



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA**

TÍTULO

**RECREACIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE
EDUCACIÓN BÁSICA**

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciada en
Ciencias de la Educación Básica.**

Autor:

Medina Torres Haylin Elizabeth

Tutor:

Mgs. Patricia Elizabeth Vera Rubio

Riobamba, Ecuador 2025

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, **Haylin Elizabeth Medina Torres**, con cédula de ciudadanía **0706106523**, autora del trabajo de investigación titulado: **RECREACIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 31 de julio de 2025.



Haylin Elizabeth Medina Torres

C.I: 0706106523

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, **Patricia Elizabeth Vera Rubio** catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: **RECREACIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA**, bajo la autoría de **Haylin Elizabeth Medina Torres**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 30 días del mes de junio de 2025.



Mgs. Patricia Elizabeth Vera Rubio

C.I: 0801185273

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación **RECREACIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA** por **Haylin Elizabeth Medina Torres**, con cédula de identidad número **0706106523**, bajo la tutoría de **Mgs. Patricia Elizabeth Vera Rubio** certificamos que recomendamos la **APROBACIÓN** de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar. De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba a la fecha de su presentación 5 de noviembre de 2025

Mgs. Gladys Bonilla
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO



Mgs. Paco Janeta
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



Mgs. Johana Montoya
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



CERTIFICADO ANTIPLAGIO

Que, **MEDINA TORRES HAYLIN ELIZABETH** con CC: **0706106523**, estudiante de la Carrera de **EDUCACIÓN BÁSICA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado **RECREACIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA**, que corresponde al dominio científico **Desarrollo socioeconómico para el fortalecimiento de la institucionalidad democrática y ciudadana** y alineado a la línea de investigación **Ciencias de la Educación y formación profesional/no profesional**, cumple con el 8%, reportado en el sistema Antiplagio **COMPILATIO**, porcentaje aceptado de acuerdo con la reglamentación institucional, por consiguiente, autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, octubre 15 del 2025



Mgs. Patricia Elizabeth Vera Rubio

TUTORA

DEDICATORIA

A quienes nunca soltaron mi mano a pesar de los kilómetros de distancia, ser foránea me enseñó a adaptarme, crecer, madurar y lo valioso que es tener raíces; a mi mamita y mi papito quienes con sus arduos y constantes sacrificios me acompañaron como un susurro que reconfortaba mi alma, recordando que no podía rendirme y que debía seguir.

Gracias por enseñarme, con su ejemplo, que el esfuerzo y el amor son los pilares más importantes que una persona puede tener, a ustedes les debo la mujer que soy, la que a pesar del llanto ha aprendido a levantarse una y otra vez, incluso cuando la nostalgia y la soledad de estar lejos de casa golpeaban con fuerza.

A mis hermanas por estar pendientes de mí y que, con sus mensajes llenos de cariño me recordaban que, aunque esté lejos, tengo un hogar al que siempre pertenezco; con todo el amor que tengo, con el alma agradecida y el corazón lleno les dedico este logro porque si llegué aquí fue por ustedes, mi ancla y mi motor en este vasto plano terrenal.

AGRADECIMIENTO

“Yo jamás me rindo, y jamás retrocederé a mi palabra, ese es mi Camino Ninja”

Naruto Uzumaki

El presente trabajo más que un documento académico, es el reflejo de una etapa intensa, llena de desafíos y aprendizajes que marcaron mi vida; hoy con el corazón lleno de gratitud quiero reconocer a quienes caminaron conmigo este largo trayecto.

Primeramente, agradecer al MsC. Paco Janeta cuya visión fue el motor impulsor del proyecto, su compromiso inquebrantable con la salud integral y promoción de la recreación como herramienta para el bienestar emocional de los estudiantes, gracias por sembrar una semilla de investigación con propósito social.

Asimismo, mi agradecimiento especial a la MsC. Patricia Elizabeth Vera Rubio, mi tutora de tesis quien fue más que una guía académica, fue una luz que me ayudó a ver con claridad el propósito de lo que hacemos, por enseñarme que el conocimiento no tiene sentido sino se pone al servicio de los demás, sus palabras, su compromiso con la justicia social y su inquebrantable fe me marcaron profundamente. Me llevo sus enseñanzas grabadas en el alma, como una forma de honrar la vida y a quienes me rodean.

A mis amigas Emily, Anita y Lisett porque más allá de los trabajos en grupo y las clases compartidas, forjamos lazos que se convirtieron en hermandad. Gracias por acompañarme en esta etapa con risas, apoyo, su amistad fue una red invisible que me sostuvo y me dio esperanza.

A Joshue Asanza, quien en su momento me sostuvo a diario con su compañía.

Haylin Elizabeth Medina Torres

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I 15

INTRODUCCIÓN 15

1.1 Antecedentes de la investigación 15

1.2 Planteamiento del problema 17

1.3 Formulación del problema 18

1.4 Justificación 18

1.5 Objetivos de la investigación 19

1.5.1 Objetivo General 19

1.5.2 Objetivos Específicos 19

CAPÍTULO II 20

MARCO TEÓRICO 20

2.1 Fundamentación teórica 20

2.2 RECREACIÓN 20

2.2.1 Conceptos 20

2.2.2 ¿Qué es la recreación? 21

2.2.3 Importancia y beneficios de la recreación 21

2.2.4 Tipos de recreación 22

2.2.5 Evolución de la recreación 23

2.3. REGULACIÓN EMOCIONAL	23
2.3.1 Conceptos	23
2.3.2 ¿Qué son las emociones?.....	23
2.3.3 ¿QUÉ ES LA REGULACIÓN EMOCIONAL?	23
2.3.4 PRINCIPIOS BÁSICOS DE REGULACIÓN EMOCIONAL	24
2.3.5 IMPORTANCIA Y BENEFICIOS DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL	24
2.3.6 Modelos teóricos de la regulación emocional	25
2.3.7 ¿Cómo se relaciona la recreación con la regulación emocional?	26
CAPÍTULO III	27
METODOLOGÍA.....	27
3.1 Enfoque de investigación	27
3.5.1 Por el nivel o alcance	28
3.5.2 Por el objetivo.....	28
3.5.3 Por el lugar	28
3.5.4 De acuerdo al tiempo	28
3.6 Unidad de análisis.....	29
3.6.1 Población de estudio.....	29
3.6.2 Muestra	29
3.7 Técnicas e Instrumentos de recolección de datos	29
CAPÍTULO IV.....	31
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	31
CAPÍTULO V.	40
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	40
5.1 Conclusiones	40
5.1.1 Conclusión general.....	40
5.2.1 Conclusiones específicas	40
5.2 Recomendaciones.....	41
5.2.2 Recomendación general.....	41
5.2.3 Recomendaciones específicas.....	41
CAPÍTULO VI.....	42
PROPUESTA.....	42

BIBLIOGRAFÍA 58

ANEXOS 62

ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla 1. Población de estudio.....	29
Tabla 2. Liderazgo en juegos cooperativos	31
Tabla 3. Acciones y respuestas ante situaciones de riesgo en el juego	32
Tabla 4. Emociones al Colaborar en Actividades Grupales	33
Tabla 5. Barreras para la Participación Plena en Actividades de Danza y Teatro.....	33
Tabla 6. Emociones al Colaborar en Actividades Grupales	34
Tabla 7. Manejo de la frustración y enojo	35
Tabla 8. Inclusión y Participación activa.....	36
Tabla 9. Bienestar y Regulación Emocional	37
Tabla 10. La recreación y su influencia en la motivación	38
Tabla 11. Autopercepción y confianza	38

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Aprobación del tema y tutor (resolución de comisión de carrera).....	62
Anexo 2. Instrumentos de recolección de datos utilizados.....	65

RESUMEN

La presente investigación tiene como finalidad diagnosticar el nivel de recreación y regulación emocional en estudiantes, reconociendo la importancia de estas dimensiones para el desarrollo integral del niño. A raíz del impacto de la pandemia por COVID-19, se evidenció el deterioro significativo en la salud emocional y social de los estudiantes, provocado por el aislamiento, el uso excesivo de dispositivos electrónicos y la falta de interacción escolar. En este contexto, la recreación emerge como una herramienta esencial para fomentar el bienestar emocional, mejorar la autoestima, desarrollar habilidades sociales y promover estilos de vida saludables. El estudio adopta un enfoque cuantitativo, de tipo no experimental, exploratorio, descriptivo y diagnóstico. La población está conformada por estudiantes de la escuela Fe y Alegría en Guamote y Quero, con una muestra de 34 alumnos de octavo de básica superior. La recolección de datos se realizó mediante cuestionarios enfocados en conocer las prácticas recreativas y el nivel de regulación emocional de los estudiantes. Los hallazgos permitirán sentar una línea base para futuras intervenciones y estrategias educativas que integren actividades recreativas como medio para mejorar la regulación emocional; el estudio resalta que la recreación no solo favorece el desarrollo físico y cognitivo, sino que también actúa como una vía para canalizar emociones, reducir el estrés y fortalecer los lazos sociales. Esta investigación busca aportar significativamente al ámbito educativo, promoviendo espacios de aprendizaje más humanos, integrales y emocionalmente saludables.

Palabras claves: Recreación, Regulación Emocional, Desarrollo integral, Educación Básica Superior

ABSTRACT

This research aims to assess the levels of recreation and emotional regulation in students. These dimensions are key to children's comprehensive development. The COVID-19 pandemic has harmed students' emotional and social well-being. Isolation, excessive screen time, and lack of in-school interaction are the main causes. Recreation becomes vital by fostering emotional well-being, boosting self-esteem, building social skills, and promoting healthy lifestyles. The study uses a quantitative, non-experimental, exploratory, descriptive, and diagnostic approach, focusing on eighth-grade students at "Fe y Alegría" school in Guamate and Quero. The sample comprises 34 students. Data were collected using questionnaires about students' recreational practices and their levels of emotional regulation. The findings provide a baseline for future interventions that use recreation to improve emotional regulation. Recreation promotes physical and cognitive growth, helps channel emotions, reduces stress, and strengthens social bonds. This research aims to advance education by fostering humane, comprehensive, and emotionally healthy learning spaces.

Keywords: Recreation, Emotional Regulation, Integral Development, Higher Basic Education



JESSICA MARIA
GUARANGA
LEMA

Reviewed by:

Mgs. Jessica María Guaranga Lema

ENGLISH PROFESSOR

C.C. 0606012607

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

Desde tiempo atrás la recreación ha constituido una actividad fundamental en la vida del ser humano, el uso del tiempo libre ha sido vinculado con el ocio y disfrute, de este modo la educación como espacio de aprendizaje y desarrollo juega un rol crucial en la promoción de habilidades sociales, emocionales y cognitivas que le permitan al niño enfrentar los diferentes desafíos que se le presenten. En este sentido se vuelve indispensable desarrollar destrezas que permitan regular emociones, es decir, identificar, comprender y gestionar de manera adecuada los propios sentimientos, esto se puede lograr a través del juego, el deporte, arte, entre otras formas de expresión que ofrecen oportunidades para aprender a afrontar el estrés y fortalecer los vínculos sociales.

La Universidad Nacional de México (2024), la explica como una actividad integral que se expresa a través de actividades deportivas, artísticas las cuales permiten desarrollar habilidades de creatividad, memoria y concentración, trayendo como beneficio mejorar la calidad de vida ya que aumenta la confianza, capacidad de relacionarse, empatizar y resolver conflictos. Para Robles (2024), la regulación emocional es entendida como un proceso consciente que le permite al ser humano modificar la forma en que reciben sus emociones sean positivas o negativas para mantener o atenuar la intensidad de esta, consiguiendo un equilibrio y bienestar.

Una investigación realizada por Prado (2023) expone que en la actualidad el tiempo libre se utiliza mayoritariamente en dispositivos móviles generando dependencia y hábitos sedentarios, de allí se enmarca la importancia de generar conciencia en la práctica de actividades recreativas como pieza clave para fortalecer aspectos, cognitivos, motrices, sociales, indicando que quienes las realizan presentan un mejor bienestar emocional.

1.1 Antecedentes de la investigación

La (UNESCO, 2020) en su estudio “La urgencia de la recuperación educativa en América Latina y el Caribe” establece que a raíz del cierre de instituciones por la pandemia COVI-19 se generó una brecha profunda en la enseñanza al no existir una interacción social con el aprendizaje y el ambiente escolar representando un retroceso a nivel del desarrollo psicosocial en los niños. En la actualidad este elemento ha pasado a ser un mecanismo esencial para la formación integral, pues a través de ella se sientan las bases para estimular la concentración y el juego que se relaciona con la capacidad de resolver problemas, comunicarse asertivamente y tomar decisiones.

Una investigación realizada en Chile por Urbina et al., (2020) sobre la Recreación educativa en la escuela: desde la actividad física hacia el fortalecimiento de la convivencia escolar, Vol. 22, Nro. 3, explica la propuesta de actividades como un vínculo para fortalecer la convivencia, a raíz de esto se empezaron a crear programas gubernamentales Chilenos como el “ Plan Nacional de Actividad Física escolar” en 2010 del Ministerio de Educación cuyo propósito era estimular el desarrollo integral de los niños a través de estas prácticas.

