarias y el desarrollo de habilidades sociales y emocionales en los niños de educación infantil. Se observó que aquellos niños que tenían rutinas bien estructuradas en el hogar y en la escuela presentaban mejores capacidades para gestionar sus emociones y adaptarse a los entornos sociales. Las actividades relacionadas con la higiene personal, la alimentación y el descanso resultaron ser las más influyentes en la regulación emocional, mientras que las rutinas de convivencia favorecían la adquisición de habilidades sociales, como la empatía y la cooperación.

Por otro lado, los datos sugieren que la falta de consistencia en las rutinas, especialmente entre el entorno familiar y escolar, puede generar confusión y ansiedad en los niños, afectando negativamente su comportamiento social y emocional.

Hábitos y Rutinas en el Aula de Educación Infantil: Su Importancia y Aplicación

Hábitos y Rutinas de Educación y Orden

El establecimiento de hábitos y rutinas de educación y orden en el aula de educación infantil es crucial para crear un entorno estructurado y predecible. Estas rutinas ayudan a los niños a comprender la secuencia de actividades diarias, promoviendo la disciplina y el respeto por las normas (Dewey, 2013). Por ejemplo, comenzar la jornada con una rutina matutina establecida, como cantar una canción o revisar el calendario, permite que los niños se orienten y se preparen mentalmente para el día (Fernández Gutiérrez, 1994). La consistencia en estas rutinas fomenta un sentido de seguridad y estabilidad, lo que a su vez facilita el aprendizaje y el desarrollo de habilidades sociales (Vallet, 2004). Los hábitos relacionados con el orden, como recoger los juguetes después del juego o mantener el espacio de trabajo limpio, enseñan a los niños la importancia de la organización y el respeto por su entorno (Ibañez, 2006).

Hábitos y Rutinas de Juego

El juego es una de las actividades más significativas en la educación infantil, y establecer rutinas de juego efectivas es fundamental para el desarrollo integral de los niños. Las rutinas de juego incluyen tanto actividades estructuradas, como juegos guiados por el profesor, como juegos libres, donde los niños exploran y crean por sí mismos (Driekurs, 2003). Estas rutinas ayudan a los niños a desarrollar habilidades sociales importantes, como la cooperación, el respeto por turnos y la resolución de conflictos (Tavernier, 1987). Además, el juego promueve el desarrollo cognitivo y físico, ya que a través de él los niños experimentan conceptos como la causa y el efecto, las habilidades motoras finas y gruesas, y la creatividad (Laguía & Vidal,

2008). Integrar rutinas de juego en el aula también permite a los niños aprender a seguir reglas y a trabajar en equipo, habilidades que son esenciales para su éxito en entornos educativos futuros y en su vida diaria (Zabalza, 2010).

Hábitos y Rutinas de Descanso

El descanso adecuado es fundamental para el bienestar y el desarrollo de los niños en la educación infantil. Las rutinas de descanso, que incluyen momentos programados para la siesta o el tiempo de relajación, ayudan a los niños a recuperarse física y mentalmente, mejorando su capacidad para concentrarse y participar activamente en las actividades del aula (Dewey, 2013). Las rutinas de descanso deben ser consistentes y adaptarse a las necesidades individuales de cada niño, proporcionando un ambiente tranquilo y cómodo para descansar (Vallet, 2004). Estas prácticas no solo favorecen la salud física, sino que también tienen un impacto positivo en el estado emocional de los niños, ayudando a reducir el estrés y la ansiedad (Ibañez, 2006). La integración de momentos de descanso en la rutina diaria contribuye a un equilibrio saludable entre el aprendizaje y el tiempo de relajación, facilitando un ambiente educativo más eficaz y placentero (Laguía & Vidal, 2008).

Hábitos y Rutinas de Alimentación.

Las rutinas de alimentación en el aula de educación infantil juegan un papel crucial en la formación de hábitos saludables y en el desarrollo de la autonomía (Fernández Gutiérrez, 1994). Establecer prácticas como comer sentado, masticar lentamente y ayudar a poner y quitar la mesa fomenta un comportamiento adecuado durante las comidas y enseña a los niños la importancia de una alimentación equilibrada (Driekurs, 2003). Estas rutinas no solo promueven la salud física, sino que también ofrecen oportunidades para el desarrollo de habilidades sociales, como compartir y respetar el turno de los demás (Tavernier, 1987). Además, los hábitos de alimentación en el aula pueden reflejar y reforzar las prácticas alimenticias que los

niños experimentan en el hogar, creando una continuidad entre ambos entornos (Zabalza, 2010). La implementación de rutinas de alimentación adecuadas contribuye a un desarrollo saludable y a la formación de hábitos que los niños llevarán consigo a lo largo de su vida (Vallet, 2004).

Hábitos y Rutinas de Higiene.

Las rutinas de higiene personal son esenciales para enseñar a los niños la importancia del cuidado personal y la salud (Dewey, 2013). Incluir actividades diarias como lavarse las manos antes y después de las comidas, cepillarse los dientes después de cada comida, y ducharse regularmente, ayuda a los niños a adquirir hábitos de higiene que son fundamentales para su bienestar (Driekurs, 2003). Estas prácticas, cuando se incorporan de manera consistente en la rutina diaria del aula, no solo previenen enfermedades, sino que también fomentan la autonomía al permitir que los niños realicen estas tareas por sí mismos (Ibañez, 2006). La enseñanza de buenos hábitos de higiene desde una edad temprana contribuye a la formación de una rutina de cuidado personal que se mantendrá a lo largo de la vida (Laguía & Vidal, 2008). Además, las rutinas de higiene en el aula promueven un ambiente de respeto y cuidado, donde la salud y el bienestar de cada niño son prioritarios (Vallet, 2004).

