



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

Título

**REGULACIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA RECREACIÓN EN LA
NATURALEZA EN EDUCACIÓN BÁSICA.**

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

Autora:

Maria Lizeth Atupaña Guaila

Tutora:

Mgs. Patricia Elizabeth Vera Rubio

Riobamba, Riobamba, 2026

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, **María Lizeth Atupaña Guaila**, con cédula de ciudadanía **0605594282**, autora del trabajo de investigación titulado: **Regulación emocional a través de la recreación en la naturaleza en Educación Básica**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mi exclusiva responsabilidad.

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

En Riobamba, a los 18 días del mes de junio del 2026.



María Lizeth Atupaña Guaila

C.I: 0605594282



Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO



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 el estudiante **MARIA LIZETH ATUPAÑA GUAILLA** con CC: **0605594282**, 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 **"REGULACIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA RECREACIÓN EN LA NATURALEZA EN EDUCACIÓN BÁSICA"**, por lo tanto se autoriza la presentación del mismo para los trámites pertinentes.

MSc. Patricia Elizabeth Vera Rubio
TUTOR(A)

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación **REGULACIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA RECREACIÓN EN LA NATURALEZA EN EDUCACIÓN BÁSICA**, presentado por Maria Lizeth Atupaña Guilla, con cédula de identidad número 0605594282, 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 18 días del mes de junio del 2026.

Mgs. Johana Katerine Montoya
Lunavictoria
Presidente del Tribunal de Grado



Mgs. Gladys Patricia Bonilla González
Miembro del Tribunal de Grado



Mgs. Aída Cecilia Quishpe Salcán
Miembro del Tribunal de Grado





DIRECCIÓN ACADÉMICA
VICERRECTORADO ACADÉMICO



UNACH-RGF-01-04-02.20

CERTIFICACIÓN

Que, **María Lizeth Atupaña Guaila**, con CC: 0605594282 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 **REGULACIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA RECREACIÓN EN LA NATURALEZA EN EDUCACIÓN BÁSICA**, que corresponde al dominio científico **Desarrollo socioeconómico y educativo 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 3% reportado en el sistema Antiplagio **COMPILATIO**, porcentaje aceptado de acuerdo con la reglamentación institucional, por consiguiente, autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, mayo 06 del 2026


Mgs. Patricia Elizabeth Vera Rubio
TUTORA

DEDICATORIA

En primer lugar, dedico este logro profesional a Dios, quien me ha orientado y me ha proporcionado la fortaleza espiritual, sabiduría y la salud necesaria para vencer cada uno de los obstáculos que se han presentado en mi camino, gracias a años de trabajo arduo y perseverancia.

A mis queridos padres Nelson Atupaña y Delfina Guaila, por ser mi inspiración y mi soporte firme, con un amor y una gratitud infinitos. El apoyo que me brindaron incondicionalmente, sus sacrificios y la fe que depositario en mí desde el comienzo de mi formación han sido lo que me ha permitido llegar hasta aquí y alcanzar este objetivo tan deseado.

Maria Atupaña

AGRADECIMIENTO

Expreso mi más profundo y sincero agradecimiento, en primer lugar, a Dios, por brindarme la fortaleza, la sabiduría y la perseverancia necesarias en mis estudios.

Asimismo, agradezco de corazón a mis padres Delfina Guaila y Nelson Atupaña por ser mi pilar fundamental durante este proceso de estudio. Gracias por su infinita comprensión durante la largas jornadas de estudio, por sus paciencia, su apoyo incondicional y por convertirse en mi principal fuente de motivación y soporte emocional. Su aliento y confianza fueron claves para alcanzar mi meta, un logro compartido gracias a su apoyo.

Finalmente, expreso mi agradecimiento a mi directora de tesis, la Mgs. Patricia Elizabeth Vera Rubio cuya invaluable orientación, rigor académico y constante disponibilidad fueron cruciales para estructurar, desarrollar y finalizar esta tesis.

Maria Atupaña

ÍNDICE GENERAL

PORTADA.....	
DECLARACIÓN DE AUTORÍA.....	
ACTA DE APROBACIÓN DEL INFORME FINAL.....	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL.....	
CERTIFICADO ANTIPLAGIO.....	
DEDICATORIA.....	
AGRADECIMIENTO.....	
ÍNDICE GENERAL.....	
ÍNDICE DE TABLAS.....	
ÍNDICE DE FIGURAS.....	
ÍNDICE DE ANEXOS.....	
RESUMEN.....	
ABSTRACT.....	
CAPÍTULO I.....	17
1.Introducción.....	17
1.1. Antecedentes investigativos	18
1.2. Planteamiento del problema	20
1.3. Justificación.....	22
1.4. Objetivos	23
1.4.1 Objetivo General	23
1.4.2 Objetivos Específicos.....	23
CAPÍTULO II.....	24
2. Marco Teórico	24
2.1. Referentes teóricos para la regulación emocional.....	24
2.1.1 Modelo Modal de Gross y Thompson.....	24
2.1.2 Referentes teóricos de la recreación.....	24
2.2. Marco científico	25
2.2.1. Regulación emocional.....	25
2.2.2 Importancia.....	26
2.2.3 Teorías de la regulación emocional.....	27

2.2.4 Los beneficios de un coeficiente emocional alto	28
2.2.5 Atributos de la inteligencia emocional	28
2.2.6 Los cinco atributos de la inteligencia emocional de Daniel Goleman	28
2.2.7 Las cuatro características de la inteligencia emocional de John Mayer y Peter Salovey	29
2.3. Recreación	29
2.3.1 Importancia	30
2.3.2 Beneficios para los niños al realizar actividades en la naturaleza	30
2.3.3 Actividades Recreativas en la naturaleza	31
2.3.4 Actividades recreativas aportan a la regulación emocional	31
2.3.5 Actividades recreativas en la naturaleza	31
CAPÍTULO III.	33
3. METODOLOGÍA	33
3.1. Enfoque de la investigación	33
3.1.1 Mixto	33
3.2. Diseño	33
3.2.1 No experimental	33
3.3. Fundamentos epistemológico de la investigación	33
3.3.1 Sociocrítico	33
3.4. Método de la investigación	33
3.4.1. Científico	33
3.5. Tipo de investigación.	34
3.5.1. Por el objetivo	34
3.5.2. Por el lugar	34
3.5.3. Por el tiempo	34
3.5.4. Alcance de la investigación	34
3.6. Unidad de análisis	35
3.6.1. Población y muestra	35
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	35
3.7.1. Técnicas	35
3.7.2. Instrumentos	36
CAPÍTULO IV.	37
4. Resultados y discusión	37
4.1. Resultados de la encuesta a estudiantes.	37

4.1.2. Análisis de resultados.....	44
4.2. Resultados de la entrevista a docentes.	44
4.2.1. Análisis general de resultados	53
CAPÍTULO V.....	54
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	54
5.1. Conclusiones	54
5.1.1. Conclusión General.....	54
5.1.2. Conclusiones Específicas	54
5.2. Recomendaciones.....	55
5.2.1. Recomendación General	55
5.2.2. Recomendaciones específicas	55
REFERENCIAS	56
ANEXOS	61
Anexo 1. Resoluciones de aprobación del tema y acta de aprobación de perfil	61
Anexo 2. Instrumentos	64
Anexo 3. Fotos	69

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población	35
Tabla 2. Muestra	35
Tabla 3. Sales a la naturaleza a pasear con tu familia:	37
Tabla 4. En tu escuela realizan actividades relacionadas con la naturaleza dentro de la institución:	37
Tabla 5. En tu escuela realizan actividades relacionadas con la naturaleza fuera de la institución:	38
Tabla 6. Las actividades recreativas en la naturaleza ayudan a desarrollar un estilo de vida saludable:	39
Tabla 7. Las actividades recreativas en la naturaleza ayudan a desarrollar prácticas sustentables:.....	40
Tabla 8. De las siguientes actividades recreativas en la naturaleza cuáles son de tu agrado: (puedes elegir varias con un círculo en la letra)	40
Tabla 9. Cuando te sientes enojado o triste:	41
Tabla 10. Cuando veo que un compañero está triste o enojado:	42
Tabla 11. Cuando te sientes frustrado o que no vas a lograr conseguir algo:.....	42
Tabla 12. De qué manera afrontas una situación difícil de manejar y generas emociones positivas para salir adelante: (varias opciones)	43
Tabla 13. ¿Qué actividades recreativas en la naturaleza dentro de la institución realiza con sus estudiantes durante el año lectivo?	45
Tabla 14. ¿Qué actividades recreativas en la naturaleza fuera de la institución realiza con sus estudiantes durante el año lectivo?	45
Tabla 15. ¿Nos puede compartir una actividad en la naturaleza que haya realizado para desarrollar una destreza sobre un estilo de vida saludable?	46
Tabla 16. ¿Nos puede compartir una actividad en la naturaleza que haya realizado para desarrollar conciencia sobre prácticas sustentables?	47
Tabla 17. ¿De qué manera aporta a un estilo de vida saludable en los estudiantes, la realización de actividades recreativas en la naturaleza?.....	48
Tabla 18. ¿Qué tipo de prácticas sustentables se pueden mejorar a través de actividades recreativas en la naturaleza?.....	49
Tabla 19. ¿Si tuviera que escoger entre caminatas en la naturaleza, pesca deportiva, escalada de cerros pequeños, observación de aves y fotografía en la naturaleza, agricultura	

y jardinería: cuál seleccionaría para mejorar el estilo de vida saludable y las prácticas sustentables en sus estudiantes y por qué? 50

Tabla 20. ¿Qué estrategias utiliza en el aula para que sus estudiantes aprendan a expresar sus emociones de manera adecuada evitando desbordamientos emocionales? 51

Tabla 21. ¿De qué manera usted ayuda a sus estudiantes a evitar y procesar la frustración y a incrementar la perseverancia? 52

Tabla 22. ¿De qué manera usted ayuda a sus estudiantes a afrontar sus emociones negativas y generar emociones positivas? 53

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura	1.	Modelo	modal	de	Thompson	y	
Gross.....							24

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Resoluciones de aprobación del tema y acta de aprobación de perfil.....	61
Anexo 2. Instrumentos (fichas de encuesta y entrevista)	64
Anexo 3.	
Fotos.....	69

RESUMEN

La presente investigación tuvo como propósito analizar la regulación emocional y la recreación en la naturaleza en Educación Básica. Con un enfoque mixto, alcance exploratorio y descriptivo, de tipo básica, bibliográfica, transversal y de campo. Se trabajó con una población de 200 estudiantes y 17 docentes de educación general básica de los cuales se tomó como muestra a 3 docentes y 17 estudiantes de séptimo. Los resultados muestran que los estudiantes presentan limitaciones en la regulación emocional, evidenciándose dificultades en la identificación, comprensión y manejo de sus emociones tanto en el ámbito familiar como en el escolar, lo que refleja que éstas no se desarrollan de manera adecuada ni consciente, afectando el fortalecimiento de habilidades emocionales. Los docentes indican un conocimiento limitado de los beneficios que brindan recreación en la naturaleza para promover la regulación emocional de los estudiantes, lo cual es reflejado en el uso limitado de actividades recreación innovadoras que integren el medio ambiente natural como recurso educativo. En conclusión, los resultados muestran una situación que afecta el bienestar socioemocional de los estudiantes y limita el fortalecimiento de habilidades como el autocontrol, el manejo de las emociones y la convivencia escolar, y en la adaptación a diferentes contextos educativos. Por ello, se investigó actividades que incluyan la recreación en la naturaleza como recurso educativo ayude la regulación emocional en el ámbito educativo, promoviendo espacios de aprendizaje dinámicos y participativos, así como el fortalecimiento del rol docente que contribuyan al equilibrio emocional de los estudiantes.

Palabras claves: Educación básica, regulación emocional, recreación, entorno natural.

ABSTRACT

The purpose of this study was to analyze emotional regulation and outdoor recreation in elementary education. It employed a mixed-methods approach with an exploratory and descriptive scope, utilizing basic, literature-based, cross-sectional, and field research methods. The study involved a population of 200 students and 17 elementary school teachers, from which a sample of 3 teachers and 17 seventh-grade students was selected. The results show that students exhibit limitations in emotional regulation, demonstrating difficulties in identifying, understanding, and managing their emotions in both family and school settings, indicating that these skills are not being adequately developed or consciously cultivated, thereby hindering their further development. Teachers indicate limited knowledge of the benefits nature-based recreation provides for promoting students' emotional regulation, reflected in the limited use of innovative recreational activities that integrate the natural environment as an educational resource. In conclusion, the results reveal a situation that affects students' social-emotional well-being and hinders the development of skills such as self-control, emotional regulation, and positive school relationships, as well as their ability to adapt to different educational contexts. Therefore, this study investigated whether activities that incorporate nature-based recreation as an educational resource can aid emotional regulation in the educational setting, promote dynamic, participatory learning spaces, and strengthen teachers' roles in supporting students' emotional balance.

Keywords: Elementary education, emotional regulation, recreation, natural environment.



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

CAPÍTULO I.

1.INTRODUCCIÓN

Los problemas de salud mental en el mundo se han incrementado de manera alarmante en especial en niños y adolescentes. Uno de los problemas detectados en las instituciones educativas es la inmadurez en la regulación emocional que lleva al conflicto en la convivencia manifestado en violencia escolar. La Carrera de Educación Básica de la Universidad Nacional de Chimborazo se halla desarrollando el proyecto de investigación Recreación y Regulación Emocional en estudiantes de Educación Básica en las instituciones de Fe y Alegría en el Cantón Quero de la Provincia de Tungurahua y en el Cantón Pallatanga, del cual se desprende el presente estudio.

La investigación está organizada en capítulos de acuerdo con la siguiente descripción: En el capítulo I, se halla la problematización donde se destaca la Agenda de Desarrollo Sostenible 2030 que establece en su objetivo 3 relacionado con la salud, que las naciones deberán ocuparse de la salud preventiva tanto el aspecto físico como en el mental con especial énfasis en poblaciones vulnerables que incluyen niños y adolescentes. Las estrategias deberán tener la corresponsabilidad entre la estructura de salud y la educativa.

Entre los antecedentes investigativos se halla a Olhaberry y Sieverson (2022) de la ciudad de Chile, en su investigación titulada, Desarrollo Socioemocional Temprano y Regulación Emocional, se evidencia “una relación directa entre el entorno afectivo de los cuidadores durante los primeros años de vida y las respuestas emocionales adecuadas a lo largo de la vida” (p.364). En conclusión, este estudio indica que es la responsabilidad de los adultos referentes en la vida de los niños, promover acciones de prevención y acompañamiento para un desarrollo emocional adecuado a la vez que involucra a los pediatras en la asesoría familiar que permita crear un entorno rico en afecto para un desarrollo holístico.

El estudio se justifica en la relevancia de los datos recaudados que permitirán fortalecer la estrategia institucional en la educación holística que permita reducir el conflicto social y potenciar el desarrollo de las comunidades donde se hallan enclavadas las instituciones educativas. El objetivo general fue analizar la regulación emocional y la recreación en la naturaleza en los estudiantes de séptimo de Básica en la Unidad Educativa Fe y Alegría Comunidad Yayulihui del cantón Quero, durante el primer trimestre del año lectivo 2025-2026.

En el capítulo II, se halla el estado del arte donde se describen los referentes teóricos para cada una de las variables, entre ellos James Gross quien expresa que la regulación emocional es fundamental para una vida equilibrada, puesto que se pueden convertir en un factor positivo o negativo de acuerdo cómo se maneje. Gross define a las emociones como las que permiten una vida social saludable, dirigir la atención hacia los elementos relevantes del entorno, fortalece el registro de experiencias sensoriales de manera adecuada en nuestro cerebro, ayudan a la toma de decisiones, favorece la memoria. Sin embargo, cuando la emociones no se regulan, pueden jugarnos en contra.

En cuanto a los referentes epistemológicos de la recreación se halla a Fabián Vilas quien considera dos aspectos, uno antropológico y el otro el institucional. Desde el punto de vista antropológico define a la recreación como el conjunto de actividades y/o acciones que tienen como objetivo el desarrollo pleno del sujeto en su contexto social y en el marco de su libertad para elegir. Y que están atravesadas por un sentimiento de placer y renovación permanente.