Hoy en día Chile cuenta con un Programa de Recreos Entretenidos, abarcando actividades como danza, pintura, juegos tradicionales, para evaluar su eficiencia se realizó una encuesta a los encargados de la escuela y se pudo constatar que un 73,8% expresó que se había mejorado el clima de convivencia escolar, esto tiene relación con los criterios emitidos por los estudiantes al manifestar que les ha cambiado la vida ya que antes estaban deprimidos, y gracias al programa pueden integrarse y pasar menos tiempo en dispositivos móviles. A través de ello se pudo establecer que la implementación del Programa “Recreos Entretenidos” ha tenido un efecto positivo en el bienestar de los actores involucrados influyendo en la motivación, el manejo de relaciones interpersonales y convivencia; además hace énfasis en la disminución de conflictos entre estudiantes

Una investigación realizada en Ecuador por Erazo et al., (2023) expone que durante el aislamiento el 20,8% de niños han presentado disfunción psicosocial siendo la falta de recreación, el uso desmedido de la tecnología y escasos límites por parte de los padres de familia uno de los principales factores para que la situación se agravase. Esta información establece un nexo entre una investigación realizada en la Universidad de Guayaquil por Ibadango et al., (2024) en donde señala que el 60% de estudiantes de básica superior presentan severos problemas en cuanto a concentración, además la falta de un entorno de aprendizaje para poder socializar y comunicarse con sus compañeros desencadenó una regresión en el desarrollo de habilidades fundamentales para la vida

Por otra parte, un trabajo de Tesis desarrollado por Castillo (2023) publicado en el Repositorio de la Universidad Nacional de Chimborazo sobre “La Pandemia en el desarrollo de habilidades socioemocionales”, manifiesta que durante el retorno a la presencialidad se pudo identificar que muchos de los niños presentaban indicios de aislamiento con sus compañeros, baja autoestima y dificultad para realizar sus actividades académicas. Dentro de la misma se determina una encuesta donde el 56% de estudiantes expresa que durante el aislamiento tuvo crisis y cambios emocionales debido a la falta de interacción con sus compañeros, docentes y el entorno de aprendizaje, mientras que el 44% a pesar del encierro no sufrió ningún tipo de afectación a su salud mental y física. El abrupto cambio en las actividades cotidianas producto de la pandemia produjo un espacio para la aparición de una gama de emociones negativas, partiendo de este hecho se vuelve necesario contar con entornos y actividades de aprendizaje constructivas para el desarrollo de los niños, que permitan expresar como lo que sentimos y vivimos afecta directamente en la forma de aprender.

La postulación de un proyecto con relevancia surge de una profunda conciencia desde la misión universitaria de la Carrera de Educación Básica en su constante compromiso con la excelencia académica y pertinencia social, impulsando a investigar el grado de recreación y regulación que presentan los estudiantes para plantear estrategias acordes al contexto e intereses; fue en este escenario que se generó un convenio macro con Fe y Alegría quienes reconocen su rol ineludible como agentes de cambio, el director a cargo del proyecto MsC. Paco Janeta inició los diálogos constructivos con el grupo para poder realizar las visitas a las escuelas. De esta manera no solamente se está generando conocimiento, sino que se convierte en un medio activo de transformación y construcción del tejido comunitario, promoviendo la equidad educativa

1.2 Planteamiento del problema

En el mundo la recreación es una actividad que se realiza de forma voluntaria y entusiasta para distraerse, relajarse, fortalecer las relaciones sociales y desarrollar habilidades, algunos de los factores que intervienen en su ejecución son las tradiciones y costumbres de cada cultura que influyen en su ejecución, aspectos como edad y preferencias recreativas cambian a lo largo de la vida, así como el tiempo libre que condiciona los tipos de actividades a realizar.

Por ende, un estudio sistemático realizado en Ecuador por Ramos (2023) y publicado en la Revista de Investigación Educativa y Deportiva acerca de “La actividad física y la inteligencia emocional en adolescentes” manifiesta que las escuelas deben promover actividades de carácter recreativo para fortalecer relaciones sociales y generar un impacto positivo en el rendimiento académico, no obstante, señala que en la actualidad (la era digital) los estudiantes prefieren experimentar nuevas emociones a través de dispositivos móviles en redes sociales, lo que genera una dependencia, también resalta que durante la etapa de adolescencia desean sentir que encajan con sus pares, necesitando una validación de sus pensamientos, emociones y comportamientos por lo que si son rechazados su autoestima se ve afectada y aparecen pensamientos negativos, de allí nace la necesidad de aprender a regular las emociones a través de prácticas recreativas que favorecen dimensiones a nivel físico, motriz, afectivo y social.

En América latina por su parte, es un fenómeno complejo y diverso que se ha visto influenciado por la presencia tecnológica, su uso excesivo ha aumentado los casos de sedentarismo limitando la interacción cara a cara, desarrollo de habilidades sociales-emocionales inclusive problemas de conducta que repercuten en el aprendizaje

En el Ecuador este panorama no es distinto, ya que existen diversos factores que no permiten ejecutarla adecuadamente, entre ellos se encuentran la falta de programas y actividades que se han perdido o están en riesgo de desaparecer debido a la influencia de la cultura global, desigualdad en el acceso de espacios recreativos en las zonas rurales.

Una investigación realizada por Noroña (2025) sobre “Las actividades recreativas en el uso del tiempo libre de los adolescentes” señala la importancia de estas para su desarrollo personal y social especialmente en un contexto donde se enfrentan numerosos desafíos, aquí por su parte hace énfasis en limitaciones como la carencia de docentes capacitados para lograr una mayor participación. A su vez se expresa que los adolescentes reconocen a la mejora de salud y socialización con amigos, el motivante para participar en estas actividades, por ello se hace crucial diseñar programas adaptados a sus intereses y contextos sociodemográficos en los que puedan expresar sus ideas y asumir roles protagónicos, tomando en cuenta que es una etapa clave para el desarrollo y formación de su personalidad.

El motivante de abordar esta temática parte de la observación de un mundo caracterizado por sus constantes cambios, presiones sociales y académicas en donde las demandas cognitivas crecen, mientras el aprender a gestionar lo que sentimos parece quedar relegado o abordado de forma insuficiente. Creo profundamente que la educación debe ir más allá de lo epistemológico para abrazar un pilar fundamental del ser humano (las emociones) siendo ellas la fuerza motriz de cada decisión que tomamos, y los desafíos que afrontamos.

La incapacidad de reconocer lo que sentimos constituye una barrera, en este contexto la recreación se expresa de múltiples formas al constituir un espacio natural para el aprendizaje donde las emociones fluyen de manera libre, a través de ellas se puede proporcionar herramientas que no requieran de grandes recursos sino una comprensión profunda de cómo puede servir para el autoconocimiento y gestión. Manteniendo la esperanza de contribuir a que cada estudiante descubra en sí mismo el poder de sus emociones y aprenda a utilizarlas en su camino hacia un futuro pleno y resiliente.

1.3 Formulación del problema

¿De qué forma la recreación afecta en la regulación emocional de los estudiantes de educación básica superior de la Escuela Fe y Alegría?

1.4 Justificación

La recreación es una habilidad fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes, permite afrontar el estrés y mejorar las relaciones interpersonales, por ello resulta crucial investigar su papel como una herramienta para fomentar el desarrollo de habilidades de regulación emocional en edades tempranas.

El investigador cuenta con acceso a las escuelas en Guamote y Quero, esto es posible mediante el compromiso, gestión y acuerdos formalizados del director de proyecto MsC. Paco Janeta; así mismo la invaluable colaboración del Grupo de Fe y Alegría al reafirmar su compromiso con el desarrollo integral y prevenir problemas emocionales a largo plazo, además, se ofrece el espacio para evaluar los niveles de actividades recreativas y la regulación emocional.

El proyecto es factible debido a la existencia de instrumentos validados por expertos para medir la regulación emocional y el impacto de las actividades recreativas. Asimismo, se cuenta con una amplia bibliografía que sustenta la relación entre la recreación y regulación emocional, así como la participación de los estudiantes que facilitará la recolección de datos.

De este modo los resultados de la investigación contribuirán a enriquecer el conocimiento sobre el papel de la recreación en cuanto al desarrollo de competencias socioemocionales y proporcionará información valiosa para el diseño de futuros programas que promuevan la convivencia.

Teniendo así, como principales beneficiarios a los estudiantes de octavo grado de educación básica superior, quienes podrán desarrollar prácticas que les permitan afrontar los desafíos de la vida de manera efectiva. Asimismo, los docentes quienes necesitan las estrategias para trabajar en base a los datos arrojados.

El aporte teórico radica en profundizar el rol de la recreación y su impacto en el desarrollo, es decir, como las estrategias en base a su estructura ofrecen vías saludables para expresar sentimiento de alegría, enojo, tristeza, frustración entre otras lo que puede servir como base para futuras investigaciones y la replicabilidad en poblaciones similares.

1.5 Objetivos de la investigación

1.5.1 Objetivo General

Diagnosticar la recreación y la regulación emocional en estudiantes de octavo de educación básica superior del Cantón Quero y Guamote.

1.5.2 Objetivos Específicos

- Identificar la recreación en los estudiantes de octavo de educación básica superior del Cantón Quero y Guamote.
- Analizar la regulación emocional en los estudiantes de octavo de educación básica superior del cantón Quero y Guamote.
- Establecer estrategias recreativas para la regulación emocional en los estudiantes de octavo de educación básica superior del Cantón Quero y Guamote.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación teórica

2.2 RECREACIÓN

2.2.1 Conceptos

Un estudio realizado por Fernández y Dzib en el año 2024 y publicado en la revista *Ciencia Latina Científica Multidisciplinar en México* sobre *La Recreación como una alternativa para fortalecer la inteligencia emocional* expone que existen situaciones que influyen en el aprendizaje de los estudiantes y por lo tanto modifican la forma en que expresan sus emociones, a través de un arduo trabajo entre miembros de la comunidad educativa lograron identificar una grave problemática en relación a sus emociones dado que no son capaces de reconocerlas y regularlas viéndose así afectada la convivencia armónica dentro del salón de clases y evidenciando conductas disruptivas como no obedecer reglas, tratar a sus compañeros de manera irrespetuosa y no participar en las actividades que se realicen.

Partiendo de este hecho se enmarca la necesidad de diseñar estrategias efectivas que apunten a formar y fortalecer la regulación de sus emociones y pensamientos lo que dio un resultado positivo ya que se demostró que el uso de juegos además de permitirle socializar ideas, sugerencias u opiniones con el resto de sus compañeros les permitió experimentar sus emociones abiertamente y regularlas al momento de escuchar, seguir las reglas para posteriormente y en conjunto establecer una comunicación efectiva para tomar decisiones, desarrollando la asertividad, empatía y solidaridad, habilidades que serán útiles para desenvolverse en la sociedad y ser personas que contribuyan a la misma.

Por otra parte, un trabajo de Tesis realizado por Vargas en el año 2023 y publicado en la Universidad Pedagógica Nacional en Bogotá acerca de *La Recreación como estrategia pedagógica para el desarrollo de la inteligencia emocional*, pone de manifiesto que es importante seleccionar los medios y recursos de expresión acorde a la edad y procurando dejar una enseñanza significativa. Además, se identificó que conforme se iban realizando las actividades (juegos de recreación) los estudiantes demostraban más confianza y empeño en comunicarse de manera efectiva con sus pares para realizar un buen trabajo en equipo, evidenciando así que este tipo de experiencias permiten orientar el aprendizaje en función de lo que sienten y cómo regular los sentimientos negativos.

Así mismo, es importante mencionar una investigación que ha realizado la Revista *Científica De Ciencias Humanas Y Sociales RECIHYS*, 2(1), 26-33 en el año 2024, donde se resalta una problemática que crece cada vez más en nuestra sociedad, hablando así del mal uso que emplean los jóvenes en su tiempo libre con llevándolos a dirigirse hacia a situaciones poco saludables, tales como pueden ser la dependencia del uso excesivo de dispositivos electrónicos que no llevan a nada productivo. Partiendo de este punto surge la iniciativa de realizar actividades recreativas que puedan variar según los intereses o necesidades de cada

persona o grupo, es importante tener presente que el objetivo principal de ejecutar dicha actividad es transmitir una enseñanza además y que despierte la curiosidad incentivándolos a moverse y disfrutar de este tiempo.

En su estudio manifiesta que la recreación, dentro del ámbito educativo abre un mundo de posibilidades que se enmarcan en el desarrollo motor y psicosocial para buen funcionamiento integral a nivel físico, mental y emocional, en cambio se pudo revelar que las personas que no tienen un adecuado uso del tiempo libre muestran secuelas negativas a largo plazo en el bienestar psicológico entre una de ellas es la falta de habilidades y el aislamiento social. De este modo y como resultado final se pudo concluir que al intervenir con la aplicación de estrategias en los estudiantes se evidenció un comportamiento más positivo ya que manifestaron una mejora en la reducción del estrés, sentían su cuerpo más liviano y su mente más despejada, considerando que las actividades más acertadas son aquellas que se realizan al aire libre y con los elementos que se encuentran en su entorno

Desde siempre la recreación ha formado parte de la vida aportando múltiples experiencias significativas que ayudan a formar integralmente al ser humano, partiendo de este hecho una investigación realizada por Castillo sobre *“La recreación como ciencia: un recurso didáctico para la adquisición de competencias metodológicas”* y publicado en la revista Ciencia Latina en el año 2022 sugiere que se debe considerar el propio entorno escolar para poder adaptar las estrategias recreativas y estimular el deseo por aprender de las diversas experiencias y situaciones que se generan, mostrando un resultado positivo en la comprensión, trabajo en equipo, resolución de problemas y comunicación asertiva

2.2.2 ¿Qué es la recreación?

En primera instancia vale hacer énfasis que la recreación es parte esencial en nuestra vida, así como lo menciona el Colegio de Ciencias y Humanidades (2022) al vincular los beneficios emocionales, cognitivos y sociales con la adecuada y consecuente gestión del tiempo libre, estas pueden desarrollarse a través de actividades artísticas, deportivas, literarias entre otras. Esto está asociado al hecho de que las personas que aprovechan su tiempo libre de manera sana y fructífera poseen una mejor concentración, capacidad de relacionarse y lo más importante; sienten confianza en sí mismos para resolver conflictos desde una escucha asertiva, lo que les permite aprender a gestionar sus emociones de forma apacible.

2.2.3 Importancia y beneficios de la recreación

Como menciona Padilla en el portal web (2023), la recreación es el componente que permite reducir los niveles de estrés generados por la rutina diaria de tal modo que se realizan actividades enriquecedoras con el fin de conectar con otros y uno mismo; puesto que la interacción ayuda a fortalecer nuestras relaciones sociales de esta manera se está contribuyendo a la realización plena del individuo a nivel físico y mental. Considerando estos aspectos (Chala, 2023) establece los siguientes beneficios a tomar en cuenta en el desarrollo de la recreación.:

- Beneficios psicoemocionales:

Mejoramiento de la autoestima.

