



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CHIMBORAZO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA (R-A)**

Título

Diseño de un modelo recreativo inclusivo y la regulación emocional en el aula de clase

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

Autora:

Ambar Lizeth Verdezoto Auquilla

Tutora:

Mgs. Ruth Tatiana Fonseca Morales

Riobamba, Ecuador. 2026

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Ambar Lizeth Verdezoto Auquilla, con cédula de ciudadanía 0202191672, autor del trabajo de investigación titulado: **DISEÑO DE UN MODELO RECREATIVO INCLUSIVO Y LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN ELAULA DE CLASE**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

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

En Riobamba, a los 24 días del mes de abril del 2026.



Ambar Lizeth Verdezoto Auquilla

C.I: 0202191672



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 **Ambar Lizeth Verdezoto Auquilla** con CC: **0202191672**, de la carrera **Educación Básica** y dando cumplimiento a los criterios metodológicos exigidos, se emite el **ACTA FAVORABLE DEL INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN** titulado "**DISEÑO DE UN MODELO RECREATIVO INCLUSIVO Y LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA DE CLASE**", por lo tanto se autoriza la presentación del mismo para los trámites pertinentes.

Mgs. Ruth Tatiana Fonseca Morales
TUTORA

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación **DISEÑO DE UN MODELO RECREATIVO INCLUSIVO Y LA REGULACION EMOCIONAL EN EL AULA DE CLASE** presentando por Ambar Lizeth Verdezoto Auquilla, con cédula de identidad número 0202191672, bajo la tutoría de la Mgs. Ruth Tatiana Fonseca Morales; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 04 de junio del 2026.

PhD. Tannia Alexandra Casanova Zamora
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO



Mgs. Aída Cecilia Quishpe Salcán
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



Mgs. Patricia Elizabeth Vera Rubio
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO





Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO



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

CERTIFICACIÓN

Que, **VERDEZOTO AUQUILLA AMBAR LIZETH** con CC: **0202191672**, estudiante de la Carrera **EDUCACIÓN BÁSICA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**DISEÑO DE UN MODELO RECREATIVO INCLUSIVO Y LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA DE CLASE**", cumple con el **2 %**, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **COMPILATIO**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 24 de abril de 2026



Mgs. Tatiana Fonseca
TUTORA

DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo está dedicado con mucho cariño, a quienes amo y siempre me han apoyado:

A mi madre Rosa Soledad Auquilla Rea, quien con su amor, apoyo y esfuerzo me ha permitido llegar tan lejos en mis estudios, y a mis hermanas/os: Karen, Esteban, Rafael, Gabriel y Gabriela que han sido mi pilar fundamental para seguir adelante y no rendirme ante las adversidades, porque con su esfuerzo hoy se hace realidad mi meta de ser Licenciada de Educación Básica.

Ambar Verdezoto

AGRADECIMIENTO

Mis más sinceros agradecimientos a Dios, nuestro creador, por darme la fuerza para no rendirme, y por las bendiciones que me ha dado tanto de forma personal y familiar.

Un sincero agradecimiento a la Unidad Educativa “Galo Atiaga Bustillos” porque fue el lugar en donde se realizó este trabajo de investigación permitiéndome aplicar los conocimientos adquiridos en mi carrera universitaria.

A la Universidad por darme la oportunidad de prepararme junto a grandes personas y futuros colegas, de la mano de docentes que han sabido guiar de la mejor manera mi formación docente.

Finalmente, quiero expresar mis más sinceros agradecimientos a mi tutora de tesis, la Mgs. Ruth Tatiana Fonseca Morales, quien durante todo este proceso me orientó, me enseñó y apoyó; de este modo se desarrolló el trabajo investigativo como aporte al campo de la educación.

Pero me es necesario también agradecer a los Guardias de la universidad, por ayudarme a buscar y permitirme ingresar al edificio U cuando me olvidé mi sombrilla, mi material didáctico y cuando perdí mis reglas. Gracias por la paciencia a las 9 p.m.

A los peluditos: a Orejas, por dejarme acariciarlo cuando me sentía triste; a Lobo, por recibirme en la entrada del edificio; a Suca, por ser muy amorosa; y a Arrugas y a Chino, no por ser bravos, sino por ser juguetones...

A la Panadería Lefski, porque cuando salía tarde de la universidad seguía abierta y podía comprarme una dona para pasar el hambre.

A la señora que vende los Sándwiches en la entrada de la Universidad, porque en tiempo de revisión y entrega de formatos de prácticas, cuando no avanzaba a desayunar en la casa, ya me compraba un sándwich con café y me sentía mejor, aunque eso no evito que me diera gastritis.

A la heladería “Alhambra”, porque cada que quería algo dulce, tenía varios sabores de helado para disfrutar un ratito.

Ambar Verdezoto

“No estoy de casualidad en esta tierra. Estoy aquí con un propósito, y ese propósito es crecer hasta convertirme en montaña, y no encogerme hasta parecer un grano de arena”.

Og Mandino.

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA	
DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	
CERTIFICADO ANTIPLAGIO	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
RESUMEN	
ABSTRACT	
CAPÍTULO I.....	17
INTRODUCCIÓN.....	17
1.1 Antecedentes de estudios o investigaciones anteriores	19
1.2 Planteamiento del problema	21
1.3 Justificación.....	25
1.4 Objetivos	26
1.4.1 Objetivo General.....	26
1.4.2 Objetivos Específicos	26
CAPÍTULO II.....	27
MARCO TEÓRICO.....	27
2.1 Fundamentación teórica	27
2.2 Recreación educativa como estrategia pedagógica	27
2.2.1 Educación inclusiva y participación activa	27
2.2.2 Concepto de recreación inclusiva.....	28

2.2.3 El modelo recreativo inclusivo.....	28
2.2.4 Bases teóricas del modelo recreativo inclusivo.....	31
2.2.5 Componentes esenciales del modelo recreativo inclusivo	32
2.2.6 Elementos metodológicos del juego.....	33
2.2.7 Clasificación de las actividades recreativas	34
2.2.8 Importancia de un modelo recreativo inclusivo en la educación básica	35
2.2.9 Ejemplos de modelos recreativos inclusivos aplicados.....	36
2.3 Concepto de regulación emocional	37
2.3.1 Las emociones	38
2.3.2 Categorización de las emociones	39
2.3.4 Técnicas de regulación emocional	40
2.3.5 La regulación emocional en la infancia y su importancia en el aula de clase...41	
2.3.6 La regulación emocional y su relación con el aprendizaje.....	41
2.3.7 Rol del docente en la promoción de la regulación emocional.....	42
CAPÍTULO III	43
METODOLOGÍA.....	43
3.1 Enfoque de la investigación	43
3.2 Diseño de la investigación.....	43
3.3 Métodos de investigación.....	43
3.4 Tipo de investigación	44
3.4.1 Por el objetivo	44
3.4.3 Por el tiempo.....	45
3.5 Unidad de análisis	45
3.5.1 Población de estudio	45
3.5.2 Muestra	45
3.6 Técnicas para la recolección de datos	46
3.7 Instrumentos	46
CAPÍTULO IV.....	47
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	47
4.1 Ficha de observación dirigida a los estudiantes de Educación Básica Media.....	47
4.2 Preguntas de la entrevista para la docente de educación básica media	59

4.3 Discusión.....	68
CAPÍTULO V.....	69
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	69
5.1 CONCLUSIONES	69
5.1.1 Conclusión General	69
5.2 RECOMENDACIONES	70
5.2.1 Recomendación General.....	70
CAPITULO VI.....	71
DISEÑO DEL MODELO RECREATIVO INCLUSIVO (GUÍA PARA EL AULA)	71
BIBLIOGRAFÍA	116
ANEXOS	124

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población.....	45
Tabla 2: Se evidencia el gusto por participar en los juegos y actividades recreativas previas al inicio de la clase.	47
Tabla 3: La docente invita activamente a todos los estudiantes a participar en las actividades independientemente de sus capacidades o dificultades.	48
Tabla 4: Las actividades recreativas permiten la participación simultánea de todos los estudiantes sin exclusiones.	49
Tabla 5: Los estudiantes interactúan de manera integrada durante los juegos, evidenciando sentido de pertenencia al grupo.	50
Tabla 6: Se observa respeto a las reglas del juego y comportamientos de apoyo mutuo entre compañeros durante las actividades.	51
Tabla 7: Los estudiantes manejan adecuadamente la frustración cuando enfrentan dificultades o errores en las actividades.	52
Tabla 8: Se observan técnicas de autorregulación cuando los estudiantes experimentan nerviosismo, tristeza u otras emociones.	54
Tabla 9: Los estudiantes muestran actitudes de tolerancia y convivencia pacífica entre compañeros de los grados.....	55
Tabla 10: Los estudiantes solicitan apoyo de la docente u otros adultos cuando experimentan dificultades emocionales.....	56
Tabla 11: El ambiente del aula permite que los estudiantes expresen sus emociones de manera libre y segura.....	57
Tabla 12: ¿Qué tipo de actividades recreativas utiliza con sus estudiantes de básica media y con que frecuencia las aplica?.	58
Tabla 13: ¿Considiera que las actividades que usted practica en su aula permiten la inclusión de todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades o características? ¿Por qué?.....	59
Tabla 14: ¿Qué criterios utiliza para diseñar juegos o dinámicas que incluyan a todos los estudiantes?.....	60

Tabla 15: ¿Ha recibido formaicon o apoyo institucional para implementar estrategias recreativas inclusivas? Explique brevemente.....	61
Tabla 16: ¿Qué dficultades ha encontrado al intentar aplicar actividades recreativas inclusivas en el aula?.....	62
Tabla 17: ¿Cómo identifica que un estudiante presenta dificultades para regular sus emociones dentro del aula?.....	63
Tabla 18: ¿Qué técnicas utiliza para ayudar a los estudiantes a manejar emociones como la ira, la tristeza o el temor durante clases?.....	63
Tabla 19: ¿Qué papel cree que juegan las actividades recreativas en el desarrollo emcoional de sus estudiantes? ¿Cómo llevan esas estrategias al aprendizaje?.....	64
Tabla 20: ¿Qué tipo de acompañamiento emocional recibe usted como docente para atender estas situaciones?.....	65
Tabla 21: ¿Considera que sus estudiantes tienene espacios suficientes para expresar lo que sienten en clase? ¿Qué mejora propondría?.....	66

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Esquema del modelo recreativo inclusivo.....37

Figura 2. Rueda de las emociones de Robert Plutchik.....39

INDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Resolución administrativa (aprobación de tema y de tutor del proyecto de investigación).....	124
Anexo 2. Ficha de observación a los estudiantes de Educación Básica Media.....	127
Anexo 3. Entrevista a la docente de la Unidad Educativa.....	129
Anexo 4. Evidencias de fotografías.....	100

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la importancia del diseño de un modelo recreativo inclusivo para la regulación emocional de los estudiantes de Educación Básica Media de la Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe "Galo Atiaga Bustillos" Fe y Alegría, del Cantón Guamote, Provincia de Chimborazo. Este trabajo está enfocado en apoyar a los docentes y contribuir al bienestar integral estudiantil. Se desarrolló con participación de estudiantes de básica media y una docente; junto al aporte crítico de la investigadora, quien elaboró criterios acordes a la realidad del contexto rural. La metodología adoptó un enfoque cualitativo, con diseño no experimental y el método científico-fenomenológico. En este marco, se emplearon técnicas como observación a los 12 estudiantes y la entrevista dirigida a la docente; con la finalidad de obtener valoraciones, descripciones del contexto áulico y una comprensión profunda de las actividades recreativas. De manera complementaria, los instrumentos incluyeron una ficha de observación para registrar las emociones y comportamientos de los estudiantes, y una guía de entrevista semiestructurada para explorar las prácticas docentes relacionadas con la recreación inclusiva y la regulación emocional. A partir del análisis, se evidenció dificultades significativas en el manejo emocional, manifestadas en comportamientos disruptivos. Por tanto, este estudio concluye que el diseño de un modelo recreativo inclusivo constituye una respuesta pedagógica, al proporcionar una estructura metodológica para planificar e implementar actividades lúdicas orientadas al desarrollo emocional.

Palabras claves: Desarrollo afectivo, educación básica, educación inclusiva, juego, comportamiento.