Papel de los Profesores y la Familia.

La colaboración entre profesores y familias es fundamental para el éxito de la implementación de hábitos y rutinas en el aula de educación infantil (Zabalza, 2010). Los profesores deben mantener una comunicación constante con los padres, informándoles sobre las rutinas establecidas en el aula y ofreciendo orientación sobre cómo pueden reforzarlas en el hogar (Fernández Gutiérrez, 1994). A su vez, los padres deben estar dispuestos a apoyar y seguir estas rutinas para crear una experiencia educativa coherente y consistente (Ibañez, 2006). Esta colaboración garantiza que los hábitos y rutinas se refuercen en ambos entornos,

facilitando el aprendizaje y la adaptación de los niños (Dewey, 2013). El papel de los profesores es no solo modelar estos comportamientos, sino también involucrar a las familias en el proceso educativo para lograr un impacto duradero en el desarrollo de los niños (Tavernier, 1987).

¿Cómo Trabajar los Hábitos y las Rutinas en el Aula de Educación Infantil?

Para trabajar eficazmente los hábitos y rutinas en el aula, los educadores deben utilizar una variedad de estrategias que incluyan la modelación de comportamientos, la repetición constante y el refuerzo positivo (Driekurs, 2003). Modelar los comportamientos esperados es esencial para que los niños comprendan cómo deben actuar en diferentes situaciones (Vallet, 2004). La repetición de las rutinas ayuda a los niños a internalizar los hábitos y a realizar las actividades de manera autónoma (Ibañez, 2006). El refuerzo positivo, a través de elogios y recompensas, motiva a los niños a seguir las rutinas establecidas (Laguía & Vidal, 2008). Además, es importante crear un ambiente educativo que sea acogedor y estructurado, donde las rutinas se integren de manera natural en las actividades diarias (Zabalza, 2010). La planificación y la preparación de los educadores juegan un papel clave en el éxito de la implementación de hábitos y rutinas, asegurando que los niños se beneficien de una experiencia educativa organizada y efectiva (Dewey, 2013).

¿Por qué Son Importantes los Hábitos y las Rutinas en el Aula de Educación Infantil?

Los hábitos y rutinas en el aula de educación infantil son fundamentales porque proporcionan estructura y previsibilidad, lo que ayuda a los niños a sentirse seguros y cómodos en su entorno educativo (Fernández Gutiérrez, 1994). Estas prácticas permiten a los niños desarrollar habilidades importantes, como la autonomía, la responsabilidad y la organización, que son esenciales para su éxito académico y social (Tavernier, 1987). Además, las rutinas establecen un marco dentro del cual los niños pueden aprender y crecer, facilitando la adquisición de conocimientos y habilidades de manera sistemática (Dewey, 2013). La importancia de los

hábitos y rutinas radica en su capacidad para crear un entorno de aprendizaje efectivo, donde los niños pueden desarrollar una base sólida para su futuro académico y personal (Zabalza, 2010). Al integrar estos hábitos en la rutina diaria, los educadores y las familias contribuyen al desarrollo integral de los niños, preparándolos para enfrentar los desafíos de la vida con confianza y habilidades adecuadas (Vallet, 2004).

Conclusiones

Este estudio resalta la importancia de las rutinas diarias en la primera infancia como herramientas fundamentales para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales. Las rutinas proporcionan a los niños un sentido de estructura y seguridad, lo que les permite desenvolverse con confianza en su entorno y desarrollar una mejor autorregulación emocional. Además, la consistencia en las prácticas entre el hogar y la escuela es clave para lograr un desarrollo armonioso y equilibrado. Este trabajo ofrece una visión integral sobre cómo las rutinas pueden implementarse como estrategias educativas efectivas y sugiere la necesidad de un mayor diálogo entre educadores y familias para garantizar la coherencia en su aplicación.

Agradecimientos

Agradecemos a los educadores, padres y niños que participaron en este estudio por su valiosa colaboración y disposición para compartir sus experiencias y observaciones.

Referencias bibliográficas

Dewey, J. (2013). *Mi credo pedagógico*. KKIEN Publishing International.

Driekurs, R. (2003). *Los hábitos en Educación Infantil*. Paidós.

Fernández Gutiérrez, A. (1994). *El proyecto curricular del primer ciclo de Educación Infantil*.
S.A. Escuela Española.

Ibañez, C. (2006). *Los padres en la escuela infantil: Relaciones, información y participación*. La
Muralla.

Laguía, M. J., & Vidal, C. (2008). *Rincones de actividad en la escuela infantil (0-6 años)*. Graó.

Tavernier, R. (1987). *La escuela antes de los seis años*. Martínez Roca.

Vallet, M. (2004). *Educar a niños y niñas de 0 a 6 años*. CISSPRAXIS.

Zabalza, M. A. (2010). *Didáctica de la educación infantil*. Narcea.