Reducción de estados emocionales negativos como el estrés, tristeza, depresión, que causan enfermedades e incluso la muerte.

Tal como se plantea a nivel psicoemocional, se ejerce un impacto significativo en cuanto a la calidad de vida pues se tiende a elevar el estado de ánimo que se ve reflejado en la autoestima

- Beneficios Físicos:

Motiva el aprendizaje, lo cual trae como consecuencia una mejoría académica
Disminución de los malos hábitos.

Al participar en actividades de recreación se promueve un estilo de vida activo y por ende el desarrollo de habilidades motoras como la coordinación y equilibrio siendo estas las bases sobre las que el niño se sienta seguro de sí mismo y pueda llevar a cabo la ejecución de diversas tareas que se le asignen.

- Beneficios sociales:

Capacidad de resolver problemas

Escucha asertiva y empatía

En este beneficio se resalta la necesidad de que los niños aprendan a interactuar con sus compañeros para trabajar en equipo y potenciar las habilidades de comunicación que son la pieza clave para resolver problemas, creando así un ambiente inclusivo donde prevalezca la empatía, la tolerancia y el respeto por las diferencias individuales

2.2.4 Tipos de recreación

De esta manera se puede clasificar en tipos algunas de las actividades para la recreación, como señala la Universidad Nacional Autónoma de México (2024) quien caracteriza la participación de las actividades en activa que refiere a la buena disposición del sujeto por cooperar; y pasiva haciendo referencia cuando el individuo está simplemente como espectador en la actividad. Siendo así encontramos las principales características de estas actividades de recreación: La recreación de carácter deportivo el cual implica la disposición física para jugar o practicar un deporte, la recreación artística que va encaminada a poner en marcha el talento estético a través de representaciones como dibujar, tocar instrumentos entre otros.

En cuanto a la recreación corporal engloba un conjunto de actividades de forma lúdica, en ella está inmersa el movimiento y utilización del cuerpo de manera consciente, lo que permite el desarrollo de habilidades motoras, la expresión y comunicación a través del cuerpo. Finalmente, la más conocida es la recreación al aire libre que puede incluir actividades como caminatas, observación del paisaje o medio que los rodea para estimular la conexión con el entorno natural y relación de tiempo-espacio.

2.2.5 Evolución de la recreación

A lo largo de la historia, la forma en que las personas utilizan su tiempo libre ha experimentado un cambio profundo tanto en las actividades como el contacto con la naturaleza, siendo así Adalgisa et al. (2021) hace énfasis en los cambios sociales de las épocas antiguas que se enmarcan en los juegos y espectáculos de estas (p.5-6).

Para ello y como primer punto sienta su comparación en: Grecia donde sus actividades de recreación se basaban en realizar deportes como el atletismo, las artes en relación con la poesía y la escultura; en la Época del Renacimiento empezó a tener más relevancia pues estas acciones como la danza, opera, deportes fueron consideradas como pieza elemental para el crecimiento del hombre como persona y no simple recreación. En cuanto a la época colonial se marca el punto de partida para desarrollar actividades recreativas como, las danzas, carreras de caballos, fiestas, rondas, y diferentes tipos de juegos de mesa, en este punto se ve la recreación como un nexo para establecer relaciones sociales.

Finalmente, en la actualidad la recreación ha sido obstaculizada por factores como el uso de la tecnología, las personas prefieren pasar su tiempo libre navegando en internet o jugando videojuegos, las personas ya no establecen interacciones sociales con otros individuos ni con el entorno que los rodea, lo cual se ve reflejado en la falta de comunicación, resolución de problemas y manejo de sus propias emociones, el ser presos de la tecnología convierte a las personas en sedentarios desencadenando dificultades como el estrés, ira, ansiedad y baja autoestima.

2.3. REGULACIÓN EMOCIONAL

2.3.1 Conceptos

2.3.2 ¿Qué son las emociones?

Es importante empezar estableciendo un concepto acerca de las emociones, Ruz (2020) define a las emociones como estados de ánimo caracterizados por sentimientos, sensaciones que van desde la felicidad, miedo, tristeza hasta tranquilidad y enojo que se expresan a través de gestos, esto nos permite conocernos mejor y comunicarnos con los demás, ya que a través de los gestos expresamos muchos de nuestros pensamientos.

2.3.3 ¿QUÉ ES LA REGULACIÓN EMOCIONAL?

Al hablar sobre regulación emocional se considera la capacidad para comprender nuestras propias emociones ya sean positivas o negativas, además Gómez (2024) indica que al poseer emociones se tiene la suficiencia para modificarlas con el fin de alcanzar un equilibrio y bienestar emocional, las emociones son estados transitorios por lo que cada emoción genera una reacción en nuestro estado de ánimo, una correcta regulación puede hacer respondamos de forma apacible en situaciones de intensa ira esto se da por el proceso consciente de analizar la situación, dar un espacio para pensar con claridad qué y cómo me afecta, y que puedo hacer para aliviarlo.

Vani (2020) se refiere a la regulación emocional como una de las conductas más importantes del desarrollo en el terreno personal e interpersonal, de ahí proviene una serie de principios básicos que se vinculan a fortalecer nuestras emociones, evitar conflictos y comunicarnos de forma asertiva para superar obstáculos y reponernos de situaciones difíciles

2.3.4 PRINCIPIOS BÁSICOS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

- La toma de conciencia de la emoción: saber lo que sentimos nos ayuda a reconectar con nuestras necesidades. Darle nombre a lo que sentimos nos ayuda a motivarnos hacia la acción que hay en la emoción.
- Expresión de la emoción: el afrontamiento expresivo nos ayuda a entendernos y clarificar nuestras preocupaciones y necesidades centrales. Evitar llorar o enfadarse son maneras de regularse desadaptativas y finalmente la propia regulación: que es la habilidad de tolerar y regular la experiencia emocional.

2.3.5 IMPORTANCIA Y BENEFICIOS DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL

Para Cuevas (2022), la importancia de la regulación emocional radica en controlar y canalizar las emociones poco agradables y así lograr una buena salud mental, potenciando el rendimiento de nuestras actividades cotidianas, la habilidad para tener una mejor capacidad de resiliencia en situaciones de estrés, la comunicación efectiva para relacionarse con sus pares y la toma de decisiones, todos estos aspectos sientan las bases para obtener un bienestar general. Casinello (2022), por su parte señala que a través de la regulación emocional se puede desarrollar habilidades para identificar, manejar, y comprender las emociones propias.

Estas habilidades se adquieren desde el nacimiento o se aprenden a lo largo de la vida y consisten en la empatía, la motivación de uno mismo, el autocontrol, el entusiasmo y el manejo de emociones, estableciendo los siguientes beneficios:

- Mejora el autoconocimiento y la toma de decisiones:

Este aspecto es clave porque nos permite que seamos capaces de evaluar nuestros valores y creencias, ayudándonos a detectar nuestras fortalezas y debilidades para poder crecer y mejorar, además de tomar mejores decisiones en la vida.

- Protege y evita el estrés:

Una correcta gestión emocional permite protegernos y evitar el estrés en nuestra vida. Las discusiones o situaciones tensas derivadas de la falta de empatía y la mala regulación de las emociones provocan malestar y situaciones de estrés.

- Mejora las relaciones interpersonales:

El hecho de conocer y entender nuestras propias emociones y las de los demás nos ayuda a resolver mejor los conflictos, esto es muy útil en nuestro día a día, relaciones interpersonales y laborales. De este modo al ser capaces de identificar una emoción podemos actuar en consecuencia, gestionando la emoción, para mantener el equilibrio emocional y poder tener así buenas relaciones con los demás.

- Ayuda a dormir mejor:

La mala gestión de las emociones, en algunos casos provoca ansiedad, genera problemas y hace que perdamos el sueño lo cual trae repercusiones negativas en el bienestar a nivel físico y mental. Por ello es importante gestionar adecuadamente nuestras emociones, aceptamos tanto las emociones positivas como las negativas, entendiendo y regulando nuestro comportamiento.

- Reduce la ansiedad y ayuda a superar la depresión:

Cuando se da un control incorrecto de las emociones se tiende a padecer episodios de sufrimiento de ansiedad, una correcta gestión de las emociones proporciona tranquilidad y calma a la hora de resolver cualquier conflicto proporcionando un mejor estado de ánimo y una actitud más positiva frente a la vida.

2.3.6 Modelos teóricos de la regulación emocional

La habilidad conocida como regulación es pieza fundamental para el bienestar psicológico, influye en las emociones que sentimos, como las experimentamos y sobre todo como las expresamos partiendo de este hecho se han desarrollado diversos modelos teóricos que proponen marcos explicativos sobre cómo se llevan a cabo estos procesos.

- Modelo de regulación emocional de Gross

Dentro de este modelo se toma en cuenta 5 etapas principales que implica identificar la situación, modificarla, desplegar la atención, cambiar las cogniciones y modular las respuestas, incentivando a cambiar la intensidad, duración y expresión ante este tipo de emociones. (Gross, 1998, como se cita en Arrieta y Moreno, 2023, p.8)

- Modelo de regulación emocional de Thompson

Busca medir las diferencias individuales en la regulación de las emociones y estrecha relación con la situación que experimenta el individuo en ese momento, por lo que estima que los procesos tanto intrínsecos como extrínsecos son los detonantes que permiten dar seguimiento, valorar y modificar las reacciones emocionales. Se manifiesta que gran parte de este condicionamiento se ve influenciado por el contexto cultural al integrar la emoción de dar sentido a sus experiencias y asignarles un significado. (Thompson, 1994, como se cita en Arrieta y Moreno, 2023, p.9)

- Modelo transaccional del afrontamiento y el estrés de Lazarus y Folkman

Surge de la necesidad por comprender como se afrontan las emociones ante situaciones estresantes, el afrontamiento es entendido como el mecanismo de intercambio que se genera entre el individuo que busca adaptarse y controlar los problemas que surgen en el entorno, el alto o intermedio nivel de estrés guía a las personas a percibir esto como una situación de amenaza o desafío. (Lazarus y Folkman, 1984, como se cita en Arrieta y Moreno, 2023, p.9)

- **Modelo de proceso extendido de regulación emocional**

Las emociones nos permiten expresar respuestas de carácter físico, afectivo y cognitivo derivadas de una situación positiva o negativa, por ende, se identifican 3 etapas claves de la regulación, la primera es la toma consciente de decidir regular o no la emoción ello implica buscar una estrategia para finalmente implementar una táctica como solución. (Sheppes et al, 2011, como se cita en Arrieta y Moreno, 2023, p.10)

- **Modelo de proceso Dual de regulación emocional**

Al ser un proceso dual que comprende el hecho de que las emociones pueden ser de carácter implícito el cual sugiere un contraste de respuestas conscientes y positivas; sus procesos vienen dados por la emoción habitual, adaptación al conflicto, regulación secuencia de los errores. Al contrario de la regulación emocional explícita requiere un mayor esfuerzo ya que involucra la motivación y su capacidad de modificarla, algo que comparten ambos procesos duales es el hecho de colocar como parte esencial de tratar de comprender todos estos procesos a través del mecanismo de la regulación emocional. (Gyurak et al, 2011 como se cita en Arrieta y Moreno, 2023, p.10)

2.3.7 ¿Cómo se relaciona la recreación con la regulación emocional?

Según un estudio realizado por Rodríguez et al. (2017) sobre la recreación, se refiere a que está estrechamente relacionada a la regulación emocional, comprobando que las personas que realizan actividades como deportes son más conocedores de sus estados emocionales, ya que pueden identificar de manera consciente que es lo que sienten y en que intensidad, lo que les permite afrontar de manera controlada la situación y tomar decisiones adecuadas para dar respuesta al problema, esto se ve reflejado de manera positiva en el bienestar emocional, físico y social (p.11).

De esta manera se puede mencionar que la recreación actúa como un medio de escape que nos permite liberarnos de las presiones diarias y recargar nuestras energías, al participar en diversas actividades experimentamos emociones positivas que nos ayudan a reducir los niveles de estrés y ansiedad, pues nos enseña a concentrarnos gestionar la frustración y canalizar nuestras emociones ya sean positivas o negativas de forma constructiva es una herramienta poderosa para transformar nuestra salud emocional.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de investigación

Cuantitativo.

La presente investigación se desarrolló con un enfoque cuantitativo ya que se procedió a medir a través de cuestionarios la línea base para el proyecto de carrera relacionado con la recreación y regulación emocional.

3.2 Diseño de investigación

No experimental.

En el presente estudio no se realizaron intervenciones en la población identificada, por lo que se limitó a realizar mediciones diagnósticas correspondientes a la primera etapa del proyecto de investigación de carrera del cual se deriva el tema.

3.3 Fundamento epistemológico de la investigación

Paradigma Holístico

El paradigma Holístico ayuda a gestionar el conocimiento desde un enfoque integral y porque considera al individuo, su experiencia, las tecnologías y los procesos como un todo, y de manera constante porque implica una serie de actividades continuas para que el conocimiento se capture, se aprenda, se difunda y sobre todo se aplique y así generar más conocimiento que genere cambios, innovación y mejoras (Naciones Unidas,2024)

Se adopta un paradigma holístico dado que se buscó entender como la recreación contribuye a que los estudiantes se sientan más relajados, manejen mejor sus emociones, asimismo al abordar la regulación emocional se reconoce una competencia transversal para trascender la mera adquisición de conocimientos y centrarse en el desarrollo de seres humanos equilibrados, capaces de afrontar los desafíos de la vida.

3.4 Métodos

Deductivo

El método deductivo es aquel que se compone de una secuencia que sujeta cierta cantidad de premisas y una conclusión, partiendo desde lo general a lo particular (Espínola, 2025), partiendo de esto la investigación trató de evaluar su estado actual utilizando instrumentos que miden las variables, es decir, va desde la comprensión de lo que implica una buena regulación para analizar cómo se manifiestan estas en la población.

Analítico - Sintético

El método analítico consiste en la aplicación de la experiencia directa a la obtención de pruebas para verificar o validar un razonamiento, para ello se vale de prácticas objetivas como la estadística (Equipo editorial, 2024).

