



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA (R-A)

Título

**Recreación y regulación emocional
en estudiantes de Educación Básica Superior**

Trabajo de investigación previo a la obtención del título de
Licenciada en Ciencias de la Educación Básica.

Autora:

Melanie Victoria Guinla López

Tutora:

MSc. Patricia Elizabeth Vera Rubio

Riobamba, Ecuador. 2026

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, **Melanie Victoria Guinla López**, con cédula de ciudadanía **0650259112** autora del trabajo de investigación titulado: **RECREACIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES 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 autora de la obra referida será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, a los 3 días del mes de junio del 2026.



Melanie Victoria Guinla López

C.I: 0650259112



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 **GUINLA LÓPEZ MELANIE VICTORIA** con CC: **0650259112**, 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 "**RECREACIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR**", por lo tanto se autoriza la presentación del mismo para los trámites pertinentes.



Mgs. Patricia Elizabeth Vera Rubio
TUTORA

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación **RECREACIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR**, presentado por **Melanie Victoria Guinla López**, con cédula de identidad número 0650259112, bajo la tutoría de Mgs. Patricia Elizabeth Vera Rubio; certificamos que recomendamos la **APROBACIÓN** de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba a los 3 días del mes de junio del 2026.

Presidente del Tribunal de Grado
Mgs. Ruth Tatiana Fonseca Morales



Firma

Miembro del Tribunal de Grado
PhD. Ximena Jeanneth Zúñiga García



Firma

Miembro del Tribunal de Grado
Mgs. Gladys Patricia Bonilla González



Firma



CERTIFICACIÓN

Que, **Guinla López Melanie Victoria**, con CC: **0650259112** estudiante de la Carrera de **EDUCACIÓN BÁSICA**, Facultad de **Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**Recreación y regulación emocional en estudiantes de Educación Básica Superior**", que corresponde al dominio científico **Desarrollo socioeconómico para el fortalecimiento de la institucionalidad democrática y ciudadana** y alineado a la línea de investigación **Ciencias de la Educación y formación profesional/no profesional**, cumple con el 7%, reportado en el sistema Antiplagio **COMPILATIO**, porcentaje aceptado de acuerdo con la reglamentación institucional, por consiguiente, autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, mayo 14 del 2026



Mgs. Patricia Elizabeth Vera Rubio
TUTORA

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por brindarme la vida, la sabiduría, el conocimiento y los medios necesarios para alcanzar esta meta. Gracias por permitirme estudiar, por sostenerme en los momentos difíciles y por guiar cada paso de este camino académico y personal.

A mis padres, quienes han sido el pilar más importante de mi vida. Gracias por estar incondicionalmente para mí, por no hacerme faltar nada y por entregarme la herencia más valiosa que alguien puede recibir: la educación. Gracias por enseñarme valores, por formarme con amor y por darme las herramientas para enfrentar la vida durante todos estos años.

A mi madre, por acompañarme en cada etapa, por preocuparse por mí incluso en los detalles más pequeños, por sus palabras de ánimo cuando sentía cansancio y por nunca dejarme rendirme.

A mi padre, por cada consejo antes de llegar a la universidad, por enseñarme a ser fuerte y por darme siempre las fuerzas necesarias para continuar, incluso cuando parecía difícil.

A mi hermana, por ser mi compañera de vida, por ayudarme siempre que lo necesité y por caminar junto a mí en cada proceso importante.

A toda mi familia, porque gracias a ustedes soy una persona que ama, comprende y siente profundamente. Fui criada con amor, y por eso este trabajo también está hecho con amor: pensando en los jóvenes, en sus emociones, en sus necesidades y en las generaciones que merecen ser comprendidas más allá de cualquier dificultad. Deseo que este aporte pueda contribuir a formar jóvenes capaces de generar cambios y construir un mejor futuro.

También dedico este logro a mis mejores amigos y a mi pareja: Dario, Jhanony, Cristian, Verito y Sarita, quienes estuvieron presentes en cada etapa, brindándome apoyo, compañía y una amistad sincera que hizo más ligero este camino.

Y finalmente, a mi gatito Juanito, mi compañero de noches de desvelo, quien nunca me dejó sola mientras realizaba cada trabajo. Gracias por tu compañía silenciosa, por tu calor en las noches frías y por estar siempre a mi lado.

Este logro también es de ustedes

AGRADECIMIENTO

Expreso mi más sincero agradecimiento a la Universidad Nacional de Chimborazo, por abrirme las puertas y permitirme formarme profesional y humanamente durante todos estos años. Gracias por cada espacio de aprendizaje, por cada experiencia y por brindarme la oportunidad de crecer dentro de esta noble carrera.

A cada una de las instituciones educativas en las que se me permitió realizar mis prácticas y desarrollar este proceso investigativo, porque en cada contexto vivido aprendí la realidad de la educación desde distintas perspectivas, fortaleciendo mis conocimientos, mi vocación y mi amor por la enseñanza.

Al profesor Paquito Janeta, quien coordinó los proyectos de investigación del semillero y confió en mis habilidades para liderar este gran proyecto. Gracias por creer en mi capacidad, motivarme y permitirme asumir retos que contribuyeron significativamente a mi crecimiento académico y personal.

A la profesora Patricia Vera, por acompañarme en cada etapa de este proceso, brindándome apoyo académico y emocional. Gracias por su paciencia, orientación y por nunca hacerme sentir sola durante el desarrollo de esta investigación.

A todos los docentes de la carrera de Educación Básica, quienes, más allá de impartir conocimientos, demostraron ser verdaderos profesionales y seres humanos comprometidos con la formación de futuros educadores. Me siento honrada y profundamente agradecida de haber aprendido de cada uno de ustedes.

A mis compañeros y a los amigos que encontré en el camino, gracias por las experiencias compartidas, las risas, el apoyo y los momentos que hicieron de esta etapa una de las más significativas de mi vida.

Finalmente, agradezco a cada estudiante que formó parte de mi proceso de formación, porque fueron ellos quienes me ayudaron a crecer como maestra, a comprender el verdadero sentido de educar y a reafirmar que la educación cambia vidas cuando se ejerce con empatía, amor y compromiso. Cada momento vivido durante este camino dejó una enseñanza en mí, y guardaré siempre con cariño todo lo aprendido en esta etapa tan importante de mi vida.

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA	
DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	
CERTIFICADO ANTIPLAGIO	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE TABLAS	
RESUMEN	
ABSTRACT	
CAPÍTULO I.....	14
INTRODUCCIÓN.....	14
1.1. Antecedentes de Investigación.....	15
1.1.1. Internacionales.....	15
1.1.2. Nacionales.....	16
1.2. Planteamiento del problema.....	17
1.2.1. Formulación del problema.....	18
1.2.2. Preguntas directrices.....	18
1.3. Justificación.....	18
1.4. Objetivo.....	19
1.4.1. Objetivo general.....	19
1.5. Objetivos específicos.....	19
CAPÍTULO II.....	20
MARCO TEÓRICO.....	20
2.1. Estado del arte.....	20
2.2. Fundamentación Teórica.....	21
2.2.1. Recreación.....	21
2.2.2. Espacios para la expresión emocional en las instituciones.....	21
2.2.3. Importancia de las actividades lúdicas.....	22
2.2.4. La recreación como estrategia pedagógica.....	23
2.2.5. Recreación y desarrollo socioemocional.....	24
2.2.6. La recreación en el currículo escolar.....	24
2.2.7. Regulación emocional.....	24
2.2.8. Modelo de regulación emocional de James Gross.....	25
2.2.9. Autorregulación.....	26
2.2.10. Importancia de la regulación emocional en el contexto educativo.....	26
2.2.11. Desarrollo integral del estudiante.....	26
2.2.12. Resolución de problemas prácticos y la regulación emocional.....	27
2.2.13. Freno inhibitorio.....	28
2.2.14. Cambios emocionales y conductuales en la adolescencia.....	28
2.2.15. Conflictos interpersonales, desmotivación y estrés.....	29

2.2.16.	Aprendizaje significativo	29
2.2.17.	Recreación para alcanzar la regulación emocional	29
CAPÍTULO III.		31
METODOLOGÍA.....		31
3.1.	Según el enfoque	31
3.2.	Según el diseño	31
3.3.	Tipo de investigación	32
3.3.1.	Según la fuente.....	32
3.3.2.	Según el lugar.....	32
3.3.3.	Según el tiempo.....	32
3.3.4.	Según el propósito.....	32
3.4.	Nivel de investigación.....	33
3.5.	Técnicas de recolección de datos	33
3.5.1.	Técnica.....	33
3.5.2.	Instrumentos.....	33
3.5.3.	Población.....	34
3.5.4.	Muestra.....	35
3.6.	Métodos de análisis y procesamiento de datos	35
CAPÍTULO IV.....		37
RESULTADOS Y DISCUSIÓN		37
4.1.	Resultados de la encuesta a docentes.....	37
4.2.	Resultados de la observación a estudiantes.....	44
4.2.1.	Procesamiento y codificación de datos del instrumento de observación	45
4.3.	Resultados de la entrevista al Departamento de Consejería Estudiantil (DECE).....	47
4.3.1.	Categorización de la información obtenida	49
CAPÍTULO V.		52
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		52
5.1.	Conclusiones	52
5.2.	Recomendaciones.....	52
BIBLIOGRAFÍA		54
ANEXOS.....		56

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población de estudio según sexo y grupo	34
Tabla 2. Muestra de estudio.....	35
Tabla 3. Usted forma a sus estudiantes para que muestren sus emociones de manera apropiada	37
Tabla 4. Si algún estudiante presenta problemas de ira, violencia, comportamientos de riesgo, estrés, ansiedad, depresión, baja autoestima, escaso trabajo en su proyecto de vida, poca perseverancia, usted: (puede seleccionar varias respuestas).	38
Tabla 5. Usted guía a sus estudiantes para que regulen sus emociones frente a conflictos	39
Tabla 6. Usted guía a sus estudiantes para que comprendan las emociones negativas y positivas que puedan sentir.....	40
Tabla 7. Usted organiza espacios de recreación relacionados con juegos tradicionales con sus estudiantes.	40
Tabla 8. Procura organizar juegos cooperativos con sus estudiantes.	41
Tabla 9. Organiza juegos de roles con sus estudiantes.	42
Tabla 10. Permite que sus estudiantes realicen adaptaciones a los juegos para desarrollar la creatividad.	43
Tabla 11. Ficha de Observación a estudiantes de la Unidad Educativa Fe y Alegría, cantón Quero: Recreación y Regulación Emocional en Educación Básica Superior	44
Tabla 12. Resultados de la ficha de Observación a estudiantes de la Unidad Educativa Fe y Alegría, cantón Quero.....	45
Tabla 13. Categorización de la ficha de Observación a estudiantes de la Unidad Educativa Fe y Alegría, cantón Quero.....	45
Tabla 14. Escala de interpretación de la ficha de Observación a estudiantes de la Unidad Educativa Fe y Alegría, cantón Quero.....	46
Tabla 15. Resultados de la entrevista al Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) de la Unidad Educativa Fe y Alegría, cantón Quero.	47
Tabla 16. Categorización de la entrevista al Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) de la Unidad Educativa Fe y Alegría, cantón Quero.	49

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Instrumentos	56
------------------------------------	----

RESUMEN

En la Unidad Educativa Fe y Alegría del cantón Quero se evidenciaron manifestaciones conductuales como impulsividad, conflictos interpersonales y baja tolerancia a la frustración en los estudiantes de Educación Básica Superior, así como un uso poco sistemático de actividades recreativas durante la jornada escolar. Ante esta situación surgió la necesidad de describir las actividades recreativas y cómo se manifiesta la regulación emocional en el contexto escolar. La recreación se entiende como el conjunto de actividades físicas, lúdicas, libres y organizadas que favorecen la participación activa y la interacción desarrollada en el ámbito escolar, por otro lado, la regulación emocional hace referencia a la capacidad del estudiante para reconocer, controlar y expresar adecuadamente sus emociones ante diversas situaciones. El estudio se desarrolló bajo un enfoque mixto, de alcance descriptivo, de tipo básico, con diseño no experimental, de campo y apoyo bibliográfico. La población estuvo conformada por 200 estudiantes, 17 docentes del nivel de Educación General Básica y un profesional del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE). La muestra fue de tipo intencional, integrada por 48 estudiantes de Educación Básica Superior, 7 docentes del mismo subnivel y el responsable del DECE. Para la recolección de información se aplicaron las técnicas de observación, entrevista y encuesta, utilizando como instrumentos una lista de cotejo aplicada en los estudiantes, una guía de entrevista para los docentes y un cuestionario estructurado para el personal del DECE. Los resultados evidenciaron que las prácticas recreativas desarrolladas por los docentes no responden de manera sistemática a una planificación orientada al fortalecimiento emocional. Además, se observaron dificultades en el manejo de emociones, principalmente en situaciones de frustración, impulsividad e interacción escolar entre los estudiantes. Se concluye que la incorporación de prácticas recreativas dentro del contexto escolar favorece espacios de interacción y expresión emocional que contribuyen al desarrollo socioemocional de los estudiantes.

Palabras claves: recreación, regulación emocional, adolescencia, contexto escolar.

Abstract

At *Fe y Alegria* Educational Institution in *Quero* canton, behavioral manifestations such as impulsivity, interpersonal conflicts, and low frustration tolerance were identified among students in Upper Basic Education, as well as a limited and unsystematic use of recreational activities during the school day. In response to this situation, the need arose to describe recreational activities and how emotional regulation manifests itself within the school context. Recreation is understood as the set of physical, playful, free, and organized activities that promote active participation and interaction within the school environment. On the other hand, emotional regulation refers to the student's ability to recognize, control, and appropriately express emotions in different situations. The study was conducted under a mixed-methods approach, with a descriptive scope, of a basic type, using a non-experimental field design supported by bibliographic research. The population consisted of 200 students, 17 teachers from the General Basic Education level, and one professional from the Student Counseling Department (DECE). The sample was intentional and comprised 48 students from Upper Basic Education, 7 teachers from the same sublevel, and the person in charge of the DECE. For data collection, observation, interview, and survey techniques were applied, using as instruments a checklist administered to students, a teacher interview guide, and a structured questionnaire for DECE staff. The results showed that the recreational practices developed by teachers do not respond systematically to planning aimed at emotional strengthening. In addition, difficulties in emotional regulation were observed among students, particularly in situations involving frustration, impulsivity, and school interactions. It is concluded that incorporating recreational practices into the school context creates spaces for interaction and emotional expression that support students' socio-emotional development.

Keywords: recreation, emotional regulation, adolescence, school context.



Reviewed by:
Jenny Alexandra Freire Rivera, M.Ed.

ENGLISH PROFESSOR
ID No.: 0604235036

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

Cuando se habla de educación, el desarrollo integral de los estudiantes es un eje fundamental del proceso formativo, ya que va más allá de la transmisión de conocimientos académicos, pero las instituciones educativas se enfrentan a una realidad difícil, por lo que se requieren estrategias innovadoras que atiendan lo cognitivo del estudiante y al mismo tiempo se preocupe por su parte emocional y social. En este sentido, la recreación aparece como una herramienta para enfrentar la problemática y fomentar el bienestar emocional de los adolescentes, particularmente en la Educación Básica Superior.

La recreación, entendida como un conjunto de actividades lúdicas, físicas y culturales que responden a los intereses de los estudiantes, forma parte de un espacio favorable para el desarrollo de habilidades emocionales. Sin embargo, en muchas instituciones educativas, especialmente en las ubicadas en zonas rurales, la recreación sigue siendo limitada o mal implementada, sin una intención pedagógica clara que permita aprovechar su potencial en el acompañamiento emocional del estudiante.

La regulación emocional, por su parte, es una capacidad esencial en el desarrollo adolescente, ya que les permite reconocer, expresar y manejar sus emociones de forma adecuada, contribuyendo a una convivencia armónica y a un aprendizaje significativo. Esta habilidad favorece el bienestar individual del estudiante e impacta en la dinámica del aula. Cuando los adolescentes aprenden a regular sus emociones, disminuyen los conflictos y se fortalece el ambiente propicio para el aprendizaje.

Diversos organismos internacionales han alertado sobre el estado de la salud mental y física en los adolescentes. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) señala que uno de cada siete adolescentes padece algún trastorno mental, mientras que el 84% de los jóvenes en América Latina y el Caribe no realiza la actividad física mínima recomendada (UNICEF, 2024). En el caso ecuatoriano, esta situación no es ajena: el 75% de los adolescentes no cumple con los niveles adecuados de actividad física y uno de cada cinco presenta síntomas relacionados con trastornos como la depresión o la ansiedad (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2024). Estos datos requieren de acciones concretas dentro del ámbito escolar, donde los estudiantes pasan la mayor parte del tiempo y que podrían ser espacios benéficos para canalizar sus emociones.

Este estudio tiene como propósito describir las actividades recreativas y la regulación emocional en el contexto escolar de los estudiantes de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa Fe y Alegría en el cantón Quero, a partir de un enfoque mixto a través de la observación de prácticas docentes y la identificación de manifestaciones relacionadas con la regulación emocional en los adolescentes. La relevancia del tema, busca comprender cómo se manifiestan las conductas asociadas al manejo emocional, aportando información diagnóstica relevante para el ámbito educativo.

En este contexto, el presente trabajo de investigación se estructura en cinco capítulos organizados de la siguiente manera:

CAPÍTULO I. Introducción: este capítulo comprende los antecedentes del estudio, el planteamiento del problema, la justificación y los objetivos, donde se contextualiza la realidad observada en la Unidad Educativa Fe y Alegría del cantón Quero respecto a las actividades recreativas y la regulación emocional en estudiantes de Educación Básica Superior.

CAPÍTULO II. Marco teórico: el siguiente apartado presenta el estado del arte y el desarrollo del marco teórico, sustentado en la revisión de fuentes bibliográficas, investigaciones previas y referentes conceptuales relacionados con la recreación escolar, la adolescencia y los procesos de regulación emocional en el ámbito educativo.

CAPÍTULO III. Metodología: en esta sección se describe el tipo y diseño de investigación, las técnicas de recolección de datos, la población de estudio y el tamaño de la muestra, así como los métodos de análisis y el procesamiento de la información obtenida, en coherencia con el enfoque mixto y el alcance descriptivo del estudio.

CAPÍTULO IV. Resultados y discusión: en el siguiente capítulo se expone el análisis e interpretación de los datos recopilados mediante la aplicación de los instrumentos, estableciendo una discusión fundamentada en los referentes teóricos revisados.

CAPÍTULO V. Conclusiones y recomendaciones: finalmente, sintetiza los principales hallazgos del estudio, el alcance de los objetivos planteados y formula recomendaciones derivadas de los resultados obtenidos.

1.1. Antecedentes de Investigación

Con el propósito de sustentar teóricamente este estudio, se realizó una amplia revisión de investigaciones ligadas a la recreación y la recreación emocional en el contexto educativo. Lo que permitió identificar los principales enfoques metodológicos, resultados y aportes científicos desarrollados en torno a las variables, los cuales aportan a comprender el fenómeno estudiado y fundamentar el análisis del presente trabajo investigativo.

1.1.1. Internacionales

Anchico Jojoa y Menjura Escobar (2023), de la Universidad de Manizales en Colombia, en su investigación titulada “Regulación emocional y habilidades sociales en estudiantes de quinto grado de una institución educativa del municipio de Caloto (Cauca)”, cuyo objetivo fue determinar la relación entre la regulación emocional y las habilidades sociales en estudiantes de educación básica. La metodología empleada fue de enfoque cuantitativo con diseño no experimental y alcance descriptivo correlacional. La muestra estuvo conformada por 49 estudiantes de quinto grado de primaria. Para la recolección de datos se aplicó el cuestionario Cognitive Emotion Regulation Questionnaire-Kids (CERQ-K) y una lista de chequeo de habilidades sociales. Los resultados evidenciaron que los estudiantes que

presentaban mayores niveles de regulación emocional mostraban también mejores habilidades sociales, lo que favorece la convivencia escolar y la interacción entre pares. Los autores concluyen que el fortalecimiento de habilidades emocionales en el ámbito educativo contribuye significativamente al desarrollo social de los estudiantes. Esta investigación aporta al presente estudio al evidenciar la importancia de la regulación emocional en el contexto escolar y su influencia en la convivencia y comportamiento de los estudiantes.

Urbina, Contreras, San Juan, López, Núñez y Aguirre (2020), en su investigación titulada “Recreación educativa en la escuela: desde la actividad física hacia el fortalecimiento de la convivencia escolar”, tuvo como objetivo analizar el papel de la recreación educativa en el contexto escolar y su relación con la convivencia entre estudiantes. La investigación se desarrolló mediante un enfoque mixto, que incluyó revisión bibliográfica, aplicación de encuestas y estudio de casos en instituciones educativas. Los resultados evidenciaron que la recreación educativa a la vez que cumple una función física, también contribuye al fortalecimiento de procesos sociales y emocionales, favoreciendo la construcción de una convivencia escolar inclusiva, democrática y pacífica. En conclusión, la recreación debe ser entendida como una estrategia pedagógica que promueve el desarrollo integral del estudiante. Este estudio aporta a la presente investigación al evidenciar que las actividades recreativas constituyen un medio importante para fortalecer la regulación emocional dentro del contexto escolar.

1.1.2. Nacionales

Párraga, Fajardo, Mota y Tacuri (2025) en su investigación titulada “Impacto de la recreación en el desarrollo integral de los estudiantes”, tuvo como objetivo analizar la influencia de las actividades recreativas en el desarrollo integral de estudiantes en contextos educativos. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo con alcance descriptivo, aplicando instrumentos relacionados con la participación en actividades recreativas y el desarrollo socioemocional. Los resultados fueron que la recreación favorece el desarrollo de habilidades sociales, la interacción entre pares y el bienestar emocional de los estudiantes. En conclusión, las actividades recreativas constituyen una estrategia pedagógica relevante para fortalecer el desarrollo integral y socioemocional en el contexto escolar. El aporte en esta investigación es que evidencia que la recreación puede ser utilizada como medio para fortalecer la regulación emocional en los estudiantes.

Iza Tierra y Lara Machado (2022) realizaron una investigación titulada “Autorregulación emocional y rendimiento académico en estudiantes de Educación Básica Superior de la provincia de Chimborazo”, cuyo objetivo fue analizar la relación entre la autorregulación emocional y el rendimiento académico en estudiantes de Educación General Básica Superior. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo con diseño no experimental y alcance descriptivo correlacional. La muestra estuvo conformada por 244 estudiantes de una institución educativa de la ciudad de Riobamba, con edades entre 11 y 16 años. Para la recolección de datos se utilizó el cuestionario de regulación emocional Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Los resultados evidenciaron que los estudiantes que

presentan mayores habilidades de regulación emocional tienden a mostrar mejores niveles de desempeño académico. Los autores concluyen que el desarrollo de habilidades emocionales es un factor importante para el éxito escolar y el bienestar del estudiante. Esta investigación aporta al presente estudio al evidenciar la relevancia de fortalecer las competencias emocionales en el ámbito educativo ecuatoriano.

1.2. Planteamiento del problema

En la actualidad, las instituciones educativas están frente a un gran desafío ya que buscan apoyar y fortalecer el desarrollo integral de los estudiantes, en una realidad con recursos limitados, donde no solo se busca impartir contenidos y transmitir conocimientos científicos, también es necesario atender su bienestar emocional y social. Durante la etapa adolescente los estudiantes atraviesan por varios cambios que influyen en la forma en la que se comportan y expresan sus emociones, es aquí donde se puede decir que la recreación constituye una práctica frecuente en la dinámica educativa, reflejada en los juegos, dinámicas y actividades lúdicas, sin embargo, son poco usada por los maestros y no tienen una planificación pedagógica vinculada al acompañamiento socioemocional de los estudiantes. Se estima que el 80% de los adolescentes no cumplen con los niveles recomendados de actividad física, lo que incrementa el riesgo de desarrollar problemas de salud mental y física, en este caso, esta situación plantea la necesidad de comprender cómo se manifiestan las actividades recreativas y la regulación emocional en los estudiantes de Educación Básica Superior.

Dentro de un estudio de la UNICEF en 2024, se menciona que en Ecuador se reporta que el 75% de los adolescentes no cumple con el mínimo de actividad física para un desarrollo adecuado según el informe Estado de las estrategias enfocadas en la promoción de la actividad física en niñas, niños y adolescentes ecuatorianos. Ligado a esto, la recreación, entendida como las actividades físicas, lúdicas, juegos y dinámicas, forman parte de la vida escolar, las cuales son limitadas a momentos de descanso, receso o espacios sin planificación que no están direccionados a construir un aprendizaje.

Durante la adolescencia, los estudiantes atraviesan un proceso en el que construyen su identidad, relaciones sociales y la forma de expresar sus emociones, es así que la recreación es esencial para los escenarios cotidianos de la vida, en el que se manifiestan situaciones relacionadas con las reacciones emocionales, el manejo de la frustración, resiliencia, cooperación y resolución de conflictos, ya que ambas variables forman parte de su experiencia educativa y adquisición de habilidades para la vida.

En el contexto específico de la Unidad Educativa Fe y Alegría, se observó una población de estudiantes en etapa adolescente que enfrenta retos significativos relacionados con la gestión emocional. Las instituciones educativas rurales como esta suelen contar con varios espacios para la recreación, pero que no son aprovechados adecuadamente, ya que los docentes, en muchos casos, no están capacitados en estrategias que integren la recreación como un recurso pedagógico, este vacío abre una oportunidad de estudio relevante, que permita comprender cómo la recreación constituye un espacio dentro del contexto escolar

en el que se evidencian manifestaciones emocionales de los estudiantes, evidenciar su salud emocional y favorecer la convivencia escolar. Es fundamental conocer cómo se desarrollan las actividades recreativas y cómo se manifiesta la regulación emocional en los estudiantes dentro del contexto educativo de la institución.

En el cantón Quero, los estudiantes de Educación Básica Superior, presentan dificultades en la expresión, control y manejo de emociones frente a situaciones cotidianas, tales como conflictos entre compañeros, frustración ante actividades académicas y reacciones impulsivas durante la convivencia escolar. A su vez, las actividades recreativas escolares suelen limitarse a espacios de ocio o momentos no planificados pedagógicamente, sin una orientación intencional hacia el desarrollo emocional.

Sin embargo, no se dispone de información que describa cómo se están desarrollando las actividades recreativas ni cómo se manifiesta la regulación emocional en los adolescentes dentro del contexto escolar. Esta falta de conocimiento dificulta comprender la situación real y plantear estrategias educativas pertinentes. Es por ello que surge la necesidad de realizar un estudio que permita describir la recreación y la regulación emocional en los estudiantes de Educación Básica Superior del cantón Quero en la Unidad Educativa Fe y Alegría.

1.2.1. Formulación del problema

¿Cómo se desarrollan las actividades recreativas y la regulación emocional en los estudiantes de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa Fe y Alegría del cantón Quero?

1.2.2. Preguntas directrices

- ¿Cuáles son los tipos de actividades recreativas que se desarrollan durante la jornada escolar en los estudiantes de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa Fe y Alegría del cantón Quero?
- ¿Cómo se manifiestan las conductas asociadas a la regulación emocional en los estudiantes de Educación Básica Superior dentro del contexto escolar?
- ¿Qué espacios recreativos y de acompañamiento socioemocional existen en la Unidad Educativa Fe y Alegría del cantón Quero?

1.3. Justificación

La educación actual demanda una visión integral del desarrollo humano, en la que el aprendizaje no se limita a la adquisición de conocimientos académicos, sino que también considera la dimensión emocional y social del estudiante como parte fundamental del proceso formativo. La presente investigación se justifica por la necesidad de describir la recreación y la regulación emocional en estudiantes de Educación Básica Superior en el cantón Quero, debido a que, en el ámbito educativo rural, existe escasa información sobre cómo se manifiestan estas variables dentro del ámbito escolar. La recreación suele estar presente en la institución educativa mediante actividades físicas, lúdicas, juegos y dinámicas. Sin embargo, no se dispone de información organizada que permita comprender cómo se

desarrollan las actividades recreativas y cómo se manifiestan las conductas asociadas a la regulación emocional en el contexto educativo.

El principal aporte de esta investigación es la información relevante para la educación, al permitir conocer características del comportamiento emocional de los estudiantes en situaciones cotidianas, tales como la frustración, la cooperación, la resolución de conflictos y la interacción social. Esta información podrá servir como referente para la comprensión de la realidad educativa y como apoyo para la labor de docentes y autoridades, así como para futuras investigaciones.

Los beneficios de este trabajo permitirán disponer de información sobre la dinámica recreativa y las manifestaciones emocionales observadas en los estudiantes, proporcionando un referente institucional para la comprensión de la convivencia escolar. De igual manera, este estudio permitirá aportar información sobre las actividades recreativas y las manifestaciones de regulación emocional en contextos educativos rurales, donde existe limitada producción investigativa. La investigación contribuye un antecedente investigativo para futuras investigaciones en contextos educativos similares.

Finalmente, la investigación es factible debido a su aplicación directa dentro del contexto escolar donde se desarrolla el estudio. Este trabajo busca describir una realidad educativa específica, generando información sistematizada sobre la recreación y la regulación emocional en estudiantes de Educación Básica Superior. Su utilidad metodológica radica en la aplicación de técnicas de observación, entrevista y encuesta para el estudio de variables socioeducativas dentro del entorno escolar, proporcionando un referente investigativo para trabajos similares en contextos educativos equivalentes.

1.4. Objetivo

1.4.1. Objetivo general

Describir las prácticas recreativas y la regulación emocional en el contexto escolar de los estudiantes de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa Fe y Alegría del cantón Quero.

1.5. Objetivos específicos

- Identificar los tipos de prácticas recreativas que se desarrollan durante la jornada escolar de los estudiantes de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa Fe y Alegría del cantón Quero.
- Evidenciar las manifestaciones conductuales asociadas a la regulación emocional en los estudiantes de Educación Básica Superior dentro del contexto escolar.
- Determinar la presencia de espacios recreativos y de acompañamiento socioemocional existentes en la Unidad Educativa Fe y Alegría del cantón Quero.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Estado del arte

La investigación educativa ha puesto mayor énfasis en el desarrollo integral de los estudiantes, reconociendo que el proceso educativo además de la adquisición de conocimientos académicos, implica el fortalecimiento de habilidades socioemocionales. En este contexto, la recreación y la regulación emocional se han convertido en temas de interés dentro del ámbito educativo, debido a su impacto en el bienestar, la convivencia escolar y el desarrollo personal de los estudiantes.

Diversos estudios han analizado la importancia de la recreación en el contexto escolar como un recurso pedagógico que favorece el desarrollo emocional y social de los estudiantes. Un estudio realizado por Paco Fernando Janeta Patiño, junto con Gladys Patricia Bonilla González y colaboradores (2025), señala que la recreación escolar constituye un espacio fundamental para promover la expresión emocional, la cohesión social y el bienestar del estudiantado. Se destaca que cuando las actividades recreativas son orientadas pedagógicamente por los docentes, pueden contribuir a disminuir niveles de estrés, ansiedad y conductas disruptivas, además de fortalecer la autoestima, el sentido de pertenencia y la interacción social entre los estudiantes.

En este sentido, la recreación también puede convertirse en un espacio donde los estudiantes manifiestan y gestionan sus emociones dentro de la convivencia escolar. Por esta razón, diversos estudios han evidenciado que el desarrollo de habilidades socioemocionales en los estudiantes está estrechamente relacionado con su capacidad para regular sus emociones y establecer relaciones sociales positivas. En este sentido, el estudio realizado por Ana Dolores Anchico Jojoa y María Inés Menjura Escobar (2023) determinó que la regulación emocional guarda una relación significativa con el desarrollo de habilidades sociales en estudiantes, lo que influye directamente en su capacidad para enfrentar situaciones de estrés, resolver conflictos y mantener relaciones interpersonales adecuadas dentro del contexto escolar.

En relación con los enfoques teóricos que han permitido comprender el proceso de regulación emocional, uno de los modelos más influyentes es el modelo procesual de regulación emocional propuesto por James J. Gross. Este modelo plantea que las emociones no aparecen de manera aislada, sino que forman parte de un proceso que incluye la situación que provoca la emoción, la atención que se dirige hacia ella, la interpretación cognitiva y finalmente la respuesta emocional. A partir de este enfoque, la regulación emocional se entiende como el conjunto de estrategias que permiten modificar alguno de estos componentes del proceso emocional para influir en la experiencia y expresión de las emociones. Dentro de este modelo, Gross identifica diversas estrategias que las personas utilizan para regular sus emociones, entre las que destacan la selección de la situación, la modificación de la situación, el despliegue de la atención, el cambio cognitivo o reevaluación y la modulación de la respuesta emocional. Estas estrategias pueden aplicarse en diferentes

momentos del proceso emocional y su eficacia depende del contexto y de las habilidades de cada individuo para gestionar sus emociones.

En síntesis, la literatura científica evidencia que tanto la recreación como la regulación emocional son elementos fundamentales para el desarrollo integral de los estudiantes. Diversas investigaciones coinciden en que las actividades recreativas dentro del contexto escolar no solo cumplen una función de entretenimiento, sino que también constituyen espacios que favorecen la expresión emocional, el fortalecimiento de habilidades sociales y el bienestar de los estudiantes. Sin embargo, aún resulta necesario profundizar en la comprensión de cómo estas variables se manifiestan dentro de contextos educativos específicos, especialmente en instituciones educativas donde la recreación forma parte de la dinámica escolar cotidiana.

2.2. Fundamentación Teórica

2.2.1. Recreación

La recreación se ha asociado a actividades voluntarias realizadas en el tiempo de descanso y no productivo, vinculadas al disfrute, la creatividad y la libre elección (Benítez et al., 2015, citado en Urbina et al., 2020). Comprendiéndola como un conjunto de actividades practicadas en el tiempo libre que resultan ser placenteras y significativas, a la par de contribuir al bienestar físico, emocional y social. Es así que en la educación es clave para garantizar el desarrollo integral de los estudiantes, permitiendo generar múltiples experiencias que estimulen la creatividad, interacción social y la expresión emocional, estas actividades abren paso para que el estudiante pueda y aprenda a canalizar de mejor manera sus emociones, reduciendo tensiones y estrés. El maestro en este aspecto debe saber que los espacios para la recreación y actividades físicas no solo se trata de ocupar el tiempo libre, se trata de brindar espacios planificados para fortalecer el aprendizaje emocional y social.

Los estudiantes necesitan espacios donde se sientan seguros de liberar tensiones, expresar emociones y fortalecer vínculos interpersonales, teniendo siempre presente que este espacio no es ajena del proceso educativo, ya que es parte fundamental para el bienestar y desarrollo integral de los estudiantes, por lo que propicia la convivencia, el respeto y la resolución de conflictos, a través de actividades educativas planificadas que integren la recreación de manera consciente y estructurada dentro de la práctica pedagógica para el desarrollo de habilidades que incluyan el aprendizaje para el manejo de la frustración, aceptar límites y trabajar en equipo, habilidades claves para el desarrollo integral del estudiante.

2.2.2. Espacios para la expresión emocional en las instituciones

El espacio es fundamental en la regulación de las emociones, al formar parte esencial de la experiencia humana y su significado no es estático, se construye a partir de las vivencias, percepciones e interpretaciones de quienes interactúan y se desarrollan en él. De este modo, el espacio adquiere valor emocional en función de la experiencia cotidiana de las personas

que habitan y se relacionan dentro de un determinado entorno. (Losada, 2001 citado en Vilugrón, 2020). Los primeros espacios sociales en donde nos desarrollamos son el entorno del hogar y la escuela, y al ser las instituciones uno de los primeros espacios de convivencia, se vuelve parte fundamental para la vida, es por eso que influye directamente en el desarrollo emocional y social.

Al garantizar espacios seguros, adecuados y estimulantes, el ambiente contribuye a la prevención de conductas disruptivas y disminuye el estrés y mejora el ánimo, por lo que desempeña un papel fundamental en el desarrollo emocional del estudiante. Los espacios destinados a la recreación en las instituciones educativas como patios, canchas, áreas verdes y aulas adaptadas para actividades lúdicas, son escenarios clave para la expresión a través del juego, la interacción y el movimiento corporal, brindando la oportunidad de compartir experiencias, y desarrollar habilidades de regulación emocional. Además, estos espacios de recreación no deben concebirse como lugares netamente de descanso, más bien, como entornos educativos que complementan el aprendizaje, en esto el docente debe observar conductas emocionales, interacciones sociales y estrategias que permitan comprender las necesidades emocionales de los estudiantes.

En contextos rurales, los espacios que pueden ser aprovechados para la recreación son varios, ya que existen variedad de áreas abiertas, zonas verdes y entornos naturales, sin embargo, estos espacios suelen ser poco valorados dentro del ámbito educativo por la falta de información de su uso, y desconocimiento de planificación pedagógica intencionada que oriente su uso con fines formativos y emocionales. La ausencia de una mirada pedagógica hacia estos espacios provoca que la recreación sea vista únicamente como un momento informal, sin una finalidad clara relacionada con el desarrollo socioemocional de los estudiantes. En consecuencia, se desaprovechan oportunidades valiosas para promover la expresión emocional, la convivencia y la regulación de emociones a través de actividades recreativas contextualizadas a la realidad rural. Valorar los espacios disponibles en contextos rurales supera la idea de que la recreación implica lugares específicamente destinados para dichas actividades, el aprovechamiento consciente de los recursos del entorno, acompañado de una planificación pedagógica adecuada, puede contribuir significativamente a la regulación emocional y al desarrollo integral de los estudiantes, promoviendo una educación más equitativa y contextualizada.

2.2.3. Importancia de las actividades lúdicas

Las actividades lúdicas, a través del juego causa la construcción de aprendizajes significativos sobre el entorno que los rodea, sobre su propia identidad y sobre las personas con quienes interactúan, ya que enfrentan diversas situaciones como ganar o perder, compartir, reconocer y aceptar tanto sus propias limitaciones como las de los demás, así como imaginar, crear y explorar nuevas posibilidades, interiorizan normas y reglas de carácter moral, ético y social, fortaleciendo valores como la cooperación, la ayuda mutua, la integración, la autonomía y el respeto. El juego favorece la expresión de emociones, sensaciones, deseos, impulsos, sentimientos y estados de ánimo, permitiendo que los niños ensayen formas de actuar y relacionarse en el mundo. Además, el juego contribuye de manera significativa al desarrollo

físico, motriz, cognitivo, afectivo, social, emocional y moral, favoreciendo su desarrollo integral. (Caballero G., 2021) Por ello, el juego debe estar presente de forma constante a lo largo de etapa de desarrollo social de las personas, ya que resulta esencial para el fortalecimiento de capacidades, habilidades, destrezas y competencias necesarias para la vida.

2.2.4. La recreación como estrategia pedagógica.

Las actividades lúdicas no son solo momentos de entretenimiento, son herramientas pedagógicas que favorecen al desarrollo integral de la persona. (Mora L.,2022) Mas allá de la función recreativa, permite generar experiencias de aprendizaje significativo que se involucra de manera consciente en la construcción de habilidades, actitudes y valores, fortaleciendo su autonomía, la responsabilidad y el pensamiento crítico, aspectos fundamentales en la formación integral del adolescente.

La recreación es una herramienta que media entre la experiencia emocional del estudiante y los procesos de aprendizaje, permitiendo transformar vivencias cotidianas en oportunidades formativas, no es neutral, influye directamente en la forma en que los adolescentes construyen significados, gestionan sus emociones y se relacionan con el entorno escolar, exactamente en esta etapa caracterizada por intensos cambios emocionales, búsqueda de identidad y cuestionamiento de la autoridad, la recreación adquiere un valor pedagógico particular.

Un aspecto que se tiene que tener presente en todo momento cuando se desempeña el rol del docente y se quiere implementar la recreación dentro de la planificación es que no es solo cuestión de ocupar el tiempo o improvisar actividades de juego, dichas actividades tienen que ser diseñadas para crear experiencias y abrir espacios de dialogo contextualizando y respondiendo a las necesidades emocionales de los estudiantes, especialmente en contextos rurales, este enfoque toma relevancia ya que construye vínculos, contribuyendo de manera significativa al desarrollo integral.

La recreación escolar no debe entenderse como una simple pausa o momento de descanso entre clases, por el contrario, ha sido identificada por diversas investigaciones como una herramienta pedagógica esencial para la educación integral de los estudiantes, las experiencias recreativas sistemáticas y planificadas facilitan la participación activa del alumnado en diversos procesos de aprendizaje. Según Párraga Castro et al. (2025), la recreación escolar “representa una herramienta pedagógica clave para el desarrollo integral del estudiantado, al fortalecer dimensiones físicas, emocionales, sociales y cognitivas, lo cual contribuye a mejorar la autoestima, la convivencia y el aprendizaje.” La recreación planificada genera contextos de aprendizaje en los que los estudiantes interactúan físicamente y van construyendo significados, negocian normas, ejercen la toma de decisiones y ponen en práctica habilidades socioemocionales, considerar la recreación como estrategia pedagógica implica desafiar los modelos educativos tradicionales y promover experiencias integradoras y significativas, conectando contenidos curriculares con vivencias reales que impulsan el pensamiento crítico, la autoexpresión y el trabajo colaborativo.

2.2.5. Recreación y desarrollo socioemocional

La naturaleza evolutiva del adolescente se caracteriza por una progresiva búsqueda de autonomía y diferenciación del entorno familiar, que impulsa a los adolescentes a ampliar sus espacios de socialización, dedicar mayor tiempo al ocio y participar en actividades mediadas por las relaciones de amistad (Radzik et al., 2008 citado en Medida 2023) En este proceso, la recreación constituye uno de los principales escenarios donde los adolescentes interactúan, construyen vínculos sociales y desarrollan competencias socioemocionales necesarias para su adaptación al entorno escolar y social. Las actividades recreativas desarrollan habilidades socioemocionales como la empatía, la comunicación asertiva, la cooperación, el manejo de conflictos y la autorregulación emocional, estas experiencias resultan especialmente relevantes en una etapa marcada por cambios emocionales intensos y por la necesidad de reconocimiento social.

Reconocer la relación entre recreación y habilidades socioemocionales es comprender que las competencias se desarrollan mediante experiencias vivenciales significativas y planificadas, convirtiéndola en una herramienta clave para acompañar el desarrollo socioemocional del adolescente, favoreciendo la construcción de relaciones saludables y el fortalecimiento de la regulación emocional.

2.2.6. La recreación en el currículo escolar

El currículo nacional de Educación Física, dentro del sistema educativo ecuatoriano, propone que esta área desarrolle prácticas corporales culturalmente significativas, enfocadas en la participación activa, saludable y placentera de los estudiantes, facilitando la construcción de competencias motrices, de interacción social y ambiental que acompañan su desarrollo integral. Sin embargo, su implementación en la realidad escolar es diferente, ya que, en muchos contextos educativos, especialmente en instituciones fiscales y zonas rurales, la recreación continúa siendo tratada como una actividad secundaria, muchas veces por la insuficiente formación docente específica y la priorización de contenidos académicos que dificultan que la recreación cumpla su función pedagógica, reduciéndola a ejercicios repetitivos o actividades descontextualizadas, sin un enfoque intencional en el desarrollo socioemocional, es así que, aunque el currículo plantea una visión integral e inclusiva, su aplicación enfrenta obstáculos estructurales y pedagógicos que impiden aprovechar plenamente el potencial de la recreación como estrategia educativa para el bienestar físico, emocional y social de los estudiantes.

2.2.7. Regulación emocional

La regulación emocional se comprende como la capacidad de gestionar las propias emociones y respuestas ante situaciones de alta carga afectiva, tanto positivas como negativas, permitiendo que el individuo experimente y reconozca sus estados emocionales sin verse desbordado por ellos, este proceso implica no reprimir las emociones y aprender a percibir las, aceptarlas y conducir las de manera consciente, evitando que interfieran de forma negativa en el razonamiento y en la toma de decisiones (Haro & Mayorga, 2024). La

regulación emocional influye directamente en la conducta, las relaciones interpersonales y el desempeño académico de los adolescentes, aunque, en la práctica suele asumirse de manera equivocada que esta capacidad se desarrolla con la edad, lo que limita la implementación de estrategias pedagógicas intencionadas para su fortalecimiento, a causa de esto, resulta necesario concebir la regulación emocional no solo como una competencia individual, sino como una habilidad que puede y debe ser promovida desde la escuela mediante experiencias significativas que favorezcan la reflexión, el autocontrol y la toma de decisiones conscientes en situaciones reales de interacción social.

2.2.8. Modelo de regulación emocional de James Gross

El estudio de la regulación emocional ha sido ampliamente desarrollado en el campo de la psicología, destacándose el modelo procesual propuesto por James J. Gross, quien plantea que las emociones no aparecen de forma aislada, sino que se desarrollan a través de una secuencia de procesos que pueden ser modificados o gestionados por el individuo.

De acuerdo con Gross, la regulación emocional consiste en el conjunto de estrategias que las personas utilizan para influir en qué emociones experimentan, cuándo las experimentan y cómo las expresan. Este modelo explica que las emociones siguen una secuencia que inicia con la situación que genera la respuesta emocional, continúa con la atención que el individuo dirige hacia dicha situación, la interpretación que realiza de ella y finalmente la respuesta emocional que se manifiesta en el comportamiento o en las reacciones fisiológicas.

El modelo procesual de regulación emocional propone cinco momentos en los cuales las personas pueden intervenir para modificar su respuesta emocional: la selección de la situación, la modificación de la situación, el despliegue de la atención, el cambio cognitivo y la modulación de la respuesta. Estas estrategias permiten comprender cómo los individuos gestionan sus emociones frente a experiencias cotidianas, especialmente en contextos sociales como la escuela, donde los estudiantes enfrentan constantemente situaciones que generan alegría, frustración, estrés o conflicto.

En el contexto educativo, este modelo resulta especialmente relevante, ya que permite comprender que la regulación emocional no depende únicamente de la capacidad individual del estudiante, sino también de las oportunidades que el entorno escolar ofrece para aprender estrategias de manejo emocional. En este sentido, las actividades recreativas, el juego y los espacios de interacción social pueden favorecer el desarrollo de habilidades que permitan a los estudiantes reinterpretar situaciones, disminuir respuestas impulsivas y gestionar de manera más adecuada sus emociones.

Por lo tanto, el modelo de Gross aporta un marco teórico que permite comprender cómo los estudiantes pueden desarrollar estrategias de regulación emocional a través de experiencias significativas dentro del contexto escolar, especialmente mediante actividades recreativas que faciliten la expresión emocional, la interacción social y el aprendizaje socioemocional.

2.2.9. Autorregulación

La autorregulación emocional es una habilidad psicológica que ayuda a la persona a gestionar, controlar y modular sus emociones de manera adaptativa, que responde de forma flexible a diferentes estímulos internos y externos sin que las emociones interfieran de manera negativa con el pensamiento racional, es decir, sin suprimir o ignorar las emociones, más bien interpretarlas, comprender su origen y ajustar las respuestas emocionales de una manera que favorezca la adaptación al entorno social y escolar (UNIR, 2021)

En la adolescencia es la etapa en la que los jóvenes experimentan cambios intensos en sus emociones y su vida social se expande, lo que desafía su capacidad de autocontrol y ajuste afectivo y la capacidad de cernir las emociones y controlarlas permite a los estudiantes manejar frustraciones, enfrentar el estrés académico, establecer relaciones interpersonales saludables y mantener la motivación en situaciones adversas, ya que cuando los adolescentes carecen de estrategias efectivas de autorregulación, es más probable que experimenten conflictos emocionales, impulsividad y dificultades para persistir en tareas complejas, lo que repercute negativamente en su rendimiento académico y bienestar psicosocial.

2.2.10. Importancia de la regulación emocional en el contexto educativo

Una investigación realizada por Garcia (2023), donde habla sobre la autorregulación emocional y su importancia para enfrentar los conflictos de forma asertiva, manejar la impulsividad y la frustración, expresar emociones de manera adecuada y favorecer el bienestar subjetivo y la calidad de vida, aun así, es un tema que sigue quedando en segundo lugar ya que se prioriza la formación cognitiva, dejando un vacío en el desarrollo de habilidades socioemocionales en los estudiantes.

Aunque la teoría educativa contemporánea habla sobre la importancia de la regulación emocional para lograr aprendizajes significativos y un clima escolar saludable, su implementación aún no es correctamente puesta en práctica. Si las instituciones siguen sin implementar la regulación emocional con experiencias pedagógicas coherentes, se perpetúa una visión reduccionista del aprendizaje que deja fuera una dimensión esencial del desarrollo humano.

2.2.11. Desarrollo integral del estudiante

El desarrollo integral es un proceso que abarca aspectos cognitivos, físicos, afectivos, sociales y éticos del ser humano, la regulación emocional es clave para este desarrollo, ya que, al facilitar la integración armónica de procesos mentales, conductuales y relacionales en la vida del estudiante (Campuzano et al., 2024). La capacidad de gestionar emociones complejas ayuda a fortalecer la autoestima, la empatía y la resiliencia, competencias que tienen impacto duradero en la vida.

Aunque el currículo habla reiteradas veces sobre desarrollo integral, en la práctica educativa lo que más destaca son las calificaciones y solo se toma en cuenta la transmisión de conocimientos teóricos, dando poca importancia a la parte emocional del estudiante. Esta

desconexión del currículo a la práctica ocasiona que muchas estrategias orientadas al desarrollo integral queden reducidas a talleres o eventos puntuales, en lugar de ser parte del quehacer educativo. Para que la regulación emocional contribuya de verdad al desarrollo integral, se debe tomar un enfoque educativo que integre directamente lo cognitivo, lo afectivo y lo social como dimensiones inseparables del aprendizaje.

2.2.11.1. Educación holista

Quevedo (2020) menciona que la educación holística o también conocida como educación integral, se fundamenta en una metodología de enseñanza que tiene tres dimensiones esenciales en la formación del estudiante: la emocional, la cognitiva y la espiritual. Dichas dimensiones no son aisladas, ya que al juntarlas es lo que hace al individuo. Cuando hablamos de la parte espiritual, no necesariamente se refiere a creencias religiosas, más bien es entendida como la capacidad del sujeto para desarrollar empatía hacia su entorno, sensibilidad frente a los demás y comprensión del otro, más allá de la propia individualidad.

Por otro lado, la parte cognitiva, no se limita al desarrollo del coeficiente intelectual, esta incorpora el fortalecimiento del coeficiente emocional, la capacidad de relacionarse consigo mismo y con los demás de forma equilibrada y consciente.

Al reconocer al individuo como un ser multidimensional, la educación holística nos da la oportunidad de transformación del sistema educativo, orientada al desarrollo de las capacidades únicas del estudiante, construyendo su conocimiento de manera paralela a su crecimiento emocional y espiritual, desarrollando una conciencia crítica sobre la realidad social y adoptando una postura crítica y reflexiva frente a los problemas de su entorno y proponiendo soluciones.

2.2.11.2. Aprendizaje socioemocional

El aprendizaje socioemocional es el proceso mediante el cual los estudiantes adquieren habilidades para reconocer, comprender y regular sus emociones, establecer relaciones positivas y tomar decisiones responsables. “La creación de una comunidad educativa rica en competencias socioemocionales tiene un impacto positivo en las habilidades académicas, sociales y emocionales del alumnado y mejora el clima de aula”. (Pérez, 2023)

A pesar de que existen varias evidencias de la importancia del aprendizaje socioemocional, aun no se promueve por completo en las instituciones educativas, ya que su implementación suele depender de iniciativas aisladas y no de una planificación curricular estructurada, lo que limita su impacto formativo y refuerza la necesidad de estrategias pedagógicas transversales que permitan vivenciar estas competencias.

2.2.12. Resolución de problemas prácticos y la regulación emocional

La regulación emocional y la capacidad de resolver problemas prácticos ayudan a el reconocimiento y la gestión de las emociones facilitando la toma de decisiones más adaptativas en situaciones de tensión o conflicto. Perdonó (2024) comenta que esta relación

es visible en escenarios escolares donde los estudiantes enfrentan a demandas académicas, sociales y personales, lo cual exige reflexión cognitiva como equilibrio emocional para responder efectivamente, la educación tradicional toma a la educación como una neta transmisión de conocimientos y repetición de la materia científica, desconectando las emociones que inevitablemente influyen en la toma de decisiones. Cuando la educación tradicional tiende a separar de forma tan artificial la parte cognitiva de lo psicológico y emocional, limita la formación de estudiantes capaces de manejar el estrés, la frustración o la presión social de manera constructiva, incorporar la regulación emocional como parte inseparable del proceso de resolución de problemas hace acercarnos a una educación más humana y contextualizada, donde los estudiantes aprenden a encontrar soluciones correctas y gestionar sus estados afectivos durante el proceso.

2.2.13. Freno inhibitorio

El freno inhibitorio o también conocido como control inhibitorio es una función ejecutiva desde la perspectiva neuropsicológica, que permite al individuo suprimir impulsos automáticos, habituales o dominantes, con el fin de elegir respuestas más adecuadas y coherentes con los objetivos que se propone alcanzar. (Pacheco et al., 2021).

El freno inhibitorio no puede considerarse independiente del contexto emocional y educativo, ya que dentro del ámbito escolar los estudiantes que presentan dificultades en el control inhibitorio suelen manifestar problemas de conducta, respuestas impulsivas en las instituciones y conflictos interpersonales, lo cual impacta negativamente su rendimiento y su desarrollo socioemocional. Frente a esto, fortalecer el freno inhibitorio implica desarrollar prácticas pedagógicas que integren la regulación emocional con experiencias que sean aplicables en la vida cotidiana, superando enfoques que aborden únicamente una función cognitiva.

2.2.14. Cambios emocionales y conductuales en la adolescencia

La adolescencia es una etapa del desarrollo que se caracteriza por notables cambios emocionales y conductuales, vinculados a cuestiones neurobiológicas, sociales y cognitivas, que influyen en la forma en que los adolescentes perciben, expresan y regulan sus emociones. “La adolescencia, etapa vulnerable en el desarrollo humano, requiere contar con adecuados procesos de adaptación para enfrentar los cambios que se presentan” (Parreño & Martínez, 2023). Estos cambios no deben entenderse como problemas ya que es parte de un proceso evolutivo, pero requieren acompañamiento y orientación. Cuando las instituciones educativas carecen de estrategias pedagógicas es frecuente que las respuestas emocionales de los adolescentes sean interpretadas como problemas disciplinarios, ignorando las posibilidades de problemas emocionales, es por esto resulta necesario que las instituciones educativas reconozcan la adolescencia como una etapa sensible y prioritaria para el desarrollo de competencias emocionales.

2.2.15. Conflictos interpersonales, desmotivación y estrés

Los conflictos interpersonales, la desmotivación escolar y el estrés académico constituyen factores estrechamente vinculados con dificultades en la regulación emocional durante la adolescencia. En este contexto, la desmotivación es un tema de gran interés ya que es un fenómeno que se presenta en la etapa de los adolescentes, y es una combinación de factores internos y externos, presentándose de manera notoria ya que la energía del individuo, el interés y entusiasmo disminuye afectando el desempeño académico de los estudiantes (León, 2025) en la etapa adolescente problemas relacionados con la poca motivación académica se relacionan con problemas de bajo rendimiento que se desencadenan en problemas emocionales y estrés, en este contexto la falta de estrategias para canalizar emociones como la frustración o el miedo al fracaso favorece conductas de evitación, conflictos recurrentes y desenganche escolar. Promover espacios pedagógicos que favorezcan la expresión emocional, la resolución pacífica de conflictos y la recreación consciente se convierte en una estrategia clave para reducir el estrés y fortalecer la motivación en los adolescentes.

2.2.16. Aprendizaje significativo

El aprendizaje significativo ocurre cuando los estudiantes logran relacionar los nuevos conocimientos con sus experiencias previas, emociones y contextos socioculturales. David Ausubel con su teoría del aprendizaje significativo nos dice que el aprendizaje adquiere sentido en la medida en que el estudiante logra vincular los nuevos contenidos con los conocimientos previos que ya posee, el estudiante no se limita a recibir la información del maestro, él participa activamente en un proceso de reorganización, reinterpretación y perfeccionamiento de sus esquemas cognitivos.

Cuando el aprendizaje es significativo, el individuo no solo asimila los contenidos, los interioriza, lo que conduce a la revisión, transformación y enriquecimiento de la estructura cognitiva, favoreciendo el establecimiento de nuevas relaciones y conexiones entre los saberes y esto permite al estudiante enfrentar desafíos cognitivos sin verse bloqueado por emociones negativas. Su importancia radica en que, si el aprendizaje no es significativo el mismo tiende a volverse mecánico y descontextualizado y al incorporar experiencias recreativas favorece la conexión entre emoción y conocimiento, potenciando aprendizajes duraderos y con sentido.

2.2.17. Recreación para alcanzar la regulación emocional

La recreación tiene un gran potencial formativo y regulador, es por eso que esta no debe ser entendida como un espacio donde se realizan actividades espontáneas destinadas únicamente para la distracción o pausas dentro del aula de clase, ya que es esta misma visión la que hace que la recreación en las aulas no sea utilizada por los educadores, ya que al verla desde esta perspectiva errónea provoca que la recreación sea una estrategia subestimada, a pesar de las grandes evidencias que demuestran que las actividades físicas, lúdicas y el juego permite que el estudiante exprese y canalice sus emociones de forma natural y tranquila, utilizando el pensamiento crítico y lo que hace que emociones negativas como la frustración, el enojo

o el miedo tengan un impacto fuerte en su desarrollo, al contrario, forma individuos resilientes que aprenden de sus experiencias, reciben y transforman su aprendizaje.

Por otro lado, la ausencia de espacios para desarrollar la recreación en las instituciones educativas limita la práctica de esta estrategia, esto se ve reflejado en conductas impulsivas y las dificultades para manejar la frustración, lo que impacta directamente en la convivencia escolar y en el rendimiento académico, es por esto que la necesidad de replantear la recreación en la educación es fundamental para formar estudiantes íntegros, responsables, críticos y que aporten a la sociedad de manera positiva. Al aplicar la recreación dentro del aula de clase de forma planificada, con objetivos claros, adaptada a la edad y necesidades del grupo intencionadas, los estudiantes pueden aprender a identificar sus emociones, regular sus respuestas ante situaciones de conflicto y fortalecer habilidades como la empatía, el autocontrol y la toma de decisiones.

La recreación no solo previene problemáticas emocionales, sino que también promueve entornos escolares más seguros y participativos, integrar la recreación como estrategia sistemática dentro del currículo implica reconocer su valor como herramienta preventiva y formativa, capaz de responder a las demandas emocionales actuales de los estudiantes. Así, el aula deja de ser un espacio centrado exclusivamente en lo cognitivo y se transforma en un escenario donde el bienestar emocional es un eje fundamental del aprendizaje.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.

3.1. Según el enfoque

Mixto.

La investigación se desarrolló bajo un enfoque mixto, ya que integra procedimientos cuantitativos y cualitativos con el propósito de obtener una comprensión más amplia del fenómeno estudiado, en este caso la recreación y su relación con la regulación emocional en estudiantes de Educación Básica Superior. De acuerdo con Roberto Hernández Sampieri, el enfoque mixto permite combinar métodos cuantitativos y cualitativos para enriquecer el análisis de los datos y lograr una interpretación más completa de la realidad investigada.

El enfoque cuantitativo se utilizó mediante la aplicación de encuestas dirigidas a los estudiantes, con el fin de identificar su participación en actividades recreativas y las formas en que experimentan y gestionan sus emociones dentro del entorno escolar. Por otro lado, el enfoque cualitativo se aplicó mediante la observación directa de distintos espacios y momentos del entorno escolar, como clases áulicas, clases de Educación Física y el espacio del recreo, así como a través de entrevistas dirigidas al personal del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), lo que permitió identificar conductas emocionales asociadas a los procesos de regulación emocional en situaciones cotidianas (Hernández Sampieri et al., 2018).

3.2. Según el diseño

Diseño no experimental.

La investigación se desarrolló bajo un diseño no experimental, debido a que no se manipuló de manera intencional ninguna de las variables, sino que estas fueron observadas tal como se presentan en su contexto natural. Según Roberto Hernández Sampieri, los estudios no experimentales se caracterizan por analizar los fenómenos tal como ocurren en su contexto natural sin intervenir en ellos. El estudio se centró en describir el uso de la recreación y las manifestaciones de regulación emocional en estudiantes de Educación Básica Superior a partir de prácticas ya establecidas dentro del entorno escolar. En este sentido, no se aplicó ningún tipo de tratamiento o intervención directa sobre los participantes, sino que se analizó la realidad educativa existente en la institución seleccionada, respetando el desarrollo habitual de las actividades escolares (Hernández Sampieri et al., 2018).

3.3. Tipo de investigación

3.3.1. Según la fuente

Bibliográfica.

La investigación es de tipo bibliográfica, ya que se realizó una revisión de diversas fuentes académicas, tales como libros, artículos científicos y documentos institucionales relacionados con la recreación, la regulación emocional y el desarrollo socioemocional en el ámbito educativo. Este tipo de investigación permite fundamentar teóricamente el estudio a partir de conocimientos previamente desarrollados por otros autores (Bernal, 2016).

3.3.2. Según el lugar

De campo.

La investigación es de tipo de campo, ya que la información se obtuvo directamente en el contexto natural donde se desarrollan los fenómenos estudiados. Según César Bernal Torres, la investigación de campo permite recolectar datos directamente de la realidad donde ocurre el fenómeno de estudio. En este caso, la recolección de datos se realizó en la Unidad Educativa Fe y Alegría del cantón Quero, provincia de Tungurahua, mediante la aplicación de encuestas, entrevistas y observaciones a estudiantes, docentes y personal del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE).

3.3.3. Según el tiempo

Transversal.

La investigación es de tipo transversal, la recolección de datos se realizó en un solo momento, dentro de un periodo específico. Este diseño permitió describir las características del uso de la recreación y las manifestaciones de regulación emocional en los estudiantes de Educación Básica Superior, tal como se presentan en su contexto educativo actual, sin considerar su evolución a lo largo del tiempo. (Hernández Sampieri et al., 2018).

3.3.4. Según el propósito

Investigación Básica.

La investigación es de tipo básica, ya que busca generar conocimiento teórico y descriptivo sobre el uso de la recreación como estrategia educativa y su relación con la regulación emocional en estudiantes de Educación Básica Superior. Según Bernal (2016), la investigación básica tiene como finalidad ampliar el conocimiento científico sobre un fenómeno sin perseguir necesariamente una aplicación inmediata.

3.4. Nivel de investigación

Nivel descriptivo.

La investigación se desarrolla en un nivel descriptivo, ya que tiene como propósito caracterizar y detallar las actividades recreativas presentes en el entorno escolar y las manifestaciones de regulación emocional observadas en los estudiantes de Educación Básica Superior. Los estudios descriptivos permiten especificar las propiedades, características y comportamientos de los fenómenos analizados (Hernández Sampieri et al., 2018).

3.5. Técnicas de recolección de datos

3.5.1. Técnica

Para llevar a cabo esta investigación, se utilizó las siguientes técnicas de recolección de información:

- *Observación directa no participativa* orientada a describir las dinámicas recreativas presentes en el entorno escolar y las manifestaciones conductuales y emocionales de los estudiantes durante su participación en estos espacios.
- *Entrevista semiestructurada* aplicada a los miembros del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), con el propósito de conocer su percepción y orientación respecto al uso de la recreación en el ámbito escolar y su aporte al desarrollo de la regulación emocional de los estudiantes.
- *Encuesta*, dirigida a los estudiantes de Educación Básica Superior, con la finalidad de recopilar información desde su perspectiva sobre la participación en actividades recreativas y la forma en que experimentan y afrontan sus emociones dentro del entorno escolar.

3.5.2. Instrumentos

- *Ficha de observación*. Estuvo conformada por 5 ítems estructurados en categorías previamente definidas, relacionadas con las dinámicas recreativas y las manifestaciones de regulación emocional observadas en los estudiantes. Las categorías consideradas fueron: participación en actividades recreativas, interacción entre estudiantes, expresión emocional, resolución de conflictos y control de impulsos. Este instrumento permitió registrar de manera sistemática los comportamientos observados durante clases áulicas, clases de Educación Física y momentos de recreo.
- *Guía de entrevista*. Estuvo dirigida al personal del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) y estuvo compuesta por 10 preguntas abiertas, orientadas a conocer sus percepciones sobre el uso de la recreación en el entorno escolar y su influencia en el desarrollo socioemocional de los estudiantes. Las preguntas abordaron aspectos relacionados con la convivencia escolar, el manejo de emociones en los estudiantes y las estrategias utilizadas para promover la regulación emocional.

- *Cuestionario de encuesta.* Estuvo dirigido a los estudiantes de Educación Básica Superior y estuvo compuesto por 8 preguntas estructuradas, organizadas en dos secciones principales. La primera sección incluyó preguntas relacionadas con la participación en actividades recreativas dentro del contexto escolar, mientras que la segunda sección abordó aspectos vinculados con la expresión y regulación de emociones en situaciones cotidianas dentro del entorno educativo.

3.5.3. Población

La población de estudio estuvo conformada por estudiantes, docentes y el personal del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa Fe y Alegría, ubicada en el cantón Quero, provincia de Tungurahua. Esta institución forma parte del proyecto interinstitucional desarrollado entre Fe y Alegría y la Universidad Nacional de Chimborazo, orientando al fortalecimiento de procesos educativos en contextos rurales.

Según Hernández Sampieri define a la población como el conjunto total de elementos o individuos que comparten características comunes y sobre los cuales se pretende generalizar los resultados de la investigación. En base a esto, la población total de la investigación estuvo constituida por 218 personas, distribuidos entre estudiantes, docentes y personal del DECE.

Tabla 1. *Población de estudio según sexo y grupo*

	Hombres	%	Mujeres	%	Total	%
Estudiantes de Educación General Superior	80	36,7	120	55,0	200	91,7
Docentes de Educación General Básica	7	3,2	10	4,6	17	7,8
Personal DECE	0	0	1	0,5	1	0,5
Total	87	39,9	131	60,1	218	100

Nota. Datos obtenidos de la Unidad Educativa Yayulihui, Fe y Alegría, cantón Quero, provincia de Tungurahua.

3.5.4. Muestra

La muestra de la investigación fue de tipo no probabilística, específicamente intencional, debido a que los participantes fueron seleccionados en función de criterios previamente establecidos con los objetivos del estudio. En este caso, se consideró como grupo de interés a los estudiantes de Educación Básica Superior, así como a docentes del mismo subnivel y al personal del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE).

De acuerdo con César Bernal Torres, el muestreo intencional permite seleccionar a los sujetos que poseen características relevantes para el estudio, lo que resulta adecuado en investigaciones de tipo descriptivo donde se busca profundizar en un fenómeno específico. La muestra estuvo conformada por un total de 56 personas, distribuidos entre estudiantes de Educación Básica Superior, docentes y personal del DECE.

Además, para los criterios de inclusión para la selección de la muestra se tomó en cuenta el pertenecer al subnivel de Educación básica Superior, estar matriculado en la institución durante el periodo de estudio y participar voluntariamente en la investigación. Por otro lado, para los docentes y personal de DECE, se consideró su vinculación directa con el acompañamiento académico y socioemocional de los estudiantes.

Tabla 2. *Muestra de estudio*

	Hombres	%	Mujeres	%	Total	%
Estudiantes de Básica superior	19	33,9	29	51,8	48	85,7
Docentes de Básica superior	3	5,4	4	7,1	7	12,5
Personal DECE	0	0	1	1,8	1	1,8
Total	22	39,3	34	60,7	56	100

Nota. Datos de la muestra, obtenidos de la Unidad Educativa Yayulihui, Fe y Alegría, cantón Quero, provincia de Tungurahua.

3.6. Métodos de análisis y procesamiento de datos

Según Roberto Hernández Sampieri, este tipo de análisis permite describir las características de los datos y comprender su comportamiento dentro del contexto estudiado. La información recolectada mediante la aplicación de las encuestas fue organizada, tabulada y procesada utilizando herramientas informáticas, lo que permitió sistematizar los datos obtenidos de manera ordenada. Posteriormente, se aplicaron métodos de estadística descriptiva, tales como frecuencias absolutas y relativas, con el fin de analizar la información cuantitativa y representarla mediante tablas.

Por otro lado, la información obtenida mediante la observación y las entrevistas fue analizada en función a las variables de estudio: recreación y regulación emocional. Este análisis cualitativo permitió identificar patrones, comportamientos recurrentes y manifestaciones emocionales presentes en los estudiantes durante su participación en actividades recreativas. De acuerdo con César Bernal Torres, el análisis cualitativo facilita la interpretación de la información a partir de significados y contextos específicos.

Finalmente, la integración de los resultados cuantitativos y cualitativos se realizó mediante un proceso de triangulación de datos, lo que permitió contrastar y completar la información obtenida desde diferentes técnicas de recolección. Este procedimiento contribuyó a lograr una comprensión más completa del fenómeno estudiado, fortaleciendo la validez y confiabilidad de resultados obtenidos.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados de la encuesta a docentes.

Tabla 3. Usted forma a sus estudiantes para que muestren sus emociones de manera apropiada

Ítems	Frecuencia	Porcentajes
A diario en cualquier contexto académico o social	6	88%
Ocasionalmente cuando surge un conflicto	0	0
En talleres específicos sobre el tema.	1	12%
Total	7	100%

Nota. Docentes de Educación Unidad Educativa Fe y Alegría Yayulihui, Cantón Quero.

Análisis

De los 7 docentes encuestados, el 88% (n=6) manifestó que forma a sus estudiantes para expresar sus emociones de manera apropiada a diario en cualquier contexto académico o social, mientras que el 12% (n=1) indicó que lo realiza mediante talleres específicos. Por otro lado, 0% señaló que aborda esta formación únicamente cuando surge un conflicto. Los resultados presentes evidencian una tendencia mayor hacia la integración cotidiana de la formación emocional dentro de la práctica pedagógica, lo que sugiere que la mayoría de los docentes reconoce la importancia del desarrollo emocional como parte del proceso educativo, aunque la ausencia de intervención en situaciones de conflicto indica una posible debilidad en el manejo intencional de estrategias específicas para la regulación emocional en momentos críticos.

Interpretación

Los resultados obtenidos demuestran que, si bien los docentes manifiestan promover la expresión emocional de manera constante, esta práctica podría no estar sustentada con estrategias pedagógicas estructuradas, reforzando la premisa de que los momentos de recreación en la institución son no planificados. Coincidiendo con lo que plantea Murguía Suarez (2026), quien señala que el desarrollo de habilidades para autorregulación emocional y empatía debe tener una intervención planificada y sistemática para generar un impacto real en el bienestar de los adolescentes y por otro lado, la limitación en la aplicación de talleres específicos y la ausencia de intervención en contextos de conflictos evidencia la gran necesidad de fortalecer la formación docente en estrategias de educación emocional, especialmente cuando los estudiantes enfrentan situaciones que demandan control y expresión de emociones.

Tabla 4. Si algún estudiante presenta problemas de ira, violencia, comportamientos de riesgo, estrés, ansiedad, depresión, baja autoestima, escaso trabajo en su proyecto de vida, poca perseverancia, usted: (puede seleccionar varias respuestas).

Ítems	Frecuencias	Porcentajes
Dialoga en el momento del incidente para comprender las circunstancias y responder de forma adecuada	3	42.9%
Realiza actividades de refuerzo socioemocional a lo largo del año lectivo para apoyar la madurez emocional del niño.	1	14.3%
Convoca a los representantes para dialogar e identificar estrategias socioemocionales que se pueden aplicar en casa.	2	28.5%
Pide ayuda al DECE para coordinar acciones en el aula.	1	14.3%
Total	7	100%

Nota. Docentes de Educación Unidad Educativa Fe y Alegría Yayulihui, Cantón Quero.

Análisis

De los 7 docentes encuestados, el 42,9 % (n=3) indica que, ante la presencia de problemas emocionales o conductuales en los estudiantes, dialoga en el momento del incidente para comprender la situación y actuar de manera adecuada. Por su parte, el 28,5 % (n=2) señaló que convoca a los representantes legales, mientras que el 14,3% (n=1) recurre al Departamento de Consejería Estudiantil (DECE). Por consiguiente, los resultados evidencian que la intervención docente se centra principalmente en acciones inmediatas, priorizando el dialogo directo, pero a pesar de esto, existe una menor presencia de estrategias planificadas, así como un uso limitado del apoyo institucional especializado, lo que sugiere una intervención centrada en la gestión momentánea más que en un abordaje integral del desarrollo emocional.

Interpretación

Los resultados permiten inferir que los docentes aplican estrategias de intervención basadas principalmente en la experiencia y la institución pedagógica, priorizando el dialogo como herramienta inmediata. No obstante, la escasa implementación de acciones

planificadas y el bajo uso del DECE evidencian la necesidad de fortalecer un enfoque más estructurado en la educación emocional. Reyes Mora y Tigrero Perero (2024), refuerza lo planteado sosteniendo que la regulación emocional en el contexto educativo requiere estrategias sistemáticas y coordinadas para generar un impacto sostenido en el comportamiento y bienestar del estudiante y la limitada articulación con instancias institucionales y la baja frecuencia de actividades podrían reducir la efectividad de las intervenciones emocionales en el entorno escolar

Tabla 5. *Usted guía a sus estudiantes para que regulen sus emociones frente a conflictos*

Ítems	Frecuencia	Porcentajes
Siempre	4	57.14%
Casi siempre	3	42.86%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
Total	7	100%

Nota. Docentes de Educación Unidad Educativa Fe y Alegría Yayulihui, Cantón Quero.

Análisis

De los 7 docentes entrevistados el 57,14% (n=4) manifestó que siempre guía a sus estudiantes para regular sus emociones frente a conflictos, mientras que el 42.86% (n=3) indico que lo hace casi siempre, y finalmente no se registran respuestas en la categoría de a veces o nunca. Lo que refleja una alta presencia del acompañamiento docente en procesos de regulación emocional, evidenciando que la totalidad de los participantes reconoce su rol activo en la orientación emocional de los estudiantes ante situaciones conflictivas.

Interpretación

La orientación constante por parte de los docentes evidencia una valoración positiva de la educación emocional dentro del aula, pero al tratarse de una autoevaluación, estos resultados podrían reflejar una percepción idealizada de la practica pedagógica. De acuerdo con Reyén Mora y Tigrero Perero (2024), la regulación emocional en contextos educativos no solo depende de la frecuencia de la intervención docente también tiene relación con la calidad y sistematicidad de las estrategias aplicadas, aunque los docentes manifiesten una alta participación, resulta necesario analizar si estas intervenciones responden a un enfoque estructurados o a prácticas espontaneas.

Tabla 6. *Usted guía a sus estudiantes para que comprendan las emociones negativas y positivas que puedan sentir.*

Ítems	Frecuencia	Porcentajes
Siempre	3	42.86%
Casi siempre	4	57.14%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
Total	7	100%

Nota. Docentes de Educación Unidad Educativa Fe y Alegría Yayulihui, Cantón Quero.

Análisis

El 57.14% (n=4) de los docentes indico que casi siempre guía a los estudiantes en la comprensión de sus emociones, mientras que el 42.86% (n=3) manifestó que lo hace siempre, por otro lado, a veces y nunca no tuvieron respuestas. Evidenciando que la orientación emocional es una práctica frecuente dentro del aula, centrada en el reconocimiento tanto de emociones positivas como negativas.

Interpretación

La comprensión emocional constituye una base fundamental para la regulación emocional, aunque los docentes demuestran que promueven este proceso de manera constante, no evidencia si esta guía responde a estrategias pedagógicas estructuradas o planificadas. Tal como lo señala Reyes Mora y Tigrero Perero (2024), la regulación emocional implica no solo reconocer emociones, también desarrolla habilidades para gestionarlas adecuadamente, es por esto que es necesario fortalecer prácticas que integren ambos procesos de manera intencional.

Tabla 7. *Usted organiza espacios de recreación relacionados con juegos tradicionales con sus estudiantes.*

Ítems	Frecuencia	Porcentajes
Siempre	3	42.86%
Casi siempre	1	14.28%
A veces	3	42.86%
Nunca	0	0%
Total	7	100%

Nota. Docentes de Educación Unidad Educativa Fe y Alegría Yayulihui, Cantón Quero.

Análisis

De 7 docentes encuestados, el 42.86% (n=3) manifestó que siempre organiza juegos tradicionales con sus estudiantes y otro 42.86% (n=3) y el 14.28% (n=1) casi siempre, estos resultados, aunque evidencian que la recreación está presente en el contexto escolar, su aplicación es irregular y no todos los docentes la integran de manera constante en su práctica pedagógica.

Interpretación

La variabilidad en la frecuencia de uso de juegos tradicionales sugiere que la recreación no está completamente sistematizada como estrategia pedagógica. Según Salazar Arango et al. (2025), las actividades lúdicas favorecen el desarrollo socioemocional cuando son planificadas e integradas de manera intencional, en este caso, la aplicación ocasional podría limitar su impacto e la regulación emocional de los estudiantes.

Tabla 8. *Procura organizar juegos cooperativos con sus estudiantes.*

Ítems	Frecuencia	Porcentajes
Siempre	5	71.43%
Casi siempre	2	28.57%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
Total	7	100%

Nota. Docentes de Educación Unidad Educativa Fe y Alegría Yayulihui, Cantón Quero.

Análisis

De los docentes encuestados, el 71,43% (n = 5) manifestó que siempre organiza juegos cooperativos con sus estudiantes, mientras que el 28,57% (n = 2) indicó que lo hace casi siempre y no se registraron respuestas en las categorías a veces o nunca. Los resultados evidencian una alta incorporación de dinámicas cooperativas dentro del aula, lo que sugiere que los docentes reconocen el valor pedagógico del trabajo en equipo como parte de la formación integral del estudiante, pero es importante señalar que la frecuencia de aplicación, aunque elevada, no permite determinar si estas actividades responden a una planificación pedagógica intencionada. En este sentido, la predominancia del uso de juegos cooperativos podría estar asociada más a prácticas tradicionales del aula que a una integración sistemática dentro de procesos de educación emocional.

Interpretación

La alta presencia de juegos cooperativos refleja una orientación pedagógica favorable hacia la interacción social y el trabajo colaborativo, pero, su impacto en la regulación emocional dependerá de la intencionalidad con la que estas actividades sean implementadas.

De acuerdo con Arias et al. (2025), los juegos cooperativos fortalecen la convivencia escolar, y construye un medio eficaz para el desarrollo de habilidades socioemocionales como la empatía, la comunicación asertiva y la resolución pacífica de conflictos, habilidades fundamentales dentro del proceso de regulación emocional, ya que permiten al estudiante reconocer, gestionar y responder adecuadamente ante situaciones sociales. Aunque los resultados evidencian una práctica frecuente, se infiere la necesidad de articular estos espacios recreativos con objetivos emocionales claros, de modo que trasciendan el ámbito lúdico y se consoliden como estrategias pedagógicas orientadas al desarrollo emocional integral del estudiante.

Tabla 9. Organiza juegos de roles con sus estudiantes.

Ítems	Frecuencia	Porcentajes
Siempre	3	42.86%
Casi siempre	2	28.57%
A veces	2	28.57%
Nunca	0	0%
Total	7	100%

Nota. Docentes de Educación Unidad Educativa Fe y Alegría Yayulihui, Cantón Quero.

Análisis

De los 7 docentes que fueron encuestados 42,86% (n = 3) indicó que siempre organiza juegos de roles, mientras que el 28,57% (n = 2) lo hace casi siempre y otro 28,57% (n = 2) manifestó que lo realiza a veces. No se registraron respuestas negativas, evidenciando una distribución heterogénea en la aplicación de esta estrategia, lo que indica que, si bien los juegos de roles están presentes en el aula, su uso no es uniforme entre los docentes. A diferencia de los juegos cooperativos, esta técnica muestra una menor sistematicidad, lo que podría reflejar diferencias en la formación pedagógica o en la valoración de su utilidad dentro del proceso educativo, el hecho de que una parte significativa de docentes la utilice solo ocasionalmente sugiere que los juegos de roles no están completamente integrados como una estrategia recurrente, a pesar de su potencial para el desarrollo de habilidades socioemocionales.

Interpretación

Los juegos de roles constituyen una herramienta clave para la educación emocional, ya que permiten a los estudiantes representar situaciones sociales, comprender diferentes perspectivas y ensayar respuestas emocionales en contextos simulados. Según Salazar Arango et al. (2025), este tipo de actividades favorece el desarrollo de la empatía, el autocontrol y la toma de decisiones, elementos esenciales dentro del proceso de regulación emocional, pero, la variabilidad observada en su aplicación sugiere que su potencial pedagógico no está siendo plenamente aprovechado en este contexto, se infiere que la falta

de sistematicidad en el uso de juegos de roles puede limitar el desarrollo de competencias emocionales más complejas, como la reinterpretación de situaciones y la gestión consciente de las emociones, aspectos fundamentales dentro del modelo de regulación emocional.

Tabla 10. *Permite que sus estudiantes realicen adaptaciones a los juegos para desarrollar la creatividad.*

Ítems	Frecuencia	Porcentajes
Siempre	3	42.86%
Casi siempre	3	42.86%
A veces	1	14.28%
Nunca	0	0%
Total	7	100%

Nota. Docentes de Educación Unidad Educativa Fe y Alegría Yayulihui, Cantón Quero.

Análisis

El 42,86% (n = 3) de los docentes manifestó que siempre permite que sus estudiantes adapten los juegos, mientras que otro 42,86% (n = 3) indicó que lo hace casi siempre y el 14,28% (n = 1) señaló que lo permite a veces y no se registraron respuestas negativas. Estos resultados evidencian una tendencia favorable hacia la flexibilidad pedagógica, en la que la mayoría de los docentes promueve la participación activa del estudiante mediante la adaptación de las actividades lúdicas. Esta apertura sugiere un enfoque que valora la creatividad, la autonomía y la construcción participativa del aprendizaje. Sin embargo, la presencia de respuestas en la categoría a veces indica que esta práctica no es completamente homogénea, lo que podría estar relacionado con limitaciones en la planificación, el control del aula o la percepción del docente sobre el manejo de la disciplina en contextos más flexibles.

Interpretación

Permitir que los estudiantes adapten los juegos no solo fomenta la creatividad, sino que también constituye un espacio clave para el desarrollo de la regulación emocional, ya que implica la toma de decisiones, la negociación de normas y la expresión de ideas en un entorno social. De acuerdo con Salazar Arango et al. (2025), las actividades lúdicas flexibles favorecen la experimentación emocional, permitiendo a los estudiantes explorar diferentes formas de respuesta ante situaciones sociales y desarrollar habilidades como la tolerancia a la frustración y la resolución de conflictos. Los resultados evidencian un escenario pedagógico positivo, pero, se infiere que la falta de aplicación constante en todos los casos puede limitar el desarrollo pleno de estas competencias.

4.2. Resultados de la observación a estudiantes

Tabla 11. Ficha de Observación a estudiantes de la Unidad Educativa Fe y Alegría, cantón Quero: Recreación y Regulación Emocional en Educación Básica Superior

Indicador	Sí	No	Observaciones
1. El estudiante expresa lo que siente (alegría, enojo, tristeza, frustración) durante actividades escolares	X <hr/> 48	0	Se observa que los estudiantes expresan diversas emociones durante el desarrollo de las actividades escolares, evidenciando tanto emociones positivas como negativas en distintos momentos de la clase.
2. Se interesa por el estado emocional de sus compañeros	X <hr/> 40	8	Los estudiantes muestran interés por el estado emocional de sus compañeros; sin embargo, este interés se limita principalmente a los miembros de su grupo cercano, sin extenderse a otros compañeros del aula.
3. Se comunica sin agresividad, utiliza tono y lenguaje apropiado.	<hr/> 15	X 33	En condiciones normales, los estudiantes se comunican de manera adecuada; no obstante, ante situaciones de conflicto o descontrol emocional, tienden a reaccionar de forma impulsiva, utilizando un lenguaje inapropiado, incluyendo insultos y expresiones despectivas.
4. Se involucra en la dinámica sin temor a expresar ideas o emociones.	<hr/> 18	X 30	Durante las actividades que requieren participación, varios estudiantes evidencian timidez e inseguridad, manifestando temor a ser juzgados por sus compañeros, lo que limita su intervención activa.

5. Acepta resultados sin reaccionar con enojo o abandono de la actividad		X	Los estudiantes suelen aceptar los resultados de las actividades; sin embargo, cuando estos son negativos o reciben algún llamado de atención, tienden a reaccionar con tristeza y disminuyen su motivación para continuar participando en las actividades posteriores.
	22	26	

Nota. Estudiantes de Educación Unidad Educativa Fe y Alegría Yayulihui, Cantón Quero.

4.2.1. Procesamiento y codificación de datos del instrumento de observación

Para el procesamiento de los datos obtenidos mediante la observación, se procedió a la codificación de la información asignando valores numéricos a cada respuesta (Sí=1; No=0), lo que permitió cuantificar las conductas observadas en los estudiantes. Posteriormente, los datos fueron organizados en tablas de frecuencia y agrupados en categorías para su análisis e interpretación.

Tabla 12. Resultados de la ficha de Observación a estudiantes de la Unidad Educativa Fe y Alegría, cantón Quero.

Indicadores	Si (f)	Sí (%)	No (f)	No (%)
Expresión emocional	48	100%	0	0%
Empatía	40	83%	8	17%
Control emocional	15	31%	33	69%
Participación emocional	18	38%	30	62%
Regulación de la frustración	22	46%	26	54%

Nota. Estudiantes de Educación Unidad Educativa Fe y Alegría Yayulihui, Cantón Quero.

Tabla 13. Categorización de la ficha de Observación a estudiantes de la Unidad Educativa Fe y Alegría, cantón Quero.

Categoría	Indicadores	Nivel predominante
Expresión emocional	1	Alto
Empatía	2	Medio
Control emocional	3	Bajo
Participación emocional	4	Bajo
Regulación de la frustración	5	Medio

Nota. Estudiantes de Educación Unidad Educativa Fe y Alegría Yayulihui, Cantón Quero.

Tabla 14. Escala de interpretación de la ficha de Observación a estudiantes de la Unidad Educativa Fe y Alegría, cantón Quero.

Porcentaje	Nivel
75%-100%	Alto
50%-74%	Medio
0%-49%	Bajo

Nota. Estudiantes de Educación Unidad Educativa Fe y Alegría Yayulihui, Cantón Quero.

Análisis

A partir de la observación aplicada a 48 estudiantes de Educación Básica Superior, se identificaron diversas manifestaciones relacionadas con la regulación emocional en contextos escolares y recreativos.

En la categoría de expresión emocional, se evidenció que el 100% de los estudiantes ($n = 48$) manifiesta sus emociones durante el desarrollo de las actividades escolares, tanto positivas como negativas, lo que indica una capacidad consolidada de reconocimiento y exteriorización emocional. Respecto a la empatía e interacción social, el 83% ($n = 40$) de los estudiantes muestra interés por el estado emocional de sus compañeros, mientras que el 17% ($n = 8$) no evidencia esta conducta. No obstante, se observó que esta empatía se limita principalmente a grupos cercanos, lo que sugiere una interacción social restringida y poco generalizada dentro del aula. En la categoría de comunicación y control emocional, se identificaron dificultades significativas, ya que solo el 31% ($n = 15$) de los estudiantes se comunica de manera adecuada sin recurrir a la agresividad, mientras que el 69% ($n = 33$) presenta comportamientos impulsivos en situaciones de conflicto, utilizando lenguaje inapropiado. Este resultado evidencia una debilidad importante en el control de respuestas emocionales. En relación con la participación emocional, el 38% ($n = 18$) de los estudiantes se involucra en las dinámicas sin temor, mientras que el 62% ($n = 30$) muestra inseguridad al expresar ideas o emociones, manifestando timidez y temor al juicio social, lo que limita su participación activa. Finalmente, en la categoría de regulación emocional ante la frustración, el 46% ($n = 22$) de los estudiantes logra aceptar los resultados sin reaccionar negativamente, mientras que el 54% ($n = 26$) presenta dificultades, evidenciando respuestas como tristeza y desmotivación ante situaciones adversas.

En conjunto, los resultados evidencian que, aunque los estudiantes presentan un adecuado nivel de expresión emocional, existen limitaciones importantes en la regulación de sus emociones, especialmente en situaciones de conflicto, exposición social y frustración, lo que refleja la necesidad de fortalecer estas competencias dentro del contexto educativo.

Interpretación

Los resultados obtenidos permiten inferir que la regulación emocional en los estudiantes se encuentra en un proceso de desarrollo, caracterizado por la capacidad de reconocer y expresar emociones, pero con limitaciones en su gestión en situaciones sociales complejas.

Desde el modelo procesual de regulación emocional de Gross, las dificultades observadas en la comunicación impulsiva, la baja tolerancia a la frustración y la inseguridad en la participación evidencian debilidades en las fases de modulación de la respuesta emocional, donde el individuo debe regular la intensidad de sus emociones, y en el cambio cognitivo, que implica reinterpretar las situaciones de manera más adaptativa.

La tendencia a restringir la empatía a grupos cercanos refleja una necesidad de fortalecer habilidades socioemocionales relacionadas con la interacción social y la convivencia, mientras que la inseguridad en la participación evidencia la presencia de factores como el miedo al juicio social, que influyen en la expresión emocional.

En este contexto, los hallazgos sugieren que la recreación, si es utilizada de manera pedagógica e intencionada, puede constituir un espacio clave para fortalecer la regulación emocional, permitiendo a los estudiantes experimentar, expresar y gestionar sus emociones en situaciones reales de interacción.

4.3. Resultados de la entrevista al Departamento de Consejería Estudiantil (DECE)

Tabla 15. Resultados de la entrevista al Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) de la Unidad Educativa Fe y Alegría, cantón Quero.

Ítems	Pregunta	Respuesta
1.	Desde su experiencia en el DECE, ¿cómo describiría el nivel de regulación emocional de los estudiantes de Educación Básica Superior en la institución?	Desde mi experiencia el nivel de regulación emocional de los estudiantes en el subnivel de Básica Superior es bastante alto, ya que los estudiantes tienden a comprender y modular sus emociones.
2.	¿Qué tipos de emociones o comportamientos suelen manifestar con mayor frecuencia los estudiantes en su entorno escolar?	Por lo general los estudiantes experimentan pérdidas, duelos, ansiedad y frustración.
3.	¿Qué factores considera que más influyen en la desregulación emocional de los estudiantes	Sin duda muchas veces la desregularización emocional se ve

	(familiares, sociales, económicos, escolares, entre otros)?	influenciada por el entorno familiar y situación socioeconómica.
4.	¿Considera que las actividades recreativas o físicas contribuyen a mejorar la regulación emocional de los estudiantes? ¿Por qué?	Por supuesto, tomemos entorno cuenta que la regulación emocional según varios autores se ve influenciada mucho en saber aceptar pérdidas en actividades recreativas o muchas veces se ven mejoradas con una vida activa en el aspecto físico
5.	¿Existen actualmente programas o espacios institucionales dedicados a la recreación o actividad física con enfoque emocional?	Actualmente cada docente se maneja con momentos lúdicos donde los estudiantes tienden a salir a respirar y realizar actividades recreativas beneficiosas.
6.	¿Cómo percibe la participación de los docentes en la promoción de actividades recreativas o de bienestar emocional dentro de la institución?	La participación de los docentes es constante ya que ellos y ellas siempre buscan el bienestar integral no solo académico de los chicos y chicas.
7.	¿Desde el DECE, qué tipo de acompañamiento o estrategias se aplican para fortalecer la regulación emocional de los estudiantes?	Desde el área de Bienestar Educativo Integral se brinda el acompañamiento individual a cada estudiante desde un abordaje de contención emocional, así mismo se realizan talleres sobre manejo y gestión emociones
8.	¿Qué cambios ha observado en el comportamiento o clima escolar cuando se desarrollan actividades recreativas o lúdicas?	Existe un cambio positivo en el comportamiento ya que los chicos y chicas tienden a desahogarse y tienden a comunicar todo lo que ellos no pueden por temor a ser juzgados o criticados.
9.	¿Cuáles son las principales limitaciones o dificultades que enfrenta la institución para incorporar la recreación como estrategia para el desarrollo integral del estudiante?	Actualmente no presentamos limitaciones o dificultades ya que nuestra metodología se basa plenamente en poner al estudiante y su bienestar integral como pináculo central.
10.	¿En su opinión, qué acciones o propuestas podrían implementarse para fortalecer la regulación emocional y el bienestar integral de los estudiantes en esta comunidad educativa?	A mi parecer sería muy bueno crear el hábito de la inteligencia y la regulación emocional no solo en Básica Superior sino en toda la Unidad Educativa

Nota. Elaboración propia a partir de la entrevista aplicada al Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) de Educación Unidad Educativa Fe y Alegría Yayulihui, Cantón Quero.

4.3.1. Categorización de la información obtenida

Para el análisis de la entrevista, las respuestas fueron organizadas en categorías temáticas, las cuales permitieron agrupar la información obtenida de acuerdo con los aspectos más relevantes relacionados con la regulación emocional y el uso de la recreación en el contexto educativo

Tabla 16. Categorización de la entrevista al Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) de la Unidad Educativa Fe y Alegría, cantón Quero.

Categoría	Preguntas asociadas	Descripción
Nivel de regulación emocional	1	Percepción del DECE sobre la capacidad de los estudiantes para comprender y regular sus emociones
Emociones y comportamientos frecuentes	2	Emociones predominantes en los estudiantes dentro del entorno escolar
Factores influyentes	3	Elementos familiares, sociales y económicos que inciden en la desregulación emocional
Recreación y regulación emocional	4,8	Influencia de las actividades recreativas en el manejo emocional de los estudiantes
Estrategias institucionales y rol docente	5,6,7	Acciones implementadas por docentes y DECE para el bienestar emocional
Limitaciones y propuestas de mejora	9, 10	Dificultades institucionales y sugerencias para fortalecer la regulación emocional

Nota. Elaboración propia a partir de la entrevista aplicada al Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) de Educación Unidad Educativa Fe y Alegría Yayulihui, Cantón Quero.

Análisis

A partir de la entrevista realizada al Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), se identificaron diversas percepciones relacionadas con la regulación emocional de los estudiantes de Educación Superior.

En la categoría de nivel de regulación emocional, el DECE considera que los estudiantes presentan un nivel bastante alto, señalando que son capaces de comprender y modular sus emociones, pero, esta apreciación contrasta parcialmente con la presencia de diversas problemáticas emocionales identificadas en la institución. En relación con las emociones y comportamientos frecuentes, destacan la ansiedad, la frustración, los duelos y las pérdidas, lo que evidencia que los estudiantes atraviesan situaciones emocionales complejas propias de la etapa adolescente, las cuales pueden afectar su estabilidad emocional y su desempeño escolar. Los factores influyentes en la desregulación emocional, se señala como factor principal el entorno familiar y la situación socioeconómica, lo que indica que la regulación emocional, no depende únicamente del contexto escolar, también existen múltiples factores externos que inciden en el comportamiento del estudiante. Por otro lado, la recreación y regulación emocional, el DECE reconoce que las actividades físicas y recreativas contribuyen positivamente al manejo emocional, especialmente en el desarrollo de la tolerancia a la frustración y la aceptación de pérdidas, a pesar de esto se evidencia que estas actividades no se encuentran formalmente estructuradas como programas institucionales, también dependen de la iniciativa docente. Ligado a las estrategias institucionales y el rol que cumple el docente, la participación activa de los docentes en la promoción del bienestar emocional mediante actividades lúdicas es clave, así como el acompañamiento individual y talleres realizados por el DECE, lo que refleja una intervención orientada al apoyo emocional, aunque con un enfoque más recreativo que preventivo. Finalmente, respecto a las limitaciones y propuestas, el DECE manifiesta que no existe mayores restricciones institucionales, pero propone fortalecer la educación emocional desde etapas tempranas, lo que evidencia la necesidad de consolidar procesos formativos más sistemáticos.

Interpretación

Los resultados obtenidos permiten comprender que la regulación emocional en los estudiantes es percibida por el DECE como adecuada, sin embargo, la presencia de emociones como ansiedad, frustración y duelos evidencia que este proceso no está completamente consolidado. Gross señalan que la capacidad de gestionar emociones implica comprenderlas y aplicar estrategias efectivas para su manejo en diferentes contextos, es decir que la existencia de problemáticas emocionales recurrentes sugiere que los estudiantes aún presentan dificultades en la aplicación de dichas estrategias y el reconocimiento de la recreación como un elemento favorecedor de la regulación emocional coincide con enfoques actuales que destacan el valor de las actividades lúdicas como espacios de expresión, liberación emocional y aprendizaje socioemocional. No obstante, la ausencia de programas estructurados limita el impacto de estas prácticas, reduciéndolas a intervenciones aisladas. La influencia del entorno familiar y socioeconómico refuerza la idea de que la regulación

emocional es un proceso multidimensional, que requiere la articulación de acciones entre la escuela, la familia y la comunidad. Los hallazgos evidencian la necesidad de fortalecer estrategias preventivas y sistemáticas que integren la recreación como herramienta pedagógica, promoviendo el desarrollo de habilidades emocionales desde edades tempranas y contribuyendo al bienestar integral de los estudiantes.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Conclusión general

Las actividades recreativas en la Unidad Educativa Fe y Alegría del cantón Quero se desarrollan de manera frecuente dentro del contexto escolar, principalmente a través de iniciativas docentes. Sin embargo, su aplicación no responde a una planificación institucional estructurada con enfoque socioemocional. En cuanto a la regulación emocional, los estudiantes evidencian una adecuada capacidad para reconocer y expresar sus emociones, aunque, presentan dificultades en su control en situaciones de conflicto, frustración y exposición social. En este sentido, se concluye que, aunque la recreación está presente y aporta al bienestar estudiantil, es necesario fortalecer su uso como estrategia pedagógica intencionada para favorecer el desarrollo integral y la regulación emocional de los estudiantes.

Conclusiones específicas

- Se identificó que las prácticas recreativas más utilizadas durante la jornada escolar corresponden a juegos cooperativos, actividades lúdicas y dinámicas grupales promovidas por los docentes; sin embargo, su implementación es variable y no siempre responde a objetivos claros relacionados con el desarrollo emocional.
- Se evidenció que los estudiantes presentan manifestaciones conductuales positivas en cuanto a la expresión emocional y empatía, pero, existen limitaciones en la regulación emocional, especialmente en el control de impulsos, la tolerancia a la frustración y la participación sin temor al juicio social.
- Se determinó que la institución cuenta con espacios de acompañamiento socioemocional a través del DECE y acciones docentes orientadas al bienestar estudiantil. Sin embargo, no existen programas formales que integren de manera sistemática la recreación como estrategia para el desarrollo de la regulación emocional.

5.2. Recomendaciones

Recomendación general

Se recomienda fortalecer la integración de la recreación como estrategia pedagógica intencionada dentro del currículo institucional, mediante el diseño de programas estructurados que articulen actividades lúdicas con el desarrollo de habilidades socioemocionales, con el fin de mejorar la regulación emocional y el bienestar integral de los estudiantes.

Recomendaciones específicas

- Implementar una planificación sistemática de prácticas recreativas con enfoque socioemocional, que permita a los docentes orientar los juegos y dinámicas no solo al entretenimiento, sino también al desarrollo de habilidades como la autorregulación, la empatía y la resolución de conflictos.
- Fortalecer las estrategias de intervención emocional dentro del aula, promoviendo espacios seguros donde los estudiantes puedan expresar sus emociones sin temor, así como desarrollar habilidades de control emocional en situaciones de conflicto y frustración.
- Diseñar e implementar programas institucionales en coordinación con el DECE que integren la recreación, la actividad física y la educación emocional desde etapas tempranas, involucrando también a las familias para abordar de manera integral los factores que influyen en la regulación emocional.

BIBLIOGRAFÍA

- Anchico Jojoa, A. D., & Menjura Escobar, M. I. (2023). Regulación emocional y habilidades sociales en estudiantes de quinto grado de una institución educativa del municipio de Caloto (Cauca). *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 19(2), 32–43. <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/diversitas/article/view/9368>
- Caballero, G. (2021). Las actividades lúdicas para el aprendizaje. *Polo del Conocimiento*, 6(4), 861–878. <https://orcid.org/0000-0001-6303-5241>
- Fuentes, G. (2020). El espacio como elemento clave para la regulación emocional en la escuela: Análisis en contextos de diversidad social y cultural. *Revista Educación*, 44(2), 1–9. <https://doi.org/10.15517/revedu.v44i2.39365>
- García, L., & Niño, S. (2023). La regulación emocional en docentes de educación en formación. *Pensamiento Educativo. Revista de Investigación Educativa Latinoamericana*, 60(3), 1–14. <https://doi.org/10.7764/PEL.60.3.2023.1>
- Haro, U., & Mayorga, M. (2024). El manejo de la inteligencia emocional y regulación emocional en los estudiantes de bachillerato. *Yachana Revista Científica*, 13(2), 167–185. <https://doi.org/10.62325/yachana.v13.n2.2024.922>
- Iza Tierra, S. M., & Lara Machado, J. R. (2022). Autorregulación emocional y rendimiento académico en estudiantes de Educación Básica Superior de la provincia de Chimborazo. *Mikarimin. Revista Científica Multidisciplinaria*. <https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/mikarimin/article/view/2592>
- Janeta Patiño, P. F., Bonilla González, G. P., Vera Rubio, P. E., & Campos Yedra, H. M. (2025). El papel de los docentes en la promoción de la recreación para la regulación emocional en contextos rurales y multiculturales. *Ciencia y Educación*, 6(12). <https://cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/2038>
- Jarrín García, G., & Moreta Herrera, R. (2024). Estrés, dificultades de regulación emocional y adaptación escolar en adolescentes aspirantes a la educación superior en Ecuador. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*, 9(1), 24–35. <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Rehuso/article/view/5772>
- León, L., León, G., García, O., & Polanco, E. (2025). Factores desmotivantes en estudiantes de bachillerato. *Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología*, 10(10), 46–59. <https://doi.org/10.35381/cm.v11i20.1531>
- Medina, R., Salazar, C., Andrade, A., Ramos, I., & Reynoso, L. (2023). La recreación, habilidades sociales y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 19(2), 165–178. <https://doi.org/10.17398/1885-7019.19.165>
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2021). Currículo de Educación Física. <https://educacion.gob.ec/educacion-educacion-fisica/>
- Murguía, F. (2026). Empatía, autorregulación emocional y desarrollo de habilidades sociales en educación secundaria: Una revisión sistemática. *Revista de Historia, Ciencias Humanas y Pensamiento Crítico*, (11), 1144–1172. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17205460>

- Pacheco, M., Cabrera, E., Chambi, A., Pacheco, D., & Ticona, S. (2021). Patrones de ahorro y freno inhibitorio: Un estudio desde la neuroeconomía conductual. *Revista de Investigación Psicológica*, 25, 37–55.
http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n25/n25_a05.pdf
- Párraga, R., Fajardo, J., Mota, G., & Tacuri, L. (2025). Impacto de la recreación en el desarrollo integral de los estudiantes. *Retos*, (70), 1033–1044.
<https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/117018>
- Perdomo, S., Montoya, C., & Franco, S. (2024). Motricidad y regulación emocional en la resolución de conflictos. Universidad Pedagógica Nacional.
<https://repositorio.upn.edu.co/server/api/core/bitstreams/0e215c4c-e35f-40b8-a0ea-f6b17a347239/content>
- Pinzón, J. (2024). Teoría del aprendizaje significativo de Ausubel en el desarrollo de estrategias de aprendizaje hacia un pensamiento crítico. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 8858–8870.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.12041
- Quevedo, C. (2020). Una oportunidad para transformar la realidad educativa en el siglo XXI. *EDUreview*, 8(3), 165–179.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8129211>
- Torres Pérez, Y., Martínez Martínez, M., & Sánchez Puentes, Z. (2025). La regulación emocional en la edad escolar, una competencia a lograr. *Espíritu Emprendedor TES*. <https://doi.org/10.33970/eetes.v9.n4.2025.453>
- UNIR. (2025, mayo 27). Autorregulación emocional: Qué es y qué técnicas emplear en el día a día. <https://www.unir.net/revista/salud/que-es-autorregulacion-emocional/>
- Urbina, C., Contreras, T., & Núñez, J. (2020). Recreación educativa en la escuela: Desde la actividad física hacia el fortalecimiento de la convivencia escolar. *Quaderns de Psicologia*, 22(3), 1–24. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1550>

ANEXOS

Anexo 1. Instrumentos



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA (R-A)

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA, EN EL CANTÓN QUERO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA

Tema: Recreación y regulación emocional en estudiantes de Educación Básica Superior

Objetivo: Examinar el uso didáctico de la recreación por parte de los docentes de Educación básica superior.

Indicaciones: La presente encuesta es de carácter anónimo por lo que agradecemos su participación y honestidad.

CUESTIONARIO

1. Usted forma a sus estudiantes para que muestren sus emociones de manera apropiada

- a. A diario en cualquier contexto académico o social
- b. ocasionalmente cuando surge un conflicto
- c. en talleres específicos sobre el tema

2. Si algún estudiante presenta problemas de ira, violencia, comportamientos de riesgo, estrés, ansiedad, depresión, baja autoestima, escaso trabajo en su proyecto de vida, poca perseverancia, usted:

- a. Dialoga en el momento del incidente para comprender las circunstancias y responder de forma adecuada
- b. Realiza actividades de refuerzo socioemocional a lo largo del año lectivo para apoyar la madurez emocional del niño.
- c. Convoca a los representantes para dialogar e identificar estrategias socioemocionales que se pueden aplicar en casa.
- d. Pide ayuda al DECE para coordinar acciones en el aula.

3. Usted guía a sus estudiantes para que regulen sus emociones frente a conflictos.

- a. Siempre

- b. Casi siempre
- c. A veces
- d. Nunca

4. Usted guía a sus estudiantes para que comprendan las emociones negativas y positivas que puedan sentir.

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. A veces
- d. Nunca

5. Usted organiza espacios de recreación relacionados con juegos tradicionales con sus estudiantes.

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. A veces
- d. Nunca

6. Procura organizar juegos cooperativos con sus estudiantes.

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. A veces
- d. Nunca

7. Organiza juegos de roles con sus estudiantes.

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. A veces
- d. Nunca

8. Permite que sus estudiantes realicen adaptaciones a los juegos para desarrollar la creatividad.

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. A veces
- d. Nunca

¡Gracias por su tiempo y por sus valiosas respuestas!



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA (R-A)

**ENTREVISTA DIRIGIDA A EL DEPARTAMENTO DE COSEJERÍA
ESTUDIANTIL DE LA UNIDAD EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA, EN EL CANTÓN
QUERO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA**

Tema: Recreación y regulación emocional en estudiantes de Educación Básica Superior

Objetivo: Establecer el uso de la recreación para la regulación emocional en Educación básica superior

PREGUNTAS:

1. Desde su experiencia en el DECE, ¿cómo describiría el nivel de regulación emocional de los estudiantes de Educación Básica Superior en la institución?
2. ¿Qué tipos de emociones o comportamientos suelen manifestar con mayor frecuencia los estudiantes en su entorno escolar?
3. ¿Qué factores considera que más influyen en la desregulación emocional de los estudiantes (familiares, sociales, económicos, escolares, entre otros)?
4. ¿Considera que las actividades recreativas o físicas contribuyen a mejorar la regulación emocional de los estudiantes? ¿Por qué?
5. ¿Existen actualmente programas o espacios institucionales dedicados a la recreación o actividad física con enfoque emocional?
6. ¿Cómo percibe la participación de los docentes en la promoción de actividades recreativas o de bienestar emocional dentro de la institución?
7. ¿Desde el DECE, qué tipo de acompañamiento o estrategias se aplican para fortalecer la regulación emocional de los estudiantes?

- 8. ¿Qué cambios ha observado en el comportamiento o clima escolar cuando se desarrollan actividades recreativas o lúdicas?**

- 9. ¿Cuáles son las principales limitaciones o dificultades que enfrenta la institución para incorporar la recreación como estrategia para el desarrollo integral del estudiante?**

- 10. ¿En su opinión, qué acciones o propuestas podrían implementarse para fortalecer la regulación emocional y el bienestar integral de los estudiantes en esta comunidad educativa?**



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA (R-A)

OBSERVACIÓN DIRIGIDA A DOCENTES Y ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA, EN EL CANTÓN QUERO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA

Ficha de Observación: Recreación y Regulación Emocional en Educación Básica Superior

Contexto de observación: aula, patio o clase de Educación Física

Objetivo: Observar la regulación emocional en los estudiantes de Educación básica superior

LISTA DE COTEJO

INDICADOR		SI	NO	OBSERVACIONES
Comportamiento Estudiantil (antes, durante y después de la recreación)				
1	El estudiante expresa lo que siente (alegría, enojo, tristeza, frustración) durante actividades escolares.	X		Se observan a los estudiantes en la clase, mostrar diferentes emociones durante las clases, tanto emociones positivas como negativas.
2	Se interesa por el estado emocional de sus compañeros.	X		Si, pero solo dentro de su grupo dentro del curso, no se interesan del estado emocional de los compañeros que pertenecen a otro grupo en la clase
3	Se comunica sin agresividad, utiliza tono y lenguaje apropiado.		x	Cuando todo está bien si, se comunican adecuadamente pero cuando algo se les sale de las manos los estudiantes muestran emociones o reacciones impulsivas no lo hacen de manera adecuada, utilizan insultos y se tratan de manera despectiva

4	Se involucra en la dinámica sin temor a expresar ideas o emociones.		x	Cuando hay que participar los estudiantes se muestran muy tímidos, y tienen miedo de participar por ser juzgados
5	Acepta resultados sin reaccionar con enojo o abandono de la actividad.	x		Aceptan sus resultados, pero si los resultados son negativos o se les llama la atención reaccionan con tristeza y ya no ponen el mismo ánimo para realizar las actividades siguientes