



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

**DISEÑO DE TALLERES RECREATIVOS COMO
HERRAMIENTA DE REGULACIÓN EMOCIONAL PARA
PADRES DE FAMILIA DE EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR**

**Trabajo de Titulación para optar al título de licenciada en
Educación Básica**

Autor/a:

Gamarra Guali Nancy Jackeline

Tutor/a:

Mgs. Gladys Patricia Bonilla González

Riobamba, Ecuador. 2026

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Nancy Jackeline Gamarra Gualli, con cédula de ciudadanía 0605654177, autor (a) del trabajo de investigación titulado: Diseño de talleres recreativos como herramienta de regulación emocional para padres de familia de Educación Básica Superior, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mi 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, a los 21 días del mes de abril del 2026.



Nancy Jackeline Gamarra Gualli

C.I: 0605654177



ACTA FAVORABLE - INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

En la Ciudad de Riobamba, a los 09 días del mes de enero de 2026, luego de haber revisado el Informe Final del Trabajo de Investigación presentado por la estudiante **NANCY JACKELINE GAMARRA GUALLI** con CC: **0605654177**, de la carrera **EDUCACIÓN BÁSICA** y dando cumplimiento a los criterios metodológicos exigidos, se emite el **ACTA FAVORABLE DEL INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN** titulado "**DISEÑO DE TALLERES RECREATIVOS COMO HERRAMIENTA DE REGULACIÓN EMOCIONAL PARA PADRES DE FAMILIA DE EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR**", por lo tanto se autoriza la presentación del mismo para los trámites pertinentes.

Mgs. Gladys Patricia Bonilla González
TUTORA

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación **DISEÑO DE TALLERES RECREATIVOS COMO HERRAMIENTA DE REGULACIÓN EMOCIONAL PARA PADRES DE FAMILIA DE EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR** presentado por Nancy Jackeline Gamarra Gualli, con cédula de identidad número 0605654177, bajo la tutoría de la Mgs. Gladys Patricia Bonilla González; 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 04 de junio del 2026

PhD. Manuel Joaquín Machado Sotomayor
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Manuel', written over a horizontal line.

Mgs. Paco Fernando Janeta Patiño
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Paco', written over a horizontal line.

Mgs. Hugo Marcelo Campos Yedra
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Hugo', written over a horizontal line.



Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO

en movimiento



UNACH-RGF-01-04-08.17
VERSIÓN 01: 06-09-2021

CERTIFICACIÓN

Que, **GAMARRA GUALLI NANCY JACKELINE** con CC: **0605654177**, estudiante de la Carrera **EDUCACIÓN BÁSICA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**DISEÑO DE TALLERES RECREATIVOS COMO HERRAMIENTA DE REGULACIÓN EMOCIONAL PARA PADRES DE FAMILIA DE EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR**", cumple con el 4%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **COMPILATIO**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 18 de mayo de 2026

Mgs. Gladys Patricia Bonilla González
TUTORA

DEDICATORIA

Quiero dedicar principalmente mi trabajo investigativo a Dios, por haberme dado la fortaleza de seguir adelante en mis estudios y sobre todo por ser el soporte espiritual para alcanzar esta meta que con esfuerzo y perseverancia logré culminar una de las etapas más importantes de mi vida y de mi formación académica.

A mis padres, Gloria y Marcelo ya que siempre han estado presentes en cada uno de los momentos de mi vida, gracias por su amor y su apoyo incondicional, ustedes han sido el pilar fundamental para lograr terminar con éxito esta etapa de mi vida.

A mis hermanos y sobrino: Marcelo, Lorena, Kevin y Austin por estar siempre pendientes brindándome su apoyo y palabras de aliento que me motivaron a seguir adelante en cada momento del proceso académico.

Finalmente dedico mi trabajo investigativo a mi persona, por la constancia, perseverancia y sacrificio y por no rendirme ante las dificultades que se presentaron durante la carrera.

Nancy Jackeline Gamarra Gualli

AGRADECIMIENTO

Agradezco de manera especial a la Universidad Nacional de Chimborazo a la carrera de Educación Básica por brindarme una formación académica integral, por proporcionar los espacios académicos necesarios y alianzas por medio de semilleros de investigación que en este caso de igual manera extiendo mis sinceros agradecimientos a la Unidad Educativa Fe y Alegría del cantón Quero, comunidad Yayulihui que fueron actores principales para el desarrollo y culminación de la presente investigación.

A los docentes que son parte de la carrera de Educación Básica por los conocimientos compartidos, la orientación académica y el acompañamiento brindado a lo largo de mi formación profesional.

Especialmente quiero destacar la invaluable guía, orientación y apoyo de mi tutora de tesis Mgs. Gladys Patricia Bonilla González. Su experiencia, consejos y ánimos me han guiado durante este proceso académico, quiero agradecer por su cariño y amabilidad y sobre todo por confianza y motivación.

Finalmente agradezco a mis familiares, compañeros y amigos que estuvieron presentes durante mi vida universitaria.

A todos ustedes mi más sincero y profundo agradecimiento.

Nancy Jackeline Gamarra Gualli

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	
ÍNDICE DE FIGURAS	
ÍNDICE DE ANEXOS	
RESUMEN	
ABSTRACT	
CAPÍTULO I	16
INTRODUCCIÓN	16
1.1 Antecedentes.....	17
1.2 Planteamiento del problema	19
1.3 Formulación de pregunta de investigación	19
1.4 Justificación	20
1.5 Objetivos.....	20
1.5.1 Objetivo General.....	20
1.5.2 Objetivos Específicos	20
CAPÍTULO II.....	22
MARCO TEÓRICO.....	22
2.1. Recreación	22
2.1.2. Beneficios	22
2.2. Actividades recreativas.....	23
2.2.1. Características de las actividades recreativas	23
2.2.2. Tipos de actividades recreativas	24

2.3.	Los talleres.....	25
2.3.1.	Beneficios de los talleres	25
2.4.	Diseño de un taller.....	26
2.5.	Talles recreativos.....	28
2.5.1.	Objetivo de los talleres recreativos.....	29
2.5.2.	Tipos de talleres recreativos	29
2.5.3.	Beneficios de los talleres recreativos	30
2.6.	Talleres vivenciales	31
2.7.	Taller para padres	31
2.8.	Emociones	32
2.8.1.	Tipos de emociones	32
2.8.3.	Componentes de las emociones.....	33
2.9.	Regulación emocional	34
2.9.1.	Importancia de la regulación emocional.....	34
2.9.2.	Componentes Clave de la Inteligencia Emocional en Adultos.....	35
2.9.3.	Modelos de la regulación emocional	35
2.9.4.	Consecuencias de la dificultad de la regulación emocional	36
2.10.	Inteligencia emocional.....	37
2.10.1.	Inteligencia emocional en adultos	37
	CAPÍTULO III	38
	METODOLOGÍA.....	38
3.1.	Enfoque de la investigación.....	38
3.2.	Diseño de la investigación.....	38
3.3.	Fundamento Epistemológico de la investigación	38
3.4.	Métodos de investigación	38
3.4.1.	Fenomenológico	38
3.4.2.	Científico	39

3.4.3.	Método analítico sintético	39
3.5.	Tipos de investigación	39
3.5.1.	Por el objetivo.....	39
3.5.2.	Por el lugar	39
3.5.3.	Por el tiempo.....	40
3.5.4.	Por el nivel o alcance.....	40
3.5.5.	Población de estudio	40
3.5.6.	Tamaño de muestra.....	41
3.6.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	41
3.6.2.	Entrevista	41
3.6.3.	Cuestionario.....	41
3.6.4.	Guía de entrevista	42
3.7.	Técnicas de análisis e interpretación de la información	42
	CAPÍTULO IV.....	43
	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	43
4.1.	Resultados e interpretación de datos	43
	CAPÍTULO V	62
	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	62
5.1.	Conclusiones.....	62
5.2.	Recomendaciones	63
	CAPÍTULO VI.....	64
	DISEÑO DE TALLERES RECREATIVOS.....	64
6.1.	Presentación.....	64
	BIBLIOGRAFÍA	89
	ANEXOS.....	93

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población a investigar.....	40
Tabla 2 Muestra no probabilística	41
Tabla 3 ¿Qué actividades realiza con sus hijos en tiempos libres?	43
Tabla 4 ¿Qué tiempo dedica para realizar actividades recreativas con su hijo?.....	44
Tabla 5 ¿Qué lugares elige para realizar las actividades recreativas?	45
Tabla 6 ¿Cómo cree que se siente su hijo al realizar las actividades recreativas?	46
Tabla 7 ¿Cree que realizar actividades recreativas ayudan a desarrollar la personalidad? ..	47
Tabla 8 ¿Cuándo usted habla con su hijo/a esta consciente de que es un niño/a?.....	48
Tabla 9 ¿Con que frecuencia ayuda a su hijo/a cuando está pasando por un momento difícil?	49
Tabla 10 ¿Cuándo usted dialoga con su hijo/a, le da un espacio para que él/ella opine? ..	50
Tabla 11 ¿Si su hijo le pide hacer actividades en familia usted lo complace?	51
Tabla 12 ¿Cómo reacciona usted cuando su hijo comete un error?	52
Tabla 13 Resultados de la entrevista dirigida a docentes de Básica Superior de la Unidad Educativa “Fe y Alegría” cantón Quero, comunidad Yayulihui	54

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	¿Qué actividades realiza con sus hijos en tiempos libres?	44
Figura 2	¿Qué tiempo dedica para realizar actividades recreativas con su hijo?	45
Figura 3	¿Qué lugares elige para realizar las actividades recreativas?	46
Figura 4	¿Cómo cree que se siente su hijo al realizar las actividades recreativas?.....	47
Figura 5	¿Cree que realizar actividades recreativas ayudan a desarrollar la personalidad?	48
Figura 6	¿Cuándo usted habla con su hijo/a esta consciente de que es un niño/a?	49
Figura 7	¿Con que frecuencia ayuda a su hijo/a cuando está pasando por un momento difícil?	49
Figura 8	¿Cuándo usted dialoga con su hijo/a, le da un espacio para que él/ella opine? ..	50
Figura 9	¿Si su hijo le pide hacer actividades en familia usted lo complace?.....	51
Figura 10	¿Cómo reacciona usted cuando su hijo comete un error?	53

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 Aprobación de tutor y tema	93
Anexo 2 Instrumento aplicado encuesta.....	95
Anexo 3 Instrumento aplicado entrevista.....	97
Anexo 4 Foto de la aplicación de la encuesta a padres de familia	98
Anexo 5 Foto de la aplicación de la entrevista a docentes tutores de octavo, noveno, décimo	98

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo diseñar talleres recreativos como herramienta para fortalecer la regulación emocional de los padres de familia de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa Fe y Alegría, ubicada en la comunidad Yayulihui del cantón Quero, período 2025-2026, a partir de la identificación de dificultades en el manejo emocional dentro del entorno familiar.

La metodología adoptó un enfoque mixto, con alcance diagnóstico, diseño bibliográfico, documental y de campo, la muestra de estudio estuvo conformada por 57 padres de familia y 3 docentes tutores de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa Fe y Alegría, como técnicas de recolección de datos se emplearon la encuesta a padres y la entrevista semiestructurada a docentes. Los instrumentos utilizados fueron un cuestionario de 10 preguntas con escala de Likert para medir dimensiones de la regulación emocional y actividades recreativas, y una guía de entrevista de 8 preguntas dividida en 5 parámetros orientada a identificar manifestaciones emocionales observadas en el entorno familiar.

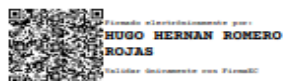
A partir del análisis de la información recopilada, los resultados evidenciaron que más del 60% de los padres presentan dificultades en el reconocimiento y control de sus emociones así como el uso limitado de actividades recreativas para el manejo de estrés y conflictos familiares, con base a estos resultados diagnósticos se diseñaron 8 talleres con actividades recreativas que tienen una duración de 120 minutos, recursos, criterios de evaluación y además cada taller están orientados a cumplir objetivos de los componentes de regulación emocional que son: la autoconciencia el autocontrol, la empatía y las habilidades sociales en los padres de familia y tienen una duración de 120 minutos

Palabras claves: Regulación emocional, padres de familia, talleres recreativos, Educación Básica Superior

ABSTRACT

The objective of this study was to design recreational workshops as a tool to strengthen emotional regulation among parents of students in upper elementary school at the Fe y Alegría Educational Unit, located in the Yayulihui community of the canton of Quero, for the 2025–2026 school year, based on the identification of difficulties in emotional management within the family environment. The methodology adopted a mixed-methods approach, with a diagnostic scope, incorporating literature review, documentary analysis, and fieldwork. The study sample consisted of 57 parents and 3 teachers from the Upper Elementary Education program at the Fe y Alegría Educational Unit. Data collection techniques included a parent survey and semi-structured interviews with teachers. The instruments used were a 10-question Likert-scale questionnaire to measure dimensions of emotional regulation and recreational activities, and an 8-question interview guide divided into 5 parameters to identify emotional manifestations observed in the family environment. Based on the analysis of the collected data, the results showed that more than 60% of parents have difficulty recognizing and controlling their emotions, and use recreational activities infrequently to manage stress and family conflicts. Based on these diagnostic results, eight 120-minute workshops were designed with recreational activities, resources, and evaluation criteria. Furthermore, each workshop is designed to meet the objectives of the emotional regulation components, which are: self-awareness, self-control, empathy, and social skills in parents, and each lasts 120 minutes.

Keywords: Emotional regulation, parents, recreational workshops, Upper Secondary Education



Reviewed by:
Mgs. Hugo Romero
ENGLISH PROFESSOR
C.C. 0603156258

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

Las actividades recreativas cumplen un rol fundamental en la regulación emocional, ya que proporcionan espacios seguros y dinámicos donde las personas pueden expresar, canalizar y transformar sus emociones de manera saludable. A través del juego, la participación grupal y las experiencias vivenciales se estimulan sentimientos de alegría, cooperación y empatía favoreciendo el equilibrio emocional y reduciendo los niveles de estrés y tensión. En el caso de los padres de familia, las actividades recreativas se convierten en una herramienta educativa de regulación emocional ya que promueve la reflexión, el autocontrol y la comunicación asertiva fortaleciendo su capacidad para manejar los desafíos cotidianos y mejorando la convivencia en el hogar.

No obstante, en muchos contextos educativos y familiares, las actividades recreativas no son aprovechadas plenamente como herramienta formativa, lo cual limita la expresión emocional y el manejo adecuado de las mismas. Esta situación genera tensiones, reacciones impulsivas en la convivencia familiar, afectando el bienestar de todo el núcleo.

El objetivo principal de esta investigación fue diseñar talleres recreativos como herramienta de regulación emocional para padres de familia de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa Fe y Alegría del Cantón Quero comunidad Yayulihui. Por esta razón se elaboró ocho talleres estructurados en torno a componentes clave de la regulación emocional como la autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales integrando actividades lúdicas y participativas adaptadas al contexto rural.

Las variables de estudio permitieron evidenciar que las actividades recreativas contribuyen al fortalecimiento de la regulación emocional de los padres mejorando la comunicación y el vínculo afectivo generando un ambiente familiar.

El trabajo investigativo se desarrolló en seis capítulos, en donde se abordaron principales fundamentos teóricos, metodológicos y criterios fundamentados además del aporte de la guía que presentó la autora de esta investigación, a continuación se presenta la estructura del trabajo: El Capítulo I presenta la introducción, antecedentes, planteamiento del problema, formulación de la pregunta de investigación, justificación y objetivos. El capítulo II desarrolla el marco teórico de las variables actividades recreativas y regulación emocional. El capítulo III describe la metodología, con un enfoque mixto y técnicas cualitativas y cuantitativas. El

capítulo IV expone los resultados y discusión. El capítulo V presenta las conclusiones y recomendaciones y finalmente el capítulo VI detalla el diseño de los talleres recreativos los cuales constan de tema, objetivo, componente de regulación emocional, fundamento teórico, actividades de inicio, desarrollo y cierre, duración, materiales y criterios de evaluación.

1.1 Antecedentes

Tras realizar una exhaustiva revisión de diversas investigaciones, artículos y tesis relacionados con el tema de este proyecto de investigación, se destacan los siguientes antecedentes de investigación, clasificados a nivel internacional, nacional y local:

En España, en la Universidad de La Laguna se desarrolló en el año 2020 la investigación titulada: Evaluación de un programa de parentalidad positiva basado en talleres grupales para la mejora de la regulación emocional familia elaborado por Amaya Raquel.

El estudio tuvo como objetivo analizar los efectos de un programa de intervención psicoeducativa compuesto por 8 talleres dirigidos a padres y madres orientados a fortalecer la regulación emocional y la comunicación en familia. La investigación usó un enfoque mixto, se trabajó con 60 padres de familia aplicando encuestas y entrevistas y como resultados de los talleres se evidenció que los participantes incrementaron sus habilidades de regulación emocional, asertividad, comunicación y resolución de conflictos, lo que valida la efectividad del programa aplicado.

En México, la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), a través de la Facultad de Psicología, publicó en el año 2019 el artículo titulado: Intervención psicoeducativa para promover la regulación emocional de padres adolescentes elaborado por Susana Velasco Gómez, Yunuen Ixchel Guzmán Cedillo y Rosa del Carmen Flores Macias.

El estudio tuvo como objetivo diseñar, aplicar y evaluar un taller para fortalecer la regulación emocional de padres de adolescentes, para lo cual participaron 20 padres quienes asistieron a 5 sesiones de 90 minutos basadas en el Modelo Procesual de Regulación Emocional de Gross. La investigación fue mixta, en la parte cuantitativa se usó viñetas de casos (en formato tipo cómic), para evaluar con una escala numérica de 0 a 2, el análisis cualitativo mediante calorimetría mostró mejoras en la identificación emocional y en las respuestas de los padres, evidenciando la efectividad del taller.

Al realizar un análisis comparativo entre los antecedentes internacionales podemos decir que ambas investigaciones se centran en evaluar talleres psicoeducativos orientados a fortalecer la regulación emocional en padres, utilizando un enfoque metodológico mixto y evidenciando resultados positivos tras la intervención.

En Ecuador, en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE), Facultad de Ciencias de la Educación, Carrera de Educación Básica, se desarrolló en el año 2022 el trabajo de tesis titulado: Desarrollo emocional infantil y disciplina positiva: una propuesta de talleres a los padres y la relación escuela-familia realizado por Maribel Erika Andrade Chiriboga. El objetivo de la investigación fue diseñar una propuesta de talleres dirigido a padres de familia para mejorar el desarrollo emocional infantil; su metodología fue un enfoque mixto sustentado en revisión bibliográfica en la cual se usaron técnicas como encuestas y entrevistas, así como métodos descriptivos y analíticos para interpretar la información obtenida. Entre sus hallazgos, se determinó que la relación escuela-familia es regular, y que los talleres dirigidos a padres

fortalecen la conexión afectiva con sus hijos y promueven prácticas educativas respetuosas y efectivas.

En Ecuador, la Revista INNOVA Research Journal, Volúmen 8, Número 2, publicó en el año 2023 el artículo titulado: Regulación emocional para padres de adolescentes: un curso de modalidad a distancia, más allá de los tiempos de crisis elaborado por Regina Castillo Guasch y Yunuen Ixchel Guzmán Cedillo. El objetivo de dicha investigación fue evaluar un curso virtual para mejorar la regulación emocional en padres de adolescentes mediante un diseño preexperimental con pre y post test, en el cual participaron 44 padres que completaron cuatro talleres con sesiones sincrónicas (videollamadas, análisis de casos, estrategias emocionales) y asincrónicas (lecturas, videos y tareas en casa). Se usaron la escala DERS y viñetas para medir cambios. Los resultados mostraron mejoras significativas en quienes tenían mayor regulación emocional inicial, evidenciando mayor conciencia emocional y uso de estrategias más adaptativas.

Frente a estos antecedentes, en Ecuador se abordó con un enfoque más contextualizado, a nivel nacional en las investigaciones y publicaciones científicas recientes integraron la regulación emocional con relación escuela-familia y el uso de modalidades virtuales, lo que amplía el alcance respecto a España y México, no obstante al compararlas críticamente, se evidencia que presentan menor rigor experimental que el estudio mexicano y menor estructuración que el español.

En Ecuador, en la ciudad de Riobamba, la Universidad Nacional de Chimborazo, desde la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías y la Carrera de Educación Básica, desarrolló en el año 2022 la tesis titulada: El ambiente familiar, en el proceso de aprendizaje de los estudiantes de sexto grado de la Unidad Educativa Fe y Alegría de la ciudad de Riobamba periodo 2022-2023 elaborada por Culqui Ashqui Evelyn Estefania. El estudio tuvo como objetivo determinar la importancia del ambiente familiar en el aprendizaje y diseñar una guía para fortalecer la empatía, comunicación asertiva y resolución de conflictos entre familias. Se empleó un enfoque mixto, diseño no experimental, nivel descriptivo, investigación básica, de campo y bibliográfica, con corte transversal. La población estuvo integrada por 28 padres de familia y 1 docente. Los resultados evidenciaron que el ambiente familiar influye significativamente en el aprendizaje, siendo calificado como relativamente bueno en los estudiantes analizados.

En Ecuador, en la ciudad de Riobamba, la Universidad Nacional de Chimborazo, desde la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías y la Carrera de Educación Básica, desarrolló en el año 2025 la tesis titulada: Recreación y Regulación emocional en estudiantes de Educación Básica elaborada por Medina Torres Haylin Elizabeth. La investigación tuvo como objetivo analizar la influencia de la regulación emocional de los estudiantes de básica superior, se usó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental y transversal, se aplicó una encuesta a 34 estudiantes de la Unidad Educativa Fe y Alegría en Quero, dando como resultados la timidez, dificultades para expresar emociones y manejar la frustración.

Por su parte a nivel local, se abordó la temática vinculándola con el ambiente familiar, el aprendizaje y la recreación aportando diagnóstico claros de la realidad educativa, sin embargo

al contrastarlos con los otros países se identifica la ausencia de intervenciones específicas y evaluadas, lo que limita su impacto práctico.