Por otra parte, el método sintético utiliza el análisis como el medio para alcanzar la síntesis siguiendo un protocolo ordenado, reflejando la importancia del conocimiento

del contexto para una síntesis adecuada y contribuir al conocimiento existente mejorando la explicación de la realidad (Arias, 2024).

Por ende, la presente investigación se basó en este método ya que brinda una gran capacidad para abordar de manera comprensiva la complejidad de las variables de estudio y la relación entre ellas.

3.5 Tipos de investigación

3.5.1 Por el nivel o alcance

Exploratoria:

La realidad, aunque haya sido estudiada en otros contextos y por separado, no ha sido estudiada relacionando las dos variables y en el contexto identificado para el proyecto de investigación de carrera esto es el Cantón Quero en la Provincia de Tungurahua y el Cantón Guamote.

Descriptiva:

La investigación se basó en datos recaudados por el proyecto de investigación, los cuales permitieron describir a detalle los aspectos fuertes y débiles en la regulación emocional y la recreación.

Diagnóstica:

La presente investigación sirvió para establecer la línea base o diagnóstico del proyecto de investigación de la Carrera de Educación Básica.

3.5.2 Por el objetivo

Básica:

El presente estudio generó un nuevo conocimiento al recaudar información sobre una realidad no estudiada con anterioridad.

3.5.3 Por el lugar

De campo:

Los datos se recaudaron directamente con los actores involucrados en el hecho investigativo.

Bibliográfica:

Este estudio se apoyó en la ardua revisión de documentos investigativos como tesis, artículos, revistas científicas para contrastar y comparar la información con hallazgos similares o diferentes.

3.5.4 De acuerdo al tiempo

Transeccional o Transversal

El presente trabajo de investigación se realizó por una sola ocasión de tiempo.

3.6 Unidad de análisis

Está conformada por 34 estudiantes de octavo grado de educación básica superior de la Escuela Fe y Alegría en Quero y Guamote.

3.6.1 Población de estudio

Tabla 1. *Población de estudio*

Población	Quero	%	Guamote	%	Total	%
Estudiantes de octavo grado de educación básica de las Escuelas fe y Alegría.	21	61.76%	13	38,24%	34	100%
TOTAL	21	61.76%	13	38,24%	34	100

Nota: Datos proporcionados por las escuelas Fe y Alegría

3.6.2 Muestra

Se trabajó con toda la población de estudio que son los 34 estudiantes de octavo grado de educación básica superior, por lo que no se utilizó una muestra.

3.7 Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

Técnica

Encuesta

La técnica de encuesta utiliza un conjunto de procedimientos estandarizados de investigación mediante los cuales se recoge y analiza una serie de recopilación de información de una muestra de casos representativa o una población que permita luego ser interpretada para obtener conclusiones (Farías,2024). Su principal aporte fue recopilar información que permitió obtener una visión amplia de los hábitos recreativos en estudiantes.

Instrumento

Cuestionario

Es un instrumento que permite recopilar datos cuantitativos, tienen una serie de preguntas organizadas para los sujetos que participan en la encuesta (Rochi,2022). Se aplicó un cuestionario validado por actores y expertos, con el fin de obtener datos para analizarlos e interpretarlos, sus resultados fueron esenciales porque permitieron identificar las fortalezas y debilidades de los estudiantes, proporcionando así el cimiento para establecer estrategias.

Técnicas de análisis e interpretación de la información.

Una vez recaudada la información se procedió a organizar en tablas estadísticas con el fin de presentar y organizar los datos para clasificarlos adecuadamente, comparar e interpretar las características de las variables y realizar la contrastación con lo que dice la literatura científica.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 2. *Liderazgo en juegos cooperativos*

Indicador				
a) Propongo al compañero que tiene más experiencia.				
b) Prefiero que todos decidamos juntos				
c) Me gusta siempre ser el líder.				
d) Creo que el líder debe ser elegido al azar para que todos tengan la misma oportunidad.				
En los juegos cooperativos, ¿cómo decides quién debería liderar el equipo?	QUERO		GUAMOTE	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
	3	14%	1	7,69%
	14	67%	9	69,23%
	0	0%	0	0%
	4	19%	3	23,07%
Total	21	100%	13	100%

Nota: Estudiantes de Octavo Educación Básica superior de Quero y Guamate

Análisis

A primera se puede observar la similitud de la información obtenida por los estudiantes, entre Quero con el 67% y Guamate 69,23% expresan la preferencia por decidir de manera conjunta un líder para juegos cooperativos, por otra parte, el 19% y 23,07% creen que el líder debe ser escogido al azar, un 14% y 7,69% resalta proponer al compañero que tiene más experiencia, finalmente ningún estudiante manifestó qué le gusta siempre ser el líder.

Interpretación

Estos resultados revelan una mayoría en la primacía por decidir de forma colectiva la elección de un líder, indicando un ambiente de aprendizaje donde la colaboración y trabajo en equipo son elementos clave, esto supone un aspecto positivo en la comunicación asertiva, toma de decisiones y la escucha de todos los miembros del grupo. Los estudiantes que prefirieron se escoja el líder al azar demuestran un sentido de inclusión y equidad social, a su vez es un poco notable quienes proponen al compañero con más experiencia enfatizan el grado de conocimiento y confianza en este para saber guiar al grupo correctamente.

Esta información se relaciona con un estudio realizado por la Revista de Investigación y Educativa y Deportiva Mentor 2024 en donde se resalta el hecho de que al participar en juegos cooperativos estimulan prácticas sociales como la empatía, escucha activa, el compañerismo además de adquirir hábitos y valores como, el respeto, la honestidad y la solidaridad.

Tabla 3. *Acciones y respuestas ante situaciones de riesgo en el juego*

Indicador
a) Detengo el juego y aviso a mis compañeros o al profesor.
b) Trato de evitar el riesgo, sin importar los demás y sigo jugando.
c) No hago nada porque lo importante es ganar.
d) Pienso en una solución para que todos estén más seguros.

Durante el juego, si te das cuenta de que algo podría ser peligroso para ti o tus compañeros, ¿Qué haces?	QUERO		GUAMOTE	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
	17	81%	6	46,15%
	1	5%	1	7,69%
	0	0%	0	0%
	3	14%	6	46,15%
Total	21	100%	13	100%

Nota: Estudiantes de Octavo Educación Básica superior de Quero y Guamote

Análisis

De un total de 21 estudiantes de Quero, 17 representan 81% mientras que en Guamote de los 13, 9 personas que simbolizan el 46,15% indican que si se dan cuenta que el juego es peligroso lo detienen y avisan a sus compañeros o al profesor, 1 estudiante que representa el 5% y otro el 7.69% señalan que tratan de evitar el riesgo sin importar los demás y siguen jugando. No se registraron respuestas por parte de ningún grupo ante el ítem de “no hago nada porque lo importante es ganar”. Finalmente, un 14% y 46.15% prefieren pensar en una solución para que todos estén más seguros.

Interpretación

El hallazgo más contundente en su mayoría es la preponderancia de la seguridad sobre la victoria, enfatizando que el bienestar de los compañeros y de ellos mismos es innegociable durante la ejecución de los juegos cooperativos, aun así, vale hacer una pequeña distinción en donde el primer grupo ante una situación de riesgo prioriza la alerta inmediata y delegación mientras que el segundo grupo muestra una tendencia más fuerte hacia la proactividad y búsqueda de soluciones.

La Fundación Chile en su blog “EducarChile” menciona que cuando los estudiantes trabajan en equipo en busca de una solución, combinan esfuerzos e ideas y se motivan en conjunto, para encontrar la mejor posible. La resolución de problemas es sin duda una llave para el aprendizaje de los estudiantes, lo que saben de una situación, así como que pueden observar en ella, y los insta a probar soluciones que les hacen pensar asumiendo riesgos, así como procesos metacognitivos para reflexionar sobre lo realizado

Tabla 4. Emociones al Colaborar en Actividades Grupales

Indicador
a) Respiro profundo y me animo a intentarlo.
b) Pido ayuda a un compañero o al profesor.
c) Evito participar en la actividad.
d) Me esfuerzo y pienso en divertirme más que en hacerlo perfecto.

Cuando sientes vergüenza o nervios al participar en bailes grupales u obras de teatro, ¿qué ¿Qué haces para superarlo?	QUERO		GUAMOTE	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
	12	57%	5	38,46%
	1	5%	3	23,07%
	2	10%	1	7,69%
	6	29%	4	30,76%
Total	21	100%	13	100%

Nota: Estudiantes de Octavo Educación Básica superior de Quero y Guamate

Análisis

Los resultados obtenidos demuestran que un 57% y 38.46% al sentir vergüenza o nervios eligen respirar profundo y animarse a intentarlo, otro 5% y 23.07% prefieren pedir ayuda a un compañero o al profesor, quienes corresponden al 10% y 7.69% evitan participar en la actividad; 6 que representan el 29% en Quero, 4 el 30.76% en Guamate se esfuerzan y priorizan mas divertirse que en hacerlo perfecto.

Interpretación

En cuanto a las formas de afrontar la vergüenza, estudiantes del primer grupo destacan una fuerte autorregulación interna, mientras que el segundo grupo presenta una mayor inclinación hacia el pedir ayuda de forma externa, esto podría sugerir una variación en el ambiente de apoyo, la cultura o la percepción individual de la capacidad de afrontamiento como una forma de soporte social. y, por último, la estrategia de priorizar la diversión sobre la perfección se mantiene en ambos grupos.

Rubio 2020, en un artículo publicado en el portal web “Psicología y mente” resalta que la autorregulación es fundamental para enfrentarse de forma eficiente socialmente a todo tipo de situaciones, cuando nos sucede algo tenemos un estado emocional previo y, en base a las características de ese evento, nuestro estado puede cambiar de forma positiva o negativa.

Tabla 5. Barreras para la Participación Plena en Actividades de Danza y Teatro

Indicador
a) La vergüenza o timidez
b) No entender bien las reglas o lo que debo hacer.
c) Sentir que los demás me van a criticar.
d) No tener confianza en mis habilidades

¿Qué te impide participar al 100% en actividades como danzas y teatro?	QUERO		GUAMOTE	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
	17	81%	9	69,23%
	2	10%	0	0%
	1	5%	4	30,76%
	1	5%	0	0%
Total	21	100%	13	100%

Nota: Estudiantes de Octavo Educación Básica superior de Quero y Guamote

Análisis

En el caso de Quero 17 estudiantes que simbolizan el 81% y en Guamote 5 con el 69.23% señalan que la vergüenza o timidez les impide participar en las actividades, 2 personas que representan el 10% expresan no entender bien las reglas o lo que deben hacer, el segundo grupo no registró respuestas. Un estudiante con 5% y 4 con 30.76% sienten que los demás los van a criticar. Finalmente, otro 5% expresó no tener confianza en sus habilidades.

Interpretación

La vergüenza o la timidez es la que predomina en su mayoría, se puede decir que el juicio social es una preocupación mucho más palpable junto con la vergüenza interna, las diferencias observadas hablan también de la psicología del individuo y del entorno social, la vergüenza o timidez emerge como el factor dominante, confirmando que la ansiedad social o la incomodidad con la exposición personal son el desafío más grande para la mayoría de los participantes en actividades que exigen expresividad corporal y emocional.

Un blog publicado en el portal web Psicopartner por Paz en 2021 menciona que somos seres sociales, vivimos en comunidad desde nuestro nacimiento y gracias a esas circunstancias nos vamos construyendo, las personas buscan ser aceptadas sin embargo existen opiniones que condicionan el cómo sentirse surgiendo el miedo a sentirse juzgado y por consiguiente sentir su rechazo.

Tabla 6. Emociones al Colaborar en Actividades Grupales

Indicador
a) Le ofrezco apoyo y trato de cubrir su área si es necesario
b) Le animo para que siga intentando.
c) Me concentro solo en lo que yo debo hacer.
d) Lo expulso del juego.

En los juegos como fútbol o baloncesto, ¿qué haces si notas que un compañero tiene problemas para cumplir su rol?	QUERO		GUAMOTE	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
	7	33%	2	15.38%
	12	57%	11	84,61%
	2	10%	0	0%
	0	0%	0	0%
Total	21	100%	13	100%

Nota: Estudiantes de Octavo Educación Básica superior de Quero y Guamote

Análisis

De los 21 encuestados 7 que equivalen al 33% y 2 al 15.38% señalan ofrecer apoyo y tratar de cubrir el área del compañero si es necesario, otro 57% y 84.61% lo animan para que sigan jugando y 2 personas que simbolizan el 10% se concentran solamente en lo que ellos deben hacer. Para el ultimo indicador en ambos grupos no se registraron respuestas.

Interpretación

La comparación entre los dos grupos revela un cambio notable en la naturaleza de apoyo, los estudiantes de Quero muestran un equilibrio entre el estímulo verbal y el apoyo practico mientras que los estudiantes de Guamote se inclinan hacia el estímulo verbal con una reducción significativa en el apoyo practico. Esto manifiesta que en el segundo grupo la motivación y la resiliencia personal del compañero son prioritarias y se espera que el ánimo sea suficiente para que se recupere. Ambos enfatizan el fuerte rechazo al individualismo y la exclusión prevaleciendo sobre la victoria a cualquier costo.

Un blog publicado por El Prado Psicólogos en su portal web evidencia que la resiliencia permite adaptarse y recuperarse rápidamente de las dificultades, no significa evitar los problemas sino enfrentarlos con una mentalidad positiva para buscar soluciones la motivación por su parte es el motor que nos impulsa, pero puede disminuir cuando enfrentamos dificultades.

Tabla 7. Manejo de la frustración y enojo

Indicador				
a) Hablo con mis compañeros o profesor sobre cómo mejorar				
b) Me tomo un momento para calmarme y respirar profundo				
c) Me enojo y prefiero no hablar con nadie				
d) Ataco al otro equipo y discuto con ellos.				
¿Qué haces si te sientes frustrado o enojado después de perder un juego?	QUERO		GUAMOTE	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
	8	38%	5	41,66%
	12	57%	7	58,33%
	0	0%	0	0%
	1	5%	0	0%
Total	21	100%	12	100%

Nota: Estudiantes de Octavo Educación Básica superior de Quero y Guamote

Análisis

De 21 participantes 8 que representan el 38% y 5 el 41.66% hablan con sus compañeros o profesor sobre cómo mejorar, otras 12 personas que son el 57% y 7 con el 58,33% prefieren tomarse un momento para calmarse y respirar profundo. Finalmente 1 persona que simboliza el 5% manifestó que ataca al otro equipo y discute con ellos.