En el mismo capítulo se halla el marco científico con las conceptualizaciones de las variables involucradas en el estudio, donde se detalla que la regulación emocional permite a las personas gestionar y modificar sus emociones para adaptarse a las demandas cotidianas y mantener el bienestar. Este proceso incluye que “la modulación de emociones positivas y negativas, ayudando a reducir la intensidad de reacciones como la ira, influye en la duración y la intensidad de las emociones, contribuyendo a alcanzar metas y mejorar el bienestar general” (Gómez, 2024. p. 4).

En el capítulo III, se halla la metodología donde se detalla que el estudio se efectuó bajo el enfoque mixto, alcance exploratorio y descriptivo, diseño no experimental, de tipo básico, de campo, bibliográfico, transversal. Con una población de 200 estudiantes y 17 docentes del nivel de educación general básica, con una muestra de 3 docentes y 17 estudiantes de séptimo de básica. Se utilizó como técnica de recolección de datos la encuesta y la entrevista y como instrumentos la guía de preguntas y el cuestionario estructurado.

En el capítulo IV se hallan los resultados donde se destaca que una cuarta parte de los estudiantes expresan que nunca realizan actividades recreativas en la naturaleza con sus familias, además de que se evidencia que otra cuarta parte expresa reacciones emocionales inadecuadas como el aislamiento ante situaciones adversas. Con relación a los docentes se halla un escaso aprovechamiento del contexto natural de la institución para fortalecer la regulación emocional dado que el marco normativo establece que todos los docentes tienen la responsabilidad de generar un desarrollo cognitivo, socioemocional y físico.

En conclusión, en este estudio se determinó que los estudiantes en su mayoría presentan un adecuado desarrollo emocional, sin embargo, se halla aproximadamente una décima parte del grupo que presenta debilidades en los componentes de la regulación emocional. Los docentes requieren fortalecer el contexto pedagógico con el manejo de estrategias que involucren la naturaleza con el objetivo de incrementar no sólo la práctica de conservación ambiental sino el crecimiento emocional. Esta investigación por tanto recomienda que trabajé con la creación de guías didácticas creadas en círculos de estudio, para implementar a lo largo del año lectivo.

1.1. Antecedentes Investigativos

En relación con la primera variable regulación emocional, a nivel macro en la Universidad Católica de Valencia, en España, se halla la tesis doctoral de Sanchis (2021) titulada Regulación Emocional en Niños y Adolescentes: influencia de la personalidad y la regulación emocional materna, donde se evidencia una relación directa entre el modelo emocional de la madre y el desarrollo de la regulación emocional en los niños y adolescentes,

además se comprobó que las intervenciones escolares con estudiantes y familiar fortalecen el uso de herramientas emocionales para solventar situaciones diversas a nivel académico y social, convirtiéndose en un factor protector a lo largo de la vida.

A nivel meso, se halla en Argentina la investigación de Khalil et al. (2020), titulada Dificultades de Regulación Emocional y Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios, donde concluyen que los universitarios que poseen una adecuada regulación emocional presentan mejores índices de bienestar psicológico. Los elementos de la regulación que mayor peso tienen son el enfoque a metas, aceptación, claridad y conciencia emocional.

A nivel micro, se halla en la Universidad de Guayaquil, en el país de Ecuador, el estudio de Castro et al. (2025), titulado Influencia del Entorno Familiar en el Desarrollo de la Regulación Emocional en los Niños de 4 a 5 años. En este trabajo los hallazgos destacan que la calidad de la relación afectiva, los métodos de crianza y la consistencia del entorno familiar influyen considerablemente en la habilidad del niño para identificar, manejar y gestionar sus emociones. El estudio concluye que los entornos familiares que son afectivos, comprensivos y organizados fortalecen la seguridad emocional y fomentan una efectiva autorregulación, se evidencia además la importancia de incorporar enfoques educativos y familiares que promueven el desarrollo emocional desde las primeras etapas de la vida.

Con relación a la segunda variable recreación en la naturaleza a nivel macro se halla a Down et al (2024), en Australia, con su estudio titulado Educación de Aventuras al Aire Libre para el Bienestar Social y Emocional de los Adolescentes: una revisión sistemática y metaanálisis, hallando que los adolescentes incrementaron su resiliencia, autoestima y pertenencia social al realizar actividades al aire libre con fines educativos.

A nivel meso se halla en Sudamérica en la Universidad Estadual de Santa Cruz en España con el estudio titulado Recreación basada en la Naturaleza Asociada con la Conexión con la Naturaleza y la Satisfacción en el Ocio entre los Estudiantes en Brasil, realizado por Rosa et al. (2019), entre sus resultados se destaca el hecho de que los jóvenes universitarios encuestados manifiestan niveles altos de autopercepción de felicidad y satisfacción general con su vida, lo relacionan directamente con la costumbre de realizar actividades al aire libre en entornos naturales; costumbre adquirida desde la niñez y que continuaron practicando debido a los grados de satisfacción con su tiempo de ocio percibida.

A nivel micro, se halla en la Universidad Nacional de Chimborazo en Ecuador la investigación de Medina (2025), titulada Recreación y Regulación Emocional en Estudiantes de Educación Básica, la cual se realizó en dos instituciones educativas del centro del país, en dos provincias diferentes de la zona sierra. Las conclusiones evidencian que los estudiantes desarrollan prácticas recreativas que promueven la socialización, sin embargo, en un pequeño porcentaje aún le cuesta actividades de expresión corporal por timidez principalmente. Con relación a la regulación emocional el grupo investigado acepta que es importante para su bienestar general, sin embargo, existe un pequeño porcentaje que acepta no contar con reacciones positivas frente a situaciones desafiantes. Finalmente, una quinta parte no cree que la recreación aporte a la maduración de la regulación emocional.

1.2.Planteamiento del Problema

El escenario postpandemia, desencadenó un alza en los problemas de salud mental en niños y adolescente alrededor del mundo. Según reporta la Organización mundial de la infancia UNICEF (2025), en diversos estudios del 2021 se detallan problemas, se detectó que en el informe del Estado Mundial de la infancia la población entre 10 y 17 años lleva sobre sí la carga de enfermedades, la situación social y la económica, así como los problemas ambientales que impactan negativamente en su vida. Estas situaciones no sólo afectan su desenvolvimiento educativo, sino que afecta su salud tanto física como mental. Se requiere de medidas de apoyo para que estas vidas no se debiliten. Ellos representan el 13% de la población entre la edad de 10 a 13 años.

A nivel de Latinoamérica la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO (2023), se realizó el estudio titulado, Aportes para la Enseñanza de Habilidades Socioemocionales: donde se mide la empatía, la actitud ante la diversidad y la autorregulación. Los resultados demuestran que a nivel de la región el 55% de los estudiantes demuestran un nivel alto de empatía lo que nos deja un 45% que está en proceso de madurez emocional al respecto. En cuanto a la aceptación a la diversidad se muestra un aceptable 85% de actitud positiva frente a la diversidad, sin embargo, un 5% aceptó que es una situación incómoda socializar con personas de otras culturas. En cuanto a la regulación emocional el 74% demuestra altos niveles de regulación emocional en la escuela, se destaca un 5% que acepta presentar debilidades en cuanto a este aspecto del desarrollo de la personalidad.

En Ecuador, la revista Psicología de Salud con su estudio titulado Afectividad, Dificultades en la Regulación Emocional, Estrés y Salud Mental en Adolescentes del Ecuador en tiempos de pandemia del covid-19, los autores Zumba y Moreta (2022), mencionan que:

La adolescencia es crucial para el desarrollo humano, marcada por cambios biopsicosociales que afectan la salud mental futura. Un estudio en Ecuador con 1,154 adolescentes (67.7% mujeres) de 14 a 19 años analizó la relación entre afectividad, regulación emocional y estrés. Se utilizan diversas pruebas para evaluar el estado emocional y de salud. Los hallazgos indican niveles elevados de estrés, somatización, ansiedad e insomnio, con diferencias significativas por género. Las mujeres presentan más dificultades en regulación emocional y estrés. En este contexto, las emociones y el estrés, especialmente por la pandemia, tienen un impacto relevante en la salud mental de los jóvenes (p.120).

En España, la recreación en la naturaleza ha sido integrada de manera sistemática en los procesos educativos, especialmente en la Educación Básica Las políticas educativas como la Estrategia de Infraestructura Verde y Programas de Educación Ambiental han fomentado el uso de espacios naturales como parte del currículo. Según datos del Ministerio de Educación de España (2023), aproximadamente el 58% de las instituciones educativas públicas primarias incluyen salidas regulares a entornos naturales, y un 65% de los docentes afirman utilizar actividades al aire libre como estrategia pedagógica para promover el desarrollo físico, emocional y social del alumnado. Esta visión reconoce el valor del contacto

con la naturaleza como una herramienta clave para el bienestar infantil, el aprendizaje activo y el fortalecimiento de competencias socioambientales.

En comparación, en América Latina el acceso y la implementación de actividades recreativas en la naturaleza dentro de la Educación Básica son aún limitados, especialmente en áreas rurales o con escasos recursos. A pesar de la rica diversidad ecológica de la región, las políticas educativas han dado poca importancia a la incorporación sistemática de ambientes naturales como espacios de aprendizaje. De acuerdo con la CEPAL (2022), solo el 25% de las escuelas rurales en Latinoamérica lleva a cabo actividades recreativas en la naturaleza de manera continua, y más del 60% de los docentes indican no haber recibido capacitación en metodologías pedagógicas al aire libre. Esta situación evidencia una brecha considerable entre el potencial ambiental de la región y su utilización en el ámbito educativo, impactando negativamente en el desarrollo integral de los estudiantes y en su conexión con el entorno natural.

Socasi (2022), en la investigación denominada Actividades Turísticas Recreativas para la Ocupación del Tiempo Libre en Niños con Discapacidad de 5 a 12 años, se halla que en el segmento de 8 a 9 años en el proyecto social Ángel de la guarda, el 50% de los entrenadores consideran que se ofrece oportunidades para manifestar la creatividad, mientras que el 100% creen que permite la oportunidad de un cambio de ritmo en la vida cotidiana, y el 50% menciona que se logra realizar actividades pasivas, activas y novedosas, mientras que el 100% creen que ofrece una oportunidad para el descanso y compensación.

En la Unidad Educativa Fe y Alegría de la Comunidad Yayulihui, se ha observado un número considerable de estudiantes de Educación Básica, enfrenta a las dificultades para manejar sus emociones, lo que se refleja en comportamientos impulsivos, frecuentes conflictos entre compañeros, baja tolerancia a la frustración y limitada expresión emocional asertiva. Esta problemática impacta tanto el ambiente escolar como el desempeño académico y la convivencia en el aula. Aunque la institución organiza en ocasiones actividades recreativas en áreas naturales cercanas, estas no cuentan con una planificación sistemática ni se relacionan con objetivos pedagógicos claros orientados al desarrollo socioemocional. En este contexto, surge la necesidad de analizar cómo la regulación emocional puede contribuir a mejorar la recreación en la naturaleza de los estudiantes, aprovechando los recursos naturales del entorno y fortaleciendo prácticas educativas más integrales que respondan a las necesidades emocionales del alumnado en su realidad cotidiana.

Esta falta de intencionalidad pedagógica representa una oportunidad desaprovechada, dado que la riqueza del entorno natural de la comunidad tiene un reconocido potencial terapéutico y calmante. De hecho, esta problemática se encuentra respaldada por evidencia previa: una investigación realizada por el semillero de la carrera de Educación Básica que a través de encuestas aplicadas se logró analizar y corroborar la afectación en la regulación emocional de los niños de la institución, indicando la urgencia de una intervención que sea efectiva. En este contexto, se presenta la necesidad de examinar cómo la recreación al aire libre puede ayudar a mejorar la regulación emocional de los estudiantes, utilizando los recursos naturales del entorno y promoviendo prácticas educativas más holísticas que aborden las necesidades emocionales del alumnado en su vida diaria.

1.3. Justificación

La presente investigación surge de una relación directa entre la investigadora y el contexto donde se desarrolla el problema de estudio. El acceso a la institución educativa es posible gracias a la apertura de sus autoridades y a la existencia de un proyecto de investigación impulsado por la carrera de Educación Básica, en el cual participa activamente la investigadora. Este vínculo académico facilita la coordinación con los docentes, el trabajo colaborativo con la comunidad y la recolección de información directa mediante encuestas, entrevistas y observación participativa. Por tanto, el problema no se aborda desde suposiciones, sino desde un conocimiento cercano de la realidad escolar, evidenciando la necesidad de fortalecer estrategias que favorezcan la regulación emocional y la recreación en la naturaleza en cuando a la educación básica.

La importancia y actualidad del estudio radican en que la regulación emocional constituye un pilar fundamental para el desarrollo integral de niños, ya que influye en su comportamiento, relaciones interpersonales, capacidad de aprendizaje y bienestar general. En la actualidad, las instituciones educativas enfrentan múltiples desafíos relacionados con el manejo de emociones, el estrés infantil y las dificultades de convivencia escolar. Esta situación se acentúa en contextos rurales, donde suelen existir menos programas estructurados de educación emocional. En este sentido, la recreación en la naturaleza se presenta como una alternativa pedagógica pertinente y contextualizada, que permite a los estudiantes desarrollar habilidades socioemocionales, reducir niveles de ansiedad, fortalecer la autoestima y mejorar su vínculo con el entorno natural, repercutiendo positivamente en su rendimiento académico y en su calidad de vida.

En cuanto a los beneficiarios, los principales favorecidos serán los estudiantes de Educación Básica, quienes podrán adquirir herramientas para reconocer, expresar y regular sus emociones de manera saludable. Asimismo, los docentes se beneficiarán al contar con estrategias metodológicas innovadoras que integren el aprendizaje emocional con actividades recreativas al aire libre. La institución educativa obtendrá aportes para fortalecer su práctica pedagógica y promover ambientes escolares más armónicos. A nivel comunitario, la investigación fomenta la valoración del entorno natural y cultural como recurso educativo, fortaleciendo la identidad local y la conciencia ambiental. Desde el ámbito académico, el estudio aporta evidencia que puede ser considerada en futuras investigaciones y propuestas educativas relacionadas con la educación emocional y la pedagogía al aire libre.

La originalidad de la investigación se evidencia en la integración de la educación emocional con el aprendizaje vivencial en la naturaleza, dentro de un contexto rural poco explorado académicamente como lo es la comunidad de Yayulihui. A diferencia de investigaciones previas desarrolladas principalmente en entornos urbanos, esta propuesta rescata la riqueza natural y cultural del medio rural como parte activa del proceso educativo. De esta manera, el estudio aporta nuevas perspectivas a la pedagogía intercultural, a la educación socioemocional y a la educación para el desarrollo sostenible, demostrando que el entorno natural puede constituirse en un espacio pedagógico significativo.

Finalmente, la investigación es factible, ya que las actividades propuestas no requieren grandes recursos económicos ni materiales sofisticados, dado que se desarrollan

en espacios naturales accesibles dentro de la comunidad. La disposición de la institución educativa, el apoyo de la comunidad y el conocimiento previo del entorno facilitan la ejecución del estudio. Además, la formación académica de la investigadora en el área educativa y socioemocional respalda la capacidad para diseñar, aplicar y evaluar las estrategias propuestas. También se cuenta con los instrumentos y el tiempo necesario para la recolección y análisis de datos, lo que garantiza la viabilidad metodológica del trabajo.

1.4. Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Analizar la regulación emocional a través de la recreación en la naturaleza en Educación Básica en los estudiantes de séptimo de Básica en la Unidad Educativa Fe y Alegría Comunidad Yayulihui del cantón Quero durante el primer trimestre del año lectivo 2025-2026.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Identificar el uso de actividades recreativas en la naturaleza por parte de los docentes de séptimo de básica
- Examinar la regulación emocional en los estudiantes de séptimo de básica
- Recopilar actividades recreativas en la naturaleza que aportan a la regulación emocional en los estudiantes de séptimo de básica.