En conjunto, el debate entre los tres niveles evidencia que mientras España aporta solidez teórica, México evidencia aplicabilidad práctica y Ecuador aporta contextualización y diagnóstico de necesidades reales, ninguno logra integrar de forma equilibrada el diseño teórico, la intervención aplicada y evaluación rigurosa.

1.2 Planteamiento del problema

En un contexto mundial la regulación emocional se trabaja desde dos dimensiones: individualismo/colectivismo. En los países europeos predomina una orientación individualista centrada en la autonomía personal mientras que países asiáticos como China se prioriza la regulación emocional vinculada a la pertenencia grupal. Estas diferencias influyen en la forma en que los padres gestionan sus emociones y en su impacto en el ámbito educativo.

Además, en España según una investigación titulada: Impacto de la regulación emocional en el aula, evidencia que el nivel de regulación emocional de los padres de familia y del estudiante es percibido como insuficiente por el profesorado, lo que repercute en la convivencia escolar y el manejo de conflictos en el aula (Schreiber, 2022).

De manera similar en el contexto latinoamericano, investigaciones realizadas en Venezuela, señalan que los estudiantes presentan conductas impulsivas ante situaciones imprevistas, asociadas a dinámicas familiares caracterizadas por conflictos y escasas estrategias de regulación emocional por parte de los padres (Hernandez, 2019).

En Ecuador, las dificultades en el acompañamiento emocional dentro del entorno familiar se perciben de manera significativa en zonas rurales, ya que se identifican vacíos en el desarrollo de competencias emocionales en los padres de familia, lo cual repercute y afecta el comportamiento y desempeño escolar de los estudiantes. (Lizarazo, 2020).

A nivel institucional, la investigación se desarrolla en la Unidad Educativa Fe y Alegría, ubicada en la comunidad Yayulihui del cantón Quero, la población de estudio está conformada por 57 padres de familia de Educación Básica Superior. A partir del vínculo existente entre la Universidad Nacional de Chimborazo y la Unidad Educativa Fe y Alegría mediante el proyecto de investigación recreación y regulación emocional el cual permitió establecer una línea base sobre la situación emocional de los padres de familia.

A partir de esta línea base se identificó que alrededor del 56% de los padres de familia presentan dificultades para regular sus emociones, especialmente el enojo, la frustración y preocupación ante situaciones cotidianas lo que en algunos casos genera respuestas impulsivas, afectando la convivencia familiar. además, la mayoría de los padres de familia no realizan actividades recreativas con sus hijos por falta de tiempo.

El interés por esta investigación nace de la necesidad real observada en la institución, ya que los padres no cuentan con estrategias claras para regular sus emociones ni utilizan actividades recreativas como una herramienta para mejorar la convivencia familiar.

1.3 Formulación de pregunta de investigación

¿Cómo se manifiesta la regulación emocional en los padres de familia de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa Fe y Alegría de la comunidad Yayulihui del cantón Quero?

1.4 Justificación

La presente investigación se considera de gran relevancia, ya que presenta el diseño de talleres recreativos como una herramienta de regulación emocional para padres de familia de Educación Básica Superior. En el contexto educativo actual se reconoce que las emociones del entorno familiar especialmente de los padres influyen de manera directa en el desarrollo social y académico de los estudiantes. Por tanto, si no existe una adecuada gestión o regulación de emociones puede existir dificultades para comunicarse, resolver conflictos y apoyar efectivamente el desarrollo de los hijos. Debido a esto se considera importante diseñar espacios participativos y lúdicos que ayuden a fomentar el autoconocimiento y manejo emocional en las familias para mejorar la convivencia en el ámbito educativo y familiar.

La factibilidad de esta investigación está asegurada, ya que se desarrollará dentro del semillero de investigación de la carrera de Educación Básica, lo que garantiza el acompañamiento académico y metodológico necesario, en la Unidad Educativa Fe y Alegría, comunidad Yayulihu, se cuenta con el acceso directo a los padres de familia y docentes participantes, el tiempo de ejecución corresponde al periodo lectivo 2025-2026, en el cual se llevará a cabo la recolección de datos y el diseño de los talleres.

El diseño de talleres contribuye de manera significativa al campo de la educación emocional ya que se centra en los padres de familia como agente activo dentro del proceso educativo. Y a nivel práctico ya que los talleres se pueden aplicar tanto en el contexto rural como en el urbano para fortalecer la autorregulación de las familias y promover un clima escolar más saludable.

Los principales beneficiarios de esta investigación serán los padres de familia de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa antes mencionada ya que, quienes recibirán herramientas concretas para mejorar su autorregulación emocional y su relación con sus hijos.

Los estudiantes serán los beneficiarios indirectos ya que al tener un ambiente familiar empático y equilibrado se comportará y expresará mejor en el ámbito educativo, por tanto la comunidad educativa en conjunto se verá fortalecida mediante la construcción de relaciones familiares más saludables.

El diseño de talleres recreativos dirigido a padres de familia es el aporte original que brinda la investigación ya que se adaptan al contexto rural de la comunidad Yayulihu del cantón Quero, con actividades recreativas, lúdicas, culturales y comunitarias se busca fortalecer la autorregulación emocional.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo General

Diseñar talleres recreativos como herramienta de regulación emocional para padres de familia de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa Fe y Alegría cantón Quero comunidad Yayulihu periodo 2025-2026

1.5.2 Objetivos Específicos

- Fundamentar teóricamente las actividades recreativas y regulación emocional
- Caracterizar las emociones de los padres de familia de Educación Básica Superior

- Describir actividades para los talleres lúdico-recreativos orientados al desarrollo de autorregulación emocional en los padres de familia

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Recreación

La recreación es aquella estrategia educativa que permite promover el control social y ocupa de forma racionalmente el tiempo ocioso y vago por medio de actividades que se consideran saludables o útiles aquellas actividades que poseen carácter moral físico y social (Cuesta, 2024).

Entonces se considera que la recreación es aquel sinónimo de actividades que producen placer con alguna finalidad, no especificada desde el ámbito educativo sino desde la intervención para el uso del tiempo libre y una adecuada utilidad al mismo.

2.1.1. Importancia

La importancia de la recreación radica en que es vital para la salud mental y física de las personas puesto, que por medio de las actividades se disminuyen los niveles de estrés que se generan día a día; ayuda al disfrute de las actividades que llenan de energía y paz (Padilla, 2023).

Se puede mencionar que la recreación es de vital importancia ya que radica en la utilización de actividades placenteras para las personas ya que permiten relajarse y evitan o disminuyen los niveles de estrés.

2.1.2. Beneficios

Los beneficios que nos trae las actividades recreativas consisten en:

- a) Fortificar el sistema inmunológico por medio de la AF que se efectúa en cada sesión.
- b) Favorece la autoestima.
- c) Disminuye los estados emocionales negativos tales como estrés, tristeza, depresión, que originan enfermedades en algunos casos la muerte.
- d) Motiva el aprendizaje, lo cual trae como resultado una recuperación académica.
- e) Disminuye los malos hábitos (Prado R. , 2023).

2.1.3. Funciones

- **Educativa:** Por medio de las actividades recreativas se puede enseñar cualquier cosa de una forma efectiva y divertida para quienes reciben este tipo de información
- **Reposición de energía:** Permite la reposición de las energías gastadas durante el proceso productivo por medio de descansos activos y pasivos, relaciones familiares y entretenimientos.
- **Social:** Al desarrollar las actividades de creativas en un grupo se llega a fortalecer las relaciones entre familia y amigos ya que se comparten varios intereses comunes además en varias ocasiones se disfruta por más de una actividad recreativa lo que genera mayor afinidad en el grupo.
- **Salud:** Las actividades recreativas permiten mejorar la salud tanto mental y física ya que previene el desarrollo de enfermedades y mejora las condiciones físicas en lo general (Campos, 2020).

2.2. Actividades recreativas

Según Noda y otros (2024), las actividades recreativas son estipuladas como aquel conjunto de fenómenos y relaciones que nacen del proceso de aprovechamiento de libre ocio; por medio de actividades cognoscitivas, terapéuticas, deportivas, profilácticas, cultural y artísticas; sin que, para ello sea necesaria la compulsión extrema por medio de estas llega a obtener una felicidad satisfacción y el desarrollo de la personalidad.

Las actividades recreativas son consideradas como aquellas actividades pasivas que se Ejecutan en el tiempo que resta de las responsabilidades; no obstante, dicha apreciación es más amplia puesto que se debe incluir actividades pasivas como activas, sobre esta base se define el concepto de recreación desde diferentes enfoques (Lopategui, 2019).

Dentro del ámbito educativo este tipo de actividades son atribuidas como aquellas estrategias que permiten promover el control social y que ocupan y un tiempo racional como actividades que son consideradas saludables o útiles o actividades que tienen carácter social moral y físico. Es por ello por lo que es considerado como un sinónimo de actividades que producen placer sin un fin específico ya que desde el ámbito educativo estas intervenciones permiten favorecer el uso del tiempo libre y generan una buena utilidad.

2.2.1. Características de las actividades recreativas

Se caracterizan por ser placenteras voluntarias realizadas en un tiempo de ocio y estar enfocados en autoexpresión y el desarrollo personal; generando un beneficio de las habilidades cognitivas físicas y sociales (Lopategui, 2019):

- **Voluntarias y autónomas:** Son elegidas de manera libre sin obligación y tienen una necesidad intrínseca.
- **Placer y goce:** Generan una satisfacción por medio de la gratificación directa y la diversión inmediata.
- **Uso del tiempo libre:** Se genera principalmente en el tiempo óseo ya que este ocupa la mente el cuerpo de una forma sana.
- **Desarrollo personal:** Favorecen la autoexpresión creatividad y el desarrollo de habilidades motoras y cognitivas por medio de la resolución de problemas.
- **Beneficio social:** Promueven el trabajo en equipo la interacción la empatía y mejoran las habilidades sociales.
- **Reducción de estrés:** Ayudan a liberar tensiones y mejorar el estado de ánimo.

Las actividades recreativas tienen como principal característica que se generan en el tiempo libre estas son voluntarias ya que producen placer y gozo además ofrecen una satisfacción directa e inmediata por medio de actividades espontáneas que favorecen la diversión y la autoexpresión.

La recreación permite mejorar la calidad de vida lo cual es esencial para el bienestar colectivo individual y entre sus principales características están (Lopategui, 2019):

- **Ocurre principalmente en el tiempo libre.** Se practican durante el tiempo libre Estas actividades son inherentes ya que se realizan en el tiempo que las personas designen o generen como libre.

- **Es voluntaria.** Cada una de las actividades que lleva a cabo el individuo durante la recreación permiten ejercer el derecho de seleccionar aquellas que sean de mayor interés en este se incurre la ejecución del derecho de libertad.
- **Permite la expresión espontánea y auténtica.** Se caracterizan por tener una naturaleza lúdica por medio del cual las personas logran manifestar su originalidad y pueden prestarse a impulsos positivos.
- **Complementa la vida cotidiana.** Las actividades recreativas son utilizadas como un medio psicológico de regeneración pues ofrece la oportunidad de generar cambios dentro de la vida cotidiana con la finalidad de mantener y restaurar un equilibrio dentro de sus dimensiones emocionales, físicas, espirituales y sociales.
- **Incluye actividades saludables.** Las actividades que se realizan durante la recreación tienen que ser constructivas, enriquecedoras, sanas y socialmente aceptables para que puedan tener la optimización del equilibrio multidimensional.

Se puede considerar que la recreación se caracteriza por ocurrir durante el tiempo libre, ser voluntaria y proveer goce y placer. Además, ofrece satisfacción inmediata y directa a través de actividades espontáneas que permiten la autoexpresión y diversión.

2.2.2. Tipos de actividades recreativas

En la recreación siempre está presente la participación más o menos activa de los individuos en las actividades que se desarrollan de acuerdo con la participación de cada una de ellas se clasifica en:

- **Actividades activas:** En esta se detallan actividades como el practicar deportes tales cual sea el fútbol el básquet la natación el tenis entre otros y algunos también de tipo de escalación donde se tenga un acercamiento con la naturaleza.
- **Actividades pasivas:** Se desarrolla cuando la persona recibe la creación sin cooperar en la misma él sirve como testigo o como espectador de la acción no obstante Disfruta de la recreación sin oponer resistencia.
- **Actividades de recreación deportiva:** Son todo tipo de actividades que tienen como objetivo la práctica de deportes. Generalmente de forma aficionada por lo general este tipo de recreación tiene una disposición física para jugar o practicar un deporte en especial.
- **Actividades de recreación artística:** Son todas aquellas actividades que tienen como objetivo general la práctica de los talentos artísticos, debido a que, produce un beneficio principalmente estético en este caso se puede hablar de tocar instrumentos musicales, pintar dibujar, esculpir entre otros.
- **Actividades de recreación psíquica:** Es el desarrollo de ejercicios mentales principalmente en los que se tiene un efecto positivo de la mente. Así mismo, la recreación de este tipo beneficia al desarrollo cognitivo.
- **Actividades de recreación corporal:** Permite desarrollar una recreación corporal o en el cual Se involucra la práctica de las actividades físicas que permiten realizar una actividad o acción de forma específica.

- **Actividades de recreación medioambiental:** Son aquellas que se desarrollan en medio de la naturaleza permite la integración de las personas con ellas mismas en la cual se perseveran los recursos naturales haciendo uso del tiempo libre.

2.3.Los talleres

El vocablo taller proviene del francés “atelier” el cual significa estudio obraje Obrador oficina. Aparentemente el primer taller fue un obrador de tallas (Gelb, 1998), el taller aparece históricamente desde la edad media. El taller es una alternativa que hace referencia al concepto de seminario o reunión de trabajo es de importancia dentro de las modalidades pedagógicas ya que permite aprender haciendo (Rodríguez M. , 2019).

Para Delgado (2020), el taller es un ambiente educativo en el cual la interacción con el conocimiento es intersubjetiva entre los participantes; de esta manera, se generan procesos individuales en cada uno de ellos. Generar un taller es vivir una experiencia rica en color, recursos y habilidades que permiten socializar los productos personales de cada individuo no es una no es una guía y nunca está totalmente listo.

El taller es atribuido como una práctica educativa el cual está centrado en la realización de alguna actividad específica que constituye una situación de aprendizaje asociada a las habilidades manuales o tareas extras escolares. También es considerado como aquel espacio de relación entre los conocimientos de la vida cotidiana y los escolares de los estudiantes. Pues dentro de esta perspectiva tiene como finalidad promover las habilidades para la vida por medio de la recreación, experimentación y expresión artística.

2.3.1. Beneficios de los talleres

Según Cabrera (2024), son de vital importancia debido a que Integra la teoría y la práctica donde se fomenta la colaboración desarrollo de habilidades específicas que llegan a promover la creatividad y el pensamiento crítico por medio de ellos los participantes logran adquirir conocimientos prácticos y métodos para poder trabajar en equipo y resolver problemas de forma colaborativa dentro de entornos seguros.

Entre los beneficios que tienen los talleres están (Cabrera, 2024):

- **Integración de teoría y práctica:** Permiten aplicar fundamentos teóricos en actividades prácticas lo que llega a reforzar la comprensión de un aprendizaje.
- **Desarrollo de habilidades prácticas:** Son efectivos al momento de enseñar y practicar habilidades desde las destrezas laborales hasta habilidades sociales o artísticas.
- **Fomento del trabajo en equipo y la colaboración:** Diversas actividades requieren de la cooperación lo cual mejora la comunicación y la capacidad para resolver problemas de forma conjunta.
- **Estimulación de la creatividad e inspiración:** Generan un espacio en el cual los participantes logran expresarse de forma libre logran experimentar ideas y desarrollan soluciones novedosas.

- **Mejora del bienestar:** Las actividades que se desarrollan dentro de la expresión emocional son atribuidas al arte o a la música ya que reducen el estrés y mejoran la autoestima y el ánimo.
- **Evaluación y ajuste continuo:** Permiten evaluar el progreso y realizan ajustes dentro de las sesiones para adaptar mejor a las necesidades de los participantes.

Se puede considerar que los talleres poseen una estructura flexible el cual se utiliza en diversos contextos que permiten abordar temas que van desde tecnología hasta el arte este permite el desarrollo profesional y personal el enfoque participativo y práctico que tienen los talleres permite que las personas logren aplicar lo aprendido en situaciones reales ya que se fortalece la comprensión y se fomenta el crecimiento personal y colectivo.

2.4. Diseño de un taller

Para diseñar un taller se debe tomar en cuenta Y definir objetivos que sean claros para la audiencia. El crear actividades interactivas que permitan integrar las emociones, la mente y el cuerpo. La estructura del taller debe tener apertura, desarrollo y cierre; estos deben enfocarse a la experiencia personal y el respeto en la construcción del aprendizaje.

Para lo cual es importante seguir los siguientes pasos:

Definición del propósito del taller

El primer paso el desarrollo se ejecuta con la definición y precisión de objetivos generales lo cual es necesario para desarrollar objetivos específicos estos deben indicar que se espera que los participantes logren desarrollar aprendan y fortalecen al finalizar cada actividad del un objetivo bien informado debe ser medible claro alcanzable y considerarlo dentro del contexto y las características que tiene el grupo.

- **Identificación del grupo destinatario**

Es importante determinar a quién va dirigido el taller, ya que esto llega a influir en la metodología, recursos, lenguaje y la dirección, para ello se debe considerar aspectos como:

- Edad de los participantes
- Nivel educativo
- Intereses y necesidades
- Contexto sociocultural

Adecuar el taller al grupo garantiza una mayor participación y efectividad.

- **Selección del tema y contenidos**

El tema del taller debe responder al propósito planteado debe ser relevante para los participantes así mismo los contenidos deben organizarse de manera progresiva en el cual se integran conocimientos teóricos básicos con actividades prácticas que beneficien el desarrollo del taller.

Se recomienda seleccionar contenidos que:

- Sean significativos y aplicables
- Estén relacionados con la realidad del grupo
- Promuevan la reflexión y la acción

- **Diseño de la metodología**

La metodología del taller debe ser activa, participativa y vivencial. Se privilegian estrategias como:

- Dinámicas grupales
- Juegos educativos
- Dramatizaciones
- Trabajo en equipo
- Análisis de casos
- Reflexión guiada

El taller se caracteriza por integrar teoría y práctica, promoviendo el aprendizaje a partir de la experiencia directa.

- **Estructura básica de un taller**

Un taller generalmente se organiza en tres momentos:

a) Inicio

Tiene como finalidad motivar e integrar al grupo. Incluye:

- Presentación del facilitador
- Presentación del tema y objetivos
- Dinámica de integración o activación de conocimientos previos

b) Desarrollo

Es la parte central del taller. Aquí se ejecutan las actividades principales:

- Explicación breve de conceptos clave
- Actividades prácticas o vivenciales
- Trabajo individual y grupal
- Espacios de diálogo y reflexión

c) Cierre

Busca consolidar los aprendizajes y evaluar la experiencia:

- Socialización de conclusiones
- Reflexión final
- Evaluación del taller
- Retroalimentación

- **Selección de recursos y materiales**

Los recursos deben ser coherentes con las actividades propuestas. Pueden incluir:

- Materiales impresos
- Cartulinas, marcadores
- Recursos audiovisuales
- Material reciclado
- Espacios físicos adecuados

La correcta planificación de los recursos facilita el desarrollo del taller y evita interrupciones.

- **Planificación del tiempo**

Es importante definir la duración total del taller y el tiempo destinado a cada actividad. Una planificación realista permite mantener el ritmo y el interés de los participantes.

- **Evaluación del taller**

La evaluación permite valorar el logro de los objetivos y la efectividad del taller. Puede realizarse mediante:

- Observación directa
- Preguntas orales
- Fichas de retroalimentación
- Autoevaluación y coevaluación

La evaluación en los talleres vivenciales se centra más en el proceso y la participación que en resultados cuantitativos.

- **Rol del facilitador**

El facilitador cumple un papel clave en el desarrollo del taller. Sus funciones principales son:

- Guiar y orientar las actividades
- Promover la participación activa
- Crear un ambiente de confianza y respeto
- Facilitar la reflexión y el aprendizaje

Un facilitador efectivo no impone conocimientos, sino que acompaña el proceso de aprendizaje.

- **Sistematización de la experiencia**

Finalmente, es recomendable registrar la experiencia del taller mediante:

- Actas
- Fotografías
- Listas de asistencia
- Informes descriptivos

La sistematización permite evaluar, mejorar y replicar el taller en otros contextos

2.5. Talleres recreativos

Según Almache y Pilamonta (2021), los talleres recreativos son atribuido como aquellas actividades lúdicas y prácticas que son diseñadas con la finalidad de fomentar la diversión, interacción social, el aprendizaje y la generación de habilidad tanto recreativas como motoras. Estas pueden llegar a ser deportivas, artísticas, tecnológicas, culturales, manuales ya que buscan ofrecer una experiencia de aprendizaje en el cual se convierte un ambiente participativo y divertido.

De la misma manera Mayorga (2021), considera que los talleres recreativos son espacios prácticos donde se generan actividades variadas y divertidas tales como culturales, deportivas, artísticas y lúdicas que permiten mejorar el bienestar la interacción social y el aprendizaje por medio de la experiencia permitan tener un disfrute y generan las habilidades y las expresiones personales ya sea de manera grupal individual y pueden ser organizadas y espontáneos.

Son actividades organizadas en donde se llega a combinar el aprendizaje con el entretenimiento cuyo objetivo principal es promover el espacio emocional, físico, cognitivo y social de cada uno de los participantes por medio de las dinámicas creativas, lúdicas o deportivas.

2.5.1. Objetivo de los talleres recreativos

Es atribuido como una estrategia fructífera en el cual los docentes y estudiantes logran estar presentes en el proceso de enseñanza y aprendizaje este tipo de talleres están conformados por diversos elementos cuyos objetivos son (Freire, 2023).

- Facilitar y promover una educación integral de forma simultánea dentro del proceso de aprendizaje
- Realizar tareas educativas y pedagógicas integradas los cuales estén conectadas entre docentes estudiantes es la institución y comunidad
- Permitir que los estudiantes o participantes de los talleres sean los creadores de su propio proceso del aprendizaje
- Desarrollar un proceso de transferencia de tecnología social
- Mejorar la integración
- Desarrollar espacios de recreación reales por medio de la comunicación participación autogestión de las actividades educativas y la comunidad.