ABSTRACT

The objective of this study was to determine the importance of designing an inclusive recreational model for the emotional regulation of middle school students at the “Galo Atiaga Bustillos” Fe y Alegría Intercultural Bilingual Community School in the Guamote Canton, Chimborazo Province. This study focuses on supporting teachers and contributing to students’ overall well-being. It was carried out with the participation of lower secondary students and a teacher, along with the critical input of the researcher, who developed criteria tailored to the realities of the rural context. The methodology adopted a qualitative approach, with a non-experimental design and the scientific-phenomenological method. Within this framework, techniques such as observing the 12 students and conducting a structured interview with the teacher were employed to gather assessments, descriptions of the classroom context, and a deep understanding of the recreational activities. In addition, the instruments included an observation sheet to record students’ emotions and behaviors, and a semi-structured interview guide to explore teaching practices related to inclusive recreation and emotional regulation. The analysis revealed significant difficulties in emotional regulation, manifested in disruptive behaviors. Therefore, this study concludes that the design of an inclusive recreational model constitutes a pedagogical response, providing a methodological framework for planning and implementing play-based activities aimed at emotional development.

Keywords: Affective development, elementary education, inclusive education, play, behavior.



Reviewed by:
Ms.C. Ana Maldonado León
ENGLISH PROFESSOR
C.I.0601975980

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La educación contemporánea enfrenta el desafío constante de promover procesos formativos que respondan a la diversidad de los estudiantes, garantizando espacios donde todos puedan participar, aprender y desarrollarse de manera integral, especialmente en contextos educativos con características culturales diversas. En este contexto, la carrera de Educación Básica de la Universidad Nacional de Chimborazo se halla desarrollando el proyecto de investigación Regula, Recrea y Educa, en estudiantes de Educación Básica en las instituciones de Fe y Alegría en el Cantón Quero y Cantón Guamote, del cual se deriva el presente estudio.

El presente informe se organizó en capítulos, los cuales se dividen de la siguiente manera: En el capítulo I, se encuentra la problematización donde se menciona que a nivel nacional se registran cifras recaudadas por el Instituto de Estadísticas y Censos (INEC, 2025) que evidencian de manera alarmante un promedio nacional de sedentarismo del 84% en el segmento entre 5 y 17 años. Siendo una diferencia significativa entre la zona urbana y rural con el 89% en el primer caso y el 74,5% en el segundo caso.

De igual manera, en el Informe mundial sobre salud mental se menciona que las personas que están expuestas a circunstancias desfavorables como la pobreza, la violencia y la desigualdad corren el riesgo de sufrir trastornos mentales. Es importante desarrollar las habilidades sociales y emocionales individuales, dado que los factores que determinan la salud mental son multisectoriales, las intervenciones destinadas a promover y proteger la salud mental también deben llevarse a cabo en múltiples sectores. Se declara que los países dedican menos del 2% de sus presupuestos de atención a la salud mental (OMS, 2022, p. 14-16).

Entre los antecedentes se encuentra Cardona (2021), realizado en Colombia, en la Universidad de la Amazonía y publicado en la revista Infancia, Educación y Aprendizaje. En la investigación denominada “La recreación como flujo de experiencias de ocio: construcción sociocultural en la institución educativa Juan Bautista Migani”, se planteó como objetivo analizar el papel de la recreación como flujo de experiencias en tiempo libre y en el disfrute personal, además de reconocerla como un elemento constructor de escenarios de aprendizaje. En dicho estudio se identificó la influencia que tienen los docentes en la percepción de la recreación, del bienestar y de la armonía en el ambiente áulico. Asimismo, se menciona que las vivencias personales funcionan como un recurso útil para generar momentos de risa, reflejando de manera significativa una victoria para minimizar el individualismo o aislamiento entre estudiantes.

Igualmente, se considera el estudio de Guacho (2024), realizado en la provincia de Chimborazo, ciudad de Riobamba, titulado Regulación Emocional en la Resolución de Conflictos en los estudiantes de la Unidad Educativa “Cap. Edmundo Chiriboga. Esta

investigación tuvo como objetivo determinar las estrategias de la Regulación Emocional y los estilos de la Resolución de Conflictos de los estudiantes de 8vo de Educación General Básica Superior (EGBS). En este estudio, se reconoce la importancia de investigar cómo las estrategias de regulación emocional influyen en el comportamiento de los estudiantes, debido a que, en varios casos, se desencadenan acciones de violencia y agresividad. Los resultados demuestran que el estilo de resolución de conflictos de los estudiantes es el colaborador, mientras que el estilo menos aceptado es el evasivo.

El presente estudio se justifica en tanto contribuye a la formación docente, fortalece la expresión y regulación emocional en el aula y evidencia el compromiso de aportar a la calidad educativa en las comunidades rurales. El objetivo general fue determinar la importancia del diseño de un modelo recreativo inclusivo que permita la adaptación y reelaboración de actividades existentes para transformarlas en nuevas actividades lúdicas, destinadas a fortalecer la regulación emocional en los estudiantes de educación básica media en la Unidad Educativa “Galo Atiaga Bustillos”, Fe y Alegría, ubicada en la comunidad Santa Mónica, Cantón Guamote, Provincia de Chimborazo, durante el año lectivo 2025-2026.

En el capítulo II, se halla el marco teórico con las conceptualizaciones de las variables involucradas en el estudio de investigación, considerando a Trujillo et al. (2021), quienes definen que la finalidad de la recreación inclusiva es la integración de las personas a la diversidad de prácticas recreativas para favorecer en la autonomía y contribución de la dignidad humana, por lo que es importante diseñar actividades recreativas adecuadas, porque son un medio para socializar, aprender a respetar normas y saber regular las emociones, siendo consideradas como una alternativa para desarrollar el bienestar integral del estudiante.

Desde el aporte de Schwindt (2024), la regulación emocional se explica principalmente como la capacidad de manejar y adaptar las propias emociones considerando que sea de una manera consciente y efectiva. A través de ello la persona puede adaptarse a diferentes situaciones y tener un equilibrio emocional. Hay que recalcar que no se trata de negar las emociones, sino se enfoca en entenderlas, aceptarlas y controlarlas de una manera saludable (p. 4).

La autora concluyó lo siguiente: “Es importante establecer que se incluye la inteligencia emocional la cual comprende cinco habilidades para un desarrollo integral de las personas, es decir: conciencia emocional, autoestima, empatía, habilidades sociales y donde forma parte la regulación emocional” (Schwindt, 2024, p. 2).

En el capítulo III, se halla la metodología donde se puntualiza que el estudio se efectuó bajo el enfoque cualitativo, de alcance exploratorio, diseño no experimental, de tipo básico, bibliográfico y transversal. Con una población de 12 estudiantes y 1 docente, considerando que el aula es multigrado, su muestra es de carácter no probabilística. Se utilizó como técnica de recolección de datos la observación y la entrevista, cuyos instrumentos fueron la ficha de observación y la guía de preguntas.

En el capítulo IV, se encuentran los resultados en los cuales se destaca que los 12 estudiantes de educación básica media, pertenecientes a un aula multigrado, presentan dificultades para regular sus emociones y no siempre cuentan con un espacio seguro para expresarlas. Además, las actividades actuales no generan suficiente motivación para que la recreación cumpla su función socioemocional; lo cual justifica plenamente el diseño de un modelo de actividades recreativas inclusivas orientado a la regulación emocional en el aula de clase. Con relación a los resultados obtenidos por la docente, se halló un escaso conocimiento de estrategias específicas y su aplicación no es muy efectiva debido a que no ha recibido formación práctica para ello, y enfrenta dificultades reales para motivar y sostener actividades recreativas novedosas, lo que valida plenamente la necesidad del modelo propuesto en la investigación.

Finalmente, en el capítulo V se halla las conclusiones de este estudio donde se determina que el diseño del modelo de actividades recreativas inclusivas “Emociones que juegan” responden a una necesidad pedagógica donde las prácticas de la docente carecen de un enfoque sistemático orientado al desarrollo de competencias emocionales, sin incorporar técnicas de regulación, espacios de reflexión ni criterios de evaluación del progreso socioemocional. Se evidencia que el nivel de regulación emocional de los estudiantes es crítico o bajo, con dificultades frecuentes ante emociones como la frustración, el nerviosismo y la tristeza, complicándose por ser un contexto multigrado y de diferencias de edad. En respuesta a esta necesidad, la guía desarrollada ofrece 16 actividades que facilitan al docente trabajar la regulación emocional a través del juego. De esta manera, se recomienda implementar el modelo recreativo inclusivo de manera sistemática, integrándolo formalmente en la planificación curricular como eje transversal de educación emocional.

1.1 Antecedentes de estudios o investigaciones anteriores

Previo al desarrollo de esta propuesta investigativa, se referencian estudios precedentes que han analizado puntos clave relacionados con la recreación inclusiva, enfocándola como una estrategia pedagógica para los docentes de educación básica y la regulación emocional en el aula, la cual constituye un requisito actual para el desarrollo integral de los educandos. De esta manera, se consideraron las siguientes investigaciones como antecedentes:

En Venezuela, en la Universidad Experimental Libertador, publicada en el Instituto Pedagógico de Caracas, Volumen 42, Número 93 se encontró una investigación denominada “La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra” realizada por la autora Oliveros, en el año (2018). El propósito fue analizar la perspectiva de Rafael Bisquerra sobre la inteligencia emocional, debido a que en los últimos años se ha incrementado el interés por estudiar la relación entre la educación emocional y el rendimiento académico en contextos escolares. En este marco, se destaca a Goleman (1995), quien introdujo el concepto de inteligencia emocional como un conjunto de habilidades necesarias para reconocer, comprender y regular las emociones propias y ajenas. Esta visión ha sido reforzada por

múltiples investigaciones que señalan que un estudiante emocionalmente equilibrado aprende con mayor eficacia, interactúa mejor con sus compañeros y responde con más recursos ante el conflicto. En dicho estudio se utilizó una investigación documental, de tipo expositivo, además se aplicó la técnica del fichado de material electrónico. Como conclusión, en las obras de Bisquerra se define que la regulación emocional debe comprender competencias de expresión, habilidades de afrontamiento y competencias en poder generar emociones positivas en el contexto.

En Colombia, en la Universidad de la Amazonía, en la revista *Infancia, Educación y Aprendizaje*, Volumen 7, Número 1, se consideró una investigación denominada “La recreación como flujo de experiencias de ocio: construcción sociocultural en la institución educativa Juan Bautista Migani” realizada por el autor Cardona (2021), donde se tuvo el objetivo de analizar el papel de la recreación como flujo de experiencias en tiempo libre y en el disfrute personal, además de reconocerla como una constructora en escenarios de aprendizaje. En dicho estudio se identificó la influencia que tienen los docentes en la percepción de la recreación, del bienestar y de la armonía en el ambiente áulico, también se menciona que utilizar vivencias personales es una herramienta útil para generar momentos de risa, y significa una victoria contra el individualismo o aislamiento entre estudiantes.

Por otra parte, se considera el estudio de Ruiz (2024), realizado en Bogotá, Colombia en la Universidad Pedagógica Nacional, titulado “Innovación en educación recreativa: implementación de la primera escuela de formación recreativa”. Esta investigación tuvo como objetivo generar espacios educativos especializados para fomentar la profesionalización y el desarrollo continuo de competencias en el ámbito educativo, mediante actividades formativas que incluyen juegos recreativos y deportivos para promover el trabajo en equipo y el compañerismo. Asimismo, se buscó fomentar hábitos saludables y un estilo de vida activo. Los resultados obtenidos indican la necesidad de contar con espacios de enriquecimiento colectivo, puesto que tanto las familias junto con los docentes pueden reconocer la importancia de la recreación como herramienta educativa en diferentes contextos y escenarios.

Saona et al. (2025), en la revista *Retos*, en su investigación titulada “Educación inclusiva y recreación en Ecuador: un estudio comparativo interprovincial de progreso y obstáculos”, analiza cómo la combinación de la inclusión y las actividades recreativas influye positivamente en el aprendizaje y en el desarrollo de habilidades en estudiantes de diversas provincias del Ecuador, siendo Guayas, Pichincha, Manabí, Azuay y Esmeraldas. Esta investigación se desarrolló por medio de un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo y correlacional, en el que se implementaron encuestas para evaluar la percepción de la inclusión en las actividades recreativas. Entre los resultados obtenidos, se evidenció que los estudiantes que participan en actividades recreativas desarrollan de manera significativa habilidades sociales, académicas y socioemocionales.