Interpretación

El aspecto positivo resalta en ambos grupos la preferencia por la opción B se interpreta como un grado de madurez emocional significativa, en lugar de reaccionar

impulsivamente la mayoría opta por un enfoque constructivo y proactivo para manejar la frustración priorizando la calma y el aprendizaje mientras que en el segundo grupo la opción A indica que esta forma de expresar la frustración puede estar ligada a la autocrítica. Es importante resaltar que se registró un porcentaje nulo ante la opción C es un alto indicador de que la responsabilidad personal y el rechazo a culpar a figuras de autoridad o miembros del equipo son valores consistentes.

Un blog publicado por HopToys “Soluciones para una sociedad inclusiva” en el año 2022 enfatiza que la autorregulación es fundamental para desarrollar la tolerancia a la frustración, Se basa en los conocimientos y habilidades de la persona, que le permite seguir pautas y controlar la atención para lograr experiencias de aprendizajes plenas y prosperar encontrando el propio lugar en la sociedad.

Tabla 8. *Inclusión y Participación activa*

Indicador				
a) Lo invito a unirse y busco una forma de integrarlo.				
b) Sigo jugando sin prestarle atención				
c) Solo ayudo si el profesor lo indica				
d) Le pido que se retire si no quiere participar				
Durante una actividad recreativa en grupo, notas que un compañero está excluido o no participa activamente. ¿Qué haces?	QUERO		GUAMOTE	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
	19	90%	13	100%
	0	0%	0	0%
	2	10%	0	0%
	0	0%	0	0%
Total	21	100%	13	100%

Nota: *Estudiantes de Octavo Educación Básica superior de Quero y Guamote*

Análisis

De manera general, 19 participantes que corresponde al 90% y 13 con el 100% los invitan a unirse y buscar una forma de integrarlo, por otra parte 2 personas que representan el 10% prefieren ayudar solo si el profesor lo indica. En ambos grupos, ninguno manifestó ignorar la situación y seguir jugando o pedir al profesor que se lo retire si no quiere participar.

Interpretación

Se demuestra unanimidad en la acción proactiva por integrar a compañeros excluidos, no solo rechaza la indiferencia, sino que también se elimina la dependencia de una autoridad para intervenir generando un resultado positivo hacia la orientación de la empatía en conjunto con los valores sociales que sustentan estas interacciones, el sentido de pertinencia son aspectos fundamentales de la experiencia grupal ya que no solo notan la exclusión, sino que sienten una responsabilidad inherente de intervenir y buscar soluciones para que todos participen. Esto manifiesta que los grupos tienen un sentido de responsabilidad colectiva fuertemente arraigado.

Un blog publicado por la Universidad Europea en 2024 expresa que el objetivo de la integración es lograr una sociedad donde todos los grupos e individuos puedan participar de forma activa. Para lograrlo, todas las personas deben tener las mismas oportunidades en su desarrollo y bienestar por lo que esta integración social pasa por construir una sociedad más justa y equitativa, basada en el respeto y la valoración de la diversidad cultural, trabajando para eliminar las barreras que pueden impedir la inclusión de ciertos grupos.

Tabla 9. *Bienestar y Regulación Emocional*

Indicador				
a) Respiro profundo y trato de aprender desde la experiencia				
b) Me enoja y dejo de participar				
c) Culpo a mis compañeros por el resultado				
d) Abandono la actividad sin decir nada				
Cómo manejas la frustración cuando una actividad recreativa no sale como esperabas?	QUERO		GUAMOTE	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
	19	90%	13	100%
	0	0%	0	0%
	0	0%	0	0%
	2	10%	0	0%
Total	21	100%	13	100%

Nota: Estudiantes de Octavo Educación Básica superior de Quero y Guamate

Análisis

De los 21 participantes 19 con el 90% y 13 con el 100% indican respirar profundo y tratar de aprender desde la experiencia, otros 2 que simbolizan el 10% prefieren abandonar la actividad sin decir nada. No se registraron respuestas para los ítems de enojarse y dejar de participar y culpar a los compañeros por el resultado.

Interpretación

Al interpretar ambos resultados obtenemos una visión convincente de la resiliencia y la mentalidad de crecimiento de los estudiantes frente a la frustración y actividades recreativas los datos muestran en su totalidad una fuerte inclinación hacia el afrontamiento constructivo y un notable rechazo a las respuestas negativas, eligen aprender de sus experiencias y no recurren a la rendición culpabilización de otros o el abandono. Estos hallazgos son alentadores y proporcionan información valiosa para diseñar intervenciones, pues se puede percibir que se está cultivando un ambiente donde la derrota se aprecia como una parte normal del proceso de aprendizaje.

El Equipo del portal web Psi Mammoliti en 2022 expresa que madurar emocionalmente es un proceso de desarrollo y crecimiento personal, el que una persona aprende a controlar, comprender y expresar adecuadamente sus emociones. El proceso de madurez no es lineal ni es el mismo para el todo el mundo influyen en él la educación que recibimos nuestras experiencias vitales la salud de nuestra autoestima y cuán resiliente seamos.

Tabla 10. *La recreación y su influencia en la motivación*

Indicador				
a) Muy importante, me ayuda a sentirme más feliz y relajado				
b) Algo importante, pero no siempre me afecta emocionalmente				
c) Poco importante, prefiero otras actividades para mejorar mi animo				
d) Nada importante, no siento que influya en mis emociones				
¿Qué tan importante consideras que es la recreación para mejorar tu estado de ánimo y tus emociones?	QUERO		GUAMOTE	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
	17	81%	11	84,61%
	2	10%	0	0%
	1	5%	2	15,38%
	1	5%	0	0%
Total	21	100%	13	100%

Nota: *Estudiantes de Octavo Educación Básica superior de Quero y Guamote*

Análisis

Los resultados muestran que la recreación es altamente valorada para el bienestar emocional, el primer grupo 17 estudiantes con 81% y el segundo de 11 con 84,61%, otras 2 personas que representan el 10% expresan que es algo importante pero no siempre le afecta emocionalmente mientras que para el segundo grupo no se evidenciaron respuestas, asimismo un 5% cree que la recreación es poco importante y prefiere otras actividades para mejorar su ánimo esto es similar al otro grupo donde 2 personas que son el 15,38% respondieron lo mismo. Finalmente 1 persona que representa el 5% manifiesta que la recreación le parece nada importante y no siente que influya en sus emociones, en el grupo de quero no se registraron respuestas para esta pregunta en específico.

Interpretación

Es evidente que para la mayoría de los estudiantes la recreación es un componente esencial y directo que influye en su salud emocional esto subraya la necesidad de promover y facilitar el acceso a actividades recreativas ya que son percibidas como un medio eficaz para gestionar el estrés y fomentar emociones positivas, es conveniente resaltar que existe una minoría que indica no es relevante.

Para la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades (s.f) la recreación se constituye como un factor esencial para la formación integral, ya que mejora la calidad de vida y proporciona importantes beneficios y comunicacionales, cognitivos, físicos y sociales, tales como la confianza en sí mismos y la capacidad de relacionarse.

Tabla 11. *Autopercepción y confianza*

Indicador	
a) Me siento motivado y busco ideas para hacerla divertida para todos	
b) Acepto el reto, pero prefiero que alguien más me ayude	
c) Me siento nervioso y trato de evitar la responsabilidad	
d) Rechazo la propuesta porque no me gusta liderar actividades	

Si un profesor te pide liderar una actividad recreativa con tus compañeros, ¿cómo te sientes y qué haces?	QUERO		GUAMOTE	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
	15	71%	5	38.46%
	3	14%	7	53.84%
	3	14%	1	7.69%
	0	0%	0	0%
Total	21	100%	13	100%

Nota: Estudiantes de Octavo Educación Básica superior de Quero y Guamote

Análisis

En Quero 71% manifiesta que se siente motivado y busca ideas para hacerla divertida entre todos, este resultado disminuye en Guamote con 38.46%, por otra parte, un 14% acepta el reto, pero prefiere más que le ayuden esta frecuencia aumenta en el segundo grupo con 53.84% de igual manera 3 estudiantes que representan el 14 % indican sentirse nerviosos y tratan de evadir la responsabilidad, estos disminuyen en los otros participantes con 1 encuestado que representa 7.69%. En ambos grupos ninguno rechazó la propuesta porque le gusta liderar actividades.

Interpretación

La comparación revela un cambio significativo en la dinámica de liderazgo entre los dos grupos. Mientras que el primer grupo mostró mayor disposición a liderar de manera autónoma y motivada, el Grupo dos destaca por la preferencia del liderazgo compartido o asistido al aceptar el desafío, pero bajo la condición de contar con un apoyo. Es importante destacar que en ninguno de los dos grupos hubo estudiantes que rechazaran la propuesta de liderar por completo, esto es un indicio muy positivo de que la aversión inherente al liderazgo no es una barrera para estos grupos, la disposición a involucrarse, aunque con diferentes preferencias sobre cómo se ejerce el liderazgo está presente.

Para Elías Fuentes 2025, El liderazgo se define como la capacidad de guiar e inspirar a un grupo hacia el logro de objetivos comunes, en el contexto de juegos implica crear un ambiente positivo donde cada participante se sienta valorado y comprometido, promueve la inclusión, mejora la dinámica del grupo y maximiza la diversión.

CAPÍTULO V.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

5.1.1 Conclusión general

- Se establece en cuanto a la recreación, existe una minoría que depende del liderazgo de sus otros compañeros para poder realizar el trabajo, esto sugiere una leve dependencia a que sean otras personas las que busquen alternativas de solución para ordenar y tomar decisiones que saquen adelante al grupo, por otra parte una gran mayoría demuestra una notable fuerza en la regulación emocional al reconocer como sus emociones se ven influenciadas en sus acciones cuando están expuestos a situaciones de frustración, vergüenza o timidez y partiendo de allí eligen la mejor alternativa para calmarse y lograr que dicho sentimiento no impacte con gran magnitud en su estado de ánimo. Dentro de los juegos en grupo se identificó que demuestran un alto grado de compañerismo y solidaridad al tratar de guiar y motivar a quienes se les complica seguir instrucciones; a su vez cabe mencionar que los factores como la vergüenza y la timidez les impide participar en actividades de danza, teatro considerando que son medios para expresarse de manera corporal y verbal.

5.2.1 Conclusiones específicas

- En las actividades recreativas se puede destacar que los estudiantes muestran un alto índice de cohesión social en situaciones de riesgo y desafío priorizando el cuidado, igualdad e integración de todos los compañeros en este sentido se puede decir que esto representa una base excepcional de habilidades prosociales al rechazar la exclusión y permitir que todos tengan la misma oportunidad de participar en los juegos. Sin embargo, también es importante mencionar que en una minoría la vergüenza y la timidez emergen como el principal freno a la participación plena en actividades de autoexpresión como la danza y el teatro, este obstáculo se ve agravado por un creciente miedo a la crítica externa.
- Se determina que, la regulación emocional se posiciona como un pilar indispensable para los estudiantes con implicaciones directas en su actitud percibiéndola como algo muy importante para sentirse felices y relajados por lo que, frente a la frustración por la derrota la mayoría de los estudiantes elige la autorregulación y mejora con una ausencia casi total de culpa o agresión ante situaciones de peligro.
- El establecimiento de estrategias recreativas para la regulación emocional es importante porque aborda una necesidad crítica que impacta directamente en la calidad de vida por ello y en base a los resultados obtenidos de la investigación se estableció el manual de las emociones con estrategias establecidas como: “El sendero de las emociones“, “Creando mi rincón de Paz“, “El hilo mágico“, “El jardín de la paciencia“, “El Tesoro de las Emociones (Recreación y Cooperación)”, “ El

Noticiero Campesino”, “El Baile del Espejo Rítmico ”, cada una de ellas tiene una finalidad, en este caso para trabajar los ítems donde se identificó una dificultad.

5.2 Recomendaciones

5.2.2 Recomendación general

- Se recomienda fomentar activamente el liderazgo colaborativo y crear estructuras de apoyo explícitas para roles de responsabilidad reconociendo la preferencia por el liderazgo asistido, se deben implementar modelos de co-liderazgo o rotación de roles en todas las actividades grupales. Los profesores deben actuar como mentores activos, ofreciendo guías y apoyo continuo, pero permitiendo que los estudiantes tomen decisiones el celebrar el trabajo en equipo destacar cómo el apoyo mutuo fortalece los líderes y puede animar a más estudiantes a asumir este reto

5.2.3 Recomendaciones específicas

- Se recomienda implementar intervenciones para afrontar la ansiedad social y el miedo a la crítica dada la preponderancia de la crítica externa, esto se puede realizar a través de trabajos grupales, exposiciones para perder el miedo de expresarse ante el público, actividades de integración como bailes, teatro en la representación de personajes, juegos cooperativos para potenciar la comunicación y gestión de ideas.
- Se recomienda integrar la regulación no solo como un complemento, sino como una herramienta pedagógica intencionada, es vital educar explícitamente sobre su vínculo con las actividades recreativas enseñando a los estudiantes a elegir iniciativas que sirvan como motivación hacia la relajación y alegría, enseñándoles a manejar sus emociones para tomar decisiones acertadas, empatía, comunicación y escucha asertiva que son componentes claves para desenvolverse en la sociedad.
- Se recomienda la implementación del Manual de las emociones para mejorar la regulación emocional en los estudiantes mediante la recolección periódica de retroalimentación a través del “Diario de viaje emocional” realizado de forma individual lo que permitirá identificar el impacto o ajustes necesarios de las estrategias planteadas.