Se puede atribuir que los talleres recreativos tienen como objetivo fundamental el desarrollo integral de los participantes por medio de la diversión y el aprendizaje práctico en donde se mejoren las habilidades sociales cognitivas motoras promoviendo así la creatividad y el bienestar. Buscan ofrecer un espacio de esparcimiento el cual contribuye al crecimiento personal y colectivo menorar y disminuir el estrés favorece la mejora de la calidad de vida por medio de las actividades culturales y lúdica.

2.5.2. Tipos de talleres recreativos

Los talleres se incluyen actividades físicas como juegos, deportes, expresiones artísticas, así como musicales y teatrales; son pasatiempos en las cuales existen manualidades, construcción juegos de mesa o salón. Un taller recreativo no solo busca entretener, sino que también aporta el desarrollo integral de las personas por medio de la socialización (Funlibre, 2024).

Entre los tipos de talleres recreativos están:

Talleres artísticos

- Pintura, dibujo, escultura.
- Teatro, danza, música.
- Manualidades, reciclaje creativo.

Talleres deportivos

- Juegos predeportivos.
- Actividades de coordinación y motricidad.
- Caminatas, dinámicas al aire libre.

Talleres lúdicos

- Juegos tradicionales.
- Juegos de mesa, rompecabezas, rallys.

Talleres socioemocionales

- Dinámicas de autoconocimiento.
- Actividades de confianza y trabajo en equipo.
- Gestión de emociones con técnicas recreativas.

Talleres educativos

- Ciencia divertida.
- Cuentacuentos.
- Talleres de lectura o escritura creativa.

2.5.3. Beneficios de los talleres recreativos

Los talleres recreativos un sin fin de beneficios como en salud física, mental, desarrollo emocional y la estimulación creativa. pues fomenta la creatividad, permite desarrollar una expresión emocional, el trabajo en equipo y generar habilidades motoras; también ayudan a la reducción del estrés por el medio de fortalecimiento de la socialización y mantienen la mente activa (Morales, Lóriga, Navarro, & Madrigal, 2024).

Beneficios para el bienestar y desarrollo social

- **Mejoran las habilidades sociales:** Mejoran la empatía, el trabajo en equipo, la creación comunicación.
- **Fomentan la salud mental:** Disminuye el estrés la ansiedad y permite procesar las emociones de una forma más saludable.
- **Impulsan la autoconfianza:** Permite experimentar y explorar intereses por medio del desarrollo de habilidades en un entorno divertido y seguro.

Beneficios cognitivos

- **Estimulan la creatividad:** Beneficia la resolución de conflictos por medio de la exploración de nuevos intereses fortaleciendo la capacidad de la toma de decisiones.
- **Mejoran la concentración y la memoria:** Las actividades como los juegos de lógica o leer en forma grupal ayudan a mantener una mente más ágil.

Beneficios físicos

- **Mejoran la salud física:** Mejoran la capacidad física la coordinación motriz resistencia equilibrio lo que ayuda a combatir el sedentarismo.
- **Aumentan la energía:** Desarrollo un cuerpo más saludable y adictivo mejorar los niveles de energía para las actividades diarias.
- **Promueven hábitos saludables:** Al realizar ejercicio continuo se fomenta un estilo de vida más activa en el cual se disminuye el sedentarismo.

Se puede atribuir que los talleres recreativos ofrecen un sin fin de beneficios que favorecen la salud física y mental, así como también mejoran los estados de ánimo ya que reducen los

niveles de estrés favorecen a la prevención de enfermedades crónicas y mejoran la Salud Mental a un largo plazo permiten desarrollar habilidades sociales y cognitivas ya que aumentan la confianza mejoran la autoestima y promueven un mejor estilo de vida mejoran la calidad del sueño y reducen.

2.6. Talleres vivenciales

Los talleres vivenciales forman parte de una estrategia metodológica de carácter participativo en el cual se relaciona la experiencia directa de los participantes como un eje central en el aprendizaje. Este tipo de talleres llega a priorizar el aprender haciendo lo cual promueve la reflexión la interacción social y la construcción colectiva del conocimiento partiendo de situaciones simuladas o reales.

Los talleres vivenciales mejoran el desarrollo integral de los individuos y aquí no solo fortalecen el ámbito cognitivo, sino que también el social, emocional y actitudinal, en este sentido se atribuye a los talleres vivenciales el poder desarrollar metodologías tradicionales al situar al estudiante como principal protagonista dentro del desarrollo educativo.

Los talleres vivenciales don aquellos espacios de aprendizaje experimental y activo en donde los participantes utilizan sus propias emociones, vivencias y reflexiones personales para poder resolver problemas y promover un autoconocimiento. Por medio de dinámicas como los ejercicios prácticos, la aplicación directa de conocimientos enfocados en situaciones reales, la gestión emocional y el liderazgo, se beneficia el desarrollo personal e integral de los participantes.

2.7. Taller para padres

Los padres de familia son un pilar fundamental de la triangulación en la educación por su destacada labor en el aprendizaje de sus hijos; asimismo, son una de las necesidades más frecuentes en la educación ya que se destaca a partir de reconocer la necesidad de hacer partícipes a las familias dentro del ámbito escolar. Por ello es importante que los padres de familia reconozcan la importancia de mejorar la atención hacia sus hijos dentro del seno familiar así esto puedan cumplir con una labor tan importante y complejo que es la educación integral en familia

Se le conoce al taller de padres como aquella forma organizada de un trabajo intelectual y manual; su metodología permite que los participantes desarrollen capacidades. habilidades lingüísticas y destrezas, en donde el intercambio entre los miembros del grupo se realice por medio de actividades teórico-prácticas trabajando de forma coordinada alrededor de un tema concreto con la finalidad de encontrar y crear alternativas de solución en donde se favorezca el aprendizaje, la creatividad y el conocimiento.

Los talleres para padre Pues en una metodología participativa debido a que su estructura pedagógica está basada en la acción el cual permite integrar la práctica la teoría y la reflexión en el aprender a hacer. Durante el taller se desarrolla un intercambio de experiencias en el cual se interactúa y se movilizan los niveles afectivos emocionales y las vivencias personales generando un desarrollo de competencias de los participantes y de las personas que enseñan.

2.8. Emociones

Son respuestas aquellos estímulos que alteran la conducta habitual el vocablo emoción proviene de latín “*movere*” que significa agitar. Nos mueven a hacer cosas y sin ellas, aunque supiéramos lo que tenemos que hacer, no lo haríamos

Las emociones son reacciones automáticas a estímulos Son reacciones automáticas a los estímulos relevantes para las personas estos son extraernos como personas y situaciones e internos de imágenes mentales pensamientos sensaciones fisiológicas. Se le conoce como la energía que permite responder a dichos estímulos las emociones es lo que siente el cuerpo aunque muchas de las veces no se sabe cómo escucharlos cada emoción tiene su propio correlato fisiológico o más o menos compartido entre las personas aunque también hay idiosincrasias

Las emociones brindan una información relevante sobre el ambiente y garantiza con ello la supervivencia. Emociones tales como el asco ante el desconocimiento de comida o hola putrefacción de alimentos favorece a que el organismo no los ingiera e impide que el cuerpo se enferme. El sentir miedo cuando existen depredadores o cuando una persona está al frente de un acantilado despierta un sistema de alarma el cual beneficia que las personas logren generar una protección. No obstante, se considera que el proceso emocional posee la característica de ser especialmente rápido lo cual genera una ventaja evolutiva durante el desarrollo de las emociones antes de que se pueda procesar la información en el ambiente.

2.8.1. Tipos de emociones

Las emociones de las personas son respuestas que desempeñan un rol fundamental en la vida diaria los cuales permiten comprender las decisiones propias y de los demás mejoran las habilidades sociales, metacognitivas, cognitivas, entre.

Las emociones se clasifican en 2 grupos que son:

- **Emociones primarias o básicas:** Son aquellas emociones universales e innatas de toda persona estas son independientemente de la religión experiencia o cultura. Son respuestas automáticas e inmediatas ante ciertos estímulos los cuales pueden ser internos o externos teniendo como base biológica la adaptación y la supervivencia.
- **Emociones secundarias:** Las emociones secundarias surgen de la combinación de las emociones primarias y se desarrollan con el crecimiento del individuo, la interacción social, la experiencia, el aprendizaje

Las emociones se generan por la combinación de emociones primarias y se desarrollan con el crecimiento de las personas la interacción el aprendizaje y las experiencias.

Las emociones básicas son:

- **Alegría.** Es considerada como una emoción muy positiva ya que gracias a este se llega a producir estímulos que generan gratificación como la superación, estar cerca de alguien, una buena noticia, ganar un juego, entre otros.
- **Tristeza.** Esta emoción es encargada de frenar a una persona ante situaciones emocionales complicadas, de este modo se puede recargar energías. Entre los estímulos que provocan la tristeza está la pérdida de alguien importante, confusión frente a la diversidad, dolor emocional o físico o el agotamiento que conlleva sentir tristeza.

- **Ira.** Es una emoción poco agradable para muchas personas pero es importante al momento de enfrentar los estímulos que se interpretan como amenaza, incluso en situaciones que son consideradas como injustas para sí mismo o para las demás personas.
- **Miedo.** Es aquella emoción que está encargada de garantizar la supervivencia la o la huida del ser humano ante situaciones peligrosas que provocan que este individuo logre proteger, se aleje de lo que teme. Estos estímulos suelen por ser por ejemplo media la oscuridad a un asalto entre otros.
- **Sorpresa.** Es una emoción que predispone a la persona sentir lo cual regula el asombro estar expuesto a un respectivo estímulo el cual consta de una situación inesperada esta sea negativo positivo la respuesta generada da lugar a un estado de atención o de alerta este tipo de emoción al interactuar con un determinado estímulo en ocasiones llegue a efectuarse de forma automática si no se posee un patrón definido estructurado o si se trata de una experiencia no experimentada en ningún momento por el individuo. A la sorpresa se la considera una emoción neutral.
- **Asco.** Permite defender a la persona ya que le protege de generarle aversión a determinados estímulos aleja de situaciones donde estén involucradas malas condiciones de higiene o alimentos que puedan generar o provocar daño al individuo.

2.8.2. El rol del padre en las emociones familiares

El padre actúa como pilar de seguridad y es un modelo directo de regulación emocional. Su presencia activa promueve la autonomía y previene inseguridades, enseñando a los hijos cómo resolver conflictos, validar sus propios sentimientos y relacionarse con el entorno de manera sana. El padre moderno va más allá de la provisión económica; es una figura activa en la construcción de la inteligencia emocional de sus hijos.

- **Modelaje de conducta:** Los hijos observan cómo el padre maneja la frustración, la tristeza o el enojo, adoptando estas herramientas para su propia vida.
- **Vínculo y seguridad:** Un padre emocionalmente disponible fomenta un apego seguro, lo que se traduce en una mayor autoestima y estabilidad en las futuras relaciones sociales y de pareja de los hijos.
- **Validación y escucha:** Ayuda a nombrar y aceptar lo que el niño siente sin juzgarlo, lo que le permite procesar sus emociones en lugar de reprimirlas.

2.8.3. Componentes de las emociones

Para la aplicación del control emocional es necesario comprender sus componentes, se concuerda con lo mencionado por McClelland y colegas (2013), citado por García & Niño (2023), quienes destacan tres componentes emocionales, fisiológico, conductual y cognitivo, las cuales se detallan con mejor precisión a continuación:

- **Componente Fisiológico:** Las emociones son respuestas fisiológicas mostradas antes circunstancias, es decir aquellos cambios que experimenta el cuerpo, por ejemplo, cuando al sentir emoción de ira se produce una intensidad en la temperatura corporal,

la emoción de felicidad en varias ocasiones esta sensación va acompañada del incremento de la frecuencia cardíaca.

- **Componente conductual:** Se presenta ante las respuestas corporales y faciales en otras palabras cuando se percibe un estímulo de al ambiente o la situación se llega a generar una emoción que va acompañada por la activación neuronal lo que genera una explosión ya sea en acciones o gestos.
- **Componente cognitivo:** Se considera que las emociones surgen dentro de la percepción Ambiental de diferentes situaciones Dentro de este componente las personas llegan a estar en una constante valoración del entorno en el cual Se involucra el pensamiento y la interpretación para luego generar una respuesta ante la situación evaluada.

2.9. Regulación emocional

Es aquel proceso que logra determinar qué emociones se tienen cuando se tienen y cómo estas se van experimentando, expresando. Es por ello que, se la define como la activación de una meta para influir dentro de los procesos y la trayectoria de las emociones (Santos, 2022).

Por su parte (Reyes, 2024), contribuye que la regulación de las emociones hace referencias a las habilidades de minimizar transformar o intensificar la emoción sea esta negativo o positiva estabilidad se encuentra compuesto por procesos que permiten el redireccionamiento espontáneo de la emoción ya que se da como respuesta a las metas individuales y el ambiente o las situaciones en las que se estén experimentando.

Según Gross (2015a), citado por (Santos, 2022), el proceso de regulación emocional puede llegar a ser intrínseco cuando se trata de regular las emociones propias y extrínseco cuando se genera de influir en las emociones de un niño a su vez La regulación emocional llega a estar motivada por consideraciones hedónicas cuando la meta está puesta en incrementarse a corto plazo las emociones positivas y disminuir las negativas por son consideradas instrumentales ya que logran tener una meta de disminuir una emoción positiva o incrementar una negativa como medio para lograr una finalidad no emocional.

2.9.1. Importancia de la regulación emocional

Tal como lo indica Reyes (2024), la regulación emocional de Vital importancia ya que produce beneficios o aspectos positivos en el desarrollo personal, entre los beneficios están:

- Mejora el bienestar psicológico ya que permite controlar las emociones que reducen el desgaste mental por las rutinas diarias y las dificultades que afronta
- Genera una sensación de autonomía junto a la percepción de tener el control la situación
- Favorece las relaciones sociales
- Mejora el rendimiento ya sea académico, personal o laboral.

La regulación emocional logra comprender aquellos aspectos que van desde tener conciencia de las emociones tanto agradables como desagradables hasta tener un control eficiente de las mismas. Depende del contexto donde las personas se encuentren y las demandas específicas del entorno (Hurtado, 2023).

La regulación emocional es una capacidad que permite tener beneficios en varios campos de la vida ya que mejora las relaciones personales y sociales y la Salud Mental es considerado en el estado mencionando mencionada anteriormente ya que ayuda a entender la importancia de la práctica de las estrategias de las regulaciones emocionales en el campo escolar en los miembros que integran la comunidad educativa, esto incluye a los docentes y estudiantes.

2.9.2. Componentes Clave de la Inteligencia Emocional en Adultos

Daniel Goleman, Es uno de los mayores autores Dentro de este campo ya que popularizó un modelo de inteligencia emocional en el cual se incluyen los siguientes componentes:

- **Autoconciencia:** Es aquella habilidad que permite comprender y reconocer las propias emociones estados de ánimo fortalezas impulsos y debilidades. Una persona con alta autoconciencia sabe cómo sentirse Y por qué Y como esas emociones llegan a afectar su comportamiento.
- **Autorregulación (o autogestión):** Implica la capacidad de controlar o redirigir los impulsos y los estados de ánimos de disruptivos es importante pensar antes o actuar y manejar el estrés la ansiedad la frustración de una forma constructiva y adaptándose a los cambios.
- **Motivación:** Se refiere a la pasión por trabajar por razones que van más allá del dinero o el estatus, una propensión a perseguir metas con energía y persistencia, y a la capacidad de mantener una actitud positiva frente a los contratiempos.
- **Empatía:** Es desarrollar habilidades para poder comprender las emociones de las demás implica ponerse en el lugar de la otra persona entender sus sentimientos perspectivas Incluso si no dispersan de manera verbal.
- **Habilidades sociales:** Son destrezas que permiten manejar las relaciones y construir redes la capacidad para encontrar un punto en común esto incluye la comunicación efectiva la resolución de conflictos la influencia en el trabajo.

2.9.3. Modelos de la regulación emocional

Desempeña un rol importante en el bienestar psicológica en adaptación de las personas el entorno emocional y social. Varios modelos teóricos han sido propuestos para poder comprender y abordar este proceso entre ellos el modelo de regulación emocional el cual está basado en el proceso emocional desarrollado por (Reyes, 2024).

Este enfoque ofrece una perspectiva integral en la cual se destaca la importancia de este procesamiento emocional activo en la gestión efectiva de las emociones en estas incluyen cinco aspectos que fomentan el procesamiento afectivo y emocional el cual al mismo tiempo llega a contribuir en una mejor regulación emocional.

Si alguno de estos procesos es deficiente, puede afectar la eficacia de la regulación emocional (Paredes & Patarón, 2024):

- **Apertura emocional:** Es la capacidad que tiene una persona para acceder de forma consciente y gestionar las emociones de una forma efectiva estabilidad es un proceso progresivo que integran aspectos psicológicos somáticos en el cual facilita una mayor conciencia de cómo las emociones influyen en el comportamiento y la

interacción ya que involucrar habilidades para reconocer y entender las propias emociones.

- **Atención emocional:** Es aquella capacidad que permite dirigir de forma consciente los recursos atencionales hacia la información emocional es una habilidad fundamental dentro del ámbito de la inteligencia emocional debido a que facilita la comprensión y La regulación de las emociones propias y ajenas.
- **Aceptación emocional:** Es la capacidad que tiene una persona para permitirse experimentar emociones sin emitir juicios negativos sobre las sensaciones reconociendo y aceptando los sentimientos tal y como se desarrolla esta habilidad es importante para la salud emocional ya que facilita un enfoque más constructivo y sano sobre el manejo de las emociones.
- **El etiquetado emocional:** Es aquella habilidad que poseen las personas para nombrar e identificar las emociones de forma precisa, un aspecto importante dentro de la inteligencia emocional. De la misma manera, se conoce como aquella capacidad que implica el reconocer las emociones propias y de los demás describiéndoles con precisión y claridad. El proceso de etiquetado personal no solo permite entender de mejor manera lo que está sintiendo, sino que también permite y facilita la comunicación de las emociones hacia las demás personas.
- **El análisis emocional:** Es la capacidad que permite entender y reflexionar de forma profunda el significado de las emociones propias, dicha habilidad permite a las personas poder explorar los contextos y causas de sus propias emociones discerniendo como estas llegan a influir en sus decisiones, pensamientos y comportamientos.

Por ello, se considera importante al proceso de introspección dentro de desarrollo personal y la salud emocional de las personas debido a que beneficia y desarrolla herramientas que permiten gestionar las emociones de forma afectiva promoviendo la resiliencia y mejorando la calidad de las relaciones interpersonales.

2.9.4. Consecuencias de la dificultad de la regulación emocional

Es la poca capacidad que tiene un individuo para suprimir de forma inmediata los estados emocionales negativos al igual que discernir, modificar y evaluar las emociones intensas por ello se conduce a la pérdida de su funcionalidad las cuales llegan a ocasionar la detestación o la dificultad en la conciencia emocional el rechazo y las dificultades en el uso de estrategias genera un desbordamiento emocional lo que produce y afecta el bienestar (Socarrás et al., 2020).

Además, Velásquez et al. (2020) atribuye que la dificultad o la falta para poder regular las emociones, desarrolla vulnerabilidad en las mismas, debido a que, por medio, de sentimientos negativos se llega a convertir en detonantes hacia conductas negativas evidenciando así la carencia de estrategias que permitan mejorar y tratar de forma adecuada las emociones.

La dificultad de no desarrollar de manera adecuada la regulación emocional afecta en el desempeño lo que produce psicopatologías en edades tempranas, puesto que los cambios en el funcionamiento biológico, cognitivo, social y familiar llega a exponerse a situaciones de estrés

y emociones intensas. Es por ello que, desarrollar estrategias que permitan mejorar la regulación emocional favorece de forma significativa en el desarrollo físico y psicológico de las personas.

2.10. Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es identificada como aquella habilidad que permite valorar, percibir y expresar las emociones con exactitud, la misma que permite acceder y generar sentimientos, donde se facilita el pensamiento ya que posee la capacidad para comprender las emociones y el conocimiento emocional. De la misma manera, esta permite regular las emociones ya que promueve un crecimiento intelectual y emocional

La inteligencia emocional es importante porque debido a ella las personas pueden tener y mantener relaciones sociales sanas. Aquellas personas que tienen las habilidades sociales desarrolladas son capaces de entender al prójimo, ser solidarios y al mismo tiempo mantener la distancia para protegerse de posibles daños

Además, hace referencia a la capacidad de reconocer y comprender las emociones de los demás, así como de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones. Existe una gran cantidad de investigaciones que vinculan la inteligencia emocional con el proceso de aprendizaje y destacan su impacto en el rendimiento académico y la calidad de las relaciones interpersonales.

2.10.1. Inteligencia emocional en adultos

La inteligencia emocional en adultos jóvenes es clave para el éxito personal y profesional, implicando la habilidad de percibir, comprender, gestionar y usar las emociones para dirigir pensamientos y acciones hacia metas, involucrando la autoconciencia, autogestión, conciencia social y gestión de relaciones, siendo crucial desarrollarla mediante prácticas como el mindfulness, la autorreflexión y el aprendizaje socioemocional para construir resiliencia y bienestar en esta etapa de transición vital.

En los adultos mayores la inteligencia emocional llega a contribuirse como un bienestar psicológico que favorece el desempeño laboral, algunos estudios han señalado que un adecuado manejo emocional se encuentra asociado con menores niveles de depresión, ansiedad y estrés lo cual genera una mayor satisfacción personal. En la etapa adulta las relaciones sociales y afectivas que se van adquiriendo tienen gran relevancia es por ello que la inteligencia emocional permite establecer vínculos saludables los cuales se basan en empatía, respeto y comprensión mutua.