En la ciudad de Quito, Ecuador, en la Revista *Multidisciplinaria Prosperus*, se halló el estudio titulado “Inteligencia Emocional y su Relación con la Empatía en la Educación

Básica” realizado por Zapata et al. (2025). Este estudio determina que la capacidad de reconocer y gestionar las emociones influye en el desarrollo de la empatía dentro del contexto áulico. La metodología fue de carácter empírico y se empleó la encuesta como técnica de recolección de datos y un cuestionario estructurado como instrumento, lo que permitió evaluar los niveles de inteligencia emocional y empatía en la muestra seleccionada. Como resultado, se determinó la necesidad de integrar la educación emocional en el currículo escolar e implementar estrategias de regulación emocional mediante programas psicoeducativos que favorezcan el bienestar estudiantil.

También, se considera el trabajo realizado por Guacho (2024), en la Universidad Nacional de Chimborazo, en la ciudad de Riobamba, titulado “Regulación Emocional en la Resolución de Conflictos en los estudiantes de la Unidad Educativa “Cap. Edmundo Chiriboga”. Esta investigación tuvo como objetivo determinar las estrategias de la Regulación Emocional y los estilos de la Resolución de Conflictos de los estudiantes de octavo de Educación General Básica Superior (EGBS). En este estudio se reconoce la importancia de investigar cómo las estrategias de regulación emocional influyen en el comportamiento de estudiantes, porque en varios casos se desatan acciones de violencia y agresividad. Este estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de tipo transversal. A partir de los resultados, se evidencia que la manera de resolución de conflictos de los estudiantes es el colaborador y el estilo menos aceptado es el evasivo.

Por último, en Ecuador, el Ministerio de Educación ha establecido en sus lineamientos la importancia de fomentar entornos escolares seguros y afectivos (MinEduc, 2022). Sin embargo, se observa que muchas instituciones rurales, como el cantón Guamote, carecen de propuestas concretas que articulen recreación, inclusión y educación emocional, lo que evidencia una limitada producción académica en este ámbito. Por ello, se justifica la necesidad de diseñar un modelo contextualizado, como el propuesto en esta investigación, que respondan a las características socioculturales de los estudiantes y a las condiciones del entorno escolar.

1.2 Planteamiento del problema

En el contexto educativo actual, uno de los desafíos más significativos que enfrentan los docentes es atender la diversidad emocional y social de los estudiantes dentro del aula. Particularmente, en el nivel de educación básica, los niños atraviesan procesos de desarrollo emocional que influyen directamente en su comportamiento, salud mental, rendimiento académico y relaciones interpersonales. Esta realidad exige que los sistemas educativos superen la visión tradicional centrada en la transmisión de contenidos académicos, para adoptar un enfoque integral que contemple la dimensión emocional.

La actividad física en las personas representa un pilar fundamental para el bienestar integral y la salud a largo plazo. Según Santacruz (2021, como se citó en López et al., 2026, (p. 2) en su análisis sobre los patrones de actividad física frente al comportamiento sedentario, se identificó que la actividad física en adolescentes de entre 13 y 15 años está relacionada con problemas de salud y que solo el 27% de ellos son activos, lo que indica que el 73% restante requiere mayor atención. Ante esta problemática, la OMS (2024) y la UNICEF (2019) recomiendan que la actividad física en adolescentes sea de al menos 60 minutos diarios, con una intensidad que varíe de moderada a vigorosa. Esto permite reconocer la importancia del deporte para prevenir el sedentarismo y, a su vez, fomentar la incorporación de hábitos saludables que mejoren la calidad de vida de las personas hasta la adultez y la vejez. Estas cifras evidencian la necesidad de implementar estrategias que motiven a los niños a adoptar un estilo de vida más activo, reconociendo el ejercicio y el juego como recursos clave para la promoción de la salud física y emocional en etapas tempranas de la vida.

A nivel de Latinoamérica, los autores Ocampo et al. (2022), en su revista titulada *Actividad física, sedentarismo y preferencias en la práctica deportiva en niños: panorama actual en México*, identificaron que, en niños de 8 a 10 años, solo el 19,4% realiza actividades recreativas, lo que indica que el mayor porcentaje de 80.6% corresponde a niños inactivos. Asimismo, se determinaron las principales razones por las cuales no practican actividad física con frecuencia; entre ellas, el exceso de responsabilidades, reportado en un 41,2% en niños y un 43,5% en niñas.

De igual forma, a partir de un estudio elaborado por el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y el informe *Mexicano de Actividad Física para Niños y Adolescentes 2022*, en el artículo titulado *prevalencia de comportamientos del movimiento en población mexicana* (Medina C. J., 2023), se evidenció aproximadamente siete de cada diez niños y adolescentes (65%) en México no realizan ningún tipo de actividad física o deportiva, las cuales tienen un fin recreativo. Esta situación contribuye a que el 37% de la población infantil presente sobrepeso, obesidad y problemas relacionados al manejo emocional, debido a que permanecen un tiempo mayor de 2 horas diarias frente a las pantallas.

A nivel nacional, se registran cifras recaudadas por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC, 2025), las cuales evidencian de manera alarmante un promedio nacional de sedentarismo o inactividad del 84% en el segmento entre 5 y 17 años. Esta diferencia es significativa entre la zona urbana y rural, con un 89,1% en el primer caso y el 74,5% en el segundo caso. Estas cifras muestran que los niños realizan menos de 60 minutos diarios de actividad física durante los últimos siete días, ya sea en espacios como el hogar o la escuela, por lo tanto, se considera que presentan niveles de “actividad física insuficiente”.

Por consiguiente, estos datos sirven para contextualizar que cuando los niños no participan en juegos, no se está cumpliendo el desarrollo integral, especialmente en lo referente a la regulación emocional. Si los docentes no implementan la recreación como estrategia pedagógica, aclarando que la inclusión o participación en estas actividades es

esencial para el bienestar emocional, las aulas no están siendo espacios seguros. De ahí surge la urgencia de diseñar un modelo que integra recreación y regulación emocional, donde la participación total en el juego es la condición para que el desarrollo emocional sea posible.

En el Informe mundial sobre salud mental se menciona que:

Las personas que están expuestas a circunstancias desfavorables como la pobreza, la violencia y la desigualdad corren el riesgo de sufrir trastornos mentales. Es importante desarrollar las habilidades sociales y emocionales individuales, dado que los factores que determinan la salud mental son multisectoriales, las intervenciones destinadas a promover y proteger la salud física y mental de todas las edades, también deben llevarse a cabo en múltiples sectores. Se declara que los países dedican menos del 2% de sus presupuestos en la atención al bienestar integral de las personas (OMS, 2022, pp. 14-16).

La UNESCO (2025) en las contribuciones con el Instituto Mahatma Gandhi de Educación para la Paz y el Desarrollo Sostenible (IMGEP) sostiene que:

Se busca tener un equilibrio de los aspectos cognitivos, sociales y emocionales, y comportamientos u orientadas a la acción del aprendizaje. Además, se menciona que solo el 5% de las escuelas incluye la educación emocional en su proyecto educativo, a pesar de que el 94 % del profesorado considera que la formación en educación emocional mejoraría sus competencias profesionales (p. 177).

A nivel de Latinoamérica, desde la posición del organismo internacional OCDE, se menciona que:

El bienestar emocional también se ha visto afectado, el 17% de los encuestados de los países del grupo analizado experimentaron más sentimientos negativos que positivos en un día normal de 2020, aproximadamente 6 puntos porcentuales más que en 2019. En suma, la población de niños y jóvenes que experimenta emociones principalmente negativas aumentó entre 2019 y 2020, lo cual pone de relieve el perjudicial efecto que ha tenido el primer año de la pandemia en los años posteriores (OCDE, 2022, p. 64).

En Ecuador, en la Universidad Nacional del Chimborazo, Rivera et al. (2025), en un artículo de investigación, estiman que: “Aproximadamente 18 % de los niños y 15% de los adolescentes padecen problemas de salud mental o dificultad para gestionar de manera adecuada sus emociones, sin embargo, la mayoría no busca ayuda por lo que no recibe la atención correspondiente” (p. 22).

Asimismo, los autores señalan la necesidad de integrar iniciativas educativas que promuevan el desarrollo de habilidades socioemocionales a través de la recreación, con el fin de que estas competencias formen parte del currículo docente (Rivera et al., 2025, p. 23). Por ello, se enfatiza que el aprendizaje emocional no debe quedar relegado a actividades extracurriculares, sino que debe ocupar un lugar significativo dentro de la formación profesional del docente.

Igualmente, esta situación se vuelve aún más compleja en entornos vulnerables, como es el caso de la Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe “Galo Atiaga Bustillos” Fe y Alegría, ubicada en la Comunidad Santa Mónica, Cantón Guamote, provincia de Chimborazo, donde factores pedagógicos y académicos inciden en la estabilidad emocional de los estudiantes de Educación General Básica Media.

La autora tuvo un acercamiento a la institución al pertenecer al semillero de recreación y regulación emocional. En este contexto, se consideró hacer una revisión al diagnóstico inicial aplicado en el semillero de recreación y regulación emocional, para evidenciar la existencia del problema en la institución. A partir de la aplicación de encuestas a estudiantes y entrevistas a docentes en el año 2025, se identificaron diversos problemas. En quinto grado, el 50% de los estudiantes participa muy rara vez en juegos cooperativos. En cuanto a la gestión emocional, el 75% recurre al dialogo con un amigo o familiar cuando experimenta emociones negativas, mientras que solo el 25% emplea actividades como jugar o escuchar música. En sexto grado, el 33% opta elegir el juego donde saben que van a ganar, sin considerar el disfrute con sus compañeros, mientras que el 100% reconoce que, en ocasiones, pierde el control fácilmente ante situaciones que le generan molestia. Por su parte, en séptimo grado, el 80% presenta dificultades para identificar las causas de su tristeza, y el 20% manifiesta reacciones impulsivas como agresión, aunque solo el 60% utiliza actividades recreativas para sentirse mejor en clase.

En relación con los docentes, el 36% señala que casi siempre organizan espacios de recreación, el 45% indica que investigan y aplican juegos diversos, pero solo el 18% expresa que casi siempre guía la comprensión de emociones negativas. Además, el 22% recurre con los representantes ante problemas de conducta, para dialogar soluciones que se pueden aplicar en casa. Estos datos indican que hay un porcentaje alto de docentes que no se direccionan hacia el trabajo emocional de los estudiantes, es decir, no utilizan el juego como herramienta para fortalecer competencias emocionales.

En concordancia, con estos resultados, en un nuevo acercamiento a la realidad del aula se observó que la convivencia del aula continua caracterizándose por manifestaciones de frustración ante errores o dificultades, nerviosismo en situaciones de participación grupal, expresiones de tristeza asociadas a experiencias de fracaso en los juegos de clase y comportamientos de enojo que limitan la interacción positiva entre pares. Asimismo, se observó un nivel de interés mínimo hacia las actividades, escasa tolerancia hacia las diferencias individuales, dificultades para mantener la alegría compartida durante el trabajo colaborativo y un control limitado de impulsos emocionales.

La baja capacidad de regulación emocional en el aula, incluyendo la escasez de recursos pedagógicos como un modelo pedagógico que integre recreación y desarrollo emocional, afecta negativamente el clima del aula, la salud mental y la formación integral de los estudiantes. Cuando los docentes no incorporan el juego de manera regular, las aulas dejan de ser espacios seguros y el bienestar emocional se ve limitado. Por tanto, se propone

diseñar un modelo recreativo inclusivo que sirve para la planificación de actividades que estén orientadas a fortalecer la regulación emocional a través de la participación en la recreación, sustentado en las preguntas: ¿A quién enseñar?, ¿cué enseñar?, ¿cómo enseñar? y ¿cómo evaluar?, desde la educación emocional, la pedagógica lúdica y la inclusión educativa, dirigido a estudiantes de educación general básica media en instituciones educativas rurales.

1.3 Justificación

La presente investigación aborda una problemática actual de la educación que se reconoce a nivel internacional como nacional. Organismos como la UNESCO y el Ministerio de Educación del Ecuador han establecido principios para la educación inclusiva y la educación integral en 2025; que priorizan el bienestar emocional de los estudiantes y su participación activa en espacios educativos adaptados a sus necesidades y contextos culturales. Sin embargo, en los contextos rurales del Ecuador, existen brechas en la expresión y regulación emocional de los niños, lo que hace urgente el desarrollo de propuestas concretas y contextualizadas.