MANUAL DE LAS EMOCIONES



*"Más allá del aula, un
viaje hacia el bienestar
emocional"*



ÍNDICE

1	Introducción	1
2	Objetivo	2
3	Justificación	2
4	Las emociones y su importancia	3-4
5	Estrategias para la recreación y regulación emocional	5-11
6	Diario de viaje emocional	12





INTRODUCCIÓN

El propósito fundamental del Manual de las Emociones "Más allá del aula, un viaje hacia el bienestar emocional" es ofrecer una herramienta para potenciar una de las competencias más críticas en el desarrollo de los estudiantes de octavo grado: la regulación emocional que es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones para el bienestar personal, el éxito académico y la construcción de relaciones saludables.

Las estrategias aquí contenidas han sido cuidadosamente diseñadas en base a los resultados obtenidos de la investigación para ejecutarlas en el contexto real de sus aulas a través de recursos prácticos y efectivos que se adapten a sus necesidades diarias, deseando que se convierta en un aliado constante en el aula permitiéndoles integrar de manera fluida el desarrollo emocional en el currículo diario,

Al empoderar a estudiantes con habilidades de regulación emocional, no solo se está formando mentes brillantes, sino también corazones fuertes y resilientes, capaces de navegar los desafíos de la vida con mayor confianza y equilibrio.

OBJETIVO

Establecer estrategias recreativas para la regulación emocional en los estudiantes de octavo de educación básica superior del Cantón Quero y Guamote.

JUSTIFICACIÓN

La recreación es una habilidad fundamental para el desarrollo integral, permite afrontar el estrés y mejorar las relaciones interpersonales, por ello resulta crucial investigar su papel como una herramienta para fomentar el desarrollo de competencias de regulación emocional.

La creación del manual de emociones surge como una respuesta directa y necesaria a los hallazgos de la investigación realizada. Subrayando el aporte teórico de profundizar el rol de las actividades recreativas y su impacto en el desarrollo, es decir, cómo las estrategias en base a su estructura ofrecen vías saludables para expresar sentimientos de alegría, enojo, tristeza, frustración entre otras.



LAS EMOCIONES

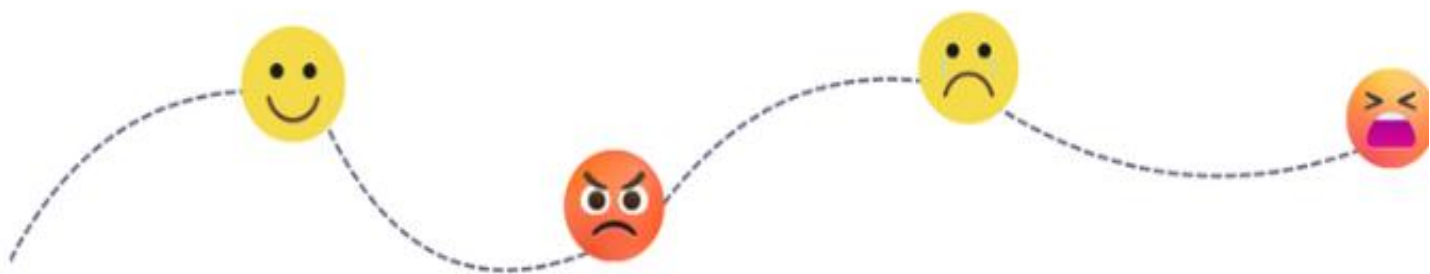
¿Qué son?

Las emociones como estados de ánimo caracterizados por sentimientos, sensaciones que van desde la felicidad, miedo, tristeza hasta tranquilidad y enojo que se expresan a través de gestos, esto nos permite conocernos mejor y comunicarnos con los demás, ya que a través de los gestos expresamos muchos de nuestros pensamientos, Ruz (2020).

¿Para qué sirven?



Las emociones no son un obstáculo para la razón, sino una parte integral de nuestra inteligencia ya que nos permiten navegar por el mundo, conectarnos con los demás y atesorar una vida con propósito. Entender y gestionar nuestras emociones es, por lo tanto, una habilidad fundamental para el bienestar y el desarrollo humano



ESTRATEGIAS PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL



Materiales: Piedras pequeñas, hojas, ramas, tiza para dibujar

Tiempo: 40 min

Contexto: Al aire libre, o en el aula

Actividad:

Inicio-Desarrollo

Los estudiantes mezclan alrededor del suelo, en diferentes lugares los materiales que se les pidió llevar y con ayuda de la tiza, se crea un sendero en el piso y se les pide a los estudiantes que caminen por el mismo, cada cierta distancia el maestro da la orden de detenerse y se les pide escoger 1 elemento de los materiales como piedras, hojas, ramas. A continuación se les indica que cada elemento que escogieron representa una emoción, ejemplo: las piedras pequeñas para representar la calma, las hojas para la alegría o tristeza y la rama quebrada para representar la frustración, en base a ello deben pensar y compartir de forma individual una situación por la que hayan pasado, como la afrontaron y que sentimientos experimentaron, el grupo debe escuchar asertivamente.



¿Qué se pretende lograr con esta actividad?

Esta actividad promueve la conciencia emocional al identificar y tratar de simbolizar las diferentes emociones, la caminata y contacto con la naturaleza reduce los niveles de estrés además de que el hecho de compartir sus experiencias fomenta la escucha asertiva y la empatía ayudando a los estudiantes a entender que sus emociones son válidas y compartidas.

Cierre:



Reflexiones para hacer en el diario de viaje emocional:

- ¿Hubo alguna emoción que les resultó más difícil o más fácil de representar con los materiales? ¿Por qué creen que fue así?
- ¿Fue fácil o difícil compartir su situación con el grupo? ¿Qué sintieron al hacerlo?



En la era del conocimiento, la educación enfrenta un desafío que va mas allá de la simple transferencia de información: debe formar seres humanos completos, capaces de adaptarse, colaborar y prosperar en un mundo complejo y en constante cambio ya que, son en esencia, la brújula interna que guía el aprendizaje, la convivencia y el éxito personal. A continuación se presentan algunas de sus funciones.

Comunicación

Nuestras emociones son un lenguaje universal, a través de expresiones faciales, gestos y tono de voz comunicamos a otros nuestro estado interno sin necesidad de palabras. Esta función es fundamental para la interacción social y la construcción de relaciones.

Motivación

Actúa como un motor que impulsa nuestros comportamientos y acciones. Los sentimientos que experimentamos nos mueven a buscar lo que nos hace sentir bien y evitar lo que nos causa malestar, son la energía detrás de nuestros deseos, metas y proyectos.

Adaptativa

Las emociones nos preparan para la acción ante situaciones relevantes, en este sentido, se convierten en herramientas de supervivencia evolutiva que nos facilita adaptarnos a nuestro entorno.

"Creando mi rincón de paz"

Materiales: Algodón, Hojas, goma, flores secas, hojas recicladas

Tiempo: 45 min

Contexto: En el aula

Actividad:

Inicio-Desarrollo

A su creatividad deben decorar de forma conjunta el espacio que el docente le asignará a cada estudiante para la creación de un mural con los materiales que cada grupo de estudiantes deberá traer como algodón, flores secas, hojas o elementos recolectados del entorno natural, de forma anónima deberán escribir o dibujar sus deseos, sueños, preocupaciones o miedos en pedazos de hojas recicladas, el docente es quien recoge todas las hojas, las mezcla y pide que las peguen de forma conjunta en un papelote para exhibirlas. Posteriormente se invita a todos los estudiantes a pasar por cada uno de los murales, leer y si desean escribir de forma anónima mensajes de apoyo o consejos, mientras se realiza esta actividad el docente puede colocar música de relajación con letras profundas que motiven a los estudiantes.

¿Qué se pretende lograr con esta actividad?

Además de desarrollar habilidades de escritura, se brinda la oportunidad de que los estudiantes expresen sus emociones sin miedo al juicio, les ayuda a reconocer que existen otras personas que comparten las mismas preocupaciones y miedos rompiendo así la barrera del aislamiento y fomentando la resiliencia al mostrarles que no están solos y que se puede encontrar una forma de apoyo en las personas que nos rodean.



Cierre:

Reflexiones para hacer en el diario de viaje emocional:

- Al escribir o dibujar sus sueños o miedos, ¿Qué emoción predominó en ustedes?
- ¿Se dieron cuenta de que algunas preocupaciones o miedos eran compartidos por más de uno? ¿Qué les hizo sentir eso?

Materiales: Un ovillo de lana o hilo grueso, objetos representativos (ej: una rama, una piedra lisa, , una flor silvestre).

Tiempo: 45 min

Contexto: En el aula o al aire libre

Actividad:

Inicio-Desarrollo

Se invita a los estudiantes a formar un círculo, sentados en el suelo el docente sostiene el ovillo de lana y el primer objeto representativo (ej: una piedra). El docente toma cualquiera de los materiales ejem: la piedra, la presenta al grupo y, sosteniendo el extremo del hilo, la pasa al estudiante que tiene al lado. Al hacerlo, dice una sola palabra que esa piedra le evoca (ej: "calma", "fuerza", "tiempo").

El estudiante toma el objeto, dice una palabra que a él le evoca, y sin soltar el hilo, lo lanza a otro compañero del círculo. Se repite el proceso hasta que se forme una red de hilo entre todos los participantes. A medida que la red está formada, el docente da la primera instrucción: "Ahora, usando el ovillo, vamos a crear una historia sin soltar su parte del hilo, los estudiantes deben moverse de su lugar lentamente, estirando los brazos, agachándose, hacia otra posición hasta que terminen de contar su parte de la historia y nombrar a otro compañero para que la continúe.

¿Qué se pretende lograr con esta actividad?

Fomentar la participación en actividades de movimiento y expresión corporal, reduciendo la vergüenza y la timidez. Esto se logra al enfocar la atención en una narrativa colectiva y la conexión entre los participantes, en lugar de la exposición individual.

El movimiento de cada estudiante depende de la atención y la comunicación no verbal, habilidades esenciales para el trabajo en equipo.

Cierre:

Reflexiones para hacer en el diario de viaje emocional

- ¿Qué fue lo más fácil o difícil de coordinar sus movimientos?
- Al estar conectados por el hilo, ¿la presión de que los vieran fue menor o mayor? ¿Por qué creen que pasó eso?
- ¿Qué tan importante fue la comunicación no verbal en esta actividad?



Materiales:

- Semillas, lentejas o maíz
- Una tarrina reciclada por estudiante, hojas de papel reciclado y lápices.
- Tierra, agua y cucharas

Tiempo: 45 min

Contexto: En el aula o al aire libre

Actividad:**Inicio-Desarrollo**

Los estudiantes deben pensar en un momento donde se sintieron frustrados o enojados, escribir en un pedazo de papel reciclado lo que sintieron de forma anónima, doblan el papel hasta que quede como una "semilla de frustración". Cada estudiante recibe su recipiente con tierra explicando que representa su mente y su corazón. Con sus manos la limpian de piedras o palos para enterrar su "semilla de frustración" junto a la lenteja o maíz, simbolizando que están plantando ese sentimiento para transformarlo. Se les pide que piensen en una acción (ej: respirar profundo, hablar con alguien, salir a caminar) y que siembren una semilla por cada acción que decidan tomar. Una vez sembradas, se riegan las semillas y se les da un lugar para que reciban luz. Durante las siguientes semanas, se revisa el "jardín" para ver el crecimiento de las plantas.

Cierre:

¿Qué se pretende lograr con esta actividad?

Animar a los estudiantes a pensar en acciones constructivas ("semillas") que pueden tomar cuando se sienten frustrados, en lugar de reaccionar impulsivamente además de aprender a identificar y nombrar la frustración.

Reflexiones para hacer en el diario de viaje emocional

- ¿Qué sintieron cuando enterraron su "semilla de frustración"? ¿Creen que ese sentimiento se transformó en algo nuevo?
- ¿Qué tiene en común el cuidado de una planta con el cuidado de una emoción como el enojo? ¿Qué pasa si no la cuidamos?

"El Tesoro de las Emociones (Recreación y Cooperación)"

9

Materiales:

- Una "caja del tesoro" (puede ser una caja de cartón decorada) que contenga frases positivas o pequeños reconocimientos.
- 3 sobres o "pistas" con los retos emocionales.
- Recortes de cartulinas rectangulares, lapiceros, piedras y ramas.

Tiempo: 45 min

Contexto: Al aire libre

Actividad:

Inicio-Desarrollo

El docente prepara el lugar formando tres círculos alrededor de todo el suelo y en diferentes distancias para colocar en ellos los sobres que contienen los retos. Se forma grupos de 4 personas de manera aleatoria y se les entrega 4 recortes de cartulina junto a 1 lapicero. El juego consiste en una búsqueda del tesoro, cada equipo recibe la orden de resolver un "Reto Emocional" en grupo.

Reto 1: "Cada miembro debe compartir una situación reciente que le haya sucedido y escribir en el pedazo de cartulina la emoción que le generó".

Reto 2: "Nombren cuatro formas en que pueden apoyar a un compañero/a que se siente triste o desanimado/a".

Reto 3. El Gran Tesoro: La última pista conduce a la "Caja del Tesoro", para encontrarla deben resolver la siguiente adivinanza: "Soy el lugar donde se juegan los partidos, donde las risas y las carreras se desatan" (los estudiantes buscan en el espacio indicado) la caja contiene mensajes escritos previamente por el docente, que celebre el valor de la amistad y cooperación.

¿Qué se pretende lograr con esta actividad?

Mejorar el estado de ánimo a través del juego, la actividad física y el descubrimiento, a su vez reforzar la empatía al abordar temas emocionales de forma lúdica.

Trabajar en equipo al requerir la colaboración para resolver las pistas.



Cierre:

Reflexiones para hacer en el diario de viaje emocional

- ¿Qué reto fue más fácil de resolver en equipo? ¿Por qué?
- ¿Cómo crees que estas actividades de recreación afectan tu estado de ánimo?
- ¿Qué te llevas de las frases que estaban en el "tesoro"? ¿Cómo puedes usarlas en tu día a día?

Materiales:

- Objeto que sirva de "micrófono" (botella decorada.)
- Cartulinas y marcadores (para el nombre del noticiero).