El estudio de la inteligencia emocional (IE) en el contexto del de la adultez es significativo, ya que la edad influye en la IE y sus estrategias adaptativas. La IE se define como la capacidad de percibir, evaluar y expresar emociones, utilizarlas para facilitar el pensamiento, comprenderlas y regularlas para promover el crecimiento personal.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la investigación

De acuerdo con Sampieri (2014), el enfoque mixto permite combinar la recolección y el análisis de datos numéricos con información descriptiva, fortaleciendo la validez de los resultados. En ese sentido la presente investigación adoptó un enfoque mixto, ya que combina procedimientos cuantitativos y cualitativos para obtener una comprensión integral del fenómeno estudiado.

Desde el enfoque cuantitativo, se aplicó una encuesta cerrada dirigida a padres de familia, con el propósito de obtener datos medibles sobre sus emociones, estrategias de autorregulación y su disposición hacia actividades recreativas que sirvió de base para la elaboración de los talleres propuestos.

Desde el enfoque cualitativo, se empleó el método fenomenológico, complementado con entrevistas semiestructuradas a docentes, lo que permitió interpretar el contexto emocional de los padres desde una perspectiva vivencial, teniendo en cuenta las percepciones, significados y experiencias que ellos atribuyen a la regulación emocional y a las dinámicas familiares y escolares.

3.2. Diseño de la investigación

El presente estudio se sustentó en un diseño no experimental, debido a que las variables no fueron manipuladas de manera intencional; por el contrario, el fenómeno fue observado y analizado tal como ocurre en su contexto natural. Al respecto, Sampieri (2014), señala que en los diseños no experimentales “la investigación se realiza sin manipular deliberadamente las variables y se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos posteriormente.

3.3. Fundamento Epistemológico de la investigación

De acuerdo con Roberto Sampieri el paradigma positivista concibe la realidad como objetiva y medible, orientándose a la explicación de los fenómenos mediante datos cuantificables y verificables; mientras que el paradigma interpretativo sostiene que la realidad es construida socialmente y debe comprenderse a partir de los significados, experiencias y percepciones de los sujetos involucrados (Sampieri, 2014).

Por tanto, el fundamento epistemológico de la investigación se basó en la articulación del positivista e interpretativo lo que permitió abordar el fenómeno desde una perspectiva mixta. El positivismo posibilitó medir objetivamente aspectos de actividades recreativas y regulación emocional mediante encuestas, mientras que el interpretativo permitió comprender experiencias expresadas por los docentes en las entrevistas.

3.4. Métodos de investigación

3.4.1. Fenomenológico

El método fenomenológico, desarrollado por Husserl (1913), se orienta a comprender la esencia de las experiencias vividas por las personas, centrándose en sus percepciones y

significados. En la investigación, este método permitió comprender las experiencias de los padres respecto a su regulación emocional en los contextos escolar y familiar, analizando sus vivencias y significados emocionales, lo que facilitó una interpretación subjetiva y contextualizada de la realidad estudiada.

3.4.2. Científico

El método científico, según Bunge (2014), se caracteriza por ser un proceso racional, sistemático y verificable que permite obtener conocimiento objetivo mediante la observación, y el análisis riguroso de los hechos. En este estudio, dicho método orientó el proceso investigativo de forma sistemática y ordenada, permitiendo la observación y análisis de la información, garantizó la objetividad y validez de los resultados obtenidos, así mismo posibilitó la verificación de los datos recolectados.

3.4.3. Método analítico sintético

De acuerdo con Bunge (2014), este método consiste en descomponer el fenómeno de estudio en sus partes esenciales para analizarlo y, posteriormente, integrarlas de manera organizada para lograr una comprensión global. En la presente investigación, este método facilitó el análisis de los elementos clave de las dos variables y la posterior síntesis de la información, permitiendo una comprensión coherente e integral sobre actividades recreativas y regulación emocional.

3.5. Tipos de investigación

3.5.1. Por el objetivo

Según Sampieri (2014), este tipo de investigación busca ampliar el conocimiento existente sin una aplicación inmediata. En este sentido, la investigación fue básica, porque se centró en generar conocimientos teóricos y una comprensión más profunda sobre las emociones, autorregulación emocional y el rol de las actividades recreativas en el ámbito educativo, lo cual permitió sustentar el análisis de los datos obtenidos y fortalecer el diseño de los talleres.

3.5.2. Por el lugar

3.5.2.1. Documental

Este tipo de investigación consiste en la revisión, análisis e interpretación de información provenientes de documentos (impresos, audiovisuales, archivos, actas) con el fin de fundamentar teóricamente el estudio (Sampieri, 2014). En ese sentido, la presente investigación fue documental ya que se sustentó en la revisión de literatura científica relacionada con actividades recreativas y regulación emocional.

3.5.2.2. Bibliográfica

Sampieri (2014) señala que la investigación bibliográfica implica la consulta sistemática de material académico para construir el marco teórico y respalda científicamente el estudio. Por ello, se usó este tipo de investigación ya que se realizó una revisión organizada de material académico lo que permitió fortalecer la propuesta de talleres recreativos.

3.5.2.3. De campo

De acuerdo con Sampieri (2014), la investigación de campo se caracteriza por la recolección directa de datos en el lugar donde ocurre el fenómeno, sin manipular las variables. En consecuencia, el estudio fue de campo porque la información se obtuvo directamente en el contexto educativo mediante la aplicación de encuestas a los padres de familia y entrevistas a docentes permitiendo recopilar datos reales y contextualizados.

3.5.3. Por el tiempo

Según Sampieri (2014), los estudios transversales se caracterizan por recopilar información en un tiempo determinado, permitiendo describir y analizar el estado de las variables en un momento específico. Por tanto la investigación fue de tipo transversal debido a que la recolección de datos se realizó en el período lectivo 2025-2026, lo cual permitió captar la situación emocional y las percepciones de los padres sin necesidad de un seguimiento prolongado.

3.5.4. Por el nivel o alcance

3.5.4.1. Diagnóstica

Los estudios diagnósticos tienen como finalidad identificar y describir características, necesidades o problemáticas presentes en una población específica, con el propósito de orientar acciones de mejora o intervención (Sampieri, 2014). En este sentido, la investigación fue de tipo diagnóstica porque permitió profundizar en la identificación de necesidades, problemáticas y factores que influían en la regulación emocional de los padres de familia dentro del contexto educativo. Este enfoque facilitó reconocer las causas y manifestaciones más relevantes relacionadas con su bienestar emocional, así como las áreas que requerían atención mediante actividades recreativas, además gracias a este proceso, se obtuvo un panorama integral que orientó la propuesta y fundamentó las acciones planteadas para responder a las necesidades.

3.5.5. Población de estudio

De acuerdo con Sampieri (2014), la población o universo de estudio está constituida por el conjunto total de individuos que comparten características comunes y sobre los cuales se desea obtener información, En la presente investigación, la población estuvo conformada por 108 padres de familia y 9 docentes de Educación Básica de la Unidad Educativa Fe y Alegría, cantón Quero, comunidad Yayulihui, durante el período 2025-2026.

Tabla 1

Población a investigar

ESTRATOS	NÚMERO	PORCENTAJE
Padres de familia	108	92.30
Docentes	9	7.70
Total	117	100%

Fuente: Datos proporcionados por la secretaria de la Unidad Educativa “Fe y Alegría” de la comunidad Yayulihui, Cantón Quero, Provincia de Tungurahua

Realizado por: Nancy Jackeline Gamarra Gualli

3.5.6. Tamaño de muestra

Según Sampieri (2014), la muestra se basa en la elección de participantes que, por sus características y vinculación directa con el fenómeno, aportan información relevante para el estudio. Por ello, la muestra estuvo conformada por 57 padres de familia (octavo, noveno, décimo) y 3 docentes tutores de los cursos correspondientes, la selección de esta muestra se realizó mediante un muestreo no probabilístico intencional considerando criterios de pertinencia, accesibilidad y vínculo directo con el proyecto de investigación de la carrera, además se consideró que los padres de Educación Básica Superior se encuentran en una etapa educativa donde se evidencian mayores desafíos emocionales, y que los tutores mantienen contacto constante con las familias.

Tabla 2

Muestra no probabilística

ESTRATOS	FRECUENCIA	OCTAVO	NOVENO	DÉCIMO	PORCENTAJE
Padres de familia	57	22	23	12	98.30
Docentes	3	1	1	1	1.70
Total	60	23	24	13	100%

Fuente: Datos proporcionados por la secretaria de la Unidad Educativa “Fe y Alegría” de la comunidad Yayulihui, Cantón Quero, Provincia de Tungurahua

Realizado por: Nancy Jackeline Gamarra Gualli

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.6.1. Encuesta

La encuesta según Sampieri (2014), permite obtener información cuantitativa mediante preguntas aplicadas a la muestra de estudio. En la investigación se usó esta técnica con el objetivo de recoger datos generales sobre regulación emocional y participación en actividades recreativas por parte de los padres de familia.

3.6.2. Entrevista

De acuerdo con Sampieri (2014), la entrevista es una técnica cualitativa que permite obtener información profunda a través del diálogo directo con los participantes. En este estudio, se utilizó la entrevista dirigida a docentes, la cual permitió profundizar en las percepciones, criterios y observaciones cotidianas de los docentes acerca del estado de regulación emocional de los padres de familia, esta técnica se caracterizó por el uso de preguntas abiertas y flexibles, lo que facilitó que los docentes ampliaran sus respuestas y compartieran experiencias concretas vividas dentro del contexto escolar.

3.6.3. Cuestionario

El cuestionario, según Sampieri (2014), es un instrumento compuesto por un conjunto estructurado de preguntas que permite medir variables de manera objetiva. En la investigación se utilizó un cuestionario de 10 preguntas cerradas con escala de frecuencia aplicado a los padres de familia lo que permitió recopilar datos uniformes y comparables en los padres de

familia, permitió identificar prácticas de regulación emocional y actitudes hacia actividades recreativas, considerando situaciones que los padres enfrentan en el hogar y en su interacción con la institución educativa aportando información para la planificación de los talleres.

3.6.4. Guía de entrevista

La guía de entrevista es un instrumento que organiza y orienta las preguntas que se aplicarán durante la entrevista, asegurando coherencia con los objetivos del estudio (Sampieri, 2014). En este caso, se utilizó una guía estructurada compuesta por 8 preguntas organizadas en 5 parámetros de las dos variables, lo cual permitió mantener el enfoque temático de cómo es la regulación emocional en los padres según la perspectiva del docente y si se ha observado apertura hacia actividades recreativas finalizando con una propuesta de mejora para la temática.

3.7. Técnicas de análisis e interpretación de la información

Las técnicas de análisis se aplicaron en coherencia con el enfoque mixto del estudio. Según Sampieri (2014), en los estudios mixtos el análisis de datos cuantitativos y cualitativos debe realizarse de manera complementaria para lograr una comprensión integral. Por tanto, desde el enfoque cuantitativo, los datos obtenidos mediante la encuesta fueron organizados mediante tabulación en tablas de frecuencia, lo que permitió identificar tendencias, patrones y comportamientos recurrentes en los padres de familia respecto a regulación emocional y disposición hacia actividades recreativas. En el enfoque cualitativo, la información proveniente de las entrevistas semiestructuradas aplicadas a los docentes fue analizada mediante técnica de análisis de contenido, este procedimiento consistió en transcribir las respuestas, categorizarlas según temas emergentes y posteriormente interpretarlas para identificar percepciones, observaciones y significados relacionados con la dinámica emocional de los padres. La interpretación se realizó teniendo en cuenta el contexto escolar y los aportes teóricos que fundamentan las variables del estudio, comprendiendo profundamente los elementos que influyen en la regulación emocional dentro de la comunidad educativa.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados e interpretación de datos

LÍNEA BASE DEL PROYECTO RECREACIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN EDUCACIÓN BÁSICA MEDIA Y SUPERIOR EN LA COMUNIDAD YAYULIHUI, CANTÓN QUERO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA Y COMUNIDAD SANTA MÓNICA, CANTÓN GUAMOTE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO

Nota:

Gráficos de los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los padres de familia de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa “Fe y Alegría”, trabajados por estudiantes del semillero de Universidad Nacional de Chimborazo de la Carrera de Educación Básica.

ENCUESTA APLICADA A PADRES DE FAMILIA

Tabla 3

¿Qué actividades realiza con sus hijos en tiempos libres?

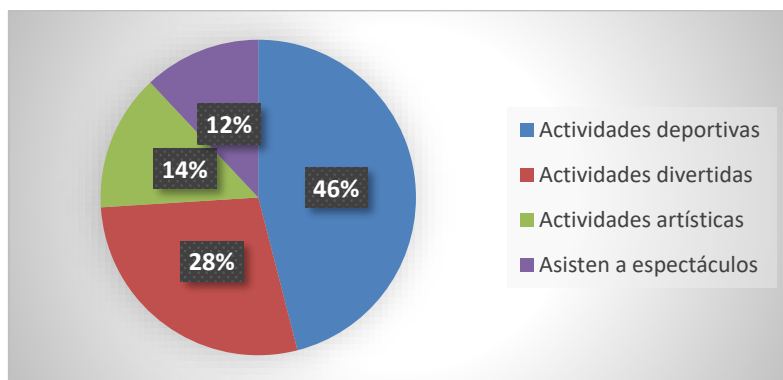
ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Actividades deportivas (fútbol, natación, danza, etc.)	26	46%
Actividades divertidas (juegos de mesa, juegos tradicionales, videojuegos, etc.)	16	28%
Actividades artísticas (dibujar, pintar, bailar, etc.)	8	14%
Asisten a espectáculos (conciertos, desfiles, pregones, etc.)	7	12%
TOTAL	57	100%

Fuente: Padres de familia de Educación Básica Superior de la escuela “Fe y Alegría” de la comunidad Yayulihui, Cantón Quero, Provincia de Tungurahua

Realizado por: Semillero (2025) actualizado por Nancy Jackeline Gamarra Gualli

Figura 1

¿Qué actividades realiza con sus hijos en tiempos libres?



Análisis

El 48% de padres de familia manifiestan que en su tiempo libre realizan actividades deportivas como fútbol, danza, natación. Por otro lado, el 28% dedica su tiempo a actividades divertidas tales como juegos de mesa, juegos tradicionales, videojuegos entre otros. Así mismo el 14% señala que lleva a cabo actividades artísticas con sus hijos y, finalmente el 12% expresa que asiste a espectáculos como conciertos, desfiles y pregones.

Interpretación

La información obtenida a través de la encuesta aplicada a los padres de familia evidencia que predomina la realización de actividades deportivas en el tiempo libre, mientras que las actividades recreativas, artísticas y culturales presentan una menor presencia dentro de la dinámica familiar. Estos hallazgos coinciden con los resultados reportados por Lauras (2024), quien identificó una tendencia similar en la priorización de actividades deportivas por parte de los padres. Así mismo, el bajo involucramiento en actividades artísticas y culturales concuerda con los hallazgos de Mojica (2023), quien evidencia una limitada participación familiar en este tipo de prácticas. En conjunto, la comparación de estos hallazgos manifiesta que la escasa diversificación de tiempo libre podría incidir en el desarrollo integral y emocional de la familia.

Tabla 4

¿Qué tiempo dedica para realizar actividades recreativas con su hijo?

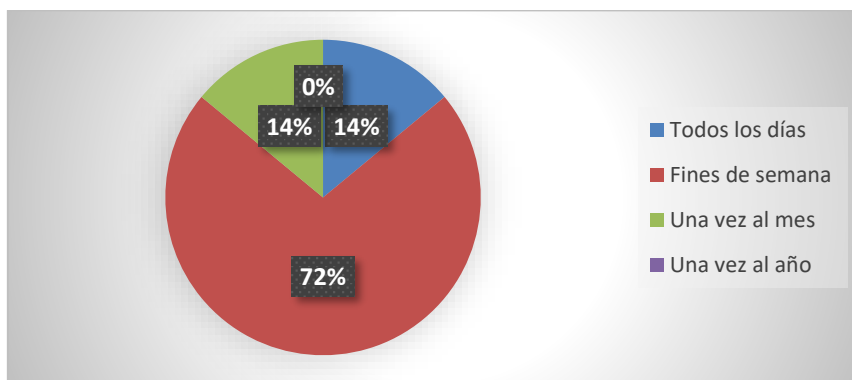
ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Todos los días	8	14%
Fines de semana	41	72%
Una vez al mes	8	14%
Una vez al año	0	0%
TOTAL	57	100%

Fuente: Padres de familia de Educación Básica Superior de la escuela “Fe y Alegría” de la comunidad Yayulihui, Cantón Quero, Provincia de Tungurahua

Realizado por: Semillero (2025) actualizado por Nancy Jackeline Gamarra Gualli

Figura 2

¿Qué tiempo dedica para realizar actividades recreativas con su hijo?



Análisis

Del 100% de los padres encuestados, la mayoría, el 72% realiza actividades recreativas con sus hijos únicamente los fines de semana. El porcentaje restante se divide en dos grupos: un 14% que lleva a cabo estas actividades todos los días y otro 14% que las realiza una vez al mes.

Interpretación

Los hallazgos de la presente investigación evidencian que la mayoría de los padres de familia concentra las actividades recreativas con sus hijos únicamente los fines de semana, mientras que una menor proporción las realiza de forma diaria o mensual. Mientras tanto Prado (2023) identificó que las familias limitan las actividades recreativas a los fines de semana debido a las responsabilidades laborales lo cual reduce las oportunidades de comunicación y fortalecimiento del vínculo familiar. La comparación de estos hallazgos permite concluir que la limitada realización de actividades familiares podría incidir negativamente en el desarrollo emocional.

Tabla 5

¿Qué lugares elige para realizar las actividades recreativas?

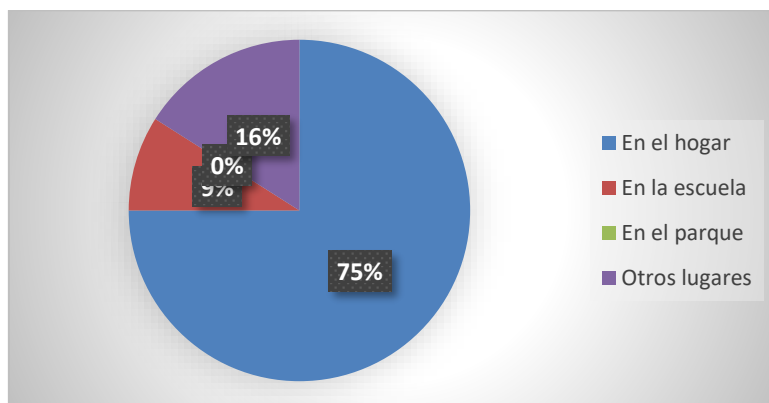
ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En el hogar	43	75%
En la escuela	5	9%
En el parque	0	0%
Otros lugares	9	16%
TOTAL	57	100%

Fuente: Padres de familia de Educación Básica Superior de la escuela “Fe y Alegría” de la comunidad Yayulihui, Cantón Quero, Provincia de Tungurahua

Realizado por: Semillero (2025) actualizado por Nancy Jackeline Gamarra Gualli

Figura 3

¿Qué lugares elige para realizar las actividades recreativas?



Análisis

En cuanto a la tercera pregunta, el 75% de padres señalaron que las actividades recreativas con sus hijos se desarrollan principalmente en el hogar. Un 9% mencionó que dichas actividades se realizan en la escuela, el 16% indicó que suele llevar a cabo estas actividades en otros espacios distintos a los mencionados. Finalmente la opción correspondiente a los parques no registró ninguna respuesta.

Interpretación

Según los datos obtenidos, se evidencia que más de la mitad de los 57 padres de familia desarrolla actividades recreativas con sus hijos principalmente en el hogar, mientras que una menor proporción las realiza en la escuela u otros espacios, y no se registran actividades en parques. Lauras (2024) identificó que 8 de cada 10 familias prefieren como espacio recreativo el hogar ya que fortalece vínculos afectivos y reduce el estrés. Sin embargo se evidencia la necesidad de promover otros entornos para contribuir al desarrollo integral y emocional de las familias.

Tabla 6

¿Cómo cree que se siente su hijo al realizar las actividades recreativas?

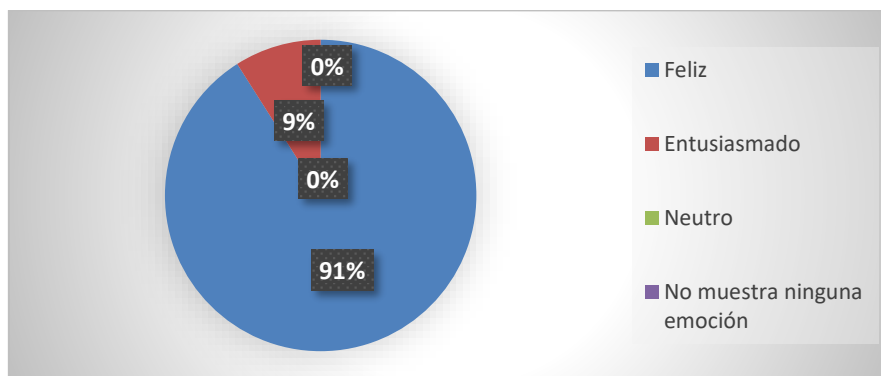
ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Feliz	51	89%
Entusiasmado	6	11%
Neutro	0	0%
No muestra ninguna emoción	0	0%
TOTAL	57	100%

Fuente: Padres de familia de Educación Básica Superior de la escuela “Fe y Alegría” de la comunidad Yayulihui, Cantón Quero, Provincia de Tungurahua

Realizado por: Semillero (2025) actualizado por Nancy Jackeline Gamarra Gualli

Figura 4

¿Cómo cree que se siente su hijo al realizar las actividades recreativas?



Análisis

Del 100% de encuestados, la gran mayoría, equivalente al 89% expresó que sus hijos se sienten felices al participar en actividades recreativas. En menor proporción, el 11% indicó que sus hijos se muestran entusiasmados durante estas actividades. Finalmente, ninguna respuesta se registró en las categorías neutro.

Interpretación

Los resultados obtenidos evidencian que los padres perciben mayoritariamente emociones positivas en sus hijos al participar en actividades principalmente felicidad y entusiasmo, lo que demuestra el impacto favorable de estas prácticas en el estado emocional estudiantil. En este sentido, los hallazgos de la investigación de Prado (2023) en donde se identificó que la participación frecuente en actividades recreativas genera emociones positivas y favorece la expresión natural en los. Estos hallazgos confirman la importancia de fomentar la práctica regular de actividades recreativas, pues contribuyen al desarrollo integral de los estudiantes, así como a su bienestar social, emocional, cognitivo y físico.