En este contexto, los beneficiarios directos son los estudiantes de educación básica media de la Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe “Galo Atiaga Bustillos” Fe y Alegría, ubicada en la comunidad Santa Mónica del cantón Guamote, quienes enfrentan dificultades emocionales que se manifiestan en expresiones de frustración ante el error, tristeza asociada al fracaso, nerviosismo o temor en situaciones grupales, reacciones de enojo que afectan la interacción entre pares, escaso interés en las actividades, baja tolerancia a la diferencias y dificultad para experimentar alegría compartida durante las actividades en clase. Estas manifestaciones interfieren directamente en el proceso de aprendizaje y en la convivencia áulica. De manera indirecta, se benefician los docentes de la institución, quienes, reconocen la importancia del componente emocional pero a menudo carecen de recursos prácticos y metodológicos para abordarlo de manera correcta en el aula.

En cuanto a la originalidad, el diseño de un modelo recreativo inclusivo se presenta como una alternativa pedagógica innovadora y pertinente, porque combina el juego con el desarrollo de habilidades emocionales y sociales, fomentando un clima positivo y de colaboración entre los estudiantes. Se menciona que en el Ecuador, existe un vacío investigativo en torno al bienestar emocional y la recreación en instituciones educativas de contextos rurales, lo que refuerza la necesidad y el aporte de este estudio.

El impacto y valor teórico de este estudio desde el ámbito académico, contribuirá a la formación docente al ofrecer una propuesta concreta, creativa y contextualiza, que puede ser replicada por otras instituciones y adaptada a diferentes niveles educativos. En el plano social, fortalecerá los vínculos entre estudiantes y promoverá una cultura áulica más empática e inclusiva. Desde una perspectiva personal, el trabajo responde al compromiso de aportar a la calidad educativa de comunidades marginadas, promoviendo una educación que respete la diversidad y fomente el desarrollo humano integral.

En relación con el estudio, la autora pertenece al semillero de investigación denominado Recreación y Regulación Emocional, lo que le ha permitido desarrollar conocimientos relevantes sobre la problemática educativa identificada y contar con un marco de referencia sólido para el diseño del modelo recreativo inclusivo.

Finalmente, en términos de factibilidad, la investigación fue viable porque hubo la apertura de las autoridades pertenecientes al semillero y de los docentes de la institución, quienes demostraron apoyo y disposición para acceder al campo y realizar la recolección de información mediante instrumentos previamente planificados. Además, el estudio fue factible porque se contó con los materiales de oficina y recursos tecnológicos, también con el tiempo requerido para su desarrollo, y así obtener el modelo que responde de manera pertinente a la realidad del aula y del entorno.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Determinar la importancia de un modelo recreativo inclusivo para fortalecer la regulación emocional de los estudiantes de educación general básica media en la Unidad Educativa “Galo Atiaga Bustillos” Fe y Alegría, ubicada en la Comunidad Santa Mónica, cantón Guamote, provincia de Chimborazo, durante el año lectivo 2025-2026.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Analizar las prácticas pedagógicas de la docente en la aplicación de actividades recreativas y técnicas de regulación emocional en el aula de educación básica media.
- Evaluar las emociones más frecuentes y el nivel de regulación emocional que presentan los estudiantes en el aula de clase.
- Diseñar un modelo recreativo inclusivo para la elaboración de una guía de actividades lúdicas, orientada a fortalecer la regulación emocional de los estudiantes.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación teórica

La fundamentación teórica proporciona el sustento conceptual que orienta y justifica la propuesta de investigación. Este apartado se estructura en torno a dos ejes interrelacionados: la recreación educativa junto a la inclusión escolar y la regulación emocional.

2.2 Recreación educativa como estrategia pedagógica

La recreación en el ámbito educativo ha evolucionado de una actividad complementaria a una estrategia fundamental de enseñanza y aprendizaje. Piaget (2012, como se citó en Alonso, 2021) señala que: “El juego es un instrumento de desarrollo de la inteligencia, por el cual se desarrolla el pensamiento y el lenguaje, además, permite la socialización entre iguales, creando un ambiente de confianza, donde pueden expresar lo que piensan y sienten, disminuyendo inseguridades” (p. 14).

El autor concluye lo siguiente:

La recreación, cuando es dirigida y con objetivos pedagógicos claros, ayuda a generar ambientes motivadores, participativos y colaborativos dentro del aula. En este sentido, la recreación constituye una actividad que los individuos desarrollan para combatir el aburrimiento, a través de juegos en donde la imaginación desempeña un papel fundamental en el desarrollo cognitivo y emotivo de los niños (Serrato, 2021, p. 36).

Además, Benítez et al. (2015, como se citó en Urbina et al. 2020), resaltan que:

La recreación ha estado asociada a actividades voluntarias desarrolladas en un tiempo de descanso y no productivo. Es así que las actividades recreativas se han relacionado con el concepto de tiempo libre u ocio, en el cual se lleva a cabo una acción concreta que es elegida y que conlleva satisfacción y creatividad en su desarrollo (p. 3).

2.2.1 Educación inclusiva y participación activa

La educación inclusiva representa uno de los pilares para la construcción de sociedades más equitativas, en las que cada individuo pueda desarrollar plenamente su potencial. Este modelo recreativo inclusivo surge como respuesta a la insuficiente atención al bienestar emocional de los grupos vulnerables. Desde esta perspectiva, el enfoque inclusivo reconoce que todos los estudiantes, independientemente de sus diferencias, deben tener igualdad de oportunidades en el aprendizaje como en el desarrollo de sus competencias emocionales. En este sentido, la inclusión educativa constituye tanto un fin como un medio que promueve procesos de participación y la transformación social. Asimismo, implica la

adaptación del currículo, las metodologías y los entornos de aprendizaje, con el propósito de eliminar las barreras que impidan la participación plena (UNESCO, 2023, p. 3).

2.2.2 Concepto de recreación inclusiva

La planificación de actividades lúdicas debe contemplarse hacia la diversidad humana, promoviendo entornos accesibles e incluyentes que respondan a las necesidades de cada individuo. Esto implica no solo adaptar la infraestructura, sino también transformar metodologías que orienten la práctica recreativa en distintos contextos. Al respecto, Trujillo et al. (2021) mencionan que: “La recreación inclusiva tiene como finalidad la integración de las personas a la diversidad de prácticas recreativas para favorecer en la autonomía y contribución de la dignidad humana” (p. 28).

La recreación constituye un espacio para la formación social y emocional. Al respecto, las actividades recreativas:

Son un medio que permite socializar entre compañeros de grupo, así como aprender a respetar normas de convivencia y saber regular sus emociones, siendo considerados como la mejor alternativa para desarrollar la personalidad. Con base en lo anterior, los estudiantes aprenderán a través del juego, lo que convierte a la recreación en una actividad clave para el bienestar social, físico y emocional.

Asimismo, los juegos y actividades lúdicas poseen reglas las cuales enseñan a los niños y jóvenes a comprender los límites dentro lo permitido y lo prohibido, contribuyendo a la interiorización de las normas o pautas en la sociedad. Además, mediante la implementación de juegos los niños y jóvenes podrán regular sus emociones en situaciones propias de su contexto social. Por tanto, los juegos y las actividades lúdicas representan una oportunidad para fortalecer la inteligencia emocional, porque generan experiencias de aprendizaje que se relacionan con el diario vivir (Dzib & Fernández, 2024, pp. 15-16). En este contexto, la recreación trasciende lo espontáneo, pues hace enfoque a la implementación de una variedad de actividades como el juego (según su clasificación), las dinámicas, las expresiones artísticas (artes plásticas, escénicas y musicales), expresiones corporales (baile libre, estiramientos) y deportivas (como las carreras y otros). El docente puede combinarlas de manera intencional para que el tiempo “libre” en el aula sea considerado con un valor pedagógico. De este modo, se rompe la rutina escolar, se estimula el desarrollo emocional, la convivencia e inclusión en el aula y las habilidades de los estudiantes, priorizando siempre el disfrute del proceso.

2.2.3 El modelo recreativo inclusivo

En primer lugar, es necesario comprender la definición de modelo, especialmente en el ámbito educativo. En este sentido, el Diccionario de la Real Academia Española (2014, como se citó en Osuna et al., 2024) define el modelo educativo como:

Un conjunto de principios y metodologías organizadas de manera sistemática y coherente que guían el proceso de enseñanza-aprendizaje en una institución educativa. Este modelo puede variar dependiendo de los objetivos educativos, las necesidades de los estudiantes y las características del entorno en el que se desarrolla (p. 4)

En relación con el modelo educativo orientado al desarrollo de la inteligencia emocional en niños, los autores señalan que:

El modelo educativo se sustenta en un enfoque estratégico basado en pensamientos: holístico, sistemático y estratégico. Dicho enfoque implica identificar alternativas de acción, planificar estrategias para lograr los objetivos propuestos; hacer de la organización una estrategia para el trabajo y, considerar las competencias para orientar la intervención hacia el cambio, de modo que las acciones implementadas permitan el logro de los objetivos de la institución educativa.

Asimismo, el propósito del modelo es asegurar mediante actividades que los niños de 4 y 5 años de edad mejoren su autoestima, reconozcan sus sentimientos y los de los demás, se adapten con mayor facilidad al medio y tengan siempre una actitud positiva frente a las situaciones que enfrentan (Barturén & Saavedra, 2022, p. 50)

También se presentan definiciones relacionadas con el modelo pedagógico. En este sentido, considerando los aportes de Correa y Pérez (2022), se señala que este tipo de modelo responde a “La necesidad de describir, explicar y prospectar las posibles formas de educar o –mejor dicho- las posibles formas de gestionar el conocimiento y la conducta o comportamiento de las generaciones jóvenes en una época determinada” (pág. 6).

Asimismo, los autores mencionan que el modelo pedagógico es una metáfora para comprender el desarrollo de los procesos educativos centrados en la racionalidad propia de una época. Esto significa que un modelo pedagógico es una representación de los procesos y prácticas que fundamentan el quehacer presente y prospectivo de una institución educativa, el cual se fundamenta en una u otra perspectiva teórica (Correa & Pérez, 2022, pág. 7).

Con base en los planteamientos anteriores, la autora define el modelo recreativo inclusivo como una estructura metodológica de principios orientados al desarrollo integral de los estudiantes en diversos contextos educativos. Está fundamentado en la “inclusión para todos”, porque la participación en el juego asegura el desarrollo de competencias, especialmente emocionales, y se requiere de la intervención de docentes capacitados.

Este modelo cumple con un doble propósito, por un lado, fortalece la regulación emocional y el bienestar integral de los estudiantes a través de la recreación; por otro, contribuye a la formación docente al proporcionar orientaciones claras como los componentes, técnicas y elementos que facilitan la planificación de actividades lúdicas para

la gestión adecuada de las emociones en el aula. Además, a diferencia de los modelos tradicionales centrados en la transmisión de contenidos, este modelo es de carácter pedagógico y sitúa a la recreación como herramienta con un propósito socioemocional definido. En este sentido, retomando a Barturén y Saavedra (2022), el modelo adopta un enfoque holístico, sistemático y estratégico que permite planificar alternativas de intervención orientadas al desarrollo de competencias emocionales, cognitivas, sociales y físicas en los estudiantes.

Para la implementación del modelo recreativo inclusivo se establece una estructura que se articula en cuatro preguntas clave: ¿Qué enseñar?, ¿a quién enseñar?, ¿cómo enseñar?, ¿cómo evaluar? Permitiendo una comprensión más clara y funcional del modelo. En primer lugar, las bases teóricas responden a la pregunta ¿a quién enseñar? ya que se considera las necesidades emocionales de los estudiantes de educación básica media. Esta pregunta se fundamenta en la importancia del entorno, el juego y la participación equitativa en el desarrollo emocional, sustentándose en la teoría ecológica del desarrollo humano, la teoría del juego y desarrollo integral, y el enfoque de la educación inclusiva.

En segundo lugar, la metodología del modelo se sustenta con los componentes esenciales, que responden a la pregunta ¿cómo enseñar? que orientan la implementación de las actividades desde criterios inclusivos como la accesibilidad, la diversidad, la flexibilidad, la participación activa y colaborativa y el desarrollo integral. En este marco, la enseñanza se desarrolla a través de los diversos tipos de juegos, tales como juegos infantiles, cooperativos, de construcción, de reglas, de presentación y de simulación. Con esta pregunta se garantiza que los estudiantes tengan experiencias lúdicas en un entorno seguro para practicar el control de impulsos, regular sus emociones y para la resolución de conflictos con sus compañeros.

En tercer lugar, las técnicas de regulación emocional responden a la pregunta ¿Qué enseñar?, ya que centran el proceso en el desarrollo integral de habilidades afectivas. Se enfoca en la identificación, aceptación y manejo de emociones negativas. Entre estas técnicas se encuentran la respiración y mindfulness, el modelado y role-playing, el reconocimiento emocional, el movimiento liberador, la verbalización positiva, la expresión artística y la pausa o alejamiento, los cuales dotan a cada actividad un propósito socioemocional concreto.

Finalmente, la metodología del modelo se fundamenta en los elementos metodológicos del juego que responden a la pregunta ¿cómo evaluar?, debido a que permiten la ejecución ordenada de las actividades y la valoración del proceso a través de la observación y la reflexión guiada. Estos elementos incluyen pasos como enunciar el juego, explicación de las reglas, organización, entrega de materiales, demostración, desarrollo, variantes y evaluación, facilitando el seguimiento del progreso de los estudiantes en su regulación emocional y su interacción social.

Estas preguntas se concretan en una guía para el aula denominada “Emociones que juegan”, está conformada de 16 actividades lúdicas inclusivas que fueron planificadas a

través del modelo diseñado. Dichas actividades integran los cinco componentes esenciales, siete técnicas de regulación emocional y diversos tipos de juegos, los elementos del juego. Asimismo, estos criterios sirven para la clasificación de las actividades según el propósito pedagógico del docente, como: calentamiento y reconocimiento de emociones, manejo de emociones moderadas, manejo de emociones intensas, integración y celebración colectiva.

En cuanto a su pertinencia, las actividades propuestas son flexibles, adaptables y centradas en las necesidades específicas de cada grupo. Además, promueven la interacción social y el desarrollo de habilidades motrices, cognitivas y emocionales, contribuyendo al bienestar integral. Este modelo responde a los objetivos de la educación inclusiva del siglo XXI, orientados a garantizar una educación de calidad para todos los estudiantes, basada en criterios de equidad y justicia, y enfocada en la eliminación de barreras de un antiguo modelo. Por tanto, el modelo recreativo inclusivo propuesto no solo representa una respuesta pedagógica, sino también un aporte a la calidad educativa de comunidades rurales, al contribuir al bienestar emocional de los estudiantes y a la transformación del sistema educativo tradicional.

2.2.4 Bases teóricas del modelo recreativo inclusivo

Para comprender la importancia y la estructura del modelo recreativo inclusivo, es fundamental referirse a teorías del desarrollo humano, la educación inclusiva y la pedagogía del juego. Estas teorías responden a la pregunta ¿a quién enseñar? y se consideran las siguientes:

Teoría ecológica del desarrollo humano

Desde la perspectiva de Bronfenbrenner, se describe que las características de un “ambiente ecológico” comprenden el microsistema, mesosistema, exosistema y macrosistema, destacando que el desarrollo del niño está influenciado por estos niveles, desde el microsistema (familia, escuela) hasta el macrosistema (sociedad, cultura) (Gifre y Guitart, 2012, como se citó en Guitart et al., 2024, p. 5). De esta manera, un modelo recreativo inclusivo debe diseñarse considerando estos niveles sistemáticos, integrando no solo al estudiante sino también su contexto escolar y sociocultural.

Teoría Del Juego Y Desarrollo Integral

Jean Piaget (1956, como se citó en Simbaña et al., 2022) sostiene que:

El juego es una herramienta esencial que ayuda en diferentes ámbitos como el social, cognitivo y emocional. Tiene su importancia e impacto en el desarrollo de los niños, la actividad lúdica marca protagonismo desde hace mucho tiempo, por ser una herramienta que interviene en la resolución de problemas (p. 3).

De igual manera, el autor Vygotsky (2004, como se citó en Moya, 2024) sostiene que:

El juego es considerado como la principal forma del desarrollo infantil, porque permite a los niños avanzar y también desarrollar habilidades más allá de un desarrollo actual, con la implementación del juego los niños y jóvenes pueden experimentar y practicar nuevas habilidades, un pensamiento abstracto, podrán regular su comportamiento y emociones lo que será útil para la interacción con otros (p. 5).

Enfoque De La Educación Inclusiva

En torno a la educación inclusiva se identifican dos tipos de enfoques. El primero, denominado inclusión para algunos, se enfoca en atender a los estudiantes con discapacidades físicas y cognitivas. El segundo, *la inclusión para todos*, donde todos los niños y adolescentes considerando sus diversas necesidades, deben tener la misma oportunidad de aprender juntos en un entorno educativo regular (Flor & González, 2023, p. 49). En este marco, los autores Flor y González (2023) opinan que: “Los docentes para apoyar la educación inclusiva deben considerar recursos sociales relevantes, como la calidad del apoyo que debe brindarse al niño y las oportunidades para participar de manera justa e igualitaria en una comunidad” (p. 53).

2.2.5 Componentes esenciales del modelo recreativo inclusivo

Los componentes son un conjunto de criterios basados en la recreación y la inclusión, responden a la pregunta ¿cómo enseñar?, la cual define la metodología del modelo y son los siguientes:

Accesibilidad.

Las actividades deben diseñarse para que todos los estudiantes puedan participar, independientemente de sus capacidades físicas, cognitivas o sensoriales. Esto implica adaptar materiales, espacios y tiempos.

Diversidad y flexibilidad.

El modelo reconoce las diferencias y respeta las individualidades de cada estudiante, incluyendo diferentes juegos y dinámicas que permitan la participación según las preferencias individuales, además es importante la orientación docente (Carrión, 2022, p. 4).

Participación activa y colaborativa.

Promover la interacción entre estudiantes para fomentar habilidades creativas, la empatía, la comunicación asertiva y el trabajo colaborativo (Carrión, 2022, p. 13).

Desarrollo integral

Abarcar aspectos motrices, cognitivos, afectivos, sociales y comunicativos, integrando actividades que favorezcan la regulación emocional y el bienestar según su etapa y entorno (Carrión, 2022, pág. 3).

Evaluación continua

Implementar mecanismos para evaluar la efectividad y obtener valoraciones acerca de los aportes o estados de impacto positivo alcanzados por la intervención de las actividades, además realizar ajustes para seguir mejorando la inclusión y el aprendizaje en el aula (Carrión, 2022, p. 10).

2.2.6 Elementos metodológicos del juego

Cuando se planifica o se diseña un juego o actividad, es necesario que se tomen en cuenta algunos elementos que ayudarán a darle un significado pedagógico y un orden a la actividad que se va a ejecutar; por ello responden a la pregunta ¿Cómo evaluar?, la cual también refleja la metodología del modelo propuesto. Después de realizar un análisis a los aportes de los autores Calderón et al. (2023), se menciona que las actividades y juegos para la guía del aula, deben tener las siguientes indicaciones metodológicas:

Enunciar el juego: Es decir, en esta parte se dará a conocer el nombre del juego o actividad que se va a tratar en la clase o en el momento de “tiempo libre”.

Explicación del juego: Esta parte consiste en que el profesor narra de forma sencilla y comprensible la actividad y el objetivo del mismo, con el fin de interesar a los estudiantes.

Explicación de las reglas: Es necesario exponer los deberes y derechos que tienen los jugadores o participantes en el juego; en este contexto, cada actividad de la guía contiene una serie de reglas.

Organización: Se distribuye a los participantes, para ello, el docente ya debe tener planificado según el objetivo, las necesidades, tiempo y recursos.

Entrega de materiales: En muchas ocasiones se deben repartir los materiales necesarios para realizar la actividad o juego. En la guía se encuentran mencionados los recursos para las actividades como una ayuda para él o la docente, priorizándose el uso de recursos reciclables.

Demostración o procedimiento: Con este paso, el docente puede ejecutar de forma práctica (puede realizarlo en compañía de algún estudiante) la actividad para que haya una mayor comprensión y un adecuado desarrollo de la misma en el aula.

Desarrollo: En este paso se debe ejecutar el juego hasta llegar a su resultado final, no se podrá comenzar hasta que todos los niños hayan comprendido la actividad.

Variantes: Después de que finalizó el juego, es necesario que el docente permita que sus estudiantes hagan variantes o cambios, en dependencia de sus motivaciones y gustos, es decir, intercambiar reglas o roles, o usar otro material diferente.

Evaluación: Se puede evaluar de diferentes maneras como observar, hacer preguntas o se debe valorar en función de las reglas y el objetivo del juego, en este caso, en la guía se planteó una “reflexión guiada”, para que los estudiantes respondan preguntas clave de manera oral, sin embargo, la docente puede realizarlo de una forma más creativa, por recomendar, a través de fichas de clase o un diario de actividades. (p. 14-15).

2.2.7 Clasificación de las actividades recreativas

Las actividades recreativas desarrollan habilidades cognitivas, emocionales, motrices, sociales y comunicativas a través del juego. En este contexto, se plantean cuatro tipos de juegos esenciales según las etapas evolutivas: juegos de ejercicios, juegos simbólicos, juegos de reglas y juegos de construcción. No obstante, en la presente investigación se priorizan juegos según la edad de los estudiantes en los que se identificó el problema:

Juegos de reglas: Dirigidos a niños de siete a once años, en los que se establecen reglas de manera cooperativa, generalmente propuestas por un líder y consolidadas grupalmente; en este tipo de juego puede predominar o no la competencia.

Juegos de construcción: Pueden aplicarse simultáneamente en cada etapa de desarrollo. En estos, los estudiantes construyen, usan material concreto y hacen representaciones simbólicas de su entorno. Se emplea recursos como bloques, vasos o materiales similares que pueden integrarse a los conceptos de áreas básicas como Matemática y Ciencias, incrementando su complejidad. Además, el autor demostró que los dos tipos de juegos tienen una alta eficacia para desarrollar la motivación y la participación de los niños (Carrión, 2022, p. 3).

De igual manera, se identifican diversos tipos de actividades recreativas en función de sus características, tenemos:

En función de la participación y comunicación

Juegos individuales: Son actividades recreativas porque se realizan por placer y diversión. Algunos ejemplos son: los rompecabezas y los juegos de habilidad personal.

Juegos de cooperación: A través de estos juegos, los niños aprenden a compartir, a relacionarse con otros, a comprender los sentimientos de los demás y trabajar juntos por un mismo objetivo y, por lo tanto, aprenden a ganar o perder como un grupo (Díaz, 2009 como se citó en Calderón., 2021, p. 16). Entonces, la efectividad de este tipo de juego fue demostrada en un 100% donde los estudiantes superaron retos y reportaron aprendizajes significativos sobre trabajo en equipo y cooperación en el aula, debido a que se prioriza la diversión colectiva sobre la competencia.

En función de la etapa evolutiva

Juegos infantiles: Son actividades sociales y cognoscitivas, mediante el cual los niños logran aprender y explorar el mundo (Ferrero, 2003, como se citó en Arteaga, 2021, p. 13). Estos tipos de juegos tienen raíz a partir de la cultura, porque tradicionalmente han sido practicados por los parientes en el tiempo libre; pueden ser sensoriales, motores y sociales siendo un medio de expresión para el infante.

También se conocen como juegos tradicionales, entre los ejemplos clásicos se incluyen: las escondidas, la rayuela, juguemos en el bosque, la gallinita ciega y el diron diron, etc. Según (López y Tuesta, 2019, como se citó en Arteaga, 2021, p. 19) demuestran que hay un 95% de eficacia en la aplicación de juegos infantiles para enfrentar situaciones emocionales.

Juegos de jóvenes: En esta etapa, los juegos también son lúdicos, e incluyen actividades como juegos deportivos, dinámicas grupales y juegos de aventura.

Juegos de adultos: También forman parte de las actividades recreativas e incluyen los juegos de mesa, las actividades al aire libre. No obstante, en base a la categoría evolutiva y según la población objeto de estudio, esta investigación para realizar la guía, se enfoca en elaborar juegos que mantengan el toque infantil.

En función de la dinámica de grupo:

Juegos de presentación: Son juegos sencillos que permiten tener un acercamiento o un breve contacto entre los participantes, con el propósito de generar conocimiento y confianza grupal. Se enfocan en el aprendizaje de nombres, mencionar descripciones físicas, actitudinales o algunas características mínimas entre los participantes (Ortega, s.f.). Es eficaz para desarrollar un clima de comunicación y dialogo adecuado.

Juegos de simulación: También conocidos como juegos de roles, consisten en la dramatización, mediante el diálogo y la interpretación de una situación que represente un conflicto con alcance moral (Cruz- Blas & Gamboa, 2021, p. 6). Este tipo de juego se relaciona con los juegos de resolución de conflictos, porque combina la diversión con el aprendizaje social. Además, permite integrar varias actividades como proyección corporal, uso de estímulos simbólicos u otros, y expresión artística. El autor (Serrano, 2018, como se citó en Cruz-blas y Gamboa, 2021, pág. 5) aclara que este tipo de juegos desarrolla la formación emocional, cognitiva y actitudinal de los estudiantes en un 80%.

2.2.8 Importancia de un modelo recreativo inclusivo en la educación básica

En el nivel de educación básica, los estudiantes se encuentran en una etapa crucial de desarrollo, en la que se deben consolidar sus competencias de desarrollo físico, cognitivo, social y emocional por medio de la aplicación de los juegos recreativos. En este sentido, el diseño de un modelo que involucre la recreación y la inclusión para todos, favorece la formación continua de los docentes, tanto en el campo formal como informal, permitiéndoles dar respuesta a las necesidades, intereses, gustos y posibilidades de los niños (Guevara, 2010, como citó en (Palan, 2022, p. 14). En este sentido, la recreación no debe concebirse únicamente como actividades de entretenimiento, sino como herramientas pedagógicas que promueven el aprendizaje y el desarrollo integral del estudiante. De igual manera, implementar un modelo pedagógico basado en la recreación y la inclusión beneficia de forma indirecta el vínculo entre los integrantes de la escuela, la familia y la comunidad.

Desde esta perspectiva, el presente trabajo de investigación logra cumplir dos dimensiones de los estándares e indicadores de calidad educativa del Ecuador: acompañamiento y seguimiento psicosocial, entendido como las acciones de intervención dirigidas a estudiantes en situación de vulnerabilidad pueden beneficiar su desarrollo integral; igualmente, el estándar de *convivencia*, relacionado con la creación e implementación de una solución alternativa para los conflictos, a través del trabajo conjunto

entre los miembros de la comunidad educativa y redes de apoyo educativo (Ministerio de Educación, 2025, p. 5).

2.2.9 Ejemplos de modelos recreativos inclusivos aplicados

Investigaciones recientes evidencian experiencias exitosas en el diseño de modelos relacionados a la recreación e inclusión. Por ejemplo, Díaz (2022) implementó un programa de juegos cooperativos en escuelas de Bogotá, y señala que:

Los juegos cooperativos son una buena estrategia para fortalecer las habilidades socioemocionales, ya que impulsa a el trabajo en equipo, permite la interrelación entre pares, donde interactúan de forma divertida y se les facilita la comunicación entre sí, ayuda a la resolución de conflictos, como también crea lazos de amistad y compañerismo entre ellos (p. 6).

En esta misma línea, se desarrolló un modelo de actividades lúdicas adaptadas para estudiantes con trastorno del espectro autista, el cual mejoro la comprensión del lenguaje verbal o comunicación, por igual la capacidad de expresar y controlar emociones de manera segura (Uribe, 2025, p. 13). Estas experiencias demuestran que el diseño intencionado de actividades recreativas representa una estrategia efectiva para superar barreras sociales y emocionales, obteniendo una educación inclusiva de calidad.

En Pujilí, Ecuador, se propusieron actividades recreativas para el desarrollo de la inteligencia emocional de niños de 5 a 6 años, con el objetivo de diseñar la guía didáctica “La locura de las emociones”, compuesta por 10 actividades que aportan al fortalecimiento del desarrollo de habilidades sociales y de la inteligencia emocional. Los resultados evidenciaron una valoración de excelente, destacando ser una guía necesaria para trabajar en los niveles educativos, beneficiando desarrollar la inteligencia emocional y las habilidades sociales. Además, las autoras mencionan que estas actividades son esenciales para la calidad de vida de los niños, por lo que recomiendan su implantación en la práctica docente (Cajilema & Córdor, 2022, p. 7).

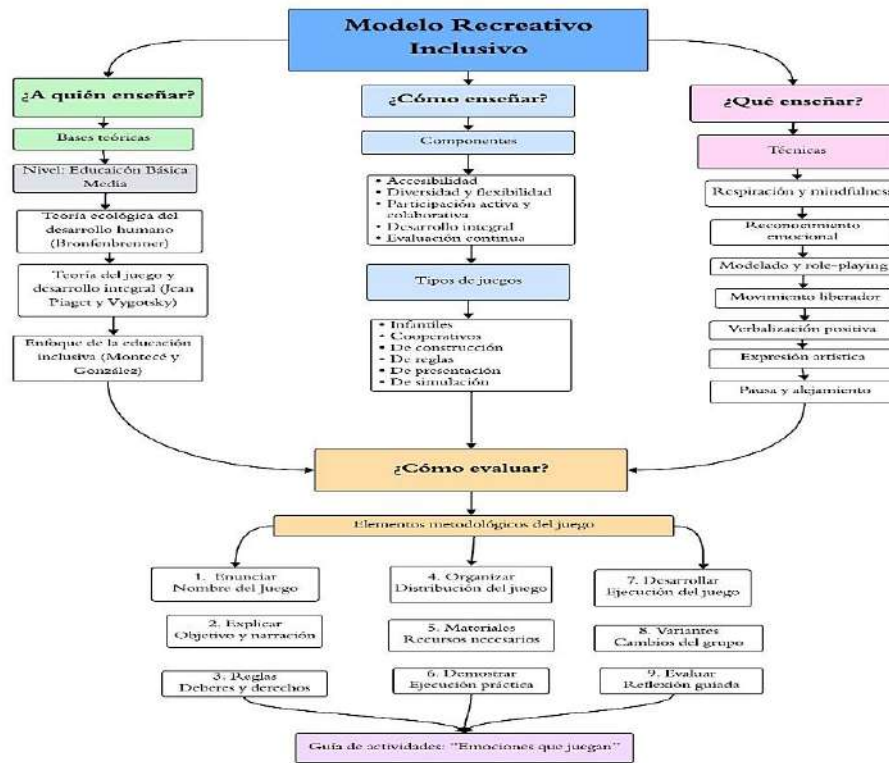
2.2.10 Retos y desafíos en el diseño de modelos recreativos inclusivos

A pesar de los beneficios, el diseño e implementación de modelos enfocados en la recreación e inclusión enfrenta diversos desafíos y factores que limitan su desarrollo, entre ellos, la falta de formación docente sobre la manera de incluir a todos los estudiantes y asegurar las mismas oportunidades, los recursos insuficientes, los prejuicios culturales y la resistencia a cambiar prácticas tradicionales (UNESCO, 2017, p. 10). Además, es fundamental considerar la diversidad cultural y social de los estudiantes, porque las formas de expresión y regulación emocional pueden variar según contextos culturales. También es importante la gestión de aulas multigrado, que debe considerar las diferencias de edad y la adaptación al año lectivo. Por lo tanto, los modelos para la regulación emocional deben ser flexibles y adaptarse a las características del grupo. Por ello, se requiere capacitación docente

en recursos o herramientas recreativas e inclusivas que respalden el desarrollo integral en todos los niveles escolares.

Figura 1

Esquema del Modelo Recreativo Inclusivo



Nota: El esquema ilustra la estructura metodológica del modelo recreativo inclusivo que responde a las preguntas ¿Qué enseñar?, ¿A quién enseñar?, ¿Cómo enseñar? ¿Cómo evaluar? el cual integra bases teóricas, tipos de juegos, elementos metodológicos del juego, técnicas de regulación emocional y componentes, con el propósito de fortalecer la regulación emocional de los niños.

2.3 Concepto de regulación emocional

Desde el aporte de Schwindt (2024), la regulación emocional se explica principalmente como:

La capacidad de manejar y adaptar las propias emociones considerando que sea de una manera consciente y efectiva. A través de ello la persona puede adaptarse a diferentes situaciones y tener un equilibrio emocional. Hay que recalcar, que no se trata de negar las emociones, sino se enfoca en entenderlas, aceptarlas y controlarlas de una manera saludable (p. 4).

Asimismo, la autora concluyó lo siguiente: “Es importante establecer que se incluye la inteligencia emocional la cual comprende cinco habilidades para un desarrollo integral de

las personas, es decir: conciencia emocional, autoestima, empatía, habilidades sociales y donde forma parte la regulación emocional” (Schwindt, 2024, p. 2).

La autora, según su criterio, propone estructurar la regulación emocional en una serie de escalas o indicadores: (1) *Optimo*, donde el estudiante identifica, comprende y regula sus emociones de manera autónoma, respondiendo de forma equilibrada a diversas situaciones, y su nivel es: Siempre; (2) *Adecuado*, el niño generalmente reconoce y gestiona sus emociones, aunque en determinadas situaciones o actividades requiere orientación del docente para retomar el control y continuar nuevamente, donde su nivel es: Casi siempre; (3) *En desarrollo*, el estudiante presenta dificultades frecuentes para identificar y regular sus emociones, manifestando reacciones como gritos, llanto, aislamiento o abandono de la actividad, y sus niveles son: A veces, casi nunca; por último, (4) *Critico*, el niño no logra reconocer ni controlar sus emociones generando comportamientos negativos que afectan su bienestar, su participación y la dinámica del grupo, donde su nivel es: Nunca.

Existen factores que influyen en las emociones desde la niñez hasta la adultez, como el entorno familiar, las conductas de su alrededor, el crecimiento cognitivo y la cultura. De este modo, el manejo y adaptación de las emociones favorecen el bienestar personal y permiten que se afronten a desafíos de la vida. Por tanto, la regulación emocional es un componente eficaz para el desarrollo emocional y psicológico en las personas (Schwindt, 2024, pp. 8-9).

2.3.1 Las emociones

El psicólogo estadounidense Ekman (1979) destacó en el estudio de las emociones y sus expresiones faciales, demostrando la existencia de seis emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, ira, asco y sorpresa. Posteriormente, con el apoyo de otros investigadores, se propuso una clasificación de cuatro emociones básicas (alegría, miedo, enfado y tristeza) (Rivas, 2024, pág. 2). Se entiende que las emociones básicas se caracterizan porque ser experimentables universalmente (es decir, todos los individuos las experimentan ante los estímulos correspondientes). Además, se manifiestan a través de patrones de expresión faciales y vocales distintivos (Braicovich, 2023, p. 18).

De este modo, se presenta una categorización de emociones según su nivel de intensidad, tomando como referencia la rueda de las emociones propuesta por Robert Plutchik. Este autor sostiene que, aunque existen diversas emociones humanas, todas ellas se derivan de un conjunto de emociones consideradas básicas o primarias. Así, las emociones se presentan según el grado de expresión e impacto, por lo que pueden clasificarse en tres niveles de intensidad: sutiles o leves, moderadas e intensas, lo que una comprensión más precisa de la experiencia emocional humana.

2.3.2 Categorización de las emociones

Las emociones pueden ser complejas y difíciles de entender, especialmente para los niños y adolescentes. En este sentido, el psicólogo Saavedra (2025), toma como referencia el modelo de Robert Plutchik, que propone una clasificación según el nivel de intensidad, representada en el modelo cónico de una rueda y la autora, desde su criterio, las determinó como:

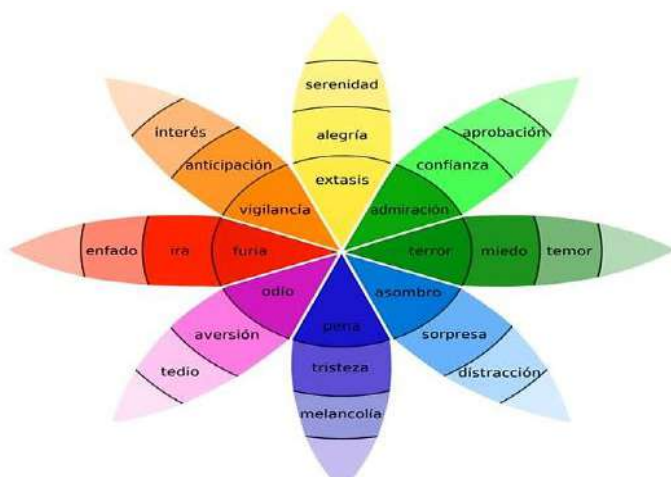
Emociones profundas e intensas: Son las que se ubican en el centro de la rueda, y son: éxtasis, admiración, asombro, pena, odio, furia, vigilancia.

Emociones básicas moderadas: Se sitúan en el medio del diagrama, y son: alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, aversión, ira, anticipación.

Emociones leves y sutiles: Son las emociones más manejables y abarcan serenidad, interés, enfado, tedio, melancolía, distracción y temor.

Figura 2

Rueda de las emociones de Robert Plutchik



Nota: Las emociones presentan un grado de intensidad en cualquier etapa de la persona. Tomada de *Psicología cada Día* [Fotografía] por Víctor Saavedra, 2025.

Con base en la problemática identificada, las emociones más frecuentes en los estudiantes de Educación Básica Media son:

Emociones básicas:

Alegría: Produce cambios en el cerebro, como la liberación de dopamina, que hace sentir bien.

Tristeza: Nos lleva a reflexionar y buscar apoyo, aquí el cerebro reduce la producción de serotonina, que hace sentir decaimiento.

Ira: Es una respuesta de defensa, y el cerebro libera cortisol y adrenalina para enfrentar la amenaza.

Emociones leves o moderadas:

Miedo: Se activa la amígdala en el cerebro y prepara para “huir”.

2.3.4 Técnicas de regulación emocional

Diversos estudios destacan la efectividad de técnicas pedagógicas orientadas a fortalecer la regulación emocional en los estudiantes. Entre las principales se encuentran:

Técnicas de respiración y mindfulness: Estas prácticas contribuyen al desarrollo integral de los alumnos, porque aumentan la autoestima, el rendimiento cognitivo, y generan el control en conductas de agresividad o problemas de disciplina, promoviendo la calma y la atención. Además, los docentes consideran que las prácticas de Mindfulness son factibles, aceptables y efectivas en sus aulas (Valera, 2024, p. 12).

Existen diversos tipos de respiración, en este estudio la autora incorporó en la guía las siguientes:

Respiración 4, 4, 4: Consiste en inhalar durante cuatro segundos, mantener la respiración durante cuatro segundos y expulsar el aire en cuatro segundos

Respiración sincronizada grupal: Con todo el grupo realizar el proceso de inhalar y exhalar anterior o considerando otro tiempo.

Respiración consciente: Durante el momento que se exhala, se invita a los estudiantes a pensar en situaciones positivas, una solución o una característica (depende de la actividad), mientras concentran su atención en el movimiento del aire en el abdomen.

Entrenamiento en reconocimiento emocional: Consiste en desarrollar la habilidad para identificar, nombrar y expresar emociones propias y ajenas, lo que facilita la comprensión y gestión; estas habilidades deben ser potenciadas desde la escuela (Cardona & Manchola, 2022, p. 25).

Modelado y role-playing: También conocidos como juegos de roles, que resultan ser actividades excelentes para explorar diferentes roles o situaciones sociales para practicar respuestas emocionales adecuadas, a través de la dramatización, promoviendo la empatía y el autocontrol. Además, favorecen la comprensión de la diversidad y la inclusión, al usar diferentes culturas o formas de vidas durante la actividad (Gómez & Peña, 2023, pp. 23-24).

Movimiento liberador: Incluye acciones corporales orientadas a liberar la tensión emocional acumulada, como bailar de forma espontánea con música, practicar abrazos de apoyo, el abrazo de contención o realizar ejercicios de estiramientos (Hervás, 2023).

Verbalización emocional o positiva: Consiste en el momento oportuno para promover el uso de un lenguaje respetuoso y empático, fomentando la comunicación asertiva y a pensar

en el bienestar de todos, para ello es necesario que los niños aprendan a decir frases motivadoras a sus compañeros (Elguera, s.f.).

Expresión artística: El arte es una herramienta que permite expresar las emociones de forma libre y creativa. Permite conectar a las personas con su interior y así sentir, escuchar y conocer sus emociones, en este caso, actividades como dibujar, escribir y pintar son actividades necesarias de realizar con los estudiantes (Pazmiño, 2019, p. 1).

Pausa y alejamiento: El poder de la pausa es crucial para el manejo de conflictos porque reduce la posibilidad de tomar decisiones o acciones impulsivas (Glink, s.f.). Esta técnica es necesaria para emociones intensas o moderadas; consiste en detener momentáneamente la actividad para tomar distancia del grupo o compañero para calmarse por su propia cuenta. Una vez que el estudiante se sienta mejor, puede reintegrarse al grupo.

2.3.5 La regulación emocional en la infancia y su importancia en el aula de clase

Para Schwindt (2024) la etapa infantil en el desarrollo emocional es una parte fundamental porque:

Los niños en esta etapa experimentan varias situaciones en donde se reflejan sus emociones que pueden ser positivas o pueden ser desafiantes, pero es necesario que se sienten las bases para generar relaciones interpersonales con éxito a través de una comunicación efectiva y tengan un entorno social agradable. Es importante que los niños evalúen sus emociones con base en la situación o contexto en donde se desarrolla o convive con otros. Si aprende a evaluarse generará un nivel de madurez porque reflexiona sobre cómo debe responder o comportarse con las personas, además será capaz de reconocer las consecuencias. Para lograrlo, es necesaria la práctica de gestión emocional.

Además, no hay que excluir al ámbito educativo porque es crucial para cumplir con una mejor formación personal en los estudiantes. Estas habilidades no solo influyen en el rendimiento académico, también incrementan la probabilidad de que el estudiante se involucre activamente en el aprendizaje y desarrolle una actitud positiva (Schwindt, 2024, p. 4).

2.3.6 La regulación emocional y su relación con el aprendizaje

La regulación emocional y el aprendizaje están estrechamente relacionados, puesto que la capacidad de concentración y la habilidad para manejar situaciones que requieren autocontrol influyen directamente en mejorar la disposición para aprender. En este sentido, las emociones intervienen en mecanismos como la percepción, la atención, la memoria y el aprendizaje, impactando en diversos aspectos del dominio psicológico (Pilco, 2019, p. 14).

La educación, por tanto, trasciende de la simple adquisición de una cantidad de conocimientos y destrezas. La regulación emocional y el aprendizaje juegan un papel clave en el desarrollo integral, pues su enfoque es favorecer la autoestima, estimular la reflexión e

incrementar el rendimiento cognitivo y mejorar los resultados académicos. Además, contribuye a un mejor clima de aula positivo y fortalece las relaciones entre iguales, porque cuando los estudiantes se sienten emocionalmente bien, incrementa su motivación por aprender y se reduce los problemas de disciplina en el interior del aula (Cacongo, 2024, p. 22).

2.3.7 Rol del docente en la promoción de la regulación emocional

En este marco, el papel de los docentes resulta fundamental. Una de sus distintivas funciones es aprovechar los recursos didácticos en el entorno para lograr aprendizajes significativos, pero también es crear un ambiente emocional adecuado dentro del aula (Gualangañay, 2019, p. 16). Para fomentar un clima áulico más propicio para el aprendizaje y el desarrollo individual, el docente debe ser capaz de comprender a fondo la presencia e influencia de las habilidades emocionales en la convivencia estudiantil. De este modo, podrá generar un ambiente de confianza, inclusión y solidaridad, elementos esenciales para el desarrollo académico y personal de los estudiantes. En este contexto, es imprescindible que enseñe activamente la resolución de conflictos y aplique técnicas de negociación, mediación y la comunicación asertiva entre pares (Correal & Vega, 2024, p. 21).

De igual manera, según Janeta et al. (2025) señalan que los docentes asumen un rol estratégico como mediadores de experiencias recreativas que conectan el juego, la cultura local y el desarrollo socioemocional. Sin embargo, los autores señalan que aún persiste la falta de capacitación o la formación continua del docente, lo cual limita la capacidad de la escuela rural para actuar como un entorno protector que favorezca la estabilidad emocional del estudiantado en escenarios multiculturales (p. 5). Por ello, se recomienda que toda la comunidad educativa, especialmente en zonas rurales, continúe fortaleciendo la formación docente en competencias socioemocionales e interculturales.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de la investigación

Cualitativo

La presente investigación adoptó un enfoque cualitativo, puesto que su naturaleza es social y se enmarca en el campo de las ciencias de la educación. Watson-Gegeo (1982, como se citó en Barraza, 2023), menciona que:

Esta investigación consiste en descripciones detalladas de situaciones, personas, interacciones y comportamientos que son observables. Además, es factible porque permite recolectar sus experiencias, actitudes, pensamientos reflexiones. De manera que, este estudio implicó en la recolección y análisis de datos cualitativos confiables a través de los instrumentos de evaluación, así respondiendo a las preguntas planteadas y revelando sus hallazgos a través de un proceso de interpretación (p. 10).

3.2 Diseño de la investigación

No experimental

La investigación se desarrolló bajo un diseño no experimental. De acuerdo con Agudelo y Aigner (2008, como se citó en Calle, 2023): “La investigación no experimental posee un control menos riguroso y es más complicado inferir relaciones causales, pero la investigación es más natural y cercana a la realidad cotidiana” (p. 11). En consecuencia, el estudio se centró primordialmente en la observación y el análisis de las situaciones en el ambiente educativo, sin una manipulación intencional de las variables.

3.3 Métodos de investigación

Científico

El método científico orientó en el proceso investigativo, porque permitió la recopilación, el análisis de datos y la interpretación de los resultados para llegar a conclusiones y descubrimientos científicos, siendo esencial para comprender el mundo que nos rodea. Asimismo, se empleó el método analítico-sintético, el cual, según Bernal (2010, como se citó en CiMec, 2025): “Estudia los hechos, partiendo de la descomposición del objeto de estudio en cada una de sus partes para estudiarlas en forma individual (análisis), y luego se integran esas partes para estudiarlas de manera holística e integral (síntesis)”

Fenomenológico

De igual forma, se incorporó el método fenomenológico. Según el aporte de Aguirre y Jaramillo (2012, como se citó en Castillo et al., (2023) este método resulta que: “Es una

opción valiosa y apropiada para estudiar la realidad educativa, porque permitirá la comprensión de las experiencias de sus individuos o protagonistas, así como de los fenómenos que se involucran en la educación”. En consecuencia, permitió interpretar la compleja realidad social, emocional y humana desde la vivencia y cotidianidad de los participantes.

3.4 Tipo de investigación

Este estudio se desarrolló considerando los siguientes tipos de investigación, con una clasificación de técnicas y metodologías requeridas para el estudio.

3.4.1 Por el objetivo

Básica

Según Haro et al. (2024) señalan que la investigación básica:

Busca ampliar el conocimiento teórico sin un enfoque inmediato en aplicaciones prácticas. Se centra en comprender los principios fundamentales. Por esta razón, la investigación se orientó hacia el desarrollo de carácter científico y a la ampliación del conocimiento en su esencia. No se centró en el uso específico de los resultados, principios o descubrimientos obtenidos, sino en identificar un hecho, fenómeno o cuestión, con el propósito de entender y ofrecer posibles medidas de solución al problema investigado (p. 4).

3.4.2 Por el lugar

Bibliográfica

Se basa en una amplia revisión bibliográfica, incluyendo artículos científicos, libros y bases de datos académicas relevantes. Las fuentes se seleccionan y evalúan según su relevancia, rigor académico y contribución al entendimiento de las clasificaciones de investigaciones (Haro, 2024, p. 4). En este proceso, se utilizó una amplia información de revistas, artículos científicos, tesis de grado y posgrado, con el propósito de sustentar teóricamente la relación de las variables entre un modelo recreativo inclusivo y la regulación emocional. Se manejó diferentes plataformas digitales académicas como: Scielo, Redalyc, Repositorios, Dialnet, etc.

De campo

Según Sandoval (2022) este tipo de investigación: “Ayuda a conocer de forma directa las realidades, porque consiste en ir a donde están los hechos, para interactuar con los actores sociales, conocer las percepciones y dinámicas sociales, aprender sus saberes y conocimientos” (p. 14). En este caso, el presente estudio se centró en la recolección de datos primarios a través de la aplicación de instrumentos para obtener información sobre el

desarrollo emocional de los estudiantes de educación básica media de la Unidad Educativa Fe y Alegría.

3.4.3 Por el tiempo

Transversal o Transeccional

La investigación fue de tipo transversal, debido a que se desarrolló en un tiempo específico o un período escolar determinado. El propósito fue recolectar toda la información necesaria para describir las variables de estudio y analizar su comportamiento en una población o muestra, permitiendo que sea una investigación eficaz y exacta (Ortega, 2023).

3.4.4 Por el nivel o alcance

Descriptiva

La investigación se orienta a describir un fenómeno o situación, es decir, se presentan las características, propiedades y detalles del fenómeno estudiado (Vizcaíno, Maldonado, & Cedeño, 2023, p. 16) De forma que, durante la investigación se exploró los aspectos más significantes y se reunió toda la información necesaria para la presentación del estudio. En este sentido, se recopilaron y organizaron datos relevantes mediante tablas, lo que facilitó su interpretación.

3.5 Unidad de análisis

3.5.1 Población de estudio

La población del trabajo de investigación estuvo conformada de estudiantes, así como una docente de educación básica media.

Tabla 1.

Población

Extracto	Número	Porcentaje
Estudiantes de quinto de básica	4	31%
Estudiantes de sexto de básica	4	31%
Estudiantes de séptimo de básica	4	31%
Docente	1	7%
Total	13	100%

Nota: Estudiantes de Educación Básica Media de la Unidad Educativa Galo Atiaga Bustillos. Cantón Guamote.

3.5.2 Muestra

Se utilizó una muestra no probabilística, porque según Johnson et al. (2014, como se citó en Hernández-Sampieri et al., 2014):

La elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o los propósitos del investigador. Debido a lo cual, no se aplicó ninguna fórmula estadística, porque la población es pequeña y se trabajó con todos los elementos (p. 209)

3.6 Técnicas para la recolección de datos

Las técnicas e instrumentos que se utilizaron en la presente investigación son:

Técnica 1: Entrevista

Es una técnica básica de recolección de información en el área de las ciencias sociales, en el cual se plantea cuestiones sobre la realidad de las personas pertenecientes a un grupo u organización, que ayuda a interpretar y comprender la verdad de dicha realidad, siendo el sujeto un ser pensante y participativo (González et al., 2022). Es decir, con esta técnica se puede interpretar la realidad social, los valores, las costumbres, incluso las ideologías de los participantes mediante el diálogo.

Técnica 2: Observación

Permite recoger información sobre el sujeto u objeto que se considera a estudiar, siendo un instrumento de recolección de información indispensable en el ámbito educativo, porque se registran los hechos, conductas y comportamientos colectivos (Yungán et al., 2023, p. 3).

3.7 Instrumentos

Ficha de observación

La ficha de observación se aplicó a los doce estudiantes en total, distribuidos en los tres grados de educación básica media. Este instrumento estuvo conformado por 10 parámetros orientados a evaluar de forma implícita las emociones más frecuentes que manifiestan los estudiantes, así como su nivel de regulación emocional durante el desarrollo de las actividades recreativas inclusivas en el contexto áulico. Su aplicación permitió observar de forma directa el comportamiento emocional de los estudiantes en situaciones reales de participación y convivencia.

Guía de entrevista

La guía de entrevista se aplicó a la docente responsable del aula multigrado de educación básica media. Este instrumento corresponde a una entrevista semiestructurada que constó de 10 preguntas abiertas, planteadas con el propósito de recopilar información para analizar las prácticas actuales relacionadas con la aplicación de actividades recreativas inclusivas en el aula y su relación con las técnicas utilizadas para la regulación emocional.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A partir de las técnicas empleadas, se aplicaron los instrumentos. A continuación, se conocerán los resultados del estudio.

4.1 Ficha de observación dirigida a los estudiantes de Educación Básica Media.

1. Se evidencia el gusto por participar en los juegos y actividades recreativas previas al inicio de la clase.

Indicador	Crítico	En desarrollo	En desarrollo	Adecuado	Óptimo
Nivel	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Valoración	1	2	3	4	5

Tabla 2.

Se evidencia el gusto por participar en los juegos y actividades recreativas previas al inicio de la clase.

Grados	Valoración	Nivel de frecuencia observada
5 grado	3	A veces
6 grado	3	A veces
7 grado	3	A veces

Nota: Estudiantes de Educación Básica Media de la Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe “Galo Atiaga Bustillos” Fe y Alegría.

Análisis:

Como se puede observar en los diferentes niveles de educación Básica Media se registró una valoración de 3 en la escala de observación, correspondiente al nivel (A veces), clasificado como indicador *En desarrollo*, respecto a sus gustos o interés por participar en juegos recreativos durante clase. Desde la perspectiva del modelo, si los estudiantes no sienten motivación para participar en las actividades, se debilita el bienestar emocional en el aula. Por lo que se recomienda aplicar: la actividad 5: juegos de rol, porque transforma el aprendizaje emocional en una experiencia lúdica y significativa. Asimismo, la actividad 16: la telaraña de la alegría permite la conexión grupal por medio de desafíos cooperativos que son atractivos y divertidos para todos los grados. También, la actividad 4: el misterio de las ulas, porque permite que los estudiantes elijan sus preferencias, lo que aumenta la motivación para participar. Entonces, la respuesta de “a veces” en los 12 estudiantes indica que las actividades recreativas actuales no están generando suficiente motivación intrínseca o participación en los niños.

Interpretación:

Estos resultados son compatibles con los hallazgos de Díaz et al. (2026) quienes en su investigación Aprendizaje basado en juegos (ABJ) para fortalecer la motivación y la comprensión de los contenidos en educación básica, concluyen que estas estrategias incrementan el alcance de competencias en el aprendizaje así como la motivación, entusiasmo, fortaleciendo el ambiente de aprendizaje dinámico, la participación y un proceso educativo centrado en el estudiante (p. 2).

2. El docente invita activamente a todos los estudiantes a participar en las actividades independientemente de sus capacidades o dificultades.

Indicador	Crítico	En desarrollo	En desarrollo	Adecuado	Óptimo
Nivel	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Valoración	1	2	3	4	5

Tabla 3.

La docente invita activamente a todos los estudiantes a participar en las actividades independientemente de sus capacidades o dificultades.

Grados	Valoración	Nivel de frecuencia observada
5 grado	5	Siempre
6 grado	5	Siempre
7 grado	3	A veces

Nota: Estudiantes de Educación Básica Media de la Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe “Galo Atiaga Bustillos” Fe y Alegría.

Análisis:

Se observa que la docente invita activamente a los estudiantes durante las actividades recreativas. En quinto grado y sexto grado se registró una valoración de 5, correspondiente al nivel (Siempre), pero en los estudiantes de séptimo grado se obtiene una valoración de 2, correspondiente a al nivel (a veces), clasificado como indicador *En desarrollo*, donde el motivo observado fue que les indico terminar las actividades en el cuaderno, para, después incluirse en la dinámica. Es necesario aclarar que la participación activa en el juego es necesario para el bienestar emocional, según lo que el modelo propone, por tanto, cuando un docente no garantiza esta invitación a todos estudiantes, se debilita el desarrollo emocional.

Por lo que es necesario aplicar un horario con tiempos fijos, es decir, con rutinas de juegos donde todos los grados se incluyan simultáneamente, y donde puedan culminar las tareas de clase, para que se garantice el derecho a la recreación y el bienestar emocional. De esta manera, se recomienda el juego 10: la minga de las emociones, porque rescata el valor de trabajar juntos independientemente del grado, permitiendo el acompañamiento de la docente. Igualmente, la bolsa de las situaciones emocionales, porque garantiza la intervención igualitaria sin requerir gestión diferenciada por grado. Por último, la actividad 1: el jardín de las emociones mágicas, permite la participación simultánea de todos los grados con estaciones rotativas donde cada estudiante puede trabajar a su propio ritmo.

Interpretación:

Es necesario aclarar que ningún estudiante en la clase presenta alguna dificultad física que impida su participación, pero se observó que la intervención de la docente con los estudiantes de séptimo fue inadecuada durante la clase, impidiendo en un inicio la participación activa en las actividades, sin embargo, después les indico incluirse. Estas diferencias se deben a la gestión de un aula multigrado; donde las tareas, o deberes académicos dificultan la oportunidad de participar a los estudiantes en el juego.

Estos resultados coinciden con la investigación titulada Desafíos y retos de convivencia dentro del aula en tiempos de pandemia, donde la asignación de tareas son una práctica que en “momentos específicos” intervienen positivamente en la convivencia, pero los estudiantes consideraban que las actividades menos motivantes son las tareas (Banoy & Daza, 2021, pp. 130-131). En este sentido, priorizar de manera constante las actividades académicas por encima de la participación en el juego reduce la motivación e interrumpe el desarrollo integral de los niños.

3. Las actividades recreativas permiten la participación simultánea de todos los estudiantes sin exclusiones.

Indicador	Crítico	En desarrollo	En desarrollo	Adecuado	Óptimo
Nivel	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Valoración	1	2	3	4	5

Tabla 4.

Las actividades recreativas permiten la participación simultánea de todos los estudiantes sin exclusiones.

Grados	Valoración	Nivel de frecuencia observada
5 grado	5	Siempre
6 grado	5	Siempre
7 grado	5	Siempre

Nota: Estudiantes de Educación Básica Media de la Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe “Galo Atiaga Bustillos” Fe y Alegría.

Análisis:

Los resultados que se observaron evidencian que, en los tres grados, se registró una valoración de 5 en la escala de observación, correspondiente al nivel (siempre), clasificado como indicador *Óptimo*. En este sentido, los juegos enfocados en el movimiento y la comunicación permitieron incluir a los doce estudiantes en el aula. Este resultado cumple con el objetivo del modelo, sin embargo las actividades de la docente no contaban con técnicas específicas para el desarrollo emocional de los niños. Por ello, se recomienda para seguir reforzando la participación: Juego 3: la caja misteriosa de las emociones, es accesible para todos sin exclusión por habilidades físicas o cognitivas. De igual manera, el gancho

emocional, que asegura que nadie quede excluido y todos tengan un rol activo en el juego. Por último, la actividad 9: la gallinita ciega, es un juego tradicional adaptado donde todos participan por turnos.

Interpretación:

Los 12 estudiantes de básica media participaron en otras actividades recreativas, sin registro de algún tipo de exclusión. Este resultado positivo se debe al uso de dinámicas como la presentación en círculo, los cuales son considerados no competitivos logrando evidenciar la inclusión total. Estos resultados son sostenidos por los hallazgos de Moya (2024, como se citó en Arnau, 2022) quien señala que:

El juego como estrategia lúdica en el proceso enseñanza- aprendizaje, da a conocer que: aplicar actividades recreativas o enfocadas en el juego que favorece la construcción activa del conocimiento y logra el aprendizaje significativo.

En definitiva, el juego se incorpora como un elemento principal, porque son diseñadas para fomentar la participación activa de los estudiantes, promover su motivación, capacidad de colaboración, creatividad y pensamiento crítico, de igual forma, desarrollar habilidades sociales como la comunicación, donde los niños pueden razonar, planificar, tomar decisiones y resolver problemas (p. 10). Entonces, las actividades de la docente incluyeron la participación, pero las mismas no tenían la finalidad de fortalecer la regulación de emociones.

4. Los estudiantes interactúan de manera integrada durante los juegos, evidenciando sentido de pertenencia al grupo.

Indicador	Crítico	En desarrollo	En desarrollo	Adecuado	Óptimo
Nivel	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Valoración	1	2	3	4	5

Tabla 5.

Los estudiantes interactúan de manera integrada durante los juegos, evidenciando sentido de pertenencia al grupo.

Grados	Valoración	Nivel de frecuencia observada
5 grado	4	Casi siempre
6 grado	4	Casi siempre
7 grado	4	Casi siempre

Nota: Estudiantes de Educación Básica Media de la Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe “Galo Atiaga Bustillos” Fe y Alegría.

Análisis:

Desde la observación de otras actividades realizadas, se obtuvo que los estudiantes demostraron una valoración de 4, correspondiente al nivel de (casi siempre), clasificado como indicador *Adecuado*, con respecto a conductas de integración y comunicación asertiva, es decir que en momentos específicos del juego podían compartir, interactuar y

conversar con los compañeros. Sin embargo, se indica la necesidad de que la docente acompañe de manera intencionada ese proceso de socialización. Ahora bien, para fortalecer el sentido de pertenencia grupal integral se recomienda aplicar: Actividad 10: la minga de las emociones, donde todos aportan según sus capacidades, también la actividad 11: misión imposible, porque se requiere colaboración entre estudiantes de diferentes edades, valorando las fortalezas diversas. Por añadidura, la actividad 16: la telaraña de la alegría, permite romper esa brecha de división entre grados, fortaleciendo los vínculos entre todos.

Interpretación:

Aunque se observó una interacción frecuente, el análisis revela que los estudiantes tienden a agruparse con pares de su mismo nivel escolar