Tiempo: 45 min**Contexto:** En el aula**Actividad:****Inicio-Desarrollo**

Se prepara el aula en forma de Set con sillas para la audiencia, se divide el grupo en equipos de 4 personas (Presentador/a, Reportero/a de Campo, Persona entrevistada, Camarógrafo/a - este último hace la mímica de filmar). Cada equipo recibe una tarjeta con un titular de noticia absurdo o exagerado relacionado con el campo, por ejemplo: "Una gallina gigante detiene el tractor de Don Pancho", "Descubren que las nubes bailan antes de llover", "El perro de la escuela ganó un premio de poesía", se les indica que cada equipo tiene solo 5 minutos para planificar la estructura básica (quién habla primero, dónde está el reportero). Luego deben improvisar un segmento de noticias de 3 minutos, dramatizando la situación. El resto del grupo es la audiencia y escucha atentamente, el proceso se repite hasta concluir con los grupos.

¿Qué se pretende lograr con esta actividad?

Perder el miedo y vergüenza a través de la risa y la improvisación, ya que no hay tiempo para sobrepensar la actuación, efectuando una comunicación rápida y coordinación instantánea entre los miembros del equipo.

Cierre:

Reflexiones para hacer en el diario de viaje emocional

- ¿Qué fue más difícil: pensar la historia o actuarla al momento? -
- ¿Crees que es importante saber reírse de los errores o de uno mismo en la vida?
- ¿Qué habilidad te ayudó más en la improvisación? (Escucha, rapidez mental, expresión)

Materiales:

- Parlante
- Música con diferentes ritmos y variada

Tiempo: 40 min

Contexto: En el aula

Actividad:

Inicio-Desarrollo

El docente divide a los estudiantes en grupos de 6 a 8 personas, formando una fila o línea, la persona de enfrente es el "Líder" a quien se le ordena moverse con pasos, gestos o movimientos de baile sencillos y rítmicos según la canción todos los demás deben imitarlo al instante, actuando como un espejo. Después de 30 segundos la música cambia, el Líder, sin detenerse y sin hablar debe moverse rápidamente a la parte de atrás de la fila por lo que el segundo estudiante se convierte inmediatamente en el nuevo Líder y debe introducir sus propios movimientos en relación al ritmo el juego se repite y termina cuando todos hayan sido Líderes.



¿Qué se pretende lograr con esta actividad?

Mejorar la coordinación motriz e incrementar la confianza al ser líder, rompiendo la vergüenza al despersonalizar el movimiento (la atención está en la imitación, no en el juicio estético).

Cierre:

Reflexiones para hacer en el diario de viaje emocional

- ¿Qué fue más difícil: liderar un movimiento o seguir el movimiento de otro? ¿Por qué?
- ¿Qué tan importante fue la atención visual para mantener la coordinación en el grupo?
- ¿Cómo te ayudó el ritmo continuo a no sentir vergüenza?

¿QUÉ ES?

Es una bitácora de reflexión personal que el estudiante lleva en su cuaderno. Se enfoca en identificar la fecha, el nombre de la actividad y posterior a ello responder las reflexiones finales, analizar las experiencias internas (pensamientos, sentimientos, reacciones, desafíos) generadas durante y después de la participación.

El DVE transforma el cuaderno en un espacio de metacognición, donde el estudiante se observa a sí mismo en acción, promoviendo el autoconocimiento y la gestión emocional.



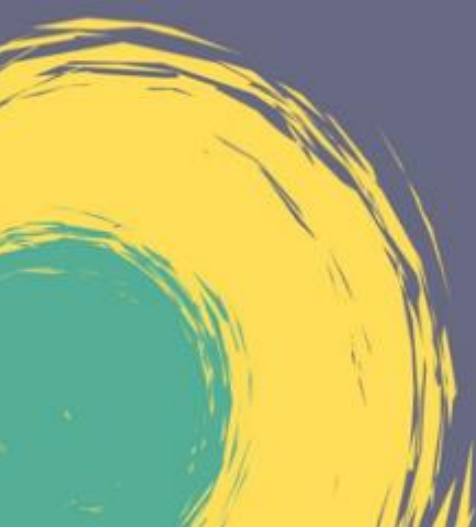
¿CÓMO SIRVE EL DVE AL DOCENTE?

El Diario de Viaje Emocional es una herramienta de evaluación formativa y cualitativa que permite al docente ir más allá de la simple observación de la conducta. Sirve para evaluar tres dimensiones cruciales que son difíciles de medir con pruebas estándar:

- Evaluación de la Competencia Socioemocional y Bienestar: **El QUÉ** (cómo el estudiante está desarrollando habilidades)
- Evaluación de la Metacognición y Reflexión: **El CÓMO** (Profundidad de la Reflexión)
- Herramienta para la Planificación Docente: **El PARA QUÉ** (ajustar la práctica pedagógica)



*"Amar la educación es inspirar al estudiante a
florecer en cuerpo y mente: es nutrir su
bienestar como la base donde su conocimiento
y su destino pueden echar raíces profundas."*



Realizado por Haylin Medina

BIBLIOGRAFÍA

- Arias, E. R. (2024, 20 marzo). *¿Qué es el método sintético? Características y ejemplos*. Economipedia. <https://economipedia.com/definiciones/metodo-sintetico.html>
- Castillo Jara Gabriela Alexandra. (2023). *La pandemia en el desarrollo de las habilidades socioemocionales en el regreso a la presencialidad de los estudiantes de séptimo de básica de la Unidad Educativa El Despertar durante el año lectivo 2022-2023*. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/12051>
- Cassinello. (2022, 14 junio). *Inteligencia Emocional: ¿Cuáles son sus beneficios?* Dr. Manuel Cassinello. <https://manuelcassinello.com/blog/inteligencia-emocional-beneficios/>
- Cuevas, G. S. (2022, 15 marzo). *La importancia de la regulación emocional. La Mente Es Maravillosa:* <https://lamenteesmaravillosa.com/la-importancia-de-la-regulacion-emocional/>
- Clasificación de las actividades recreativas. – Alianza B@UNAM, CCH & ENP ante la pandemia.* (2024, 7 febrero): <https://alianza.bunam.unam.mx/cch/clasificacion-de-las-actividades-recreativas/>
- Daniel, R., & Chala, P. (2023). *LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y EL USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES*. *LasActividadesRecreativasYElUsoDelTiempoLibreDeLos-8878520%20(2).pdf*
- De Paz, A. (2021, 6 abril). *Miedo al juicio de los demás*. Psicopartner ® Psicólogos en Madrid y Online. <https://www.psicopartner.com/miedo-al-juicio-de-los-demas/>
- Diana Orozco. (2019). *ESTRATEGIAS PARA PROMOVER LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL*. <https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/5814/En%20sus%20Marcas%20Listos.pdf?sequence=1>
- Educación 2030. (2024). *Aportes para la enseñanza de habilidades Socioemocionales Estudio Regional Comparativo y Explicativo (ERCE 2019)*. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000388352/PDF/388352spa.pdf.multi>
- Erazo, C. V., Cifuentes, A. C., Navas, A. M., Carrión, F. G., Caicedo-Gallardo, J. D., Andrade, M., & Moncayo, A. L. (2023). *Psychosocial dysfunction of children and adolescents during the COVID-19 lockdown in Ecuador: a cross-sectional study*. *BMJ Open*, 13(6). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-068761>

- Etapas, G. (2020, 22 septiembre). *Regulación emocional, ¿Qué es y cómo se desarrolla?* Grupo Etapas.
- Elías Fuentes. (2025). *Bitácora de Liderazgo en Juegos y Recreación*. prezi.com. <https://prezi.com/p/hnslxzk7qxsf/bitacora-de-liderazgo-en-juegos-y-recreacion/>
- Equipo editorial, Etecé (24 de septiembre de 2024). *Método analítico*. Enciclopedia Concepto. Recuperado el 30 de junio de 2025 de <https://concepto.de/metodo-analitico/>.
- Fraguela. (2019). *Perfiles de ocio deportivo en jóvenes españoles (15-20 años)*. Universidad de la Coruña (España).
- Gomez, T. (2024, 4 noviembre). *¿Qué es la regulación emocional?* PsiConecta. <https://psiconecta.org/blog/que-es-la-regulacion-emocional>
- La importancia de la madurez emocional. (2022). <https://www.psimammoliti.com/recursos/blog/la-importancia-de-la-madurez-emocional>
- La recreación y sus múltiples beneficios. (2022.). *Gaceta del Colegio de Ciencias y Humanidades*. <https://gaceta.cch.unam.mx/es/la-recreacion-y-sus-multiples-beneficios>
- Ministerio de Educación Ecuador y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF. (2022). *Resultados de las encuestas de monitoreo del impacto de la pandemia de COVID-19 en la comunidad educativa ecuatoriana*. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2022/12/Situacion-Comunidad-Educativa.pdf>
- Montagud Rubio, N. (2024, 18 octubre). *Autorregulación emocional: qué es, y estrategias para potenciarla*. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/psicologia/autorregulacion-emocional>
- Noroña. (2025, 19 marzo). *Vista de Las actividades recreativas en el uso del tiempo libre de los adolescentes*. Revisión sistemática. <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/3271/3227>
- Posgrados, V. E. C. Y. (2024, 6 diciembre). *Resiliencia y Motivación: Cómo Transformar los Desafíos en Éxitos*. Tecnológico de Monterrey. <https://blog.maestriasydiplomados.tec.mx/resiliencia-y-motivaci%C3%B3n-c%C3%B3mo-transformar-los-desaf%C3%ADos-en-%C3%A9xitos>
- Programa Nacional de Turismo Educativo. (2022). *Argentina.gob.ar*. <https://www.argentina.gob.ar/educacion/gestioneducativa/politicassocioeducativas>

/turismoeducativo#:~:text=El%20Programa%20Nacional%20de%20Turismo,y%20disfrutar%20del%20tiempo%20libre

- Ramos, J. (2023, 23 junio). *Vista de La actividad física y la inteligencia emocional en adolescentes*. <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/6333/5529>
- Rodríguez, G., Correa, S., García, Z., & Bozal, G. (2017). *REGULACIÓN EMOCIONAL EN JÓVENES DEPORTISTAS ANTE SITUACIONES ADVERSAS EN COMPETICIÓN*. *INFAD Revista de Psicología*, 2(2017), ISSN: 0214-9877. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853220038.pdf>
- Robles, E. (2024). *La regulación emocional desde el punto de vista de la neuropsicología*. <https://neuronup.com/neurociencia/neuropsicologia/la-regulacion-emocional-desde-la-neuropsicologia/>
- Ronny Daniel Prado Chala. (2023). *LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y EL USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES: REVISIÓN SISTEMÁTICA*. *Dialnet*, Vol3. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8878520>
- Ruz, M. H. (2020). *¿Qué son las emociones? | ¿Qué son las emociones?* http://descargas.pntic.mec.es/recursos_educativos/It_didac/CCNN/1/02/01_emociones/qu_son_las_emociones.html
- Santiago Guacho Reina, A. (2024). *Regulación Emocional en la Resolución de Conflictos en los estudiantes de la Unidad Educativa “Cap. Edmundo Chiriboga” Riobamba*. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/12866>
- Tradonline. (2022, 11 marzo). *La importancia de la autorregulación - Hop'Toys*. *Hop'Toys*. <https://www.bloghoptoys.es/la-importancia-de-la-autorregulacion/>
- Universidad Europea. (2024, 5 enero). *¿Qué es la integración social? Estudiar la FP de Integración Social*. <https://universidadeuropea.com/blog/que-es-integracion-social/>
- UNESCO. (2020). *La urgencia de la recuperación educativa en América Latina y el Caribe*. <https://www.unesco.org/es/open-access/cc-sa>
- Valenzuela, O. L. (s. f.). *Modelos+Teóricos+y+Métodos+de+Evaluación+de+La+Regulación+Emocional*. *Scribd*. <https://es.scribd.com/document/685468333/Modelos-Teoricos-y-Metodos-de-Evaluacion-de-La-Regulacion-Emocional>
- Verónica Placencia-Ibadango, M., Maribel Manrique Toro, R., & Miguel Vargas-Vera, R. (2024). *«Impacto de la educación virtual en la presencialidad en estudiantes de educación general básica superior»* *Universidad de Guayaquil Ecuador*. <https://orcid.org/0000-0002-4994-7348>

- Vista de Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios* |
LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades. (2022).
<https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/275/3750>
- Vista de El juego cooperativo en el desarrollo de habilidades sociales: Una revisión bibliográfica* | *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*. (2024.).
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/6723/5974>
- Katherine, G., & German, R. (2021). *Actividades recreativas e interculturales*.
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/21370/1/UPS-GT003514.pdf>
- UNESCO. (2022). *Fit for Life: Utilizar el deporte en favor de la salud, la educación y la igualdad*. <https://www.unesco.org/es/fit4life>

ANEXOS

Anexo 1. Aprobación del tema y tutor (resolución de comisión de carrera)



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

DECANATO



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

RESOLUCIÓN ADMINISTRATIVA No. 0533- DFCEHT-UNACH-2024

Dra. Amparo Cazorla Basantes
DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

CONSIDERANDO:

Que, el Estatuto de la Universidad Nacional de Chimborazo, en su Art. 150, literal a) expresa: "Decano, máxima autoridad académica de la Facultad, responsable de la gestión estratégica";

Que, el Estatuto de la Universidad Nacional de Chimborazo, en su Art. 152, numeral 17, determina que es atribución del decano de la Facultad resolver las solicitudes de personal académico, administrativo y estudiantes que no sean competencia expresa de órganos de mayor jerarquía";

Que, el Reglamento de Titulación de la Universidad Nacional de Chimborazo, aprobado por el Consejo Universitario, en sesión extraordinaria de fecha 31 de octubre de 2023, con Resolución No. 0379-CU-UNACH-SE-31-10-2023, en su Art. 5, literal j), menciona: "Sugerir al Decano los tutores y miembros de los tribunales de grado, en correspondencia con las solicitudes presentadas" así como también el Art. 8, de la misma norma legal que enuncia "**Del Profesor Tutor para el desarrollo de la opción de titulación.**- Los profesores tutores serán responsables de:

- Dirigir, asesorar y monitorear las actividades correspondientes a la opción de titulación del o los estudiantes a su cargo, propiciando su conclusión dentro del periodo académico;
- Elaborar la planificación de actividades para el desarrollo de las opciones de titulación, en acuerdo con el estudiante;
- Registrar la ejecución de tutorías, en el sistema informático de control académico u otro mecanismo definido por la institución, de acuerdo con el horario previsto en su distributivo;
- Evaluar de forma cualitativa como aprobado o reprobado a los estudiantes del espacio académico y emitir las calificaciones en base a la rúbrica establecida para el registro; y,
- Participar con voz en el acto de sustentación.

Los profesores tutores cumplirán su rol en concordancia con las horas de actividades de docencia determinadas en su distributivo, que guarden relación con el proceso de titulación. Los tutores de trabajos derivados de proyectos de investigación que no tengan horas asignadas para tutoría de titulación, al ser parte del equipo investigador, deberán desarrollarla dentro de las horas asignadas para las actividades de investigación. En los aspectos específicos relacionados con las actividades de investigación se estará a lo dispuesto en la normativa pertinente. (Artículo agregado mediante Resolución No. 0379-CU-UNACH-SE-EXT-31-10-2023, adoptada por el Seno de Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Chimborazo, en sesión ordinaria, desarrollada el 31 de octubre de 2023);

Que, mediante Oficio No.0208.CEB-UNACH-2024, suscrito el Dr. Manuel Joaquín Machado Sotomayor, Director de la Carrera de Educación Básica, en la parte pertinente de la comunicación expresa: "Por medio del presente me permito informar que de acuerdo al Art. 29 literal a) del reglamento de titulación, la comisión de carrera se reunió con la finalidad de asignar profesor tutor a cada estudiante según el componente de investigación para la consecución del trabajo de investigación de los estudiantes de séptimo semestre periodo 2024-2S. Por lo que me permito remitir el listado de la propuesta de asignación de tutores para su aprobación.";



Que, revisado el trámite correspondiente, el proceso cumple con las exigencias pertinentes;

En ejercicio de las atribuciones que le confiere la normativa legal correspondiente:

RESUELVE:

Aprobar la propuesta de designación de tutores de los Proyectos de Investigación, de los alumnos de séptimo semestre de la Carrera de Educación Básica, período académico 2024 2S en base al listado remitido por el señor Director de Carrera, mediante Oficio No.0208.CEB-UNACH-2024, conforme el siguiente detalle:

NO.	APELLIDOS Y NOMBRES	TEMAS	TUTOR /TUTORA
1	ACOSTA CARDENAS SOFIA DEL CARMEN	LA INTERCULTURALIDAD Y LAS PERCEPCIONES ACTITUDINALES	MGS. AIDA CECILIA QUISHPE SALCÁN
2	ANTE ANTE CINTHYA MIKELA	LA EDUCACIÓN INTERCULTURAL Y DINÁMICAS INCLUSIVAS	MGS. AIDA CECILIA QUISHPE SALCÁN
3	CAMACHO PAUCAR YADIRA LIZBETH	COMPETENCIAS EMOCIONALES A TRAVÉS DE LA LITERATURA INFANTIL	MGS. GENOVEVA PONCE NARANJO
4	CHAVEZ GUERRERO ANDREA MISHHELL	PAISAJES DE APRENDIZAJE EN LA ENSEÑANZA DE LAS CIENCIAS NATURALES.	MGS. JOHANA KATERINE MONTOYA LUNAVICTORIA
5	PEÑA SILVA NAYELI NICOLE		
6	ENRIQUEZ MEZA JHOSELYN LIZETH	BUENAS PRÁCTICAS TIC PARA LA COMUNICACIÓN EFECTIVA EN ESTUDIANTES DE LA BÁSICA SUPERIOR	MGS. JOHANA KATERINE MONTOYA LUNAVICTORIA
7	GOMEZ NUÑEZ BRYAN ALEXANDER	UN ENFOQUE DE DERECHOS EN EDUCACIÓN BÁSICA PARA LA FORMACIÓN CIUDADANA	MGS. PATRICIA ELIZABETH VERA RUBIO
8	GUTIERREZ JARAMILLO EMILY STEFANIA	DISEÑO UNIVERSAL PARA EL APRENDIZAJE EN LA PREPARATORIA	MGS. PATRICIA ELIZABETH VERA RUBIO
9	INGUILLAY CHACAGUASAY JOHN DAVID	LA MOTIVACIÓN INTRÍNSECA Y LOS JUEGOS TRADICIONALES EN EL KICHWA	MGS. AIDA CECILIA QUISHPE SALCÁN
10	LARA SAMANIEGO YADIRA SALOME	ESTRATEGIAS INCLUSIVAS COMO RECURSO PARA EVITAR EL ABANDONO ESCOLAR EN EDUCACIÓN BÁSICA	MGS. GLADYS PATRICIA BONILLA GONZÁLEZ
11	LEMA SEPA MERCY BRIGITT		
12	MASALEMA TENE BLANCA ESTEFANÍA	RECURSOS DIDÁCTICOS PARA LA PARTICIPACIÓN ACTIVA EN EL ÁREA DE CIENCIAS NATURALES.	MGS. AIDA CECILIA QUISHPE SALCÁN
13	LUCIO MEDRANO ISMAEL ALEXANDER	LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL COMO RECURSO EDUCATIVO PARA EL ÁREA DE CIENCIAS NATURALES DE LOS ESTUDIANTES DE LA BÁSICA MEDIA	MGS. JOHANA KATERINE MONTOYA LUNAVICTORIA
14	MEDINA TORRES HAYLIN ELIZABETH	RECREACIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA	MGS. PATRICIA ELIZABETH VERA RUBIO
15	MORALES AMAN TIFFANY BRIGITHE	DESARROLLO DE DESTREZAS BLANDAS A TRAVÉS DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN PRIMERO DE BÁSICA	MGS. PATRICIA ELIZABETH VERA RUBIO
16	MORALES LEMA DARWIN IVAN	LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL PARA EL ANÁLISIS LITERARIO	MGS. JOSÉ FÉLIX ROSERO LÓPEZ



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

DECANATO



17	MOSQUERA GARROCHAMBA VIVIANA ABIGAIL	EL PENSAMIENTO CRÍTICO A TRAVÉS DE LA COMPRENSIÓN LECTORA	MGS. JOSÉ FÉLIX ROSETO LÓPEZ
18	ORTEGA COBOS JENNIFER ALEJANDRA	PENSAMIENTO CRÍTICO EN LA DIVERSIDAD CULTURAL EDUCATIVA	MGS. AIDA CECILIA QUISHPE SALCÁN
19	SARANGO SARANGO MARTHA PAULINA		
20	PINDUISACA YUNGAN BRISSEL ANAHIS	EL ACOMPAÑAMIENTO DOCENTE EN LA MOTIVACIÓN EN EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR	MGS. GLADYS PATRICIA BONILLA GONZÁLEZ
21	PONCE ALVAREZ KAREN ANA	ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN DE HABILIDADES PARA LA VIDA EN EL AULA DE EDUCACIÓN BÁSICA	MGS. PATRICIA ELIZABETH VERA RUBIO
22	PUCHA AYALA JOHANA NATALY	ESTRATEGIAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA DE EDUCACIÓN BÁSICA	MGS. PATRICIA ELIZABETH VERA RUBIO
23	RIVERA CHACON DIANA MARISOL	ACTIVIDADES ASISTIDAS CON INTELIGENCIA ARTIFICIAL PARA EL APRENDIZAJE DE LA MATEMÁTICA EN BÁSICA MEDIA	MGS. JOHANA KATERINE MONTOYA LUNAVICTORIA
24	ROBLES TORRES NATHALY LOURDES	PROPUESTA DE UN MANUAL DIDÁCTICO CON ESTRATEGIAS DE ESCRITURA CREATIVA PARA EL PENSAMIENTO CRÍTICO	MGS. JOSÉ FÉLIX ROSETO LÓPEZ
25	RODRIGUEZ ORTIZ KIMBERLY NATHALY	LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL PARA EL APRENDIZAJE DE LA ESCRITURA	MGS. JOSÉ FÉLIX ROSETO LÓPEZ
26	VELARDE PINTAG JENNIFER ELIZABETH	PERCEPCIONES RESPECTO A LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE DE LA MATEMÁTICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA BÁSICA SUPERIOR	MGS. JOHANA KATERINE MONTOYA LUNAVICTORIA
27	VERA HUERTA LISETT NOELI	DISEÑO UNIVERSAL EN LA PRAXIS DOCENTE EN EDUCACIÓN BÁSICA	MGS. PATRICIA ELIZABETH VERA RUBIO
28	VILLA GRANIZO SEBASTIAN STEVEN	ESTRATEGIAS DE TRABAJO EN EQUIPO PARA ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD EN EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR	MGS. PATRICIA ELIZABETH VERA RUBIO

Dada en la ciudad de Riobamba, el 12 de noviembre de 2024.



0602683856 AMPARO
LILIAN CAZORLA
BASANTES

Dra. Amparo Cazorla Basantes, PhD.
DECANA

c.c. Archivo

Revisado por: Dra. Amparo Cazorla B.
Elaborado por: Mgs. Teresa Soto B.

Funcionarios que reciben	Fecha de recepción	Firma
Director/a de carrera	12-11-2024	

Campus* La Dolorosa*

Av. Eloy Alfaro y 10 de Agosto

Teléfono: (593-3) 3730910 - Ext 2205

Anexo 2. Instrumentos de recolección de datos utilizados



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA**

**RECREACIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN EDUCACIÓN BÁSICA EN LA COMUNIDAD
YAYULIHUI, CANTÓN QUERO PROVINCIA DE TUNGURAHUA Y COMUNIDAD SANTA
MÓNICA CANTÓN GUAMOTE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO**

ENCUESTA PARA ESTUDIANTES DE OCTAVO DE BÁSICA

La presente investigación pretende desarrollar estrategias de intervención que integren la recreación como herramienta para mejorar la regulación emocional en entornos educativos y familiares, contribuyendo así al bienestar emocional y el desarrollo integral de los niños.

Objetivo General: Ejecutar un programa de desarrollo holístico en niños de educación básica media de la Comunidad Yayulihui, Cantón Quero, provincia de Tungurahua y Comunidad Santa Mónica, Cantón Guamote, provincia de Chimborazo, mediante la implementación de estrategias recreativas acordes a su edad evolutiva y contexto sociocultural, con el apoyo de familias y docentes.

Instrucciones:

- Le solicitamos amablemente que dedique unos minutos a completar esta encuesta, la cual tomará de 5 a 10 minutos.
- Es importante que lea cuidadosamente cada pregunta y responda con la mayor sinceridad posible.
- Todas las respuestas son anónimas y serán tratadas de manera confidencial
- Agradecemos mucho su colaboración.

Cuestionario

- 1. En los juegos cooperativos. ¿Cómo Decides quién debería liderar el equipo?**
 - a) Propongo al compañero que tiene más experiencia.
 - b) Prefiero que todos decidamos juntos
 - c) Me gusta siempre ser el líder.
 - d) Creo que el líder debe ser elegido al azar para que todos tengan la misma oportunidad.
- 2. Durante el juego de Jalar la cuerda. ¿Qué haces si notas que algo podría ser peligroso para ti o tus compañeros?**
 - a) Detengo el juego y aviso a mis compañeros o al profesor.
 - b) Trato de evitar el riesgo, sin importar los demás y sigo jugando.
 - c) No hago nada porque lo importante es ganar.

- d) Pienso en una solución para que todos estén más seguros.
- 3. ¿Cuando sientes vergüenza o nervios al participar en bailes grupales u obras de teatro que haces para superarlo?**
- a) Respiro profundo y me animo a intentarlo.
 - b) Pido ayuda a un compañero o al profesor.
 - c) Evito participar en la actividad.
 - d) Me esfuerzo y pienso en divertirme más que en hacerlo perfecto.
- 4. ¿Qué te impide participar al 100% en actividades como danzas y teatro?**
- a) La vergüenza o timidez
 - b) No entender bien las reglas o lo que debo hacer.
 - c) Sentir que los demás me van a criticar.
 - d) No tener confianza en mis habilidades
- 5. En los juegos como, Fútbol o baloncesto ¿Qué haces si notas que un compañero tiene problemas para cumplir su rol?**
- a) Le ofrezco apoyo y trato de cubrir su área si es necesario
 - b) Le animo para que siga intentando.
 - c) Me concentro solo en lo que yo debo hacer.
 - d) Lo expulsó del juego.
- 6. ¿Qué haces si te sientes frustrado o enojado después de perder un juego?**
- a) Hablo con mis compañeros o profesor sobre cómo mejorar
 - b) Me tomo un momento para calmarme y respirar profundo
 - c) Me enojo y prefiero no hablar con nadie
 - d) Ataco al otro equipo y discuto con ellos.
- 7. Durante una actividad recreativa en grupo, notas que un compañero está excluido o no participa activamente ¿Qué haces?**
- a) Lo invito a unirse y busco una forma de integrarlo.
 - b) Sigo jugando sin prestarle atención
 - c) Solo ayudo si el profesor lo indica
 - d) Le pido que se retire si no quiere participar
- 8. ¿Cómo manejas la frustración cuando una actividad recreativa no sale como esperabas?**
- a) Respiro profundo y trato de aprender desde la experiencia
 - b) Me enojo y dejo de participar
 - c) Culpo a mis compañeros por el resultado
 - d) Abandono la actividad sin decir nada
- 9. ¿Qué tan importante consideras que es la recreación para mejorar tu estado de ánimo y tus emociones?**
- a) Muy importante, me ayuda a sentirme más feliz y relajado
 - b) Algo importante, pero no siempre me afecta emocionalmente
 - c) Poco importante, prefiero otras actividades para mejorar mi animo
 - d) Nada importante, no siento que influya en mis emociones

10. Si un profesor te pide liderar una actividad recreativa con tus compañeros, ¿Cómo te sientes y que haces?

- a) Me siento motivado y busco ideas para hacerla divertida para todos
- b) Acepto el reto, pero prefiero que alguien más me ayude
- c) Me siento nervioso y trato de evitar la responsabilidad
- d) Rechazo la propuesta porque no me gusta liderar actividades