Tabla 7

¿Cree que realizar actividades recreativas ayudan a desarrollar la personalidad?

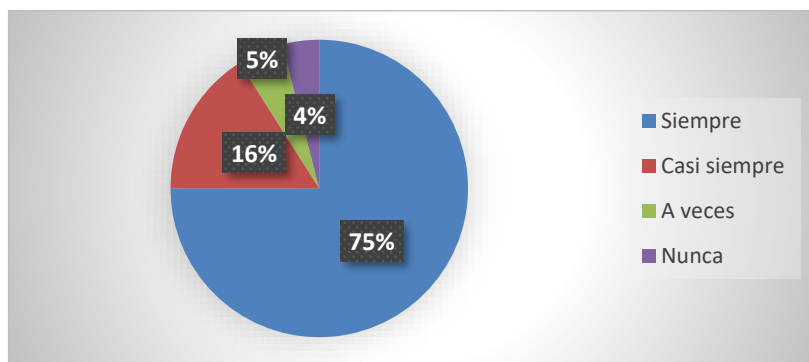
ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	43	75%
Casi siempre	9	16%
A veces	3	5%
Nunca	2	4%
TOTAL	57	100%

Fuente: Padres de familia de Educación Básica Superior de la escuela “Fe y Alegría” de la comunidad Yayulihui, Cantón Quero, Provincia de Tungurahua

Realizado por: Semillero (2025) actualizado por Nancy Jackeline Gamarra Gualli

Figura 5

¿Cree que realizar actividades recreativas ayudan a desarrollar la personalidad?



Análisis

Del total de padres participantes el 75% afirmó que las actividades recreativas siempre favorecen al desarrollo de la personalidad de sus hijos. Un 16% señaló que casi siempre influyen positivamente, mientras que el 5% consideró que esto ocurre solo a veces. Finalmente, el 4% indicó que estas actividades no contribuyen al desarrollo de la personalidad.

Interpretación

Como se evidencia en los resultados, la mayoría de los padres reconoce que las actividades recreativas favorecen de manera significativa en el desarrollo de la personalidad de sus hijos, mientras que solo una minoría percibe una influencia limitada o nula. En esta línea, la investigación de Radilla (2022) identifica que la participación en actividades recreativas influye un 90% en la formación integral de niños y adolescentes, fortaleciendo aspectos como la autoestima, la interacción social, y la capacidad para resolver conflictos. Por tanto la coincidencia de los resultados confirma que las actividades recreativas constituyen un elemento clave para el desarrollo personal y emocional de los estudiantes.

Tabla 8

¿Cuándo usted habla con su hijo/a esta consciente de que es un/a adolescente?

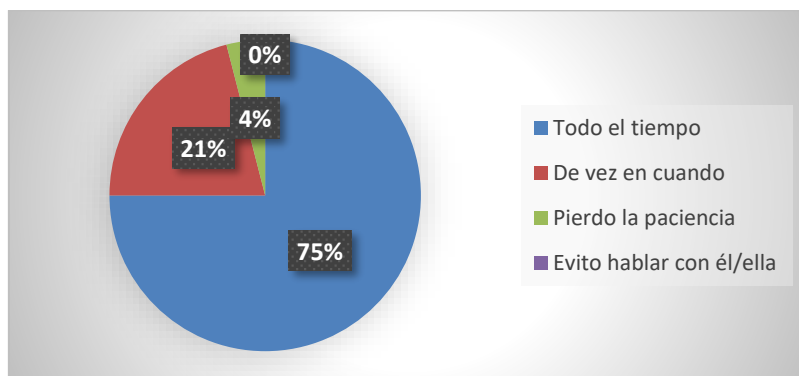
ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Todo el tiempo	43	75%
De vez en cuando	12	21%
Pierdo la paciencia	2	4%
Evito hablar con él/ella	0	0%
TOTAL	57	100%

Fuente: Padres de familia de Educación Básica Superior de la escuela “Fe y Alegría” de la comunidad Yayulihui, Cantón Quero, Provincia de Tungurahua

Realizado por: Semillero (2025) actualizado por Nancy Jackeline Gamarra Gualli

Figura 6

¿Cuándo usted habla con su hijo/a esta consciente de que es un/adolescente?



Análisis

El 75% manifestó que, cuando habla con sus hijos, están conscientes todo el tiempo de que son adolescentes. El 21% indicó que de vez en cuando mantiene esta conciencia, mientras que el 4% reconoció que pierde la paciencia al conversar con ellos. Finalmente, no se registraron respuestas en la opción evito hablar con él/ella.

Interpretación

Los hallazgos de la investigación evidencian que la mayoría de los padres mantiene una conciencia constante de la etapa de desarrollo de sus hijos durante la comunicación, lo cual favorece interacciones más comprensivas y respetuosas, no obstante, una minoría reconoce que en algunas ocasiones pierde la paciencia lo cual puede afectar la calidad del vínculo familiar. Estos hallazgos coinciden con Bilbao (2024) quien mediante su investigación enfatizó la importancia de enseñar a los niños a manejar sus emociones negativas desde temprana edad, y obtuvo como resultados que los padres no consideran el nivel de desarrollo emocional de los hijos lo cual debilita los procesos de comunicación y acompañamiento efectivo. Este enfoque los hallazgos subrayan la necesidad de que los padres reconozcan y respeten el nivel de desarrollo de sus hijos para facilitar una comunicación efectiva y un desarrollo integral.

Tabla 9

¿Con que frecuencia ayuda a su hijo/a cuando está pasando por un momento difícil?

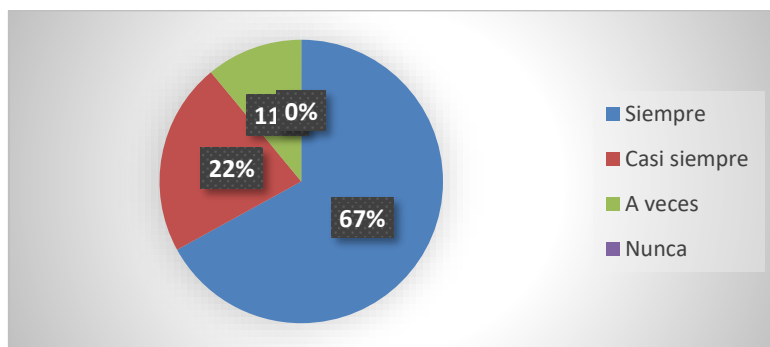
ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	38	67%
Casi siempre	13	22%
A veces	6	11%
Nunca	0	0%
TOTAL	57	100%

Fuente: Padres de familia de Educación Básica Superior de la escuela "Fe y Alegría" de la comunidad Yayulihui, Cantón Quero, Provincia de Tungurahua

Realizado por: Semillero (2025) actualizado por Nancy Jackeline Gamarra Gualli

Figura 7

¿Con que frecuencia ayuda a su hijo/a cuando está pasando por un momento difícil?



Análisis

De la totalidad de padres encuestados una proporción mayoritaria del 67% afirmó brindar siempre apoyo a sus hijos cuando enfrentan situaciones difíciles. Asimismo, el 22% señaló que casi siempre ofrece este acompañamiento, mientras que el 11% indicó hacerlo solo en algunas ocasiones. Cabe destacar que ninguna de las respuestas correspondió a la opción nunca.

Interpretación

Los resultados muestran que la mayoría de los padres brinda apoyo constante a sus hijos en situaciones difíciles, lo cual refleja un compromiso con su bienestar emocional y fortalece la relación de confianza entre padres e hijos. Sin embargo, un pequeño grupo solo ofrece ayuda ocasionalmente, lo que podría limitar el desarrollo de seguridad y resiliencia en los niños. Los resultados coinciden con los hallazgos reportados por Haskett (2024) quien identificó que el acompañamiento emocional frecuente por parte de los padres de familia favorece en un 95% el desarrollo de habilidades de afrontamiento y fortalece la seguridad emocional en los adolescentes, de manera correlacional si se presenta la ausencia o irregularidad del apoyo parental puede limitar la construcción de la resiliencia y debilitar el vínculo afectivo. Por tanto, la comparación de estos hallazgos confirma la importancia del apoyo familiar especialmente de los padres para fortalecer el bienestar y regulación emocionales de los hijos.

Tabla 10

¿Cuándo usted dialoga con su hijo/a, le da un espacio para que él/ella opine?

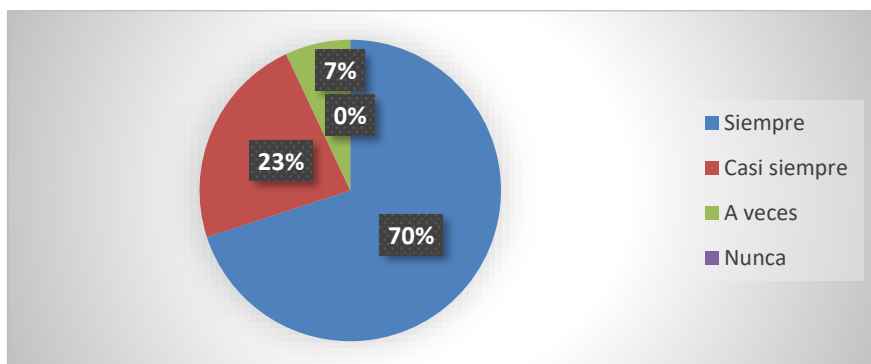
ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	40	70%
Casi siempre	13	23%
A veces	4	7%
Nunca	0	0%
TOTAL	57	100%

Fuente: Padres de familia de Educación Básica Superior de la escuela “Fe y Alegría” de la comunidad Yayulihui, Cantón Quero, Provincia de Tungurahua

Realizado por: Semillero (2025) actualizado por Nancy Jackeline Gamarra Gualli

Figura 8

¿Cuándo usted dialoga con su hijo/a, le da un espacio para que él/ella opine?



Análisis

De la totalidad de participantes encuestados más de la mitad representado por el 70% expresó que, durante el dialogo con sus hijos, siempre les brindan un espacio para opinar. Asimismo, el 23% señaló que casi siempre brindan este espacio, mientras que el 7% indicó que solo a veces lo hacen. Finalmente, la opción nunca no tuvo ninguna respuesta.

Interpretación

Los resultados muestran que la mayoría de los padres brinda de manera constante un espacio para que sus hijos expresen su opinión durante el diálogo, lo cual fomenta la comunicación abierta, la autonomía y la confianza. Sin embargo, un grupo menor solo ofrece esta oportunidad de manera ocasional, lo que podría limitar el desarrollo de habilidades de expresión y toma de decisiones en los hijos. En los resultados abordados de la investigación de Campoverde (2019), se identificó que la comunicación es la clave para mantener una buena relación de padres a hijos, ya que genera un ejercicio de confianza y respeto mediante el diálogo en el cual los padres como los hijos son idóneos de expresar opiniones, es por ello que se considera necesario promover una comunicación participativa como base para el desarrollo socioemocional y una convivencia armónica.

Tabla 11

¿Si su hijo le pide hacer actividades en familia usted lo complace?

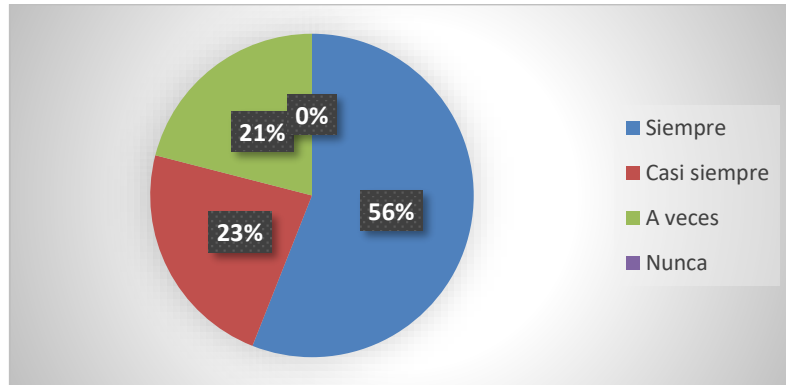
ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	32	56%
Casi siempre	13	23%
A veces	12	21%
Nunca	0	0%
TOTAL	57	100%

Fuente: Padres de familia de Educación Básica Superior de la escuela “Fe y Alegría” de la comunidad Yayulihui, Cantón Quero, Provincia de Tungurahua

Realizado por: Semillero (2025) actualizado por Nancy Jackeline Gamarra Gualli

Figura 9

¿Si su hijo le pide hacer actividades en familia usted lo complace?



Análisis

Del 100% de padres encuestados, en su mayoría el 56% manifestó que siempre realizan actividades en familia si sus hijos/as se lo piden. El 23% indicó que casi siempre lo hacen, mientras que el 21% señaló que a veces realizan estas actividades. Finalmente, no se registraron respuestas en la opción nunca.

Interpretación

Los hallazgos de la investigación evidencian que aunque la mayoría de los padres realiza actividades en familia cuando sus hijos/as lo solicitan, existe un grupo significativo que solo lo hace de manera ocasional, lo que podría limitar las oportunidades de interacción familiar y de desarrollo de vínculos sólidos. Smith (2021), difiere de dichos resultados ya que en sus investigaciones evidenció una participación familiar más sostenida y regular en donde destaca que la constancia en actividades compartidas fortalece los lazos afectivos y el desarrollo emocional. En comparación, la presencia de una respuesta ocasional indica que factores como la disponibilidad del tiempo podrían estar limitando la frecuencia de la convivencia familiar.

Tabla 12

¿Cómo reacciona usted cuando su hijo comete un error?

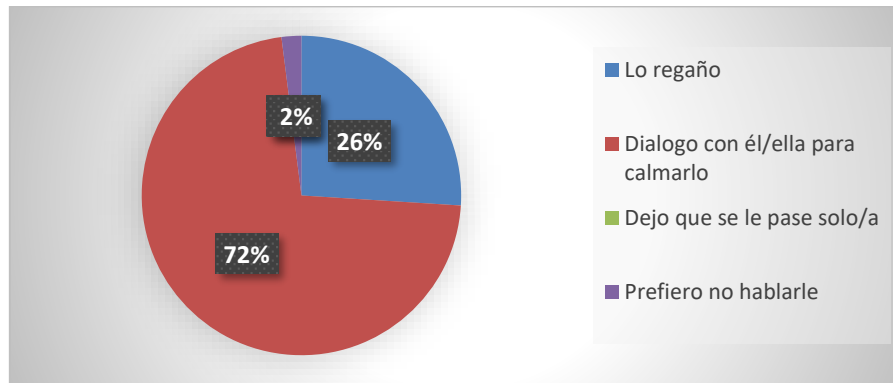
ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Lo regaño	15	26%
Dialogo con él/ella para calmarlo	41	72%
Dejo que se le pase solo/a	0	0%
Prefiero no hablarle	1	2%
TOTAL	57	100%

Fuente: Padres de familia de Educación Básica Superior de la escuela “Fe y Alegría” de la comunidad Yayulihui, Cantón Quero, Provincia de Tungurahua

Realizado por: Semillero (2025) actualizado por Nancy Jackeline Gamarra Gualli

Figura 10

¿Cómo reacciona usted cuando su hijo comete un error?



Análisis

Más de la mitad de los padres, con el 72% manifestó que regañan a sus hijos/as cuando cometen un error. El 26% indicó que prefiere dialogar con ellos para calmarlos, mientras que en un nivel inferior con el 2% optó por no hablarles. No se registraron respuestas en la opción de dejar que se le pase solo/a, representando un 0%.

Interpretación

Los resultados evidencian que la mayoría de los padres tiende a regañar a sus hijos/as cuando cometen un error, lo que refleja un enfoque más correctivo en la educación, mientras que un grupo menor opta por dialogar para calmar al niño, promoviendo la comprensión y el aprendizaje a través de la comunicación. Estos resultados coinciden con los hallazgos de Brown (2020), quien señala que, aunque el regaño sigue siendo una práctica frecuente en la crianza, el diálogo y el acompañamiento emocional permite que los hijos aprendan de sus errores de manera más efectiva. En este sentido la coincidencia de los hallazgos resalta la importancia de promover estrategias disciplinarias que integren la corrección con el apoyo emocional.

Tabla 13

Resultados de la entrevista dirigida a docentes de Básica Superior de la Unidad Educativa “Fe y Alegría” cantón Quero, comunidad Yayulihui

No.	Preguntas	Docente 1	Docente 2	Docente 3
Manifestación emocional de los padres				
1.	En los padres de su curso, ¿qué tipo de emociones manifiestan con mayor frecuencia?	Los padres manifiestan emociones de felicidad y entusiasmo.	Con mayor frecuencia de las emociones que la docente a visto y a escuchado es el enojo ya sea porque los hijos están bajo notas o hacen algo que no deben, los padres hablan con los docentes y muestran enojo con los hijos.	Para generalizar la idea los padres muestran emociones de preocupación y expectativa respecto a los estudiantes, bueno también es común observar ansiedad cuando se trata temas de disciplina y en menor medida frustración cuando se sienten que sus hijos no cumplen con sus responsabilidades o sienten que sus hijos no se desarrollan académicamente bien.
2.	¿Cómo describiría la manera en que los padres expresan sus emociones durante las reuniones o actividades escolares convocadas por usted?	Los padres de familia se sienten felices pero a la vez preocupados ya muchos de ellos deben acudir al trabajo y es complicado la asistencia de los padres.	La expresión de emociones no se ha podido visibilizar mucho ya que los padres son cohibidos en ese sentido, la docente reitera que no se ha podido visibilizar que expresen o demuestren lo que sienten por sus hijos en la mayoría de los padres; son	Bueno en mi caso la mayoría de los padres expresan sus emociones de manera moderada y respetuosa cuando se les pregunta o se les da alguna noción suelen escuchar con atención también manifiestan inquietudes de forma verbal

muy pocos los que se les ha escuchado una palabra de te quiero o alguna cosa. Los padres expresan muy poco sus emociones.

aunque sí, también existen algunos padres que tienden a mostrarse tensos o a la defensiva cuando se aborda temas un poco delicados

REGULACIÓN EMOCIONAL ANTE SITUACIONES DIFÍCILES

- | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>3. Cuando existe alguna disconformidad con el proceso educativo, ya sea con docentes o directivos, ¿cómo observa que los padres controlan o regulan sus reacciones emocionales?</p> | <p>La mayoría de los padres actúan de manera negativa ya que al tener disconformidad se enojan y no quieren escuchar nada de parte de los docentes, en algunos casos socapan a los hijos.</p> | <p>Creo que no existe esa regulación emocional de que cuando hay un descontento por parte de los padres lógicamente va una queja a dirección o vienen y en la dirección dan a conocer todo lo sucedido, yo considero que regulación emocional les falta muchísimo a los padres aprender.</p> | <p>Bueno por lo general los padres también intentan mantener la calma y buscan primero conversar y aclarar las dudas pero como todo caso también existen algunos que manifiestan emociones de manera impulsiva especialmente cuando sienten una situación que les afecta directamente a ellos o consecuentemente a sus hijos principalmente.</p> |
| <p>4. ¿De qué manera reaccionan los padres cuando sus hijos cometen errores académicos o de comportamiento?</p> | <p>Los padres en un 80% reaccionan con ira o enojo ante un llamado de atención sobre sus hijos, sin embargo, saben controlarlo y el otro 20% aconsejan a sus hijos de manera calmada, sin gritos ni enojos.</p> | <p>Los padres reaccionan con enojo, hay muchos que llegan a la agresión física a los estudiantes.</p> | <p>A qui podría expresar que las reacciones varían, son reacciones que los padres adoptan por ejemplo hay padres que tienen una postura más comprensiva intentan buscar soluciones conjuntamente conmigo y el</p> |

hijo, en cambio otras reacciones con poca molestia, preocupación ya que exigen explicaciones inmediatas y aplican medidas estrictas en casa, es un poco más complicado de mantener emociones estables en los padres.

DINÁMICAS FAMILIARES Y ACTIVIDADES

5. ¿Conoce, ya sea por observación o por los comentarios de los estudiantes, si los padres realizan actividades en familia fuera de la institución? ¿Qué tipo de actividades?
- | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Los padres realizan caminatas los fines de semana a Puñalica, además también realizan deporte entre familias; juegan el indor y el fútbol. | En su mayoría la actividad que mayor comparte con los niños es salir al futbol, mucho de los niños de aquí están en equipos de las comunidades, y para la docente eso es lo único que comparten con sus hijos, porque los acompañan; entre semana otro tipo de actividades no realizan porque la mayoría de los padres trabajan les queda poco tiempo para compartir con sus hijos. | Mi respuesta podría ser sí porque existen varios estudiantes que comentan que realizan actividades como paseos cortos, visitan familiares, juegan futbol también realizan actividades recreativas sencillas, ir al parque, jugar con sus padres; en otro casos algunos estudiante me comentan que casi no realizan actividades familiares debido a los horarios de trabajo de los padres o la manera en que sus padres conviven con ellos, eso también puede explicar |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
-

muchas cosas sobre la forma de actuar de sus hijos hacia sus padres.

COMUNICACIÓN Y RELACIONES

- | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6. ¿Cree que la comunicación en el hogar de sus estudiantes es positiva y basada en el diálogo? | La mayoría de los hogares de mis estudiantes existe una comunicación muy buena ya que ellos replican eso en el aula, saben comunicarse sin gritos aunque en alguno de los casos los estudiantes suelen tener discusiones y no escuchar la opinión de los demás. | Considero que de muy pocos padres son los que en realidad saben comunicarse con sus hijos, cree que es por la misma falta de tiempo ya que mucho de los papas trabajan en Ambato y solo ven a sus hijos en la mañana y luego en la noche cuando están durmiendo, considera que les falta mucho la parte de comunicación y que son muy pocos los que se comunican con sus hijos. | La mayoría de los hogares parece existir una comunicación funcional aunque yo diría que no siempre se basa en el dialogo ya que hay estudiantes que mencionan que la comunicación es un poco más directa por parte de los padres mientras otros tienen la idea de que si cuentan con espacio de conversaciones abiertas en la cual los padres comunican sus dudas e inquietudes a sus hijos y ellos así mismo comentan ese tipo de dudas a sus padres |
| 7. ¿Cómo influye el manejo emocional de los padres en la comunicación y relación con los docentes y sus hijos? | Influye de manera directa ya que si los padres saben cómo controlar su enojo o fuertes emociones la comunicación mejorará tanto en el ámbito familiar como en el social, en | La influencia que tiene la regulación emocional y la comunicación es muy grande, pero a los papitos les falta mucho la formación en regulación emocional para | Bueno el manejo emocional adecuado facilita una relación colaborativa donde los acuerdos son más fáciles de alcanzar, en cambio también existen padres que tienen |

<p>este caso con nosotros los docentes o directivos de la escuela.</p>	<p>saber cómo reaccionar, que hacer frente a las diferentes situaciones a las que se ven envueltos o a las que se les pone enfrente, considera que les falta mucha formación para poder decir si tienen una buena regulación emocional y comunicación entre docentes y padres de familia.</p>	<p>dificultades para regular sus emociones, esto también puede generar tensiones, conllevando a afectar la confianza con docentes y también puede impactar negativamente en la motivación del estudiante.</p>
------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

PROPUESTA DE MEJORA

<p>8. Desde su experiencia, ¿qué tipo de actividades implementaría para fortalecer la regulación emocional de los padres en el contexto familiar y educativo?</p>	<p>Considero que las actividades que yo implemento y seguiría implementando son de tipo lúdicas ya que mediante eso podemos ir trabajando distintos aspectos como las emociones, situaciones cognitivas, siempre y cuando dichas actividades tengan un fin pedagógico y social.</p>	<p>Dentro del centro educativo lo que se ha venido haciendo es invitar a los padres de familia a la mayoría de las actividades que se dan como centro educativo, siempre se les invita a los papitos así sea a un programita del día del niño, día de la familia, se ha tratado de involucrar en la mayoría de las actividades que se da como centro para que puedan darles un poquito más de tiempo a sus hijos e hijas.</p>	<p>Las actividades que pueden fortalecer la regulación emocional he aplicado un círculo de diálogo donde los padres pueden compartir sus experiencias y estrategias de convivencia, he tratado de ser un poquito más específico con los padres que tienen problema con sus hijos académicamente.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Análisis: Manifestación emocional de los padres

Los padres en los tres cursos muestran que sus emociones están estrechamente relacionadas con el desempeño académico y el comportamiento de los estudiantes, intensificándose conforme aumenta el nivel escolar. Mientras que en octavo predomina emociones positivas como el entusiasmo y la felicidad, en noveno sobresale el enojo como respuesta correctiva ante dificultades académicas o conductuales, y en décimo se evidencian emociones más complejas como preocupación, ansiedad y frustración. Algunos padres combinan satisfacción con preocupación debido a limitaciones laborales, mientras que otros se muestran reservados en su expresión emocional. Esto refleja que la expresión emocional parental depende tanto de las exigencias laborales o familiares.

Interpretación

Los resultados evidencian que la manifestación emocional de los padres varía según el nivel escolar y se relaciona estrechamente con el desempeño académico y el comportamiento de los estudiantes, observándose emociones como entusiasmo y felicidad, también enojo, preocupación. Carrillo (2023), señala que la participación de los padres de familia en la educación no solo se relaciona con lo académico, sino también con el aspecto emocional de los estudiantes, mediante el involucramiento a través de la comunicación y actividades compartidas asociando emociones negativas y positivas.

Análisis: Regulación emocional ante situaciones difíciles

Los testimonios manifiestan que muchos padres reaccionan con enojo, impulsividad y quejas inmediatas cuando existe disconformidad con el proceso educativo, mostrando poca disposición al diálogo y dificultades para controlar sus emociones. Frente a los errores académicos o de comportamiento de sus hijos, predominan respuestas de ira, preocupación y medidas correctivas estrictas llegando en algunos casos a actitudes agresivas. No obstante, también se identifican padres con una postura comprensiva que mantiene la calma y buscan soluciones mediante la comunicación lo que refleja la necesidad de fortalecer la educación y regulación emocional en las familias.

Interpretación

Los hallazgos de dicho parámetro evidencian que muchos padres reaccionan con enojo, impulsividad y quejas inmediatas ante situaciones de inconformidad con el proceso educativo. Estos hallazgos coinciden con lo planteado por Morris (2021), que determina que la forma en que los padres regulan sus emociones ante situaciones de conflicto influye directamente en sus reacciones frente a los errores y comportamientos de sus hijos. Cuando existe una regulación emocional deficiente, es más probable que los padres respondan con enojo, impulsividad o actitudes defensivas, tal como se evidencia en los testimonios analizados.

Análisis: Dinámicas familiares y actividades

Las entrevistas destacan que muchos padres comparten actividades recreativas con sus hijos fuera de la escuela, principalmente eventos deportivos como fútbol o caminatas familiares los fines de semana. Estas actividades parecen ser más frecuentes y significativas ya que permiten la interacción entre padres e hijos, sin embargo, se observa que las responsabilidades laborales limitan el tiempo en que las familias pueden dedicar a otras actividades. En algunos casos los docentes informan que los jóvenes y sus familias realizan

actividades simples como paseos cortos, visitas a familiares y por otro lado otros señalan que casi no hay actividades familiares por la falta de tiempo.

Interpretación

Los testimonios evidencian que muchas familias comparten actividades recreativas fuera del ámbito escolar, principalmente eventos deportivos como fútbol o caminatas familiares durante los fines de semana, lo que favorece la interacción y el fortalecimiento de los vínculos entre padres e hijos. Estos hallazgos coinciden con lo planteado por Gutiérrez (2024), quien sostiene que la participación en actividades compartidas que combinan ocio y movimiento fortalece los lazos afectivos y el bienestar emocional infantil, pero advierte que las exigencias laborales pueden reducir la frecuencia y calidad de estas interacciones. Por tanto, los testimonios confirman que, aunque las actividades familiares suelen concentrarse en momentos específicos como fines de semana o eventos deportivos, la limitada convivencia cotidiana puede influir en la dinámica familiar, el comportamiento y las relaciones dentro del hogar.

Análisis: Comunicación y relaciones

En algunos casos se evidencia una comunicación positiva y funcional basada en el diálogo y respeto lo cual refleja en la forma en que los estudiantes se expresan dentro del aula, sin embargo, otros docentes señalan que la comunicación familiar es limitada o insuficiente principalmente por falta de tiempo de los padres debido a jornadas laborales extensas. Así mismo, se identifica que en varios hogares la comunicación es más directa y autoritaria con menor apertura al intercambio de opiniones. Además, se menciona que el manejo emocional de los padres influye de manera directa en la comunicación familiar y en la relación con los docentes ya que una regulación emocional adecuada facilita el dialogo mientras que dificultades emocionales generan tensiones.

Interpretación

Los resultados evidencian que, aunque en algunos hogares predomina una comunicación positiva basada en el diálogo y el respeto lo que se refleja en la forma en que los estudiantes se expresan en el aula, en otros casos la comunicación es limitada debido a las extensas jornadas laborales o adopta un estilo más autoritario con poca apertura al intercambio de opiniones. Kale (2021) sostiene que la calidad de la comunicación familiar y la regulación emocional de los padres de familia son factores clave en el desarrollo emocional de los hijos ya que les permite construir relaciones colaborativas en la institución educativa. Es por ello que, es favorable promover espacios de diálogo abierto en donde se regule las emociones para mejorar la convivencia y la motivación académica.

Análisis: Propuesta de mejora

Se destacan varias estrategias que buscan fortalecer la regulación emocional de los padres en el contexto familiar y educativo. Primero se menciona la importancia de actividades lúdicas que permiten trabajar las emociones y las situaciones cognitivas integrando aprendizaje y disfrute. Además, se ha intentado involucrar a los padres en actividades como el día del niño o de la familia. Otra estrategia es el círculo de dialogo donde los padres pueden compartir experiencias lo cual permite mejorar la comunicación social.

Interpretación

Los testimonios mencionan que se han implementado diversas estrategias para fortalecer la regulación emocional de los padres en el contexto familiar y educativo, incluyendo actividades lúdicas que integran aprendizaje y disfrute, la participación en eventos como el día del niño o de la familia, y la realización de círculos de diálogo donde los padres pueden compartir experiencias y mejorar la comunicación social. Estos hallazgos coinciden con lo planteado por Williams (2021), quien señala que la creación de espacios de reflexión y actividades compartidas favorece la conexión emocional, la resolución de conflictos familiares y fortalece la colaboración entre la familia y la escuela.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Tras el desarrollo de los capítulos que conforman la presente investigación, organizados de manera sistemática y sustentados en aportes teóricos, científicos y pedagógicos de diversos autores, se procedió al análisis e interpretación de la información obtenida mediante las técnicas e instrumentos de recolección de datos para finalmente dar respuesta al planteamiento del problema y a los objetivos propuestos mediante las conclusiones y recomendaciones.

5.1. Conclusiones

Conclusión general

- La regulación emocional en los padres de familia de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa Fe y Alegría se manifestó mediante dificultades en el manejo de emociones como el estrés, la ira y la frustración, afectando la convivencia familiar y el bienestar emocional de sus hijos.

Conclusiones específicas

- La fundamentación teórica permitió concluir que las actividades recreativas, cuando son planificadas con intencionalidad educativa, constituyen una herramienta eficaz para el fortalecimiento de la regulación emocional en los padres de familia, además la revisión de fuentes científicas evidenció que estas actividades favorecen a componentes clave de regulación emocional como la autoconciencia, motivación, empatía y habilidades sociales elementos clave para la construcción de entornos familiares emocionalmente equilibrados, los cuales influyen positivamente en el bienestar y comportamiento del individuo.
- Mediante la caracterización emocional de los padres de familia de Educación Básica Superior se identificó debilidades en el reconocimiento y control de las emociones, así como la limitada aplicación de actividades recreativas en la vida cotidiana. Aunque existe una valoración de diálogo y apoyo emocional, persisten reacciones impulsivas para manejar situaciones de conflicto y una comunicación afectiva poco constante, siendo estos, aspectos que afectan la convivencia familiar.
- Las actividades lúdico-recreativas orientadas al fortalecimiento de la regulación emocional se concretó mediante la elaboración de la guía: Emociones bajo control, padres en acción la cual constituye de 8 talleres que integran actividades planificadas, participativas y vivenciales que promueven el desarrollo de componentes clave como la autoconciencia emocional, el autocontrol, la empatía, la motivación y las habilidades sociales, proporcionando a los padres herramientas prácticas para reconocer, expresar y regular sus emociones.

5.2.Recomendaciones

- Se recomienda a la institución fortalecer la formación de los docentes y los espacios de orientación familiar considerando los fundamentos teóricos haciendo uso de fuentes bibliográficas como tesis, artículos científicos, libros confiables y actualizados, considerando la importancia y relevancia de los conceptos de actividades lúdico-recreativas y regulación emocional como estrategias pedagógicas para el desarrollo emocional de los padres de familia y del contexto educativo en general.
- A los docentes tutores de aula se sugiere que incorporen de manera intencionada en sus planificaciones pedagógicas actividades lúdico-recreativas orientadas al desarrollo y fortalecimiento del vínculo entre padres, hijos y docentes, así como a la mejora de la comunicación y el acompañamiento emocional por medio de los directivos de las extensiones de la Unidad Educativa Fe y Alegría. Así mismo, se sugiere la aplicación de la guía: Emociones bajo control padres en acción, como herramienta pedagógica de apoyo al trabajo con las familias, integrando los talleres recreativos propuestos dentro de los espacios de formación y participación de los padres de familia.
- A las futuras investigaciones se sugiere que se profundice en el impacto de las actividades lúdico- recreativas en la regulación emocional de los padres de familia, considerando periodos más prolongados y evaluaciones posteriores a la intervención, Así mismo, se recomienda ampliar la investigación a otros niveles y contextos socioculturales con el fin de validar y fortalecer la efectividad de las temáticas abordadas en los talleres, permitiendo generar nuevas propuestas para que contribuyan al bienestar emocional, familiar y educativo.

CAPÍTULO VI

DISEÑO DE TALLERES RECREATIVOS

6.1. Presentación

A continuación se plantea el diseño de talleres recreativos como herramienta orientada a promover la regulación emocional, el autocontrol y la convivencia familiar considerando las características y necesidades del contexto educativo de la Unidad Educativa Fe y Alegría del cantón Quero, comunidad Yayulihui.

*Talleres recreativos para el
fortalecimiento de la regulación
emocional en padres de familia*



***Emociones Bajo
Control, Padres en
Acción***

Presentación

Este folleto se centra en el diseño de talleres recreativos como herramienta pedagógica para fomentar la autorregulación emocional en los padres de familia. A través de actividades lúdicas, reflexivas y participativas, en busca de generar espacios de interacción y reconocimiento emocional que fortalezcan el autocontrol y mejoren la convivencia familiar.

Se establece lineamientos y orientaciones que promueven el respeto, la empatía y la comunicación, favoreciendo una convivencia armónica entre los miembros de la comunidad educativa y familiar.

En última instancia, el objetivo es brindar a los padres de familia actividades recreativas que les permitan gestionar sus emociones, fortalecer los vínculos afectivos y acompañar de manera consciente el desarrollo de sus hijos.

Contenido

Introducción.....	68
Visión.....	69
Misión.....	69
Objetivo general.....	69
Objetivos específicos.....	69
Taller 1: Entre espejos que reflejan lo que somos.....	70
Taller 2: Teatro de experiencias.....	73
Taller 3: Moviendo el cuerpo, liberando el corazón....	75
Taller 4: Reír para no gritar.....	78
Taller 5: Entre refranes y emociones	80
Taller 6: Sembrando calma, cosechando paz.....	82
Taller 7: Camino de mis emociones.....	85
Taller 8: Celebrando nuestros aprendizajes.....	87

Introducción

Un taller recreativo es un espacio que promueve la participación, el intercambio de experiencias y la construcción colectiva del conocimiento entre los participantes, utilizando actividades lúdicas y experienciales (Zarate, 2024)

La regulación emocional (RE) se refiere a la capacidad de controlar y manejar nuestras emociones de manera adecuada, adaptativa y saludable. Esta habilidad nos permite gestionar y expresar nuestras emociones como el estrés, manejar conflictos y situaciones desafiantes, tomar decisiones acertadas, y mantener relaciones personales saludables (Vizioli, 2022)

La influencia de los padres en la regulación emocional del núcleo familiar es indiscutible. Desde el modelado del comportamiento emocional de cada uno de sus miembros hasta la creación de un entorno seguro y estructurado, los padres desempeñan un papel crucial en ayudar a sus hijos a aprender a gestionar sus emociones (Bello, 2020)

Por lo que esta guía de talleres presenta actividades recreativas diseñadas para fomentar la autorregulación emocional en padres de familia, de la Unidad Educativa Fe y Alegría en la Comunidad Yayulihui, Cantón Quero, Provincia de Tungurahua y Comunidad Santa Mónica, Cantón Guamate, Provincia de Chimborazo.

Estas actividades buscan también propiciar momentos de reflexión y autoobservación, donde los padres puedan identificar sus reacciones emocionales frente a diversas situaciones cotidianas. Al fortalecer su capacidad de autorregulación, se contribuye a crear ambientes familiares más armoniosos y a consolidar vínculos afectivos saludable.

Visión

Fortalecer la autorregulación emocional y la convivencia familiar, promoviendo el respeto, el diálogo y la participación de los padres de familia, con el fin de consolidar relaciones sanas que favorezcan el desarrollo integral de los hijos y la armonía en la comunidad educativa.

Misión

Involucrar a los padres de familia en talleres recreativos y espacios formativos que impulsen el reconocimiento y manejo adecuado de las emociones, asegurando su participación en el acompañamiento educativo y emocional de los hijos, y reconociendo a la familia como pilar fundamental en su formación personal y académica.

Objetivo General

Desarrollar actividades de intervención que integren la recreación como herramienta para mejorar la regulación emocional en entornos familiares.

Objetivos Específicos

- Fomentar espacios de interacción y reflexión grupal donde los padres puedan compartir experiencias, desarrollar la empatía y fortalecer sus vínculos afectivos a través de dinámicas recreativas y participativas.

Taller #1

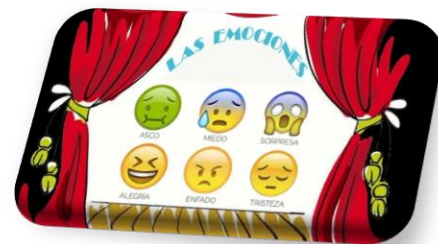


Tema	ENTRE ESPEJOS QUE REFLEJAN LO QUE SOMOS			
Componente	Autoconciencia			
Fundamento	Permite a las personas reconocer, identificar y comprender sus propios estados emocionales, así como las situaciones que los generan.			
Objetivo	Fomentar la autoconciencia emocional a través de la reflexión personal frente al espejo.			
Duración	120 minutos			
1. Actividad de Inicio			Tiempo	Recursos
Comunidad de aprendizaje	Introducción <ul style="list-style-type: none"> Saludo y bienvenida Presentación del proyecto Objetivo e introducción al taller Establecer normas de convivencia 	5 min	*Papelotes *Maski *Marcadores	Participa activamente en la presentación y respeta las normas de convivencia.
Rompehielos ¿Cómo soy yo?	Desarrollo <ul style="list-style-type: none"> Formación de un círculo Iniciar con una canción: agua de limón vamos a jugar el que se quede solo, solo se quedará: (El facilitador solicita formar 7 grupos y se solicita que nombren un representante) Se entrega un espejo a cada grupo Cada participante se observa en el espejo durante 1 minuto y responde ¿Cómo se ve hoy? Conversan 1 minuto todo el grupo Participación de los representantes compartiendo o que emoción sintió y cual prevalece en el grupo El facilitador retroalimenta: ¿Qué necesito darme a mí mismo en este momento? Invitación a que se lleven una práctica diaria: mirarse 1 minuto en el espejo 	20 min	*7 Espejos cuadrados medianos *Papelotes *Marcadores *Maski	Reconoce y verbaliza al menos una emoción experimentada durante la actividad de observación frente al espejo.
2. Actividades de desarrollo				
El color de mi emoción	Desarrollo <ul style="list-style-type: none"> El facilitador presenta caritas grandes de colores en donde cada color representa una emoción (Rojo: amor, Amarillo: Alegría, Azul: Tristeza, Verde: enojo, Negro: Miedo, Rosado: Sorpresa) 	20 min	*6 caras grandes de colores * 6 colores por grupo *7 Espejos cuadrados medianos *Papelote	Identifica su estado emocional actual y lo representa de manera coherente mediante el uso del color

	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador entregará a cada grupo círculos medianos de cartulina blanca Luego cada padre ubica su rostro y representa su emoción con el color respectivo, ¿Cómo se miró en el espejo? Comparten con los demás: “<i>Hoy me siento... porque...</i>”. Pasan y colocan su círculo en el papelote El facilitador identificará que emoción prevalece en los padres de familia 		<ul style="list-style-type: none"> *Maskin *Marcador 	asignado a la emoción.
Compartiendo historias y experiencias	Desarrollo <ul style="list-style-type: none"> En pareja comentan la historia familiar donde prevalece la emoción ubicada Luego intercambian roles. Al finalizar el facilitador pregunta cómo se sintió al escuchar la historia y como se sintió el ser escuchado. Refuerzo de la importancia de escuchar 	25 min	<ul style="list-style-type: none"> *Pizarra *Marcador *Papelotes con imágenes de escucha activa 	Expresa experiencias personales relacionadas con sus emociones y demuestra escucha activa.
Mi frase de fuerza	Desarrollo <ul style="list-style-type: none"> Formación de 7 grupos y su representante El facilitador reparte frases motivadoras impresas relacionadas con la crianza y las emociones. En los grupos discuten la frase que les tocó y reflexionan El representante del grupo lee en voz alta la frase que le tocó, comparte la reflexión grupal y la pega en el mural de pliego de cartulina 	15 min	<ul style="list-style-type: none"> *7 Frases motivadoras *Pliego de cartulina *Maski 	Reflexiona sobre la frase asignada y relaciona su contenido con experiencias emocionales.
3.Actividades de cierre				
Foro abierto	Desarrollo <ul style="list-style-type: none"> Trabajo individual El facilitador entrega tarjeta de emoji de felicidad para que los padres escriban al reverso una palabra o frase de amor Se procede a colocar la paleta de helado en cada tarjeta trabajada El compromiso será que los padres entreguen el emoji a sus hijos 	15 min	<ul style="list-style-type: none"> *43 Tarjetas de emoji de felicidad *15 Esferos o marcadores *Goma *43 paletas de helado 	Demuestra disposición para fortalecer su autoconciencia.
Cierre	Reflexión final <ul style="list-style-type: none"> El facilitador pregunta: <i>¿Qué aprendieron el día de hoy?</i> 	15 min	<ul style="list-style-type: none"> *Papelote 	Manifiesta un compromiso a través del

	<ul style="list-style-type: none">• La autoconciencia permite reconocer y comprender estados de ánimo propios de cada persona.• La regulación emocional es el proceso que permite reconocer y controlar sus emociones			mensaje escrito dirigido a su hijo/a.
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	---------------------------------------

TALLER #2



Tema	TEATRO DE EXPERIENCIAS			
Componente	Empatía			
Fundamento	Permite reconocer, comprender y responder de manera adecuada a las emociones de los demás.			
Objetivo	Fortalecer la empatía en padres de familia mediante la identificación, expresión y comprensión de emociones a través del juego teatral.			
Duración	120 minutos			
1. Actividad de Inicio				
	Tiempo	Recursos	Criterios de evaluación	
Comunidad de aprendizaje	10 min	*Papelote *Emojis *Maski	Muestra disposición para el trabajo emocional.	
			<ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida • Objetivo • Retroalimentación: ¿Qué nos dejó la jornada anterior? • El facilitador reúne al grupo en círculo. • Explica “Hoy vamos a participar en el Teatro de emociones. Aquí podremos reconocer sentimos como padres y madres, y aprender a expresarlo de manera que ayude a nuestros hijos.” • Se realiza un ejercicio de respiración con diferentes emociones para relajar: todos inhalan profundo, exhalan suave sonríen al compañero de al lado y así irá cambiando de emoción el facilitador. Anexo	
Caritas que expresan	10 min	*6 Tarjetas con emociones	Expresa y reconoce emociones utilizando el lenguaje corporal y facial.	
			Desarrollo <ul style="list-style-type: none"> • Los participantes toman asiento formando un círculo. • El facilitador indica una tarjeta con una emoción y pide a alguien que la represente solo con el rostro y el cuerpo. • El resto adivina qué emoción es. • Se repite con 6 personas voluntarias y emociones distintas. • El facilitador pregunta cómo se sintieron las personas que pasaron a representar la emoción. 	
2. Actividades de desarrollo				
Historias familiares y sociales	10 min	*7 Situaciones de la vida familiar	Identifica emociones presentes en situaciones	
			Desarrollo <ul style="list-style-type: none"> • Se forman 7 grupos • Cada grupo recibe una situación de la vida familiar a la misma que debe ser 	

	<p>analizada, <i>puede ser con los hijos, la pareja o la familia. Van a crear una pequeña escena para representarla.</i></p> <p>con las emociones (alegría, enojo, tristeza, miedo, sorpresa, amor).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Foro 			familiares durante el trabajo grupal.
Escenario de la vida	<p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada grupo presenta su escena frente a todos. • Los padres observan e intentan adivinar la emoción representada. • El grupo revela la emoción y explica en qué experiencia real se inspiró. 	30 min	*Materiales del medio	Representa de manera coherente emociones vinculadas a experiencias familiares reales.
Palabras que sanan	<ul style="list-style-type: none"> • Para complementar la actividad anterior, el facilitador presenta en un papelote las siguientes preguntas: • ¿Cuándo viven esta emoción en la familia? • ¿Cómo suelen reaccionar? • ¿Qué consecuencias tiene en sus hijos? • ¿Qué podrían hacer mejor la próxima vez? <p>El facilitador escribe en la cartulina las ideas principales y consejos que surjan, creando un mural con “Ideas para manejar emociones en familia”.</p>	20 min	<ul style="list-style-type: none"> *Cartulina dividido en 4 el papelote *Marcadores *Maski 	Reflexiona sobre las emociones familiares y propone formas empáticas de actuación.
3.Actividades de cierre				
Mi promesa de corazón	<p>Desarrollo</p> <p>El facilitador entrega corazones y cada participante escribe una promesa personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “<i>Hoy me comprometo a manejar mi enojo con más paciencia.</i>” • “<i>Hoy me comprometo a compartir más mi alegría con mis hijos.</i>” • Cada uno se lleva su compromiso a casa 	25 min	<ul style="list-style-type: none"> *Corazón de Hoy me comprometo a *Lápices o marcadores. 	Formula un compromiso personal orientado al fortalecimiento de la empatía familiar.
Cierre Bajando el telón	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador da la reflexión final: “Las emociones son muestras de sentimientos, si las reconocemos y expresamos con amor, ayudamos a que nuestros hijos también a que crezcan aprendiendo a sentir sin miedo y a vivir con confianza.” • Selfie de emoción • Aplauso grupal para despedir y agradecer la participación. 	15 min	<ul style="list-style-type: none"> *Papelote *Celular 	Reconoce la importancia de expresar las emociones de manera respetuosa y participa activamente en el cierre grupal del taller.

TALLER #3



Tema	MOVIENDO EL CUERPO, LIBERANDO EL CORAZÓN			
Componente	Habilidades Sociales			
Fundamento	Son competencias socioemocionales que permiten a los padres de familia interactuar de manera adecuada en distintos contextos.			
Objetivo	Promover la expresión emocional a través del movimiento corporal y la música, fomentando la liberación de tensiones, la diversión y la conexión con las propias emociones.			
Duración	120 minutos			
1. Actividad de Inicio		Tiempo	Recursos	Criterios de evaluación
Comunidad de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> Saludo y bienvenida Retroalimentar la actividad de la selfie y preguntar cómo se sintieron Introducción <ul style="list-style-type: none"> El facilitador explica el tema y objetivo: <i>“Hoy vamos a mover el cuerpo, bailar y la música nos libere del estrés”</i> Todos saludan al grupo con una palmada al aire para empezar con ánimo	10 min	*Papelote *Collage de las fotos *Maski	Demuestra disposición para integrarse al trabajo corporal y emocional.
Moviendo nuestro cuerpo	Desarrollo <ul style="list-style-type: none"> Realizar ejercicios de movilidad articular (cuello, hombros, brazos, cadera, rodillas) Estiramiento ligero de brazos y piernas. Respiración de la estrella 	5 min	*Música *Parlante *Estrella respiratoria	Muestra control del movimiento.
2. Actividades de desarrollo				
Emociones en movimiento	Desarrollo El facilitador pide a los padres que los padres se pongan de pie y en círculo Explica: <i>“Vamos a escuchar cada canción y reconocer que tipo de emoción sentimos al escucharla. No importa si el paso es perfecto, lo importante es expresar con el cuerpo lo que esa emoción significa para ustedes.”</i> Bloque 1 – Alegría con San Juanito <ul style="list-style-type: none"> Colocar la canción Indicación: bailar con pasos cortos, brincos suaves, palmas al ritmo, movimientos de brazos libres y sonrientes. Uso opcional de pañuelos para agitar con energía. Después se pausa la música y los padres se acercan a la fuente y escogen que emoción les	45 min	*Fuente de emociones *Parlante *Flash con música *Pañuelo (opcional) *Imperdibles	Expresa emociones a través del movimiento corporal de acuerdo con la música propuesta.

	<p>causó o sintió al escuchar la música y se colocan en el pecho</p> <p>Bloque 2 – Enojo y fuerza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Indicación: bailar marcando el paso con fuerza, usando movimientos de brazos más firmes, pisadas más intensas (sin violencia, pero con energía). • Se invita a liberar la tensión acumulada en el cuerpo. <p>Bloque 3 – Amor y unión con Música Folclórica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colocar la canción • Indicación: bailar suavemente, en pareja o en grupos pequeños, dando palmas suaves, sonriendo y con gestos de afecto (mirarse, tomarse de las manos si es posible). <p>Bloque 4 – Tristeza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colocar la canción • Indicación, escuchar la canción y si les causa tristeza realizar gestos de tristeza (mirarse, tomarse de las manos si es posible) <p>El facilitador realiza la plenaria</p> <p>La importancia de reconocer y ubicar nuestras emociones en el contexto familiar</p>			
<p>La rayuela de las emociones</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador realiza 4 grupos para realizar 4 rayuelas • El facilitador coloca en el piso 6 carteles pequeños con emociones (Alegría, tristeza, enojo, miedo, calma, amor) • Alegría: saltar, levantar los brazos, sonreír. • Tristeza: bajar los hombros, caminar despacio, mirar hacia abajo. • Enojo: pisar fuerte, apretar los puños (sin golpear). • Miedo: encogerse un poco, mirar alrededor con precaución. • Calma: respirar profundo y abrir los brazos. • Amor: hacer un gesto de abrazo o de cuidado. • El facilitador reúne a los padres y dice “Cada emoción es parte de nuestra vida. 	<p>45 min</p>	<p>*6 carteles con imagen de emociones *Maski *Parlante *Flash con música *Ficha para la rayuela *Material de indicaciones</p>	<p>Representa corporalmente distintas emociones respetando las consignas y participando de forma colaborativa.</p>

	<p>Hoy vamos a recrear las emociones y nuestro cuerpo será quien las exprese.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Finalmente todos se sientan en círculo y el facilitador pregunta • ¿Qué emoción les gustó más representar? • ¿Cuál fue más difícil expresar con el cuerpo? • ¿Qué les dejó de enseñanza esta actividad? 			
3.Actividades de cierre				
El florón	<p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza la actividad con la canción del florón y la persona que se quede con el florón interviene • Al final, todos nos damos un abrazo grupal y verificamos a que nos comprometemos. • Agradecimiento e invitación al próximo taller 	15 min	Letra de la canción (en papelote)	Representa corporalmente distintas emociones respetando las consignas y participando de forma colaborativa.

TALLER #4



Tema	RÍE PARA NO GRITAR		
Componente	Autorregulación		
Fundamento	Capacidad de reconocer, manejar y expresar las emociones de manera adecuada, especialmente aquellas que generan tensión, estrés o reacciones impulsivas.		
Objetivo	Identificar las emociones que suelen generar tensión o reacciones impulsivas y utilizar el humor como estrategia para liberarlas.		
Duración	120 minutos		
1. Actividad de Inicio			
	Tiempo	Recursos	Criterios de evaluación
Comunidad de aprendizaje	5 min	*Papelote *Maski	Reconoce el propósito del taller relacionado con el manejo emocional.
La pelota emocional	10 min	*Pelota creativa	Identifica y expresa una emoción personal de manera espontánea y respetuosa.
2. Actividades de desarrollo			
Explosión emocional	25 min	*10 globos *Caritas de emociones *Situaciones reales de emociones	Reconoce emociones que generan tensión y las libera de forma simbólica sin conductas agresivas.
3. Actividades de cierre			

<p>Receta mágica</p>	<p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar 7 grupos y entregar las 7 recetas y colores • Cada grupo subraya los ingredientes que desean que contenga su receta • La receta debe incluir ingredientes graciosos (3 cucharadas de paciencia, 1 kilo de abrazos, una pizca de baile) y un toque personal, y la preparación de cómo van a seguir mejorando aspectos de comunicación, tiempo etc para fortalecer las emociones familiares. • Cada grupo nos da a conocer su receta 	<p>30 min</p>	<p>*7 Plantillas de receta *Colores</p>	<p>Propone estrategias creativas para mejorar la autorregulación emocional y la convivencia familiar.</p>
<p>Mi carcajada final</p>	<p>Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juego con las vocales en 5 grupos • Cada grupo deberá escuchar la canción y repetirá la risa con la vocal que le toca y así todos los grupos se irán cambiando de vocal hasta completar las 5 • Compromiso de cuál sería la actividad que se lleva para su casa • <i>“Hoy aprendimos que podemos reconocer nuestras emociones difíciles y, en lugar de dejar que nos controlen, podemos transformarlas con humor y creatividad. Cada risa es un paso para criar con más calma y alegría.”</i> • Invitación al otro taller 	<p>10 min</p>	<p>*Letrero de vocales *Parlante *Música de las vocales</p>	<p>Asume un compromiso personal para aplicar el humor como estrategia de autorregulación</p>

TALLER #5

A mal tiempo,
buena cara.



Tema	ENTRE REFRANES Y EMOCIONES			
Componente	Habilidades sociales			
Fundamento	Permiten a los padres de familia comunicarse de manera efectiva, resolver conflictos y fortalecer la convivencia familiar.			
Objetivo	Reconocer cómo los refranes transmiten valores y enseñanzas útiles para la convivencia familiar.			
Duración	120 minutos			
1. Actividad de Inicio		Tiempo	Recursos	Criterio de evaluación
Comunidad de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> Retroalimentación del anterior taller Saludo, bienvenida Presentación del tema y objetivo 	10 min	<ul style="list-style-type: none"> *Papelote *Maski 	Demuestra apertura para reflexionar sobre la convivencia familiar.
Ambientación Ponte en mis zapatos	<ul style="list-style-type: none"> Formación de 7 grupos Se entrega una silueta del pie derecho Se ubica en el centro 7 padres se acercarán Leen y mencionan que harían ante esa situación <p>El facilitador retroalimenta “Cuando aprendemos a interactuar y compartir, no solo expresamos nuestros sentimientos, sino que también escuchamos y aprendemos de los otros”</p>	25 min	<ul style="list-style-type: none"> *7 siluetas de pie con situaciones de la vida familiar 	Expresa alternativas de actuación respetuosas ante situaciones familiares planteadas
2. Actividades de desarrollo				
Refranes que inspiran	<p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> Los refranes se ubican en el centro del aula Los padres se acercan y deben buscar el complemento del refrán Luego se forman los grupos de trabajo, Colocan el refrán armado en el telón Leen, analizan Socializan su refrán Representan en una pequeña dramatización una situación cotidiana (familiar o comunitaria) donde ese refrán se aplica para manejar una emoción. Los padres reflexionan 	50 min	<ul style="list-style-type: none"> *Maski *Telón (franela, saquillos, adornar) *Alfiler *Materiales del medio *Refranes 	Relaciona el significado del refrán con situaciones reales de convivencia y manejo emocional.
Explorando y conectándonos	<ul style="list-style-type: none"> Técnica de relajación mediante masaje Los padres se colocan en 4 filas 	15 min	<ul style="list-style-type: none"> *4 pelotas antiestrés 	Participa en la actividad de

	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador da una pelota antiestrés al primero de cada fila • Inicia dando masajes circulares con la pelota en los hombros • Luego dan un masaje con los dedos pulgares en la cabeza • Luego colocan sus manos en la espalda y realizan movimientos circulares • Después se dan media vuelta y los padres darán el masaje y recibirán el masaje de otro padre de familia 			relajación respetando el espacio y el ritmo de los demás.
3.Actividades de cierre				
Compromiso	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador retroalimenta lo aprendido en el taller “Fortalecer la regulación emocional es fundamental para aprender a reconocer, comprender y manejar lo que sentimos de manera positiva. Para llegar a la calma es importante detenerse un momento, respirar profundamente. • Mensaje de cierre: “Así como los refranes enseñan sabiduría popular, también nos ayudan a sembrar calma y respeto en nuestra familia.” • Invitación para el próximo taller 	20 min	Taller	Asume un compromiso personal orientado al fortalecimiento de habilidades sociales en la familia.

TALLER #6



Tema	SEMBRANDO CALMA, COSECHANDO PAZ		
Componente	Motivación		
Fundamento	Impulsa a las personas a reflexionar, cambiar actitudes y asumir compromisos positivos.		
Objetivo	Relacionar la siembra con la regulación emocional para cultivar paz en la familia.		
Duración	120 minutos		
1. Actividad de Inicio		Tiempo	Recursos
Comunidad de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación del anterior taller • Saludo, bienvenida • Presentación del tema y objetivo • El facilitador empieza con una comparación <i>“Así como la tierra necesita cuidado y paciencia para dar fruto, nuestras emociones también necesitan tiempo y atención para dar paz en la familia.”</i> 	5 min	<ul style="list-style-type: none"> *Papelote con el tema y objetivo *Maski
Ambientación Semilla de emociones	<p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada participante recibe y 3 semillas. • El facilitador coloca tres vasos de plástico con etiquetas: alegría, enojo, tranquilidad. • Cada padre deposita sus semillas en el frasco que representa la emoción que más experimenta en casa. • Reflexión grupal y el facilitador realizará en un cartel una lluvia de ideas sobre qué emoción predomina y cómo influye en la convivencia. 	15 min	<ul style="list-style-type: none"> *vasos de plástico *Semillas
2. Actividades de desarrollo			
Las partes de mi siembra interior	<ul style="list-style-type: none"> • Formación de 7 grupos • El facilitador reparte tarjetas con figuras simbólicas a cada grupo • El sol: representa la actitud positiva. El agua: representa las acciones que nutren la calma. • La semilla: representa los valores que queremos mantener. • Raíces: representan los valores y principios • Tallo: representa la fuerza interior y la comunicación. • Las hojas y flores: acciones y emociones positivas • Frutos: representan los resultados en la familia. 	40 min	<ul style="list-style-type: none"> *7 Tarjetas * Papelote *Maki *Goma

	<p>En los mismos grupos, los padres dicen con sus palabras en cada figura un consejo o reflexión, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sol: “Ilumina tus días con palabras amables.” • Agua: “Riega la paciencia antes de que brote la ira.” • Semilla: “Siembra el respeto todos los días.” • Fruto: “Cosechamos unión cuando escuchamos con el corazón.” <p>Luego, cada grupo pega sus figuras en el mural de papelote finalmente lograrán armar la planta colectiva Al final se preguntará como se sintieron al realizar la actividad</p>			
Preparando mi parcela	<ul style="list-style-type: none"> • Formación de 5 familias extensas • Cada grupo recibe una cartulina con una porción de terreno (parcela) dibujada y dividida en dos partes una de malezas y otra de abono. <p>Escoger una tarjeta y pegar en las parcelas</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Malezas” = pensamientos o reacciones negativas que dañan la calma (ej. gritar, insultar, impaciencia). • “Abonos” = actitudes que ayudan a regular emociones (respirar, escuchar, esperar). <p>Cada equipo comparte su “parcela emocional” y formamos nuestra parcela comunitaria</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preguntar a los padres que sintieron al realizar la actividad e identificar qué aspectos predomina en su parcela 	20 min	<ul style="list-style-type: none"> *cartulinas dibujadas el terreno * Papelote *Tarjetas *Caja 	Reconoce actitudes negativas y positivas que influyen en la regulación emocional dentro de la familia.
Siembra de la calma	<p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada padre recibe un vaso desechable, una semilla de maíz, algodón • Cada padre escoge una etiqueta sticky notes el nombre de una virtud que desea “sembrar” (por ejemplo: paciencia, respeto, empatía, amor). • Luego siembran una semilla mientras dicen su frase <i>“Siembro respeto para escuchar a mis hijos sin enojo.”</i> Colocan un poco de agua. 	40 min	<ul style="list-style-type: none"> *43 Vasos desechables *Semillas de maíz *1 botella pequeña de agua *Algodón *Virtudes 	Elige y explica una virtud que desea fortalecer en su familia.

	<ul style="list-style-type: none"> • Cada padre comparte su frase o palabra y explica el porqué de esa frase y se queda con su vasito como recordatorio de su compromiso con la calma. 			
3.Actividades de cierre				
Compromiso y cierre	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar la paloma de la paz o una flor en origami <p>Mensaje de cierre: <i>“La tierra da lo que sembramos; nuestra familia también. Si sembramos calma, cosecharemos paz.”</i></p>		*43 Hojas blancas	Participa activamente en el cierre del taller demostrando motivación para aplicar lo aprendido en el hogar.

TALLER #7



Tema	CAMINO DE MIS EMOCIONES			
Componente	Habilidades sociales			
Fundamento	Permiten a los padres de familia expresar emociones, reflexionar sobre sus experiencias y fortalecer la convivencia familiar.			
Objetivo	Reconocer los aprendizajes adquiridos en el proceso de talleres sobre regulación emocional y reforzar el compromiso de aplicarlos en la vida familiar.			
Duración	110 minutos			
1. Actividad de Inicio		Tiempo	Recursos	Criterio de evaluación
Comunidad de aprendizaje	Introducción <ul style="list-style-type: none"> Saludo, bienvenida y objetivo Explicación: <i>“Hoy vamos a mirar hacia atraves el camino recorrido juntos. Cada paso que dimos fue un aprendizaje para mejorar la vida familia.”</i> 	5 min	*Papelote con el tema y objetivos *Maski	Participa activamente comprendiendo el propósito del taller y el proceso vivido.
El dado de las emociones	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador coloca a todos en círculo. Cada participante, por turno, lanza el dado. El cual en cada uno de sus lados tiene una emoción 1=alegría, 2=enojo, 3=tristeza, 4=miedo, 5= calma, 6=amor El participante dice en voz alta una situación reciente en la que sintió esa emoción (puede ser en casa, con sus hijos o familia). El grupo aplaude o comenta brevemente cómo se identifica con esa emoción. Continuar hasta que todos haya participado 	15 min	*Dado de emociones realizado en cartulina	Expresa experiencias personales identificando emociones vividas en el entorno familiar
La huella	Desarrollo <ul style="list-style-type: none"> El facilitador entrega una hoja blanca a cada participante Cada participante marca la silueta de su mano en una hoja y escribe dentro una palabra que represente lo que se lleva de los talleres (ej. paciencia, calma, respeto). Se pegan en un mural de papelote grupal llamado “Las huellas de nuestro camino”. 	10 min	*43 Hojas *Esferos *Cinta *Papelote	Representa mediante una palabra el aprendizaje significativo adquirido en los talleres.
2. Actividades de desarrollo				
Recordando mi viaje	Desarrollo	20 min	*Papelotes de los	Reconoce aprendizaje

	<p>El facilitador repasa brevemente los talleres anteriores con los papелotes que se realizaban en esos talleres</p> <p>En 6 grupos de 6 y uno de 7, los padres conversan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué aprendí? 2. ¿Qué fue lo más útil para mí? 3. ¿Qué quiero seguir practicando en casa? 		anteriores talleres	s y prácticas desea mantener en la vida familiar.
El camino de piedras y flores	<p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • El facilitador coloca dos caminos en el piso con hojas de papel: uno con “piedras” (6 dificultades emocionales: enojo, impaciencia, gritos) y otro con “flores” (6 estrategias aprendidas: respirar, escuchar, dialogar). • Los padres caminan primero por el de piedras, leyendo en voz alta las dificultades, y luego por el de flores, repitiendo en voz alta las fortalezas. • Reflexión: <i>“En la vida tendremos piedras, pero ahora sabemos elegir el camino de las flores.”</i> 	25 min	*Papeles en forma de piedra	Diferencia dificultades emocionales y estrategias positivas para la regulación emocional.
Carta para mi familia	<p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • El facilitador entrega una plantilla de carta a los padres y un esfero • Cada padre escribe una carta breve dirigida a su familia, expresando un compromiso personal para mejorar la convivencia (ej. “Prometo escuchar con más paciencia”). • De manera voluntaria 6 padres leen su carta y la guardan en el sobre 	20 min	*Plantilla de carta *Sobre de carta *Esferos	Formula un compromiso personal orientado a mejorar la convivencia familiar.
3.Actividades de cierre				
Nuestro compromiso	<p>Desarrollo</p> <p>En círculo, cada participante dice en voz alta una palabra de compromiso final.</p>	10 min	Aula de clase	Manifiesta un compromiso.

TALLER #8



Tema	CELEBRANDO NUESTROS APRENDIZAJES			
Componente	Habilidades sociales			
Fundamento	Permite participar en espacios de interacción positiva, reconocimiento mutuo y celebración de logros compartidos.			
Objetivo	Celebrar los aprendizajes adquiridos, fortalecer los lazos entre los padres y dejar un recuerdo positivo de todo el proceso.			
Duración	120 minutos			
1. Actividad de Inicio		Tiempo	Recursos	Criterio de evaluación
Saludo y Bienvenida, objetivo e introducción	Introducción <ul style="list-style-type: none"> Saludo cordial y breve mensaje <i>“Hoy celebramos todo lo que hemos aprendido juntos y nos llevamos herramientas y recursos para nuestra vida familiar.”</i> 	5 min	*Papelote	Muestra disposición y comprensión del propósito del cierre del proceso formativo.
Telaraña de agradecimientos	Desarrollo <ul style="list-style-type: none"> Los participantes se sientan en círculo. Una persona sostiene un ovillo de lana o estambre, dice algo que agradece del taller o de un compañero, y lanza el ovillo a otra persona manteniendo el hilo. Se repite hasta que todos hayan participado. Al final, queda una “telaraña” simbólica de conexión. 	15 min	*Ovillo de lana	Expresa gratitud reconociendo aprendizajes y vínculos construidos con el grupo.
2. Actividades de desarrollo				
Mural de recuerdos	Desarrollo <ul style="list-style-type: none"> Se coloca un mural o cartulina grande. Cada participante escribe en un papelito: Un aprendizaje que más le gustó. Una emoción positiva que vivió durante los talleres. Un compromiso para su familia. Pegan los papeles en el mural formando un collage de recuerdos y compromisos. Se leen algunos en voz alta. 	20 min	*Cartulina *Marcadores *Cinta	Identifica y comunica aprendizajes, emociones positivas y compromisos familiares.
Baile de emociones en pareja	Desarrollo <ul style="list-style-type: none"> Se pone música alegre y movida. Los participantes forman parejas (pueden ser compañeros, amigos o alguien cercano). 	20 min	*Parlante *Música	Participa activamente demostrando actitudes de convivencia,

	<ul style="list-style-type: none"> • Cada pareja baila libremente por unos segundos. • Cuando el facilitador detiene la música, se anuncia una indicación rápida relacionada con emociones o convivencia, por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> • “Muestran cómo se calman cuando están enojados” • “Abraza y diga algo positivo a su compañero” • “Hagan una cara de alegría enorme” <p>Se reinicia la música y se cambia de pareja después de cada pausa, para que todos interactúen con varios compañeros.</p>			alegría y respeto.
3.Actividades de cierre				
Sonrisas y bocaditos	<p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada uno de los facilitadores del taller llevara alimentos para compartir con las demás personas y ahí es donde se realizará la pampa mesa, todos los padres de familia, estudiantes y facilitadores compartirán los alimentos en el mismo lugar sin privilegios con un sentimiento de hermandad, con el fin de vivir un momento lleno de felicidad, alegría y amor entre todos. 	40 min	*Comida *Mantel	Comparte de manera solidaria fortaleciendo la convivencia y el sentido de comunidad.
Cierre y despedida	<p>Al finalizar esta actividad se les agradecerá a los padres de familia por la colaboración, el compartir entre todos y por el tiempo prestado en el taller.</p> <p>Apertura a que los padres den sus palabras si lo desean</p>	20 min	*Patio	Expresa verbalmente valoraciones positivas sobre la experiencia vivida en los talleres.

BIBLIOGRAFÍA

- Almache, K., & Pilamonta, M. (2021). Talleres sobre los juegos recreativos para el mejoramiento de la motricidad fina y gruesa de los estudiantes [Trabajo de titulación, Universidad Técnica de Cotopaxi]. <https://repositorio.utc.edu.ec/server/api/core/bitstreams/ae3b3f8b-758c-426d-9bd4-813619f17ee3/content>
- Bilbao, A. (2024). Masterclass. <https://alvarobilbao.com/>
- Cabrera, M. (2024). Contribución a la evaluación del impacto de los talleres de empoderamiento y comunicación. *Gestión de Personas*, 16(48), 89–113. <https://www.scielo.cl/pdf/gpt/v16n48/0718-5693-gpt-16-48-89.pdf>
- Campos, J. (2020). Características y funciones de la recreación. S.V. Deportes. https://svdeportes.net/caracteristicas_y_funciones_de_la_recreacion/
- Campoverde, A. (2019). Importancia de la comunicación entre padres e hijos. *Polo del Conocimiento*, 4(5). <https://doi.org/10.23857/pc.v4i5.969>
- Cuesta, L. (2024). El tiempo libre y la recreación en el contexto de las escuelas de iniciación deportiva. *Revista PODIUM*, 19(2). https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522024000200022
- Delgado, B. (2020). El taller como estrategia metodológica. <https://repositorio.unan.edu.ni/id/eprint/15492/1/15492.pdf>
- Freire, A. (2023). Implementación de talleres dirigidos a padres, madres y estudiantes para mejorar la disciplina en el plantel. *Ciencia y Educación*. <https://cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/1406>
- Funlibre. (2024). Fundamentos de la recreación. <https://funlibre.org/documentos/idrd/fundamentos.html>
- Finster, H., Buccelli, A., Hobbs, E., & Haskett, M. (2024). In parents' words: Reflections on the social-emotional health system for young children experiencing homelessness. *Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy*, 3, 100023. <https://doi.org/10.1016/j.sel.2023.100023>

- Hurtado Mora, M. del R. (2023). La regulación emocional en niños de Inicial II [Trabajo de titulación, Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil]. <https://repositorio.ulvr.edu.ec/handle/44000/6495>
- Lauras, B. (2024). La importancia de la recreación en familia: fortaleciendo vínculos y creando recuerdos. <https://laslauras.com/la-importancia-de-la-recreacion-en-familia-fortaleciendo-vinculos-y-creando-recuerdos/>
- Lauras, L. (2024). Recreación en familia: importancia y actividades recomendadas. <https://laslauras.com/recreacion-en-familia-importancia-y-actividades-recomendadas/>
- Lizazaro, N. (2020). Educando en familia. Plan International. <https://plan.org.ec/wp-content/uploads/2017/03/3.-Plan-International-Inc-Sistematizacion-Educando-en-Familia-Modelo-Programatico-IO-Spa-Final-may20.pdf>
- Lopategui, E. (2019). Recreación, educación física, deporte y ejercicio. *Saludmed*, 4(5), 1–31.
- Martínez, N. (2024). El impacto de la participación familiar en el desarrollo socioemocional de los estudiantes. *Educational Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10212-024-00862-1>
- Mayorga, C. (2021). Talleres pedagógicos, recreativos y creativos para disminuir el comportamiento agresivo de los estudiantes del Jardín Decrol [Trabajo de grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios].
- Mojica, Y. (2023). Significados familiares en torno al arte como referente de socialización en jóvenes del sector de Tiguaque, Usme, Bogotá [Trabajo académico, Universidad Nacional de Colombia]. <https://bffrepositorio.unal.edu.co/server/api/core/bitstreams/1ccc0b15-5687-4f05-8973-1c6a96c32284/content>
- Morales, M., Lóriga, J., Navarro, G., & Madrigal, M. (2024). Evaluación de los beneficios sociales de las actividades recreativas. *Revista Conrado*, 20(98), 40–47.
- Morris, A. S. (2019). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives*. <https://doi.org/10.1111/cdep.12238>
- Noda, Y., Cuesta, L., Pérez, A., Bolufé, Z., & Díaz, Y. (2024). El tiempo libre y la recreación en el contexto de las escuelas de iniciación deportiva. *Revista PODIUM*, 19(2), 1–17.

- Padilla, A. (2023). La importancia de la recreación. https://proleon.com.mx/estilo_de_vida/la-importancia-de-la-recreacion/
- Paredes Paz, R., & Patarón Torres, S. (2024). Regulación emocional y procrastinación académica en estudiantes universitarios [Trabajo de titulación, Universidad Nacional de Chimborazo].
- Prado Chala, R. D. (2023). Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los adolescentes: revisión bibliográfica. GADE: Revista Científica, 3(1), 118–140. <https://doi.org/10.63549/rg.v3i1.166>
- Quinzo, J. (2025). Influencia del acompañamiento de los padres en el desarrollo emocional de los estudiantes. SINERGIA, 8(1). <https://doi.org/10.51736/4mfx3c12>
- Radilla, C. (2022). La recreación y sus múltiples beneficios. Gaceta CCH. <https://gaceta.cch.unam.mx/es/la-recreacion-y-sus-multiples-beneficios>
- Reyes Mora, K. C., & Tigrero Perero, E. N. (2024). Regulación emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje [Trabajo de titulación, Universidad Estatal Península de Santa Elena]. <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/11931>
- Rodríguez, J., & Iruetia, M. (2023). La relación entre el apoyo de los padres y la regulación emocional. International Journal of Environmental Research and Public Health. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064867>
- Rodríguez, M. (2019). El taller: una estrategia para aprender, enseñar e investigar. Revista DIE.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación (6.ª ed.). McGraw-Hill Education.
- Santos, D. (2022). Regulación emocional y terapias psicológicas empíricamente apoyadas: Confluencias, complementariedades y divergencias. Análisis y Modificación de Conducta, 48(177), 3–17. <https://doi.org/10.33776/amc.v48i177.5467>
- Schreiber, M. (2022). Emotion regulation in Chinese and German children and adolescents: A binational comparative study. Current Psychology. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03578-x>

Yang, L. (2025). La influencia de las expectativas educativas parentales en la competencia socioemocional del alumnado de primaria: el efecto de mediación en cadena de las relaciones entre iguales y la autoeficacia académica. *Frontiers*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1683211>

ANEXOS

Anexo 1 Aprobación de tutor y tema



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. 275-DFCEHT-UNACH-2025

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. 29, literal a), párrafo cuarto menciona: "El Director de Carrera remitirá al Decano la propuesta de asignación de tutor para su aprobación, en un término de dos días hábiles de haber recibido el listado de temas de los estudiantes. Una vez aprobada la propuesta de asignación de tutor, el Decano notificará, mediante la resolución, la designación de tutor al estudiante y al profesor tutor, hasta cinco días hábiles después de haberla receptado la propuesta.

El estudiante, tras contar con la designación de profesor tutor y tema validado, deberá planificar las tutorías y el desarrollo del perfil del trabajo de titulación y cumplir con el trabajo establecido por el profesor de la asignatura o espacio académico correspondiente al proceso de titulación";

Que, mediante Oficio No. 100.CEB-UNACH-2025, el Dr. Manuel Machado, 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 2025-1S. Por lo que me permito remitir el listado de la propuesta de asignación de tutores para su aprobación.", **lo subrayado me pertenece.**

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 del trabajo de titulación, en conformidad al listado remitido por el Dr. Manuel Machado, Director de la Carrera de Educación Básica, mediante Oficio No. 100.CEB-UNACH-2025, como se describe a continuación:



No.	APELLIDOS Y NOMBRES	TEMAS	TUTOR /TUTORA
1	AMAGUANA SUPE KATYA ALEXANDRA LARA TAGUA LIZETH VIVIANA	PROPUESTA DE MÉTODOS ACTIVOS PARA LA COMPRENSIÓN LECTORA	MGS. FÉLIX ROSERO
2	ATUPAÑA GUAILLA MARIA LIZETH	REGULACIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA RECREACIÓN EN LA NATURALEZA EN EDUCACIÓN BÁSICA.	MGS. PATRICIA VERA
3	CAIZA GUAMAN WENDY NICOLE	DISEÑO UNIVERSAL PARA EL APRENDIZAJE DE ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES	MGS. TATIANA FONSECA
4	CARGUA ASQUI GABRIELA ELIZABETH	ESTRATEGIAS NEUROPEDAGÓGICAS PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA	MGS. GLADYS BONILLA
5	CARVAJAL GRANIZO JONATAN ALEXANDER COCA AGURTO THALIA CRISTINA	GUÍA DE LA METODOLOGÍA TEKMAN EN LUDILETRAS E INTELIGENCIA ARTIFICIAL	MGS. AÍDA QUISHPE
6	CULLAY GUEVARA KAREN MISHELL	LA NARRACIÓN ORAL EN LA COMPRENSIÓN LECTORA	MGS. FÉLIX ROSERO
7	CURAY MONTESDEOCA JOSELYN VIVIANA	EL JUEGO EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES EN NIÑOS	MGS. TATIANA FONSECA
8	DELGADO BERMEO MARIA JICELA	EL DISEÑO UNIVERSAL PARA EL APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES EN SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD	MGS. TATIANA FONSECA
9	FLORES JIMENEZ NAGELY VERONICA	EL JUEGO COOPERATIVO PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA DE	MGS. PATRICIA VERA
10	GAMARRA GUALLI NANCY JACKELINE	DISEÑO DE TALLERES RECREATIVOS COMO HERRAMIENTA DE REGULACIÓN EMOCIONAL PARA PADRES DE FAMILIA DE EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR	MGS. GLADYS BONILLA
11	GUERRA NARANJO VERONICA ANAHI RUIZ PAREDES DELANEY DANIELA	GUÍA DE CAPACITACIÓN FAMILIAR EN RECREACIÓN PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA	MGS. PATRICIA VERA
12	GUERRERO BENALCAZAR KATHERINE MISHEL	LA GAMIFICACIÓN EN LA ENSEÑANZA DE UNA LENGUA MATERNA.	MGS. FÉLIX ROSERO
13	GUINLA LÓPEZ MELANIE VICTORIA	RECREACIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR	MGS. PATRICIA VERA
14	IMBAQUINGO CHIMARRO LINO ALEXANDER	METODOLOGÍA TEKMAN EN LUDILETRAS Y COMPETENCIAS CONTEXTUALIZADAS.	MGS. AIDA QUISHPE
15	LEMACHE LÓPEZ AMARILIS PRICILA	EL DISEÑO UNIVERSAL PARA EL APRENDIZAJE Y LA FORMACIÓN DOCENTE	MGS. TATIANA FONSECA
16	LUCERO SALINAS RUBI BRISSEIDA	METODOLOGÍA EMAT PARA LA ENSEÑANZA DE LA MATEMÁTICA EN EDUCACIÓN BÁSICA	MGS. JOHANA MONTOYA
17	MANOBANDA BALTAN ANGELICA MISHELL	TEXTOS MULTISENSORIALES PARA LA COMPRENSIÓN LECTORA	MGS. FÉLIX ROSERO
18	MINTA CARRILLO	IMPLEMENTACIÓN DEL DISEÑO UNIVERSAL	MGS. TATIANA

Riobamba, 05 de mayo de 2025.



0602683856 AMPARO
LILIAN CAZORLA
BASANTES

Dra. Amparo Cazorla Basantes, PhD.
DECANA

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

Funcionarios que reciben	Fecha de recepción	Firma
Director/a de carrera	05-05-2025	

Anexo 2 Instrumento aplicado encuesta



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

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

ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA

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 al 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. **¿Qué actividades realiza con sus hijos en tiempos libres?**
 - a) Actividades deportivas (fútbol, natación, danza, etc.)
 - b) Actividades divertidas (juegos de mesa, juegos tradicionales, videojuegos, etc.)
 - c) Actividades artísticas (dibujar, pintar, bailar, etc.)
 - d) Asisten a espectáculos (conciertos, desfiles, pregones, etc.)
2. **¿Qué tiempo dedica para realizar actividades recreativas con su hijo?**
 - a) Todos los días
 - b) Fines de semana
 - c) Una vez al mes
 - d) Una vez al año
3. **¿Qué lugares elige para realizar las actividades recreativas?**
 - a) En el hogar
 - b) En la escuela
 - c) En los parques
 - d) Otros lugares
4. **¿Cómo cree que se siente su hijo al realizar las actividades recreativas?**
 - a) Feliz
 - b) Entusiasmado
 - c) Neutro
 - d) No demuestra ninguna emoción
5. **¿Cree que realizar actividades recreativas ayudan a desarrollar la personalidad de su hijo?**
 - a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Nunca
6. **¿Cuándo usted habla con su hijo/a esta consciente de que es un/a adolescente?**

- a) Todo el tiempo
 - b) De vez en cuando
 - c) Pierdo la paciencia
 - d) Evito hablar con él/ella
- 7. ¿Con que frecuencia ayuda a su hijo/a cuando está pasando por un momento difícil?**
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Nunca
- 8. ¿Cuándo usted dialoga con su hijo/a, le da un espacio para que él/ella opine?**
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Nunca
- 9. ¿Si su hijo le pide hacer actividades en familia usted lo complace?**
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Nunca
- 10. Cómo reacciona usted cuando su hijo comete un error?**
- a) Lo regaña
 - b) Dialogo con él/ella para calmarlo
 - c) Dejo que se le pase solo/a
 - d) Prefiero no hablarle

Anexo 3 Instrumento aplicado entrevista



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

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

GUÍA DE ENTREVISTA DIRIGIDA A DOCENTES

Objetivo: Conocer la percepción de los docentes sobre la regulación emocional y el comportamiento de los padres durante reuniones y actividades institucionales

Instrucciones:

- Solicite el consentimiento del docente para participar.
- Lea al docente el objetivo de la entrevista y garantice la confidencialidad de la información
- Formule cada pregunta de manera clara, sin influir en las respuestas.
- Permita que el docente se exprese libremente y registre sus respuestas de la manera más fiel posible.
- Si es necesario repetir una pregunta, hágalo sin modificar su contenido.
- Finalice agradeciendo la participación del docente.

Curso al que pertenece

Octavo ()

Noveno ()

Décimo ()

PREGUNTAS

A. Manifestación emocional de los padres

1. En los padres de su curso, ¿qué tipo de emociones manifiestan con mayor frecuencia?

Feliz, entusiasmado

2. ¿Cómo describiría la manera en que los padres expresan sus emociones durante las reuniones o actividades escolares convocadas por usted?

B. Regulación emocional ante situaciones difíciles

3. Cuando existe alguna disconformidad con el proceso educativo, ya sea con docentes o directivos, ¿cómo observa que los padres controlan o regulan sus reacciones emocionales?
4. ¿De qué manera reaccionan los padres cuando sus hijos cometen errores académicos o de comportamiento?

C. Dinámica familiar y actividades

5. ¿Conoce, ya sea por observación o por los comentarios de los estudiantes, si los padres realizan actividades en familia fuera de la institución? ¿Qué tipo de actividades?

D. Comunicación y relaciones

6. ¿Cree que la comunicación en el hogar de sus estudiantes es positiva y basada en el diálogo?
7. ¿Cómo influye el manejo emocional de los padres en la comunicación y relación con los docentes y sus hijos?

E. Propuestas de mejora

8. Desde su experiencia, ¿qué tipo de actividades implementaría para fortalecer la regulación emocional de los padres en el contexto familiar y educativo?

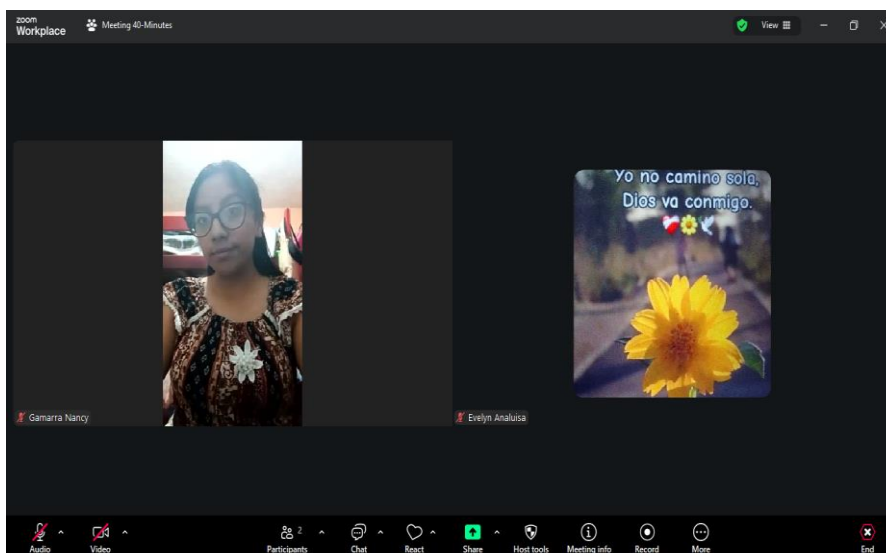
Anexo 4 Foto de la aplicación de la encuesta a padres de familia



Anexo 5 Foto de la aplicación de la entrevista a docentes tutores de octavo, noveno, décimo

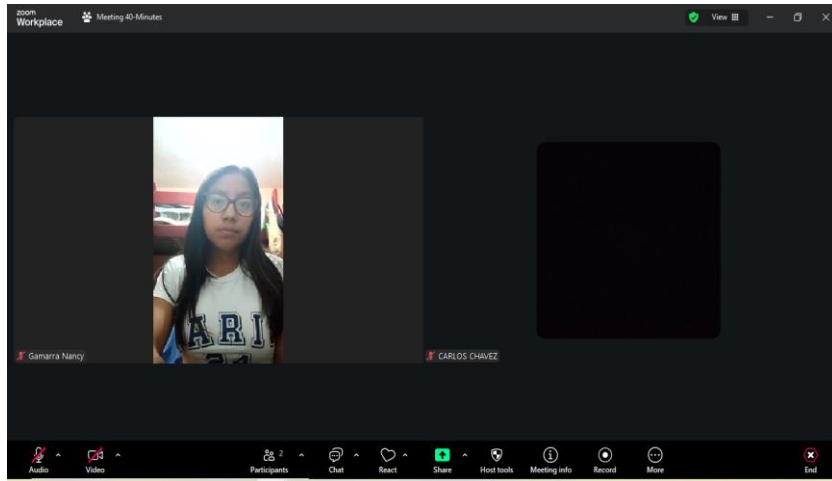
Enlace de la reunión por zoom de octavo:

<https://us04web.zoom.us/j/79805128175?pwd=hbasaZaNfoH6gvXrNR4iYwyo0LwURf1.1>



Enlace de la reunión por zoom de noveno:

<https://us05web.zoom.us/j/85376307978?pwd=dOSoj4FzO6WanfDMNlGaIfX3V48hfc.1>



Enlace de la reunión por zoom de décimo:

<https://us05web.zoom.us/j/87555641602?pwd=XnnPYeuULNvzqafTcsI8abpReZykXq.1>