CAPÍTULO II.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Referentes teóricos para la regulación emocional

2.1.1 Modelo Modal de Gross y Thompson

Dentro de los referentes teóricos para la regulación emocional, se halla James Gross quien expresa que la regulación emocional es fundamental para una vida equilibrada, puesto que se pueden convertir en un factor positivo o negativo de acuerdo cómo se maneje. Gross define a las emociones como aquellas que permiten una vida social saludable, dirigir la atención hacia los elementos relevantes del entorno, fortalece el registro de experiencias sensoriales de manera adecuada en nuestro cerebro, ayudan a la toma de decisiones, favorece la memoria. Sin embargo, cuando las emociones no se regulan, pueden jugar en contra.

Gross y Thompson (2024), desarrollaron su teoría del modelo modal (figura 1) de regulación emocional que establece cuatro fases: situación, atención, valoración y respuesta. En un primer momento la persona concentra su atención hacia una situación determinada por un factor externo o interno. La situación logra captar la atención del sujeto.

Figura 1.

Modelo modal de Thompson y Gross



Nota: Tomado de www.neuro-class.com

A continuación, se realizó una valoración de la situación, donde el sujeto analiza sus propias emociones, dando paso a la última fase que es la respuesta emocional. Gross complementa este primer enfoque con el proceso de respuesta favorable que representa la regulación emocional.

- La selección de la situación.
- La modificación de la situación.
- La dirección de la atención.
- El cambio cognitivo.
- La modulación de la respuesta emocional.

2.1.2 Referentes teóricos de la recreación

El Doctor en Ciencias de la cultura Física, Sánchez (2024), presenta a la recreación desde la óptica del tiempo libre y el ocio en un marco dinámico, cambiante, acordes a la dinámica de la sociedad, la recreación ha evolucionado desde centrarse en la actividad hasta el significado y el propósito que valora la experiencia en sí. El autor recauda algunos referentes epistemológicos, mencionando a Pastor, Neumeyer y Vilas quienes presentan resultados de investigaciones que apuntan a la relevancia de la recreación en la potenciación de la personalidad, gracias a su carácter voluntario y de independencia en el caso de (Pastor, 1979). Por igual, Neumeyer (1958), destaca el aporte de la recreación para generar espacios de socialización, debido a que tiene un carácter comunitario, lo cual incentiva el bienestar general. Vilas (2002), por su parte resalta la importancia de la recreación para el desarrollo del individuo y la sociedad como ente institucional, los cuales se hallan en constante evolución.

Otros autores como Kelly, Lezama y Cuenca destacan la relevancia de la experiencia en la recreación, el primer autor identifica que cada individuo le otorga un significado personal a cada experiencia recreativa. En el caso de Lezama (2000), halla a través de sus investigaciones que la variedad de tipos de recreación desde lo físico, lúdico y estético, ayudan a que el sujeto alcance el bienestar, placer y satisfacción trazada. En el caso de Cuenca (2004), concluye que la recreación es una actividad integral que reafirma el significado de la vida en el ser humano y los valores que se practican con base en la interacción humana.

2.2. MARCO CIENTÍFICO

2.2.1. Regulación emocional

La regulación emocional es la capacidad de manejar nuestras emociones de forma adaptativa. Tiene múltiples beneficios para el bienestar mental y funcional de las personas:

- Mejora de la salud mental: Disminuye la ansiedad, la depresión y el estrés.
- Mayor rendimiento académico y laboral: Favorece la concentración, la toma de decisiones y la resolución de problemas.
- Fortalecimiento de la resiliencia: Las personas que regulan sus emociones se adaptan más fácilmente a las adversidad.
- El entorno social influye enormemente en cómo una persona aprende y aplica la regulación emocional. Este actor incluye padres, docentes, amigos y otras personas importantes.
- Socialización emocional: Los niños aprenden a regular sus emociones observando y recibiendo apoyo de los adultos, sin embargo, abarcando a la comunicación.
- Ambientes emocionalmente seguros: Fortalece la expresión emocional saludable y el desarrollo de estrategias adecuadas en sus entorno.
- Relaciones interpersonales más saludables: Promueven la empatía, reducen los conflictos y sobre todo fortalecen los vínculos sociales (Goldin, 2020, p. 197).

Permite a las personas gestionar y modificar sus emociones para adaptarse a las demandas cotidianas y mantener el bienestar.

Este proceso incluye la modulación de emociones positivas y negativas, ayudando a reducir la intensidad de reacciones como la ira, influye en la duración y la intensidad de las emociones, contribuyendo a alcanzar metas y mejorar el bienestar general (Gómez, 2024, p.3).

Tiene su origen en tres fuentes: el pensamiento, lo emocional y lo conductual y que se fundamenta en la afirmación de Epicteto. Según Moya et al., (2024), plantea que las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos, lo que quiere decir que las alteraciones emocionales no son producto de ninguna situación, son el resultado de las interpretaciones de cada situación, por lo que tiene como objetivo que la persona cuestione sus creencias, que en la mayoría de los casos son irracionales y las sustituya por creencias más constructivas, es decir por ideas racionales.

2.2.2 Importancia

La importancia de la inteligencia emocional del docente en el proceso educativo y la interacción docente-estudiante. Las habilidades emocionales, específicamente las interpersonales, permiten al docente construir y mantener en el tiempo relaciones de entendimiento mutuo con los estudiantes, pertenecer al grupo y demostrar cooperación por el bien de todos, comprender y apreciar las emociones y sentimientos, comprometerse con el desempeño académico de los estudiantes y crear ambientes adecuados para el aprendizaje y la satisfacción académica (Rojas, et al., 2021).

Se podría decir que el desarrollo de habilidades emocionales en el docente se traduce en indicadores positivos de la satisfacción académica. Ante lo antes expuesto, el lenguaje se considera como la herramienta psicológica más importante, donde se conoce, desarrolla y comprende la realidad del entorno, mediante actividades ricas en contenido afectivo y emocional, mostrando de esta manera satisfacción y motivación en la realización de estas, donde se sientan seguros de ocupar un espacio de manera interactiva.

La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas. Las micro competencias que la configuran son:

- **Expresión emocional apropiada.** – Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. Esto se refiere tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, supone la comprensión del impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento, puedan tener en otras personas. También incluye el hábito para tener esto en cuenta en el momento de relacionarse con otras personas.
- **Regulación de emociones y sentimientos.** – Se refiere a que la regulación emocional significa a la aceptar de sus sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las

dificultades en las personas; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo, pero de orden superior en la autorregulación.

- **Habilidades de afrontamiento:** Es una habilidad de afrontar situación de conflicto, con las emociones que generalmente pasa con los estudiantes. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.
- **Competencia para autogenerar emociones positivas.** – Es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para autogestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida (Bisquerra, 2020).

2.2.3 Teorías de la regulación emocional

Paz (2019), se establece una clara distinción entre la emoción y su regulación. La caracterización de las emociones que este enfoque propone es compatible con numerosas y reconocidas teorías sobre el tema, ya que abarca todos los elementos que diferentes teóricos del campo han resultado con frecuencia (evaluación, atención, respuesta fisiológica, experiencia, entre otros). Un enfoque evolutivo introduce elementos adicionales que serán particularmente pertinentes para la relación entre emoción y regulación.

Howard Gardner incluyó dentro de sus inteligencias múltiples: la naturalística y la emocional, en el primer caso, este tipo de inteligencia se debe potenciar para comprender el mundo natural y su interacción con el ser humano, así como su disfrute y uso terapéutico, promoviendo su conservación y uso adecuado de cada uno de sus recursos tiene gran impacto las experiencias que las familias o la educación promuevan (Regarder, 2024). En las zonas rurales donde se hallan enclavadas instituciones educativas, el entorno natural debe ser uno de los elementos de aprendizaje y desarrollo general más importante dado que la educación rural debe promover y conservar la identidad ligada al contexto.

En cuanto a la inteligencia emocional es la habilidad de reconocer, regular y comprender las emociones, tanto en sí mismo como en los demás, ayuda a conectar con otras personas, forjar relaciones empáticas, comunicar de manera efectiva, resolver conflictos y expresar sentimientos (Martins, 2025). Los psicólogos han estudiado la inteligencia emocional desde que el concepto de inteligencia social, el término fue introducido por Edward Thorndike en 1920, Howard Gardner se basó en esta teoría y agregó la idea de que más de un tipo de inteligencia contribuye a la habilidad cognitiva. En su libro de 1983 *Estructuras de la mente: La teoría de las inteligencias múltiples*, Gardner introdujo el concepto de inteligencia interpersonal e intrapersonal. Sin embargo, el término inteligencia emocional no obtuvo popularidad sino hasta la publicación en 1995 del libro de la inteligencia emocional, escrito por el periodista científico Daniel Goleman. En su libro, Goleman define la inteligencia emocional y establece la importancia del coeficiente emocional para el liderazgo.

Hoy en día, la inteligencia emocional es estudiada por una amplia gama de psicólogos que buscan comprender las diversas competencias emocionales, las habilidades interpersonales que contribuyen a la inteligencia emocional y la diferencia entre el cociente emocional y el coeficiente intelectual. Aunque muchos psicólogos no están de acuerdo sobre

los detalles exactos de la inteligencia emocional, la mayoría coincide en que es una habilidad que se puede desarrollar mediante la práctica y el entrenamiento.

2.2.4 Los beneficios de un coeficiente emocional alto

Los estudios han demostrado que la inteligencia emocional (IE) es igual de importante, o a veces más importante, que la inteligencia tradicional.

Una inteligencia emocional alta es más significativa para un excelente trabajo en equipo que un coeficiente intelectual alto. Estudios adicionales han demostrado que la inteligencia emocional alta da lugar a un desempeño laboral y liderazgo mejores. La inteligencia emocional se trata de entender tus propias emociones y las emociones de los demás. Una inteligencia emocional alta te ayuda a:

- Colaborar de manera efectiva con los miembros de tu equipo
- Pensar antes de actuar o reaccionar
- Reducir tus reacciones viscerales o impulsos
- Superar problemas, tanto en casa como en el lugar de trabajo
- Atender conflictos
- Comunicarte en el lugar de trabajo
- Resolver problemas
- Forjar relaciones más sólidas
- Conectar con tus emociones
- Empatizar con los demás
- Desarrollar sinergia entre tú y tus compañeros (De León, 2025, p.4).

2.2.5 Atributos de la inteligencia emocional

Existen dos modelos principales de inteligencia emocional. El primero, desarrollado por Daniel Goleman, incluye cinco atributos clave para el coeficiente emocional. El segundo, creado por John Mayer y Peter Salovey, describe cuatro características principales de la inteligencia emocional.

2.2.6 Los cinco atributos de la inteligencia emocional de Daniel Goleman

Goleman identificó cinco habilidades clave dentro de la inteligencia emocional o IE, donde Martins, (2025) cito dicha información y analizó en sus investigación, las cuales son:

- **Autoconocimiento:** La habilidad para comprender tus propias emociones. Tener autoconocimiento significa entender tus fortalezas personales, debilidades, valores, metas y el impacto.
- **Autorregulación:** La capacidad de regular las propias emociones. En lugar de actuar impulsivamente, los líderes con alta autorregulación son capaces de detenerse y examinar sus sentimientos antes de reaccionar.
- **Motivación:** Las razones por las que quieres tener éxito. Reconocer tus propias motivaciones te ayuda a ajustar tu comprensión empática.
- **Empatía:** La habilidad de conectar con la forma en que otras personas se sienten. La empatía a menudo se considera la piedra angular de la inteligencia emocional, ya que es una base importante para otros estados emocionales.

- **Habilidad social:** La habilidad para comunicarse y colaborar con otros. Goleman compara las habilidades sociales con la habilidad para guiar a otros para promover tus ideas.

2.2.7 Las cuatro características de la inteligencia emocional de John Mayer y Peter Salovey

Mayer y Salovey también identificaron cuatro características de la inteligencia emocional durante su investigación:

- **Percepción emocional:** La habilidad de identificar las emociones que otras personas están sintiendo. El autoconocimiento y la habilidad de reconocer las emociones propias también entran en esta categoría.
- **Facilitación emocional del pensamiento:** la capacidad de utilizar las emociones percibidas (propias y ajenas) para apoyar otros procesos cognitivos, como la resolución de problemas o la toma de decisiones.
- **Comprensión emocional:** La habilidad de entender cómo las emociones se relacionan entre sí, y cómo estas emociones impactan en tus acciones y las acciones de otras personas.
- **Regulación emocional:** La habilidad de regular las emociones en uno mismo y en otros. Regular tus propias emociones significa mitigar o distanciarte de una emoción para enfocarte en una situación particular. Sin embargo, esta característica también incluye gestionar las emociones de quienes te rodean para poder cumplir tus metas (Martins, 2025).

2.3. Recreación

La palabra recreación es escuchada hoy en muchas partes y su amplia variedad de contenido trae consigo que cada cual la identifique desde diversos ángulos sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses. La recreación es un concepto que evoluciona en torno al tiempo libre y al ocio, y como los anteriores es objeto también de numerosas interpretaciones y definiciones. Las tendencias fundamentales en la conceptualización de la recreación son las que están dirigidas a verla como actividad o como experiencia, sin negar la existencia de otras concepciones.

La recreación es el tiempo de ocio y distracción con el cual se reponen las energías luego del trabajo y las obligaciones diarias. Se trata de una palabra de raíces latinas: re (hacia atrás) y creare (crear), lo cual significa que se trata de una actividad que vuelve a reponer las energías, o sea, que vuelve a crear la energía gastada. Existe un tiempo de recreación en prácticamente todos los ámbitos de la vida, como el trabajo y el estudio, por ejemplo, ya que sin estos lapsos de distracción y descanso sería imposible garantizar la continuidad de las actividades cotidianas.

De modo que la recreación tiene lugar durante el tiempo libre o tiempo de ocio, y puede consistir en muy distintas actividades de esparcimiento, juego, socialización, deporte o espiritualidad. Estas actividades son denominadas actividades recreativas. La recreación es indispensable para la salud mental y física de las personas, y también para permitir el aprendizaje y el desarrollo humano. Esto último explica que sea tan importante en las etapas

formativas de la vida, como la niñez o la adolescencia. En la recreación, al igual que en otros tipos de actividades, se ponen en juego distintos valores, se transmiten enseñanzas y se construyen vínculos sociales y culturales de importancia (Etecé, 2025).

Además, existe una industria de la recreación, que abarca el conjunto de labores económicas que se sostienen en la recreación de terceros, tales como el deporte profesional, el sector turístico y viajero, o la industria de los videojuegos, entre muchas otras. De modo que la recreación es también un sector económico de gran importancia.

2.3.1 Importancia.

Para Liévano (2022), las instituciones deben contar con espacios recreativos y deportivos idóneos para la práctica recreativa con énfasis en aquellos que benefician a los adolescentes que necesitan más actividad que requiera gran despliegue de energía y socialización tan importantes en esta etapa evolutiva. La Organización Mundial de la Salud (2024) establece que la actividad física y recreativa en el niño favorece no solo el desarrollo físico sino también el cognitivo y socioafectivo.

2.3.2 Beneficios para los niños al realizar actividades en la naturaleza

Las actividades en la naturaleza aportan al desarrollo en los niños de la salud física y mental, puesto que a nivel físico se incrementa la ingestión de oxígeno ayudando a la maduración de las funciones cerebrales, por otro lado, la vitamina D provista por los rayos solares, fortalece el desarrollo del aparato osteomuscular.

A nivel cognitivo incrementa la creatividad, resolución de problemas y el aprendizaje activo. En cuanto a la esfera emocional aporta a la reducción del estrés, aumento de autoconfianza y bienestar, además de fomentar el respeto ambiental y habilidades sociales como la cooperación y empatía (Aguilar et al., 2025, p.196).

Beneficios Físicos:

Desarrollo de la salud y el movimiento: mejora la coordinación, el equilibrio y la fuerza mientras escala, salta y explora en terrenos variados.

Vitamina D: La exposición al sol ayuda a sintetizar la vitamina, que es esencial para tener huesos fuertes y un sistema inmunológico saludable, además mejorando así del descanso y sobre todo la luz solar regula la melatonina y mejora el ciclo del sueño.

Beneficios Cognitivos:

Fomenta la curiosidad: El entorno natural es una fuente inagotable de aprendizaje y descubrimiento.

Creatividad e Imaginación: Menos estructura que en el interior permite a los niños crear sus propios juegos y soluciones.

Pensamiento Crítico: Observar los ciclos naturales y resolver desafíos en el entorno promueve las habilidades cognitivas.

Beneficios Emocionales y Sociales:

Bienestar y alivio del estrés: Jugar en la tierra y estar al aire libre reduce la ansiedad.

Autoconfianza e Independencia: Superar pequeños desafíos en sus capacidades.

Resiliencia: Aprenden a adaptarse a eventos inesperados y a lidiar con la decepción.

Vínculos y Cooperación: Promueven la empatía, el trabajo en equipo y la construcción de relaciones.

Beneficios para la Conciencia Ambiental:

Conexión con el Entorno: El contacto directo genera respeto y comprensión por la naturaleza.

Carreras futuras: Puede inspirar interés en carreras relacionadas con la conservación y la vida silvestre.

2.3.3 Actividades Recreativas en la naturaleza

Según el autor Pelegrín (2022), menciona que las actividades recreativas es un contacto directo con la naturaleza, así como las expresiones sobre las culturales que le rodean, mostrando una actitud, y disposición, de conocer, respetar, disfrutar y participar en la conservación de los recursos naturales y culturales.

2.3.4 Actividades recreativas aportan a la regulación emocional

Según Rivera (2025), menciona que se ha observado que las actividades recreativas ayudan eficazmente en la regulación emocional, ya que se ha demostrado que los programas de ejercicio son efectivos en niños con problemas emocionales o de salud mental, reduciendo la ansiedad y la depresión, y mejorando su capacidad para regular sus emociones, especialmente si se llevan a cabo con la frecuencia adecuada. En el contexto ecuatoriano, hay evidencias basadas en experiencias dentro de las instituciones educativas que han demostrado que las actividades recreativas también contribuyen a mejorar el equilibrio y el bienestar emocional, así como las habilidades sociales de los estudiantes (p.25).

2.3.5 Actividades recreativas en la naturaleza

Las actividades recreativas en espacios naturales se pueden agrupar según un estudio del autor (Martí, 2024) donde se presentan algunas que son significativas, las cuales son las siguientes:

Caminatas. Descubrir caminos y senderos en la naturaleza es una excelente manera de conectarse con el entorno natural. Esta práctica no solo beneficia la forma física al tonificar los músculos y aumentar la resistencia, sino que también genera una sensación de calma y relax. Pasear entre árboles, ríos y montañas ayuda a escapar del estrés cotidiano y a disfrutar de la belleza del paisaje. Además, el senderismo puede convertirse en una actividad social si se realiza en compañía.

Yoga y meditación al aire libre. Realizar yoga y meditación en un entorno natural realza sus consecuencias positivas. Inhalar aire fresco y sentir el contacto con el suelo bajo tus pies transforma la experiencia. La combinación de ejercicios de respiración y posturas en un parque, playa o montaña contribuye a disminuir el estrés, mejorar la atención y aumentar la flexibilidad. La naturaleza brinda un espacio tranquilo que favorece el bienestar tanto mental como físico.

Acampar. Pasar la noche al aire libre proporciona una experiencia que nos vuelve a conectar de manera profunda con la naturaleza. Simplemente el hecho de instalar una tienda de campaña y dormir bajo el cielo estrellado revitaliza el alma. Además, encender una fogata y escuchar los sonidos de la noche en el bosque o la playa genera recuerdos que perduran.

Ciclismo. Andar en bicicleta por senderos es una forma emocionante y saludable de explorar al aire libre. El ciclismo fortalece el sistema cardiovascular, aumenta la fuerza muscular y mejora la coordinación. Ya sea en una ruta montañosa, un camino rural o incluso en un

parque si resides en un área urbana, esta actividad fomenta la aventura y el contacto directo con el entorno natural.

Escalada. Desafiar las alturas y escalar rocas o paredes naturales proporciona una experiencia estimulante y gratificante. La escalada mejora la fuerza, la flexibilidad y la coordinación, al tiempo que fomenta la concentración y la resolución de problemas. Pero no creas que para practicar la escalada necesariamente debes vivir rodeado de montañas, ya que también hay muchos grupos de escalada en las ciudades, donde se practica en paredones artificiales y te prepara para cuando tengas la oportunidad de hacerlo en la naturaleza.

Deportes acuáticos. Actividades como el remo, la natación, la pesca, no solo ofrecen diversión y aventura, sino que también mejoran la condición física. Estar en contacto con el agua tiene un efecto calmante y revitalizante. Estos deportes fortalecen el sistema cardiovascular, aumentan la resistencia y mejoran el equilibrio. Además, practicar deportes acuáticos en lagos, ríos o el océano proporciona una perspectiva única del entorno natural y fomenta el respeto por los ecosistemas acuáticos

Jardinería y agricultura urbana. Cultivar plantas y alimentos en casa o en huertos comunitarios te conecta con la tierra y promueve un sentido de logro. La jardinería y la agricultura casera no solo embellecen el espacios en el que vives, sino que también proporcionan alimentos frescos y saludables. Esta práctica reduce el estrés, mejora la salud mental y fomenta hábitos sostenibles, como el compostaje y el reciclaje. Además, es una excelente manera de aprender sobre botánica y la importancia de la biodiversidad.

Observación de aves. Pasar tiempo observando aves en su entorno natural es una actividad tranquila y didáctica. Reconocer diversas especies y entender sus conductas ayuda a desarrollar la paciencia y la atención al minucioso. La observación de aves puede llevarse a cabo en parques de la ciudad, lo que la hace una actividad accesible para todo el mundo. Este hábito incrementa la conciencia sobre la necesidad de conservar los entornos naturales y promueve un mayor respeto hacia la vida silvestre local.

Fotografía de naturaleza. Capturar la esencia de la naturaleza con una cámara puede resultar en una experiencia muy satisfactoria. La fotografía de naturaleza demanda paciencia, originalidad y una percepción aguda de los matices (Worldpackers, 2024).

CAPÍTULO III.

3. METODOLOGÍA.

3.1. Enfoque de la investigación

3.1.1 *Mixto*

La investigación se utilizó un enfoque mixto, puesto que se apoyó en el enfoque cuantitativo donde se examinará, si existe regulación emocional de acuerdo con la edad evolutiva de los estudiantes mediante una encuesta, por otro lado, se identificará con base en el enfoque cualitativo si los docentes utilizan las actividades recreativas en la naturaleza a través de entrevistas a tres docentes de las diferentes áreas curriculares.

El enfoque mixto o complementario combina tanto métodos cuantitativos como cualitativos en una misma investigación. Por lo general, se divide en dos fases: la primera es la cuantitativa y se basa en la recopilación de datos numéricos, mientras que la segunda es cualitativa y se encamina en la recolección de datos descriptivos y subjetivos. Para realizar un enfoque mixto, Hernández-Sampieri y Mendoza, (2018), como se citó en Acosta (2023),

Expresan que es necesario seguir los siguientes pasos: identificar la pregunta de investigación y definir los objetivos del estudio; seleccionar los métodos cuantitativos y cualitativos que se van a emplear; diseñar la metodología para la selección de la muestra, la recolección y el análisis de datos; recopilar los datos cualitativos y cuantitativos y analizarlos por separado; finalmente, integrar los resultados de ambos análisis para obtener conclusiones más completas y precisas (pag.85).

3.2. Diseño

3.2.1 *No experimental*

La investigación utilizó un diseño no experimental para analizar la relación entre la recreación en la naturaleza y la regulación emocional en estudiantes de Educación Básica, recolectando datos en un solo momento con cuestionarios y registros de actividades recreativas al aire libre.

Según Hernández et al. (2014), como se citó en Cordero (2021), un diseño de investigación no experimental es aquel que se realiza sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos.

3.3. Fundamentos epistemológico de la investigación

3.3.1 *Sociocrítico*

Puesto que al identificar una problemática de índole educativa que afecta a la sociedad, se estudia para su mejora y toma de decisiones en el campo educativo y social.

3.4. Método de la investigación

3.4.1 *Científico*

Para la presente investigación se utilizó el método científico ya que permite abordar el estudio de la regulación emocional a través de la recreación en la naturaleza de manera sistemática y objetiva. Este método se caracteriza por la observación, recolección de datos,

análisis de datos y conclusión dando énfasis a los resultados obtenidos. A través de este enfoque, se identifican y explican las relaciones entre las variables estudiadas, siguiendo un proceso lógico y riguroso que garantice la validez y fiabilidad de los resultados.

3.5. Tipo de investigación.

3.5.1. Por el objetivo

Básica. Los resultados del presente estudio permitirán apoyar las teorías existentes acerca de la regulación emocional en el desarrollo evolutivo de los estudiantes, así como el aporte de la recreación como un factor que impulsa su madurez de manera adecuada, lo cual se ha comprobado en otros contextos de manera extensa.

3.5.2. Por el lugar

Bibliográfico. El tipo de investigación se desarrolló de forma bibliográfica porque se mantendrá en este enfoque a lo largo del estudio. Este tipo de investigación se centra en la recopilación, análisis y síntesis de fuentes bibliográficas existentes, como libros, artículos científicos, tesis y estudios previos, que aborden temas relacionados con la Regulación emocional a través de la recreación en la naturaleza. A través de este enfoque, se busca fundamentar teóricamente la investigación y establecer una base sólida sobre los conocimientos previos en el área del estudio.

De campo. La presente investigación es de tipo de campo, donde se recaudó información directamente en el lugar donde ocurre el fenómeno estudiado. Este enfoque permite obtener datos de primera mano mediante el contacto directo con los sujetos y el contexto. Además, se logrará una comprensión más cercana y contextualizada de la realidad investigada. La interacción con los actores educativos facilitará la recolección de datos relevantes y actualizados. Este tipo de investigación es fundamental para estudiar situaciones reales y complejas dentro del entorno educativo.

3.5.3. Por el tiempo

Transversal. El estudio es de tipo transversal, ya que se realizó una única medición en un momento específico del tiempo. Este diseño permite observar y analizar las variables involucradas sin manipularlas, lo cual es adecuado para obtener una visión puntual del fenómeno en estudio. A través de este enfoque, se recopilarán datos tanto cuantitativos como cualitativos de manera simultánea. Esto facilitará la comparación entre grupos y la identificación de posibles tendencias o relaciones. La naturaleza transversal también se ajusta a los objetivos exploratorios y descriptivos de la investigación.

3.5.4. Alcance de la investigación

Exploratorio

El estudio es de alcance exploratorio, ya que no se ha realizado una investigación previa similar en el territorio ni con la población seleccionada. Este tipo de estudio permite generar una comprensión inicial del fenómeno en cuestión, especialmente en contextos poco investigados. A través de este enfoque se pretende identificar variables clave, patrones emergentes y posibles relaciones que orienten investigaciones futuras. Además, permite formular hipótesis preliminares a partir del análisis de la información recolectada. Su carácter abierto y flexible resulta adecuado para estudiar realidades complejas o poco documentadas.

Descriptivo

El presente alcance de investigación es de tipo descriptivo, porque permite la recolección de información, sin embargo, permitirá detallar las características del fenómeno el estudio. Este enfoque facilitó a la identificación de patrones iniciales y posibles relaciones entre variables. Asimismo, proporciono una base sólida para futuras investigaciones más profundas. El propósito es comprender el contexto actual y generar conocimiento útil para el ámbito educativo local.

3.6. Unidad de análisis

3.6.1. Población y muestra

Población

La población estuvo conformada por 200 estudiantes matriculados en el nivel de educación general básica y 17 docentes que laboran en el mismo nivel.

Tabla 1.

Población

Extractos	Frecuencia	Porcentaje
Docentes de Educación General Básica	17	8%
Estudiantes de Educación General Básica	200	92%
Total	217	100%

Nota: Unidad Educativa Yayulihui, Quero Tungurahua (2025).

Muestra.

La muestra de tipo intencional estuvo conformada por 3 docentes que laboran en séptimo de básica, un tutor que imparte las asignaturas de Lengua y Literatura, Matemática, Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, así como Educación y Cultura Artística. Un docente que imparte inglés y un docente de educación física.

Tabla 2.

Muestra

Extractos	Frecuencia	Porcentaje
Docentes de séptimo de básica	3	19%
Estudiantes de séptimo de básica	17	81%
Total	21	100%

Nota: Unidad Educativa Yayulihui. Quero. Tungurahua (2025).

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnicas.

Encuesta. Se utilizó la encuesta a los estudiantes de séptimo de básica para examinar la regulación emocional y así poder analizar aquellos débiles.

Entrevista. Se aplicó a los docentes con el fin de identificar el uso de actividades recreativas en la naturaleza en sus áreas curriculares, logrando así poder entender cuál es la debilidad del uso de las actividades.

3.7.2. Instrumentos

Cuestionario estructurado. Se organizó con preguntas de opción múltiple con los elementos de la regulación emocional planteados en situaciones cotidianas.

Guía de preguntas. Se estructuró con preguntas abiertas en torno al uso de actividades recreativas en la naturaleza para identificar si su uso está presente o no, con qué frecuencia y qué tipo de actividades son apropiadas para desarrollar a los estudiantes dentro de su entorno.

CAPÍTULO IV.

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados de la encuesta a estudiantes.

Se aplicó una encuesta a 17 estudiantes abordando la recreación y regulación emocional.

Tabla 3

Sales a la naturaleza a pasear con tu familia:

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Cada semana	9	53%
Cada mes	2	12%
Una vez al año o más	2	12%
Nunca	4	24%
Total	17	100%

Nota: Estudiantes de séptimo de educación básica de la Unidad Educativa Fe y Alegría Yayulihui. Cantón Quero. Provincia de Tungurahua (2025).

Análisis

Los resultados muestran que todos los estudiantes de séptimo de básica encuestados, el 53% afirman que salen a la naturaleza a pasear con su familia cada semana, mientras que el 12% cada mes o una vez al año o más salen con su familia a pasear y además reflejan un problema severo al evidenciar que un 24% de los estudiantes afirma que nunca salen en familia a la naturaleza, esta realidad llama la atención dado que el grupo se encuentra enclavado en un contexto rural donde los espacios naturales abundan, por lo cual las familias deberían generar estas actividades que propician los lazos afectivos a la vez que las caminatas u otro tipo de actividades como la escalada, la pesca y la recolección, así aportan a que los estudiantes desarrollen empatía con la naturaleza.

Interpretación

Estos resultados son compatibles con los hallazgos de Quijada y Aguilar de Chile (2025), quienes concluyen que la familia es el primer entorno de aprendizaje para valorar la naturaleza y donde se deben promover actividades al aire libre que impulsen el desarrollo integral de los niños y fortalecer al mismo tiempo la afectividad entre los miembros familiares con base en tiempo compartido de calidad.

Tabla 4

En tu escuela realizan actividades relacionadas con la naturaleza dentro de la institución:

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Cada semana	5	29%
Cada mes	3	18%
Una vez al año o mas	7	41%
Nunca	2	12%
Total	17	100%

Nota: Estudiantes de séptimo de educación básica de la Unidad Educativa Fe y Alegría Yayulihui. Cantón Quero. Provincia de Tungurahua (2025).

Análisis

En relación en tu escuela realizan actividades relacionadas con la naturaleza dentro de la institución, el 29% de los estudiantes consideran que cada semana los realizan las actividades relacionadas a la naturaleza, lo que reflejan la existencia de una práctica frecuente en grupo importante. Asimismo, el 18% señala que estas actividades se desarrollan cada mes, indicando una espacio moderada en su aplicación. Por su parte, el 41% indica que se llevan a cabo una vez al año o más, lo que pone en evidencia un abaja regularidad en la ejecución de este tipo de actividades relacionada en la naturaleza dentro de la institución. Finalmente, el 12% menciona que nunca se realizan, evidenciando que aún existe un grupo de estudiantes que no participan en experiencias de las actividades relacionadas a la naturaleza. En conjunto, los datos reflejan una limitada presencia de actividades recreativas en la naturaleza dentro del entorno escolar, lo que, contrasta con el interés de los estudiantes por contar con espacios que fortalezca el contacto con la naturaleza.

Interpretación

Meza Cortés y otros (2026), realizan un estudio en España sobre las propuestas de actividades recreativas en la naturaleza, donde indican que los estudiantes de primaria expresan su interés en contar con espacios que permitan el contacto con la naturaleza, la expresión, el movimiento y el acercamiento a su contexto sociocultural de manera más directa.

Tabla 5

En tu escuela realizan actividades relacionadas con la naturaleza fuera de la institución:

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Cada semana	1	6%
Cada mes	7	41%
Una vez al año o mas	2	12%
Nunca	7	41%
Total	17	100%

Nota: Estudiantes de séptimo de educación básica de la Unidad Educativa Fe y Alegría Yayulihui. Cantón Quero. Provincia de Tungurahua (2025).

Análisis

El presente resultado menciona que el 6 % de los estudiantes indica que las actividades relacionadas con la naturaleza fuera de la institución se realizan cada semana, lo que refleja una participación mínima. Asimismo, el 41 % señala que se desarrollan cada mes, mostrando una frecuencia moderada en un grupo significativo. Por su parte, el 12 % manifiesta que se realizan una vez al año o más, evidenciando poca continuidad en estas prácticas. Finalmente, otro 41 % indica que nunca se llevan a cabo, lo que pone en evidencia una limitada ejecución de este tipo de actividades. Se evidencia que existe un bajo porcentaje de actividades

recreación en la naturaleza fuera de institución, lo que pone en evidencia sobre la necesidad de fortalecer este tipo de experiencias en beneficio de los estudiantes.

Interpretación

El hallazgo es similar con la indagación de Quintero, Paternina y De La Espriella Colombia (2023), donde en su investigación acerca de las actividades fuera de instituciones argumenta que es esencial que las escuelas y los docentes consideren la inclusión de actividades recreativas en el plan de estudios para garantizar un aprendizaje completo y efectivo, fomentando el aprendizaje a través del juego y el turismo del lugar para incrementar la motivación y el desarrollo integral.

Tabla 6.

Las actividades recreativas en la naturaleza ayudan a desarrollar un estilo de vida saludable:

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	11	65%
Parcialmente de acuerdo	5	29%
En desacuerdo	1	6%
Nada de acuerdo	0	0%
Total	17	100%

Nota: Estudiantes de séptimo de educación básica de la Unidad Educativa Fe y Alegría Yayulihui. Cantón Quero. Provincia de Tungurahua (2025).

Análisis

En relación con las actividades en la naturaleza que ayudan a desarrollar un estilo de vida saludable, el 65% de los estudiantes se encuentran totalmente de acuerdo en que las actividades recreativas en la naturaleza contribuyen al desarrollo de un estilo de vida saludable, lo que refleja una valoración positiva. Mientras que, el 29% indican que es parcialmente de acuerdo, permitiendo reconocer sus beneficios, aún pueden existir una percepción menos favorable en un grupo reducido. Asimismo, el 6 % expresa estar en desacuerdo, evidenciando una percepción menos favorable en un grupo reducido. Finalmente, no se registran respuestas en la categoría nada de acuerdo, lo que indica la ausencia de posturas totalmente negativas frente a este planteamiento. Se reconoce que el entorno natural ofrece ventajas y que es necesario incluir la naturaleza para fomentar un estilo de vida saludable y el bienestar integral.

Interpretación

Según García (2024), la actividad recreación en la naturaleza mejora un estilo de vida saludable mediante el tiempo para que desconectar un poco de la rutina diaria. La realidad es totalmente otra, ya que es un área curricular que no solo promueve la salud física, sino que también, ayuda y contribuye tanto al desarrollo social, cognitivo y emocional del alumnado. La práctica de actividad física regular se asocia con un mejor rendimiento académico y con un mayor desarrollo cognitivo en niños y adolescentes.

Tabla 7.*Las actividades recreativas en la naturaleza ayudan a desarrollar prácticas sustentables:*

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	6	35%
Parcialmente de acuerdo	7	41%
En desacuerdo	3	18%
Nada de acuerdo	1	6%
Total	17	100%

Nota: Estudiantes de séptimo de educación básica de la Unidad Educativa Fe y Alegría Yayulihui. Cantón Quero. Provincia de Tungurahua (2025).

Análisis

El 35 % de los estudiantes se encuentra totalmente de acuerdo en que las actividades recreativas en la naturaleza contribuyen al desarrollo de prácticas sustentables, reflejando una percepción positiva en un grupo importante. Asimismo, el 41 % manifiesta estar parcialmente de acuerdo, lo que indica que reconocen su aporte, aunque no de forma absoluta. Por su parte, el 18 % expresa estar en desacuerdo y el 6 % nada de acuerdo, evidenciando la presencia de opiniones menos favorables. Por ende, nos lleva a concluir, que los estudiantes no consideran relevante las actividades recreativas en la naturaleza como un medio para desarrollar prácticas sustentables, lo que sugiere la obligación de promover una mayor conciencia ambiental desde el entorno educativo.

Interpretación

Según la investigación de Pinzón (2024), las actividades recreativas de forma sostenible pueden tener un impacto positivo tanto en nuestra salud como en el planeta, algo que hoy en día es tendencia. Cada vez más, la conciencia sobre cómo nuestras actividades recreativas afectan el medio ambiente está creciendo, y es importante hacer elecciones que minimicen nuestro impacto ecológico mientras disfrutamos de nuestro tiempo libre.

Tabla 8*De las siguientes actividades recreativas en la naturaleza cuáles son de tu agrado:**(puedes elegir varias con un círculo en la letra)*

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Caminatas en la naturaleza	12	71%
Pesca deportiva	0	0%
Escalada de cerros pequeños	0	0%
Observación de aves	1	6%
Fotografía en la naturaleza	3	18%
Agricultura y jardinería	1	6%
Total	17	100%

Nota: Estudiantes de séptimo de educación básica de la Unidad Educativa Fe y Alegría Yayulihui. Cantón Quero. Provincia de Tungurahua (2025).

Análisis

Los resultados evidencian que el 71 % de los estudiantes prefiere las caminatas en la naturaleza, lo que refleja una alta aceptación de esta actividad dentro de su entorno ya que ellos se encuentran en un sector rural. En contraste, la pesca deportiva y la escalada de cerros pequeños no registran preferencia, evidenciando un bajo interés en estas prácticas. Por su parte, la fotografía en la naturaleza alcanza un 18 %, mientras que la observación de aves y la agricultura y jardinería presentan un 6 % cada una, mostrando una inclinación menor hacia estas actividades. Las cifras obtenidas son favorables, ya que dan a conocer que las caminatas son actividades que fortalecen la interacción de los estudiantes con la naturaleza.

Interpretación

Según Bojorque y Martínez (2025), menciona que las caminatas en entornos naturales generan en la salud mental y psicología ambiental en los estudiantes. Sin embargo, fortalece la conciencia ambiental más reflexiva y una comprensión más cercana de su relación con la naturaleza, reafirmando el carácter educativo y formativo de estas experiencias.

Tabla 9

Cuando te sientes enojado o triste:

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Me desquito con el primero que me provoque o con animales cerca	0	0%
Me encierro en mi cuarto	2	12%
Grito, rompo algo o lloro	2	12%
Busco conversar con un amigo, mis padres o un profesor de confianza	13	76%
Total	17	100%

Nota: Estudiantes de séptimo de educación básica de la Unidad Educativa Fe y Alegría Yayulihui. Cantón Quero. Provincia de Tungurahua (2025).

Análisis

Los resultados muestran que el 0 % de los estudiantes indica que se desquita con otros o con animales, lo que refleja ausencia de este tipo de reacción negativa. Asimismo, el 12 % manifiesta que se encierra en su cuarto y otro 12 % señala que grita, rompe algo o llora, evidenciando dificultades en el manejo adecuado de sus emociones. Por su parte, el 76 % expresa que busca conversar con un amigo, sus padres o un docente de confianza, lo que demuestra una forma más adecuada de regular sus emociones. En este contexto, una parte demuestra un comportamiento de manera inapropiada ante emociones como la tristeza o el enojo, lo que permite evidenciar la importancia de la comunicación con personas de su entorno, ya que esta ayuda a regular sus emociones.

Interpretación

Peñaranda y otros (2024), regular sus emociones, ser más asertivos a la hora de comunicar lo que sienten y solucionar los conflictos que se presenten en el entorno escolar, proceso que es necesario implementar no solo en el aula sino en todos los ambientes de la cotidianidad, para construir ciudadanos que aporten al cimiento de la sociedad y de una cultura para la paz y la reconciliación. El enojo o la tristeza son conflictos que se puede evitar mediante el desarrollo de habilidades relacionadas con la comunicación, la escucha y el respeto hacia personas cercanas.

Tabla 10

Cuando veo que un compañero está triste o enojado:

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Me acerco y le digo que conversemos o juguemos algo	11	65%
No hago nada porque es su problema	2	12%
Le aviso a un profesor de confianza	3	18%
Le comporta algo de comer	1	6%
Total	17	100%

Nota: Estudiantes de séptimo de educación básica de la Unidad Educativa Fe y Alegría Yayulihui. Cantón Quero. Provincia de Tungurahua (2025).

Análisis

Los resultados evidencian que el 65 % de los estudiantes se acerca a su compañero, lo que refleja una respuesta comunicación y juegos ante situaciones emocionales. Asimismo, el 12 % manifiesta que no hace nada, evidenciando una falta de implicación frente a las emociones de los demás. Por su parte, el 18 % indica que recurre a un docente de confianza, mientras que el 6 % opta por brindarle algo de comer, mostrando diferentes formas de apoyo.

Interpretación

Según Góngora (2024), el enojo se comprende, reaccionando de forma favorable desde las galaxias de alegría y amor, la diversión es una alternativa o mecanismo conocido por los estudiantes para regular la emoción ajena, sugiriendo actividades que activen el trabajo en equipo, el juego o el movimiento como factores protectores reductores. Además, como bien lo menciona la comunicación es muy fundamental ya que permite extender lasos de amistad y expresión emocional fortaleciendo la escucha activa entre los estudiantes.

Tabla 11

Cuando te sientes frustrado o que no vas a lograr conseguir algo:

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Converso con un amigo para que me aconseje qué debo hacer	7	41%

Converso con un adulto de confianza para que me oriente y ayude	9	53%
Me enojo o lloro	0	0%
Dejo de hacer las tareas o participar en actividades escolares porque no lo voy a conseguir	1	6%
Me aísló	0	0%
Total	17	100%

Nota: Estudiantes de séptimo de educación básica de la Unidad Educativa Fe y Alegría Yayulihui. Cantón Quero. Provincia de Tungurahua (2025).

Análisis

Los resultados mencionan que el 41 % de los estudiantes converso con un amigo cuando se siente frustrado, mientras que el 53 % recurre a un adulto de confianza, lo que refleja una tendencia mayoritaria hacia la búsqueda de apoyo para manejar sus emociones. Por su parte, el 0 % indica que se enoja o llora y también el 0 % señala que se aísla, evidenciando ausencia de estas reacciones. Sin embargo, el 6 % manifiesta que deja de realizar tareas o participar en actividades escolares, lo que muestra dificultades en el manejo de la frustración. Por ende, cuando se siente frustrado acuden a amigos, pero muchas veces no es el camino correcto, ya que puede afectar la regulación emocional, lo que permite evidenciar la importancia de la comunicación con un adulto ya que esto fortalece un acompañamiento adecuado en el proceso de regulación emocional.

Interpretación

Para Martínez (2025), argumenta que al sentir frustración frente a las dificultades es habitual, sin embargo, conversar con adultos o personas cercanas contribuye a aliviar la presión y a comprender que los errores son parte del camino hacia los objetivos. Además, una comunicación que sea efectiva, enfocada en escuchar activamente y en expresar sentimientos y necesidades de manera respetuosa, por eso es fundamental para establecer un entorno favorable.

Tabla 12

De qué manera afrontas una situación difícil de manejar y generas emociones positivas para salir adelante: (varias opciones)

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
No sé qué hacer, no hago nada	0	0%
Me apoyo en amigos	3	18%
Me apoyo en familia	11	65%
Me apoyo en los docentes	1	6%
Recuerdo que soy valioso, valiente y que haré mi mejor esfuerzo	2	12%
Total	17	100%

Nota: Estudiantes de séptimo de educación básica de la Unidad Educativa Fe y Alegría Yayulihui. Cantón Quero. Provincia de Tungurahua (2025).

Análisis

Los resultados demuestran, el 0 % de los estudiantes indica que no sabe qué hacer, lo que refleja que todos emplean alguna forma de afrontamiento ante situaciones difíciles. Asimismo, el 18 % manifiesta que se apoya en amigos, mientras que el 65 % recurre a la familia, evidenciando que este es el principal soporte emocional. Por su parte, el 6 % señala que busca apoyo en docentes y el 12 % menciona que recurre a pensamientos positivos sobre sí mismo, mostrando distintas formas de regulación emocional, ya que así la mayoría de los estudiantes afronta situaciones difíciles apoyándose en la familia, lo que contribuye a mejorar sus emociones, lo que permite evidenciar la importancia del entorno familiar en el proceso de regulación emocional.

Interpretación

En la investigación de Medina et al. (2024), menciona lo siguiente: el apoyo familiar es muy esencial ya que permite desarrollar una capacidad para enfrentar desafíos y adaptarse a situaciones complicadas. También el entorno familiar debe tener emocionalmente estable ya que, está proporciona las herramientas necesarias para los estudiantes, mediante ello puedan desarrollar sus habilidades de afrontamiento positivas (p.6).

4.1.2. Análisis de resultados

La información obtenida a través de la técnica de la encuesta y empleando el cuestionario estructurado como instrumento, los resultados permitieron examinar cómo regulan sus emociones los estudiantes de séptimo de básica. Se observó que, en su mayoría, poseen métodos eficaces para identificar y gestionar su sentimientos en diferentes circunstancias. Los resultados indican que los alumnos suelen acudir al diálogo con personas en quienes confían, al apoyo de su familia, a sus maestros y a la interacción con sus compañeros como formas de lidiar con emociones como el enfado, la tristeza o la frustración, lo que refleja comportamientos enfocados en el autocontrol, la comunicación y la búsqueda de apoyo emocional.

Además, los resultados revelan que, ante situaciones complicadas, los estudiantes son capaces de generar emociones positivas a través de redes de apoyo y pensamientos que refuercen su autoestima, lo que demuestra un buen nivel de regulación emocional. Aunque en menor medida se detectan algunos obstáculos para manejar ciertas emociones, prevalece el uso de estrategias adecuadas que benefician su bienestar emocional y social. En este contexto, se puede concluir que los estudiantes han logrado progresos importantes en la regulación de sus emociones, lo cual favorece el desarrollo de habilidades para afrontar positivamente las experiencias diarias en sus entornos escolares y familiares.

4.2. Resultados de la entrevista a docentes.

Se entrevistó a tres docentes de séptimo de básica: el docente tutor (docente 1) que imparte las asignaturas de Lengua y Literatura, Matemática, Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Educación cultural y artística, el docente 2 que imparte inglés y el docente 3 que imparte Educación Física.

Tabla 13

¿Qué actividades recreativas en la naturaleza dentro de la institución realiza con sus estudiantes durante el año lectivo?

Entrevistados	Respuesta (Profesores)
Entrevistado 1	Los estudiantes de séptimo año realizan dramatización de la naturaleza.
Entrevistado 2	Se realiza juegos cooperativos de flashcards en distintos espacios de la institución.
Entrevistado 3	La actividad como juegos al aire libre y participación.

Nota: Docentes de educación básica media de la Unidad Educativa Fe y Alegría Yayulihui en el Cantón Quero (2025).

Análisis

Se evidencia a que el docente uno del aula desconoce de las actividades recreativas en la naturaleza, dando así a entender que existe un desconocimiento de la recreación en la naturaleza que deben utilizar los espacios de la institución, además debe desarrollar en aula con sus estudiantes para mejor su estado de ánimo en las diferentes áreas curriculares. Mientras que, la docente dos aborda el interés de como involucrar la recreación en la naturaleza en los estudiantes utilizando el espacio de la institución para generar otro tipo de ambiente. Sin embargo, el docente tres también duda de sus actividades que realizan con los estudiantes argumenta como un juego dando si entender que desconoce tema de lo que es la recreación en la naturaleza, y solo está enfocado que los estudiantes participen en los juegos, no ocupa espacios ya que como ellos cuenta con una gran diversidad de naturaleza por ser un sector rural.

Interpretación

La investigación de Bennisar et al. (2023), se les involucra en actividades que den cuenta del potencial que se puede explorar, permite tanto a los docentes como a los sujetos de aprendizaje, ejecutar de manera sistemática las actividades que, dentro de la formalidad escolar, se planifican y ejecutan. En este devenir la posibilidad de motivación debe ser una constante en cada actividad que se realice, así en los niños van a estar las prioridades, a pesar de su corta edad, de la importancia de las actividades motrices para sus aprendizajes y experiencias escolares.

Tabla 14

¿Qué actividades recreativas en la naturaleza fuera de la institución realiza con sus estudiantes durante el año lectivo?

Entrevistados	Respuesta (Profesores)
---------------	------------------------

Entrevistado 1	Se desarrolla una colección de fotografías donde ellos están juntos con sus animales y realiza un cuadro de reproducción.
Entrevistado 2	La visita al bosque, caminatas dentro de la comunidad
Entrevistado 3	Las caminatas.

Nota: Docentes de educación básica media de la Unidad Educativa Fe y Alegría Yayulihui en el Cantón Quero (2025).

Análisis

Es evidente que el problema inicia desde el docente uno al desconocer el tema, además debe estar enfocado en las actividades, la docente no investiga otras actividades recreativas en la naturaleza para desarrollar con los estudiantes fuera de institución ya que cuenta con gran variedad de naturaleza y debe ser una gran ganancia por vivir en sector rural. La docente dos da a conocer cómo se debe trabajar con la recreación en naturaleza, pero además aún falta fortalecer ese aprendizaje en los niños para generar un estado de ánimo estable. Pero por otro lado el docente tres realiza solo un actividad, pero mediante la caminata no realiza más actividades es muy impresente como están desperdiciando la naturaleza que les rodeo a fuera de la institución.

Interpretación

Los resultados objetivo de Gamboa y Leguizamón (2025), actividades fuera del contexto educativo argumentando que el tiempo libre es para descansar de sus rutinas de estudio. También se puede notar que los padres en ocasiones son muy permisivos, permitiendo que los niños no pongan en práctica las normas y reglas establecidas en casa, por lo contrario, conceden sus deseos, lo que conlleva a que los niños no tengan un adecuado control y manejo de las actividades que realizan a diario volviendo esto una pérdida de tiempo importante para su enseñanza, teniendo en cuenta que a los padres les falta compromiso y responsabilidad con el aprendizaje en casa.

Tabla 15

¿Nos puede compartir una actividad en la naturaleza que haya realizado para desarrollar una destreza sobre un estilo de vida saludable?

Entrevistados	Respuesta (Profesores)
Entrevistado 1	Como actividad los estudiantes traen diferentes tipos de frutas para realizar una ensalada.
Entrevistado 2	Salir de institución con los estudiantes con materiales de oficina para que anoten los diferentes tipos de alimentos saludables durante la caminata.

Entrevistado 3	Realizamos dinámicas propias del lugar donde los estudiantes participen activamente.
----------------	--

Nota: Docentes de educación básica media de la Unidad Educativa Fe y Alegría Yayulihui en el Cantón Quero (2025).

Análisis

Se evidencia que la docente uno realiza actividades involucrando a la recreativas en la naturaleza pidiendo productos que cosechan en su lugar rural y realizar talleres y juegos, de los beneficios del producto generando así un desarrollo emocional en los estudiantes. Ver como desarrollo las actividades recreativas en la naturaleza la docente dos, cambia la rutina y un espacio más libre, además pueden descubrir muchas cosas adecuadas para su estilo de vida saludable. Sin embargo, el docente tres desarrolla actividades del sector donde viven los estudiantes, esto ayuda al estudiante a desarrollar sus emociones mediante los juegos tradicionales. Por ende, los docentes deben también ocupar los espacios más adecuados para que los estudiantes, mediante ello cambian su entorno a un espacio más libre y amplio para su cuidado de vida saludable.

Interpretación

Según Carvajal, de La Cruz y Humanante (2025), las actividades recreativas, fomentan la participación de toda la comunidad educativa, promoviendo la integración y el bienestar físico y mental de los docentes y estudiantes. Estas actividades no solo fortalecen el espíritu de equipo, sino que también contribuyen a crear un entorno laboral más saludable y motivador.

Tabla 16

¿Nos puede compartir una actividad en la naturaleza que haya realizado para desarrollar conciencia sobre prácticas sustentables?

Entrevistados	Respuesta (Profesores)
Entrevistado 1	Los videos acerca de cómo cuidar la naturaleza, no quemar la basura, no botar desechos en el agua y no cortar los árboles.
Entrevistado 2	Con las caminatas y visitas a terrenos de la comunidad y analizamos que necesidades tiene el lugar en un evento de prácticas sustentables.
Entrevistado 3	Mediante campamentos juveniles.

Nota: Docentes de educación básica media de la Unidad Educativa Fe y Alegría Yayulihui en el Cantón Quero (2025).

Análisis

El análisis de las opiniones de los docentes respecto a las actividades sostenibles pone de manifiesto promover el desarrollo de la regulación emocional mediante la recreación en la

naturaleza. El docente uno muestra una falta de conocimiento metodológico, al limitarse a la simple distribución de videos y reglas restrictivas, desaprovechando así la oportunidad de utilizar el entorno natural disponible para generar una conexión emocional profunda. Por otro lado, aunque el docente dos y el docente de tres se acercan a la naturaleza mediante actividades como caminatas y campamentos, sus enfoques carecen de la intención pedagógica requerida para trabajar la regulación emocional. Simplemente realizar una caminata o mencionar un campamento estudiantil no es suficiente; estas actividades están siendo utilizadas de forma inadecuada, sin integrar dinámicas recreativas concretas que aprovechen todo lo que ofrece el entorno rural para cultivar estados de ánimo equilibrados. En fin, la práctica actual permanece en una noción superficial de conciencia ambiental, no aprovechan la naturaleza como un recurso fundamental para el bienestar emocional y pedagógico de los estudiantes.

Interpretación

Según Silva y Vargas (2025), menciona que carecen de espacios verdes que fomenten la interacción de los niños con su entorno natural, se realizan pocas actividades fundamentadas en los centros de interés que potencien la curiosidad, la capacidad exploratoria y creativa de los niños sujetos de estudio, provocando la ausencia de una pedagogía naturalista que active de manera orgánica el acercamiento de los niños hacia la fuente de vida, que en otras palabras se convierte en el laboratorio más importante sobre el que se puede aprender.

Tabla 17

¿De qué manera aporta a un estilo de vida saludable en los estudiantes, la realización de actividades recreativas en la naturaleza?

Entrevistados	Respuesta (Profesores)
Entrevistado 1	Los niños han comprendido que la naturaleza es nuestra casa y debemos cuidarla.
Entrevistado 2	Si los estudiantes tienen un estilo de vida saludable sus mente y cuerpo están más aptos a desarrollar actividades físicas.
Entrevistado 3	Mejorar las actividades que se realiza con los estudiantes dando actividades físicas y mental.

Nota: Docentes de educación básica media de la Unidad Educativa Fe y Alegría Yayulihui en el Cantón Quero (2025).

Análisis

Según los argumentos obtenidos por parte de los docente permite resaltar que no logran conectarlo de forma tangible con el concepto de regulación emocional, lo que sugiere que su entendimiento sobre la estrategia es limitado. El docente uno, no establece una conexión directa y efectiva entre la actividad recreativa y el bienestar físico o mental. Por otro lado, el

docente dos se acerca más al objetivo al afirmar que si los estudiantes llevan un estilo de vida saludable, su mente y cuerpo están más preparados para realizar actividades físicas, lo cual es una afirmación general sobre salud, pero que no explica cómo la recreación al aire libre concreta o mejora ese bienestar. Finalmente, el docente de tres en su respuesta no brinda una visión crítica o creativa sobre la utilización del entorno rural. En fin, las respuestas revelan que, aunque existe una percepción de que el contacto con la naturaleza es beneficioso, por ende, las actividades recreativas favorecen la estabilidad emocional y un estilo de vida saludable en los estudiantes.

Interpretación

Encarnación (2024), cita a la Organización Mundial de la Salud para quienes la actividad física es cualquier movimiento corporal causado por los músculos que requiere un gasto energético. Esto incluye actividades realizadas en el tiempo libre, desplazamientos, trabajo o tareas domésticas, y abarca desde movimientos moderados hasta intensos. Actividades como caminar, andar en bicicleta, practicar deportes y participar en juegos y actividades recreativas son comunes y accesibles para todos, independientemente de su capacidad. Las actividades recreativas en la naturaleza que regula a ofrecer múltiples beneficios para la salud tanto física como mental. Los estudiantes, deben saber que la actividad recreación en la naturaleza es importante para la salud, donde favorece un crecimiento y desarrollo saludable, mediante ello mejora las habilidades motrices y cognitivas.

Tabla 18

¿Qué tipo de prácticas sustentables se pueden mejorar a través de actividades recreativas en la naturaleza?

Entrevistados	Respuesta (Profesores)
Entrevistado 1	Se debe concientizar a los niños que debemos sembrar árboles.
Entrevistado 2	Se debe sembrar productos comestibles (orgánicos).
Entrevistado 3	Mejoran la calidad de vida.

Nota: Docentes de educación básica media de la Unidad Educativa Fe y Alegría Yayulihui en el Cantón Quero (2025).

Análisis

Las respuestas de los docente son muy interesante porque permite conocer una práctica sustentable mediante la acción de plantar árboles, una actividad sostenible y valiosa, la cual ayuda a la recreación, mediante cultivar alimentos orgánicos, En conjunto, los docentes ven la recreación al aire libre como una actividad sostenible con complejidad que integre el bienestar psicológico, la gestión del estrés y las emociones, sino que se limitan a las prácticas medioambientales más simples y carentes de un enfoque terapéutico.

Interpretación

El estudio de Rodríguez y Moncada (2025), es crucial para entender que la práctica de deportes, actividades físicas y recreativas en entornos naturales o al exterior, utilizando recursos reciclados, puede favorecer aprendizajes importantes y perdurables, al mismo tiempo que promueve valores como el respeto, la colaboración y la sostenibilidad.

Tabla 19

¿Si tuviera que escoger entre caminatas en la naturaleza, pesca deportiva, escalada de cerros pequeños, observación de aves y fotografía en la naturaleza, agricultura y jardinería: cuál seleccionaría para mejorar el estilo de vida saludable y las prácticas sustentables en sus estudiantes y por qué?

Entrevistados	Respuesta (Profesores)
Entrevistado 1	La fotografía en la naturaleza, con el fin de cuidar y no deteriorarla para, mantener las especies.
Entrevistado 2	Fotografía de la naturaleza y luego una reflexión sobre ello, y así aprender mirando y experimentando.
Entrevistado 3	La agricultura y la ganadería porque los estudiantes aprenden sobre el crecimiento y desarrollo de las plantas

Nota: Docentes de educación básica media de la Unidad Educativa Fe y Alegría Yayulihui en el Cantón Quero (2025).

Análisis

Se revela una tendencia hacia un enfoque utilitario y poco lúdico, lo cual puede ser perjudicial para la recreación en la naturaleza de los estudiantes. El docente uno y el docente dos eligen incluir la fotografía de la naturaleza, aunque sus objetivos son un tanto diferentes: el docente uno, se centra en proteger y no dañar el entorno, mientras que el docente dos promueve la reflexión y el aprendizaje a través de la observación y la experiencia. A pesar de que la fotografía puede considerarse una actividad que invita a la contemplación, su uso como elemento principal carece de la dimensión física, experiencial y motora necesaria para reducir el estrés y fomentar la regulación emocional activa. En contraste, el docente tres se inclina por la agricultura y la ganadería, argumentando que los alumnos adquieren conocimientos sobre el crecimiento y desarrollo de las plantas. Esta decisión, aunque relacionada con prácticas sostenibles, aleja el enfoque de la recreación y se orienta hacia el trabajo productivo. En conjunto, las tres elecciones (fotografía y agricultura/ganadería) indican que los educadores optan por actividades estáticas, reflexivas o de producción, lo que sugiere una falta de entendimiento sobre cómo las actividades recreativas más dinámicas, como el senderismo, la pesca o la escalada lúdica, pueden facilitar la conexión emocional, aliviar la tensión y, en última instancia, promover la regulación emocional en los estudiantes.

Interpretación

Según Garrido (2024), las actividades recreativas en la Educación Básica y donde se apoyan las demás actividades fundamentales y primordiales para disfrutar de otras más complejas. Entre otras, destacan: juegos, nudos, construcciones, etc. Conocimiento del medio: Formación y sensibilización del entorno natural, rutas de interpretación información visual, recogidas de muestras campamentos generalmente, áreas de interpretación parques, reservas, clases de educación ambiental. Desarrollo de las habilidades y destrezas básicas, capacidades físicas. Juegos de aventura y Juegos predeportivos. o deportivas: actividades deportivas regladas y adaptadas: Voleibol, fútbol, natación, escalada deportiva.

Tabla 20

¿Qué estrategias utiliza en el aula para que sus estudiantes aprendan a expresar sus emociones de manera adecuada evitando desbordamientos emocionales?

Entrevistados	Respuesta (Profesores)
Entrevistado 1	Mostrar confianza, quizá poner a nivel de ello.
Entrevistado 2	Juegos actividades en las que los estudiantes se sientan libres de expresar lo que sienten.
Entrevistado 3	Trabajos grupales

Nota: Docentes de educación básica media de la Unidad Educativa Fe y Alegría Yayulihui en el Cantón Quero (2025).

Análisis

El estudio sobre las metodologías empleadas en el aula para facilitar la expresión emocional indica que, aunque hay un intento de tratar este asunto, las estrategias vigentes resultan insuficientes y desconectadas de las metodologías activas que son cruciales para una regulación efectiva. El docente uno se limita a mostrar confianza y quizás igualarse con los estudiantes, lo que se centra en la relación personal, pero no ofrece una técnica pedagógica concreta para enseñarles a manejar y expresar emociones complejas de manera controlada. Por otro lado, el docente dos avanza hacia el objetivo al implementar juegos y actividades que permitan a los estudiantes expresar sus sentimientos libremente, lo cual refleja un enfoque más lúdico; sin embargo, esta táctica se lleva a cabo dentro de un aula convencional, lo que disminuye el efecto terapéutico y de alivio que proporciona un entorno natural. Finalmente, el docente tres, cuyo ámbito favorece la expresión corporal y la liberación de tensiones, se limita a trabajos en grupo, que resulta ser una respuesta demasiado vaga y no especifica la herramienta emocional utilizada. En conjunto, estas reacciones indican que los docentes no cuentan con un conjunto claro de estrategias para la educación emocional y, más preocupante aún, no aprovechan su conocimiento ni el beneficio del entorno naturales para realizar actividades recreativas en la naturaleza como un medio potente para gestionar y expresar emociones de manera adecuada.

Interpretación

La investigación fue obtenida de Andrés, Vernucci, García y Paradiso (2020), las estrategias de regulación emocional, ayuda a la reevaluación cognitiva donde se va a aplicar

tareas escolares para el hogar y manejo de emociones sobre el desempeño académico, así poder controlar las dificultades de memoria de trabajo esto realizan los estudiantes.

Tabla 21.

¿De qué manera usted ayuda a sus estudiantes a evitar y procesar la frustración y a incrementar la perseverancia?

Entrevistados	Respuesta (Profesores)
Entrevistado 1	Brindando los valores, en el sentido de me respeto y te respeto. Mediante el dialogo que se les enseñan en clases.
Entrevistado 2	A través de diálogo para que sean capaces de decir lo que sienten.
Entrevistado 3	Ayudar a los estudiantes dialogo con el DECE.

Nota: Docentes de educación básica media de la Unidad Educativa Fe y Alegría Yayulihui en el Cantón Quero (2025).

Análisis

La evidencia sugiere que la enseñanza se limita a la simple comunicación verbal y a un marco institucional, sin incluir metodologías activas y experiencias directas. El docente uno se enfoca en transmitir valores, en el sentido de respeto mutuo, promoviendo un diálogo en las clases que resulta ser únicamente teórico y centrado en contenidos, sin proporcionar herramientas prácticas para manejar la frustración durante la acción. De manera análoga, el Docente de Inglés se limita a fomentar el diálogo para permitir que expresen sus sentimientos, restringiendo su estrategia al ámbito lingüístico y pasivo. Por otro lado, la respuesta del Docente de Educación Física, que debería proponer actividades que desarrollen la perseverancia ante los desafíos, es la más evasiva, al indicar ayudar a los estudiantes a dialogar con el DECE (Departamento de Consejería Estudiantil). Esto demuestra que la atención a problemas emocionales complejos se entrega a otros en lugar de ser asumida como parte integral de la educación. Es evidente que los docentes permanecen en un enfoque teórico y de contenido, sin profundizar más. Un estudiante se beneficia de experiencias prácticas a través de talleres que incluyan actividades recreativas, y al incorporar aspectos de la naturaleza, tiene la oportunidad de regular sus emociones al interactuar con su entorno. Esto fomenta una mejor expresión emocional y contribuye a su desarrollo personal, emocional y académico.

Interpretación

El análisis de García y Niño Colombia (2023), mencionan que los docentes en formación tenían un bajo nivel de regulación emocional, la cual manifiesta la impaciencia, intranquilidad, estrés, ira e impulsividad. Este comportamiento es preocupante porque los docentes en formación deberán interactuar diariamente con estudiantes de educación básica, quienes aprenden principalmente del modelo de los profesores. Los hallazgos apoyan la necesidad de formar socioemocionalmente a los futuros docentes que desarrollen e

implementen estrategias didácticas para desarrollar la inteligencia socioemocional de sus estudiantes.

Tabla 22

¿De qué manera usted ayuda a sus estudiantes a afrontar sus emociones negativas y generar emociones positivas?

Entrevistados	Respuesta (Profesores)
Entrevistado 1	Mediante un diálogo conoces el problema del porque y paraque y así llegar a concientizar la paz y armonía
Entrevistado 2	Usando la rueda de emociones, ahí los estudiantes se dan a conocer el tipo de emoción están sintiendo.
Entrevistado 3	Con el diálogo, generar emociones positivas y la falta de control de los padres de familia.

Nota: Docentes de educación básica media de la Unidad Educativa Fe y Alegría Yayulihui en el Cantón Quero (2025).

Análisis

El estudio utilizada por los docentes para gestionar las emociones negativas y fomentar a positivas, argumenta que el diálogo es importancia de la paz y la armonía, lo que representa una táctica pasiva y teórica que ofrece a los estudiantes herramientas concretas para manejar la sobrecarga emocional durante momentos de frustración. Por otro lado, es importante resaltar unas de las herramientas que el docente utiliza a la rueda de emociones, una de las herramienta visual que ayuda a identificar sentimientos y las emociones. Finalmente, podría resaltar la importancia de mecanismos que ayuda al estudiante a afrontar sus emociones de negativas y generar a emociones positivas.

Interpretación

Para Quichca y Enriquez (2023), en su investigación menciona que la regulación emocional, se utiliza los mecanismos de afrontamiento eficaces; ser capaz de producir emociones agradables por sí mismo, al igual que las emociones negativas, las positivas pueden controlarse, por ejemplo, sofocando la propia euforia. Además el docente reconocer y compartir las propias emociones sin afectar a los demás forma parte de desarrollar la empatía que disponen a compartir las experiencias propias a personas de confianza (comparten su experiencia sobre la convivencia con sus padres y reconocen que su experiencia es propia), expresan los sentimientos y saben gestionarlos (expresan emociones desde su propia experiencia y expresan sus ideas con respeto), comprenden nuevas experiencias (conocen que la experiencia puede suceder en otras familias, conocen diferentes experiencias familiares).

4.2.1. Análisis general de resultados

La información obtenida a través de entrevistas y utilizando una guía de preguntas para docentes, se logró identificar cómo los profesores de séptimo grado emplean actividades

recreativas en entornos naturales. Se observó que estas prácticas se implementan de manera restringida y, en muchas ocasiones, sin una metodología clara. Aunque los docentes mencionan realizar actividades como caminatas, juegos al aire libre, dramatizaciones, dinámicas grupales y acciones vinculadas a la sostenibilidad, su ejecución no sigue una planificación organizada que maximice el uso del entorno natural como un recurso educativo para enriquecer el desarrollo integral de los estudiantes.

Además, los resultados indican que, a pesar del interés en integrar actividades recreativas al aire libre y reconocer su contribución a estilos de vida saludables, todavía hay deficiencias en la comprensión y aplicación pedagógica de estas estrategias. Esto demuestra que las actividades se llevan a cabo de manera esporádica y con poca variedad, lo que limita su capacidad para generar experiencias significativas para los alumnos. En este sentido, se destaca la importancia de mejorar la implementación intencionada de actividades recreativas en la naturaleza por parte de los profesores, fomentando propuestas más creativas y adaptadas que utilicen el entorno natural como un espacio educativo para apoyar el bienestar y el desarrollo socioemocional de los estudiantes.

CAPÍTULO V.

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

5.1.1. Conclusión General

- En relación con el objetivo general: analizar la Regulación emocional a través de la recreación en la naturaleza en Educación Básica en los estudiantes de séptimo de Básica en la Unidad Educativa Fe y Alegría Comunidad Yayulihui del cantón Quero en el periodo el primer quimestre del año lectivo 2025-2026, este estudio concluye que en la institución no conocen estrategias recreativas en la naturaleza como aporte a la maduración de la regulación emocional.

5.1.2. Conclusiones Específicas

- En relación con el primer objetivo específico identificar el uso de actividades recreativas en la naturaleza por parte de los docentes de séptimo de básica, mediante una investigación, se concluye que estas actividades es nulo, ya que los docentes no las incluyen en sus clases, limitando el aprendizaje al espacio físico del aula. Además, la ausencia de interacción de actividades recreativas en la naturaleza disminuye las posibilidades de estimular la motivación y el crecimiento socioemocional, como elementos esenciales para una educación completa.
- En cuanto al segundo objetivo específico examinar la regulación emocional en los estudiantes de séptimo de básica, este estudio concluye que los estudiantes en general presentan un nivel adecuado de madurez en la regulación emocional, dando así a entender que los estudiantes regulan sus emociones mediante la comunicación y al compartir juegos con las personas de su entorno, donde se puede evidenciar mediante el resultados obtenidos.
- En cuanto al tercer objetivo específico recopilar actividades recreativas en la naturaleza que aportan a la regulación emocional en los estudiantes de séptimo de

básica, se halló en la web variadas propuestas recreativas en la naturaleza que aportan al desarrollo emocional en general con énfasis en la regulación. Los expertos recomiendan: caminatas, fotografía a la naturaleza, pesca deportiva, yoga, meditación. Sin embargo, se determinó en los resultados de la encuesta donde los estudiantes indican que la actividad como es la caminata en la naturaleza es fundamental para su aplicación en el contexto educativo, ya que estas permiten fortalecer la regulación emocional de manera directa. Esto se evidenció en la Unidad Educativa Fe y Alegría del cantón Quero, comunidad Yayulihui, donde dichas actividad resultan pertinente y acorde a la realidad del entorno.

5.2. RECOMENDACIONES

5.2.1. Recomendación General

- Se recomienda a las autoridades institucionales integrar formalmente actividades de recreación en la naturaleza dentro de las planificaciones escolar, de las asignaturas, asegurando el contacto directo con la naturaleza siendo así un eje transversal que apoye la regulación emocional de todos los estudiantes de séptimo de básica.

5.2.2. Recomendaciones específicas

- Se recomienda a los docentes de séptimo de básica que diseñen y apliquen una guía de actividades recreativas en la naturaleza, aprovechando el entorno natural de la comunidad para que la recreación sea parte real de su enseñanza diaria.
- Se recomienda a reforzar y fomentar estrategias educativas dirigidas al crecimiento de la regulación emocional en los alumnos de séptimo grado de educación básica, a través de actividades que promuevan la comunicación asertiva y la interacción social. Además, es fundamental que los maestros organicen y realicen espacios recreativos y dinámicas grupales que permitan a los estudiantes expresar, entender y manejar sus emociones de forma adecuada, consolidando las habilidades evidenciadas en los resultados de la investigación.
- Se recomienda elaborar actividades recreativas donde los docentes planifiquen en cada parcial, durante el periodo de año escolar, dando énfasis a que los estudiantes ejecuten las actividades, por ello son importante resaltar la actividad recreativa en la naturaleza como la caminata, el objetivo es que los estudiantes reconozcan y regulen sus emociones a través del contacto directo con la naturaleza, promoviendo la calma, la reflexión y la expresión emocional, donde se evidencio en la Unidad Educativa Fe y Alegría del cantón Quero, comunidad Yayulihui.

REFERENCIAS

- Acosta, S. (2023). Los enfoques de investigación en las Ciencias Sociales. *Revista de Investigación en Ciencias Sociales*, 3 (8). <https://idicap.com/ojs/index.php/ogmios/article/view/226/237>
- Aguilar Morales, A. R., Andrade Jiménez, M. S., Urbano Jiménez, E. S., & Velázquez Villacís, C. (2025). Uso de entornos de aprendizaje naturales y al aire libre para potenciar el desarrollo sensorial y socioemocional. *DISCE. Revista Científica Educativa Y Social*, 2(1), 188-201. <https://doi.org/10.69821/DISCE.v2i1.43>
- Bennasar-García, M. I., Romero, O. S., & Durán, Ángel L. (2024). Importancia de la coordinación motriz para el desarrollo de capacidades físicas en estudiantes de primaria. *Revista Multi-Ensayos*, 10(19), 64–76. <https://doi.org/10.5377/multiensayos.v10i19.17562>
- Bisquerra, R., (2020), Regulación emocional, Red internacional de educación emocional y bienestar, Consultado el 10 de octubre del 2025, <https://www.rafaelbisquerra.com/regulacion-emocional/>
- Bojorque, M. y Martínéz, P. (2025). Relación entre Naturaleza y Salud Mental en Adolescentes. Consultado el 14 de abril del 2026, <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/16310>
- Carvajal, O. De La Cruz, L. & Humanante, C. (2025). Promoción de la actividad física como gestión directiva para mejorar el estado de salud físico y mental de los docentes. *Ciencia y Educación*. 6(4), 2707-3378. <https://cienciayeducacion.com/plugins/generic/pdfJsViewer/pdf.js/web/viewer.html?file=https%3A%2F%2Fcienciayeducacion.com%2Findex.php%2Fjournal%2Farticle%2Fdownload%2Fzenodo.15341294%2F1115%2F>
- Casari, L. (2022). Diseños Cuantitativos de Investigación en Psicología: Una introducción. *Investigaciones en Psicología*, 25(2), pp-17-26. https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/203526/CONICET_Digital_Nro.ff836410-5304-4584-bf84-b7d5c1fe3ebe_B.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Castillo, A. & Díaz, M. (2025), *Autorregulación del aprendizaje y la empatía en estudiantes de educación primaria* [tesis y trabajo de investigación, Universidad de Ciencias y Humanidades]. Repositorio Institucional UCH. <https://repositorio.uch.edu.pe/handle/20.500.12872/1111>
- Castro Chávez, E.M.; Orellana Burgos, I.J., Salazar Alcívar, M.M. & Vera Matamoros, I.L., (2026), Influencia del entorno familiar en el desarrollo de la regulación emocional en los niños de 4 a 5 años, *Epmhneia - Revista Científica*, 2(1), 19-27, <https://revistaepmhneia.com/index.php/revistacienciasjuridicas/article/view/24/16>
- De León, O., (2025), Destrezas de manejo emocional, capacidad de interpretar emociones en otros y uno mismo [diapositivas], <https://es.scribd.com/document/853792738/Destrezas-de-manejo-emocional>
- Down, M., Picknoll, D., Edwards, T., Farrington, F., Hoyne, G., Piggott, B. y Murphy, M.C, (2025), Outdoor adventure education for adolescent social and emotional wellbeing:

- a systematic review and meta-analysis, *Journal of adventure education and outdoor learning*, 25 (4), 869–898, <https://doi.org/10.1080/14729679.2024.2386350>
- Encarnación, Y. (2024). Promoción de hábitos de vida saludables en estudiantes del Nivel Primario, Escuela San Vicente y Las Granadinas, Distrito Educativo 02-06. *Revista de Investigación Educativa y Deportiva*.3 (9). 1130-1163. <https://doi.org/10.56200/mried.v3i9.8584>
- Etecé, (2025, 10 de noviembre), *Recreación*. Consultado el 15 de octubre del 2025, <https://concepto.de/recreacion/>
- Gamboa, R. & Leguizamón, J. (2025). *Aprovechamiento del tiempo libre: Estrategias pedagógicas para niños de cuarto y quinto*. Corporación Universitaria Minuto de Dios. <https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/438ad149-1ebc-4803-b297-ec36ceb3f836/content>
- García, J. (2024), *El entorno natural como recurso didáctico. Una propuesta en Educación Primaria*. [tesis fin de grado Universidad de Valladolid. Facultad de Educación de Segovia]. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/69066>
- 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://www.scielo.cl/pdf/pel/v60n3/0719-0409-pel-60-03-00101.pdf>
- Garrido, L. (2024). *El desarrollo psicomotriz del alumnado de 5º de primaria a partir de actividades físicas en el medio natural*. [trabajo fin de grado, Universidad Rey Juan Carlos MCXCVI]. <https://burjcdigital.urjc.es/server/api/core/bitstreams/de9f7f55-7c4a-4ee7-9209-ad26e644ae7a/content>
- Goldin-Meadow, S. (20 de 9 de 2020). Discovering the Biases Children Bring to Language Learning, *Child development perspectives*, 14(4), pp 145-201, <https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/cdep.12379>
- Gómez, R., Cornu Labat, M., (2024), ¿Regulación emocional o regulación afectiva?, *Fronteras de Psicología*, Vol 15, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1429361>
- Góngora Ramírez, J. (2024). Conciencia y regulación emocional en niños y adolescentes sobre sus experiencias de interacción con pares en una institución pública de Pereira. <https://hdl.handle.net/10785/16048>
- Khalil, Y., Del Valle, M., Zamora, E., Urquijo, S., Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios, *Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 24 (1), Dialnet-DificultadesDeRegulacionEmocionalYBienestarPsicologico-7621149.pdf
- Liévano, J. (30 de 09 de 2022). La importancia de los espacios y escenarios deportivos para la práctica de la recreación y el deporte, *Revista internacional de pedagogía e innovación educativa: RIPIE*, 2(2), pág. 209-234, <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8916591>
- Martins, J., (21 de febrero del 2025), La importancia de la inteligencia emocional. Consultado el 20 de octubre del 2025, <https://asana.com/es/resources/emotional-intelligence-skills>

- Martínez, M. (2025). *La Implementación de la Disciplina Positiva en el Aula de Primaria: Estrategias para una Comunicación Efectiva, Motivación y Convivencia Escolar*. [Trabajo Fin de Grado, Universidad Zaragoza]. <https://zaguan.unizar.es/record/167048/files/TAZ-TFG-2025-1767.pdf?version=1>
- Medina Torres, H. (2025) Recreación y Regulación Emocional en Estudiantes de Educación Básica [Tesis de Grado, Licenciatura en Educación Básica, Universidad Nacional de Chimborazo], Repositorio DSpace, <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/15956>
- Meza Cortés, A. F., Gajardo-Espinoza, K., Cáceres-Iglesias, J., y Santamaría-Cárdaba, N. (2025). Los niños exigen la renovación pedagógica. Habitar el planeta y experimentar la naturaleza: un estudio cualitativo. *Revista Educación, Política Y Sociedad*, 11(1), 99-129. <https://doi.org/10.15366/rebs2026.11.1.004>
- Ministerio de Educación de España, (2023), Las cifras de la educación en España. Curso 2022-2023, <https://www.educacionfpydeportes.gob.es/servicios-al-ciudadano/estadisticas/indicadores/cifras-educacion-espana/2022-2023.html>
- Pelegrín, L. (2022). Rediseño de la oferta de productos turísticos de naturaleza: Región Costa Sur Central de Cuba. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, XXVIII (Especial 5), 376-389. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8471698>
- Olhaberry, M y Sieverson, C., (2022), Desarrollo socioemocional temprano y regulación emocional, *Revista Médica Clínica Las Condes*, 33 (4), pp. 358-366, <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2022.06.002>.
- Organización Mundial de la Salud (22 de junio del 2024), *Actividad física*, www.who.org, Consultado el 26 de mayo del 2025, <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=En%20los%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes,niveles%20recomendados%20de%20actividad%20f%C3%ADsica.>
- Organización mundial para la infancia, (2025), Informe sobre el estado de la infancia en el mundo, www.unicef.org, <https://www.unicef.org/es/media/176341/file/SOWC-2025-executive-summary-ES.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, www.unesco.org, <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000388352>
- Paz, Abel Wajnerman. (2019). ¿Qué implica una teoría evolutiva de las emociones respecto de la relación entre emoción y regulación emocional? *Tópicos*, (37), 158-176. [https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1666-485X2019000100158&lng=es&tlng=es.](https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1666-485X2019000100158&lng=es&tlng=es)
- Peñaranda-Betancur, M., Bermeo-Moreno, A. y Ramírez-Cabanzo, A. (2024). Vivir con los otros: experiencias basadas en la regulación emocional en un colegio de Bogotá. *Praxis*, 20 (1), 123-142. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9624058>
- Pinzón, C. (2025). Cómo disfrutar de la recreación de manera sostenible. <https://www.coomeva.com.co/blog/post/como-disfrutar-de-la-recreacion-de-manera-sostenible/2491>. Consultado el 31 de noviembre de 2025.
- Quichca, Y. & Enriquez, L. (2023). Concepciones y estrategias de las docentes de primer grado de primaria sobre regulación emocional en niños de padres separados en una

- institución pública de Lima Metropolitana. [tesis para obtener el título, PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ]. FACULTAD DE EDUCACIÓN. <https://tesis.pucp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/4f7c50de-4d79-40a7-b57e-9e7ce5c5dff2/content>
- Quijada-Mateluna NE, Aguilar-Farías N. Rol de la familia en la actividad física en Latinoamérica. *Journ. M. Health* [Internet]. 20 de agosto de 2025 [citado 2 de enero de 2026];23(1). Disponible en: <https://jmh.cl/index.php/jmh/article/view/234>
- Quintero, Paternina y De La Espriella (2023). Actividades lúdico-recreativa para instituciones educativas. GADE. REV. CIENT. VOL. 3 NÚM. 6. <https://dialnet.unirioja.es/metricas/documentos/ARTREV/9769487>
- Regader, B. (2024). La Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner, *psicologiyamente.com* Consultado el 20 de octubre del 2025, <https://psicologiyamente.com/inteligencia/teoria-inteligencias-multiples-gardner>
- Rivera Chacón, D. M., Camacho Paucar, Y. L., & Amaguaña Supe, K. A. (2026). RECREACIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA PRÁCTICA DOCENTE DEL CENTRO DEL ECUADOR. *Revista Científica Y Arbitrada De Ciencias Sociales Y Trabajo Social: Tejedora*. ISSN: 2697-3626, 8(20), 21–32. <https://doi.org/10.56124/tj.v8i20.002>
- Rodríguez y Moncada (2025). Propuesta Lúdico-Deportiva Para El Fortalecimiento De Actitudes, Conocimientos Y Comportamientos De Educación Ambiental En La Comunidad Educativa De La Escuela Rural El Hato La Calera. *Universidad Pedagógica Nacional*. <https://repositorio.upn.edu.co/items/0c11de0b-771a-4736-bc1b-9e4961c2e33a>
- Rojas, V., Folleco, L., y Zambrano, W. (06 de 2021). La regulación emocional como herramienta efectiva para el mejoramiento, *South Florida Journal of Health*, 2(3), págs. 330-339, <https://ojs.southfloridapublishing.com/ojs/index.php/jhea/article/view/696>
- Rosa, C. D., Collado, S., Profice, C. C., & Larson, L. R. (2019). Nature-based recreation associated with connectedness to nature and leisure satisfaction among students in Brazil. *Leisure Studies*, 38(5), 682–691. <https://doi.org/10.1080/02614367.2019.1620842>
- Sánchez, M., (2014), El tiempo libre, el ocio y la recreación y sus perspectivas epistemológicas, *efdeportes.com*, Consultado el 10 de octubre del 2025. <https://www.efdeportes.com/efd193/tiempo-libre-ocio-perspectivas-epistemologicas.htm>
- Sanchis, A., (2021), Regulación emocional en niños y adolescentes: influencia de la personalidad y la regulación emocional materna, [Tesis de Doctorado en Salud, Universidad Católica de Valencia, San Vicente Mártir], Repositorio institucional de la Universidad Católica de Valencia, <https://riucv.ucv.es/rest/api/core/bitstreams/8e83adff-e256-487f-b447-4a677964f7d0/content>
- Silva, M. &Vargas, D. (2025). *Actividades prácticas basadas en centros de interés para fomentar la conciencia ambiental con niños de 7 a 10 años de una institución privada*

de Bucaramanga. UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA-UNAB.
<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Tesis.pdf>

UNESCO, (2023). Estudio Regional Comparativo y Explicativo (ERCE 2019), Consultado el 10 de octubre del 2025. <https://www.unesco.org/es/articulos/estudio-regional-comparativo-y-explicativo-erce-2019>

Zumba, D., Moreta, R., (2022), Afectividad, Regulación Emocional, Estrés y Salud Mental en adolescentes del Ecuador en tiempos de pandemia. (2022). *Revista De PSICOLOGÍA DE LA SALUD*, 10(1). <https://doi.org/10.21134/pssa.v10i1.801>

ANEXOS

Anexo 1. Resoluciones de aprobación del tema y acta de aprobación de perfil



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

DECANATO



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

RESOLUCIÓN ADMINISTRATIVA No. 275-DFCEHT-UNACH-2025

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

CONSIDERANDO:

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

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

Que, el Reglamento de Titulación de la Universidad Nacional de Chimborazo, aprobado por el Consejo Universitario, en sesión extraordinaria de fecha 31 de octubre de 2023, con Resolución No. 0379-CU-UNACH-SE-31-10-2023, en su Art. 29, literal a), párrafo cuarto menciona: "El Director de Carrera remitirá al Decano la propuesta de asignación de tutor para su aprobación, en un término de dos días hábiles de haber recibido el listado de temas de los estudiantes. Una vez aprobada la propuesta de asignación de tutor, el Decano notificará, mediante la resolución, la designación de tutor al estudiante y al profesor tutor, hasta cinco días hábiles después de haberla receptado la propuesta.

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

Que, mediante Oficio No. 100.CEB-UNACH-2025, el Dr. Manuel Machado, Director de la Carrera de Educación Básica, en la parte pertinente de la comunicación expresa: "Por medio del presente me permito informar que de acuerdo al Art. 29 literal a) del reglamento de titulación, la comisión de carrera se reunió con la finalidad de asignar profesor tutor a cada estudiante según el componente de investigación para la consecución del trabajo de investigación de los estudiantes de séptimo semestre periodo 2025-1S. Por lo que me permito remitir el listado de la propuesta de asignación de tutores para su aprobación.", lo subrayado me pertenece.

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

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

RESUELVE:

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



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



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

en movimiento



DECANATO

	JANETH ALEXANDRA	PARA EL APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN BÁSICA	FONSECA
19	MORALES GUASHPA ESTEFANIA NOELIA PAULLAN RODRIGUEZ NICOLE ADRIANA	GUIA METODOLÓGICA: GAMIFICACIÓN Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE	MGS. GLADYS BONILLA
20	MOROCHO CHUTO BYRON ISAIAS	LA AUTORREGULACIÓN PARA EL AUTOESTIMA EN EL AULA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA.	MGS. GLADYS BONILLA
21	MUNOZ LLANOS SILVANA LISSETTE	NARRATIVA TRANSMEDIA COMO ESTRATEGIA PARA EL ANALISIS LITERARIO.	MGS. FÉLIX ROSERO
22	ORBE QUITO MADELINE ESTEFANIA	LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR Y LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA DE EDUCACIÓN BÁSICA	MGS. GLADYS BONILLA
23	PILCO CAYAMBE ROCÍO NATIVIDAD	LAS HABILIDADES SOCIALES EN EL DESARROLLO EMOCIONAL DE LOS NIÑOS	MGS. TATIANA FONSECA
24	POZO FIALLOS NOHELIA ESMERALDA	ESTRATEGIAS DE ESCRITURA PARA AUTISMO EN EDUCACIÓN BÁSICA	MGS. PATRICIA VERA
25	SALAZAR RIVERA NADIA YULIANA	ESTRATEGIAS LÚDICAS EN LA MOTIVACIÓN LECTORA	MGS. FÉLIX ROSERO
26	VALLEJO CEVALLOS SARA GABRIELA VELASCO BONIFAZ JESSICA ALEXANDRA	TALLERES DE FORMACIÓN DOCENTE EN RECREACIÓN PARA LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA DE EDUCACIÓN BÁSICA	MGS. PATRICIA VERA
27	VERDEZOTO AUCUILLA AMBAR LIZETH	DISEÑO DE UN MODELO RECREATIVO INCLUSIVO Y LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA DE CLASE	MGS. TATIANA FONSECA
28	VILLACIS MOLINA KEVIN DARIO	LOS AUDIOLIBROS EN LA MOTIVACIÓN LECTORA EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA.	MGS. FÉLIX ROSERO
29	YANZA RIERA JHANONY ALEXANDER	GUIA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA MULTIPLICACIÓN Y DIVISIÓN POR MEDIO DE LA GAMIFICACIÓN EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA MEDIA	MGS. MARCO VELASCO

Riobamba, 05 de mayo de 2025.



DECEDESE AMPARO
LILIAN CAZORLA
BASANTES

Dra. Amparo Cazoria Basantes, PhD.

DECANA



Revisado por: Dra. Amparo Cazoria B.

Elaborado por: Mgs. Teresa Soto B.

Funcionarios que reciben	Fecha de recepción	Firma
Dirección de carrera	05-05-2025	

Anexo 2. Instrumentos

Ficha de encuesta

	<p style="text-align: center;">UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA</p>	
ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES		
<p>TEMA DE INVESTIGACIÓN: Regulación emocional a través de la recreación en la naturaleza en Educación Básica.</p> <p>OBJETIVO GENERAL: Analizar la Regulación emocional a través de la recreación en la naturaleza en Educación Básica en los estudiantes de séptimo de Básica en la Unidad Educativa "Fe y Alegría" Comunidad Yayutihu del cantón Quero en el periodo 2025-2026.</p> <p>POBLACIÓN: Séptimo de Básica</p>		
<p>INDICACIONES. Esta encuesta es anónima. Por favor debe elegir un literal encerrando la letra que corresponda a su criterio.</p>		
<p>1. Sales a la naturaleza a pasear con tu familia:</p> <ul style="list-style-type: none">a. Cada semanab. Cada mesc. Una vez al año o másd. Nunca		
<p>2. En tu escuela realizan actividades relacionadas con la naturaleza dentro de la institución:</p> <ul style="list-style-type: none">a. Cada semanab. Cada mesc. Una vez al año o másd. Nunca		
<p>3. En tu escuela realizan actividades relacionadas con la naturaleza fuera de la institución:</p> <ul style="list-style-type: none">a. Cada semanab. Cada mesc. Una vez al año o másd. Nunca		
<p>4. Las actividades recreativas en la naturaleza ayudan a desarrollar un estilo de vida saludable:</p> <ul style="list-style-type: none">a. Totalmente de acuerdob. Parcialmente de acuerdoc. En desacuerdod. Nada de acuerdo		
<p>5. Las actividades recreativas en la naturaleza ayudan a desarrollar prácticas sustentables:</p> <ul style="list-style-type: none">a. Totalmente de acuerdob. Parcialmente de acuerdoc. En desacuerdod. Nada de acuerdo		
<p>6. De las siguientes actividades recreativas en la naturaleza cuáles son de tu agrado: (puedes elegir varias con un círculo en la letra)</p> <ul style="list-style-type: none">a. Caminatas en la naturaleza		

- b. Pesca deportiva
 - c. Escalada de cerros pequeños
 - d. Observación de aves
 - e. Fotografía en la naturaleza
 - f. Agricultura y jardinería
7. Cuando te sientes enojado o triste:
- a. Me desquito con el primero que me provoque o con animales cerca
 - b. Me encierro en mi cuarto
 - c. Grito, rompo algo o lloro
 - d. Busco conversar con un amigo, mis padres o un profesor de confianza
8. Cuando veo que un compañero está triste o enojado:
- a. Me acerco y le digo que conversemos o juguemos algo
 - b. No hago nada porque es su problema
 - c. Le aviso a un profesor de confianza
 - d. Le comparto algo de comer
9. Cuando te sientes frustrado o que no vas a lograr conseguir algo:
- a. Converso con un amigo para que me aconseje qué debo hacer
 - b. Converso con un adulto de confianza para que me oriente y ayude
 - c. Me enojo o lloro
 - d. Dejo de hacer las tareas o participar en actividades escolares porque no lo voy a conseguir
 - e. Me aísto
10. De qué manera afrontas una situación difícil de manejar y generas emociones positivas para salir adelante: (varias opciones)
- a. No sé qué hacer, no hago nada
 - b. Me apoyo en amigos
 - c. Me apoyo en la familia
 - d. Me apoyo en los docentes
 - e. Recuerdo que soy valioso, valiente y que haré mi mejor esfuerzo

Entrevista



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



ENTREVISTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA

TEMA DE INVESTIGACIÓN: Regulación emocional a través de la recreación en la naturaleza en Educación Básica.

OBJETIVO GENERAL: Analizar la Regulación emocional a través de la recreación en la naturaleza en Educación Básica en los estudiantes de séptimo de Básica en la Unidad Educativa "Fe y Alegría" Comunidad Yayulhuji del cantón Quero en el periodo 2025-2026.

POBLACIÓN: Séptimo de Básica

INDICACIONES. La entrevista es anónima. Por favor responda de acuerdo con su práctica profesional. Los resultados servirán para la toma de decisiones que fortalezcan el desarrollo holístico del estudiante.

1. ¿Qué actividades recreativas en la naturaleza dentro de la institución realiza con sus estudiantes durante el año lectivo?

.....
.....
.....
.....

2. ¿Qué actividades recreativas en la naturaleza fuera de la institución realiza con sus estudiantes durante el año lectivo?

.....
.....
.....
.....

3. ¿Nos puede compartir una actividad en la naturaleza que haya realizado para desarrollar una destreza sobre un estilo de vida saludable?

.....
.....
.....
.....

4. ¿Nos puede compartir una actividad en la naturaleza que haya realizado para desarrollar conciencia sobre prácticas sustentables?

.....
.....
.....
.....

5. ¿De qué manera aporta a un estilo de vida saludable en los estudiantes, la realización de actividades recreativas en la naturaleza?

.....
.....
.....

6. ¿Qué tipo de prácticas sustentables se pueden mejorar a través de actividades recreativas en la naturaleza?

.....
.....
.....

7. ¿Si tuviera que escoger entre caminatas en la naturaleza, pesca deportiva, escalada de cerros pequeños, observación de aves y fotografía en la naturaleza, agricultura y jardinería: cuál seleccionaría para mejorar el estilo de vida saludable y las prácticas sustentables en sus estudiantes y por qué?

.....
.....
.....

8. ¿Qué estrategias utiliza en el aula para que sus estudiantes aprendan a expresar sus emociones de manera adecuada evitando desbordamientos emocionales?

.....
.....
.....

9. ¿De qué manera usted ayuda a sus estudiantes a evitar y procesar la frustración y a incrementar la perseverancia?

.....
.....
.....
.....

10. ¿De qué manera usted ayuda a sus estudiantes a afrontar sus emociones negativas y generar emociones positivas?

.....
.....
.....
.....

Anexo 3. Fotos

Imagen1. Encuesta a estudiantes.



Imagen 2. Entrevista a tutora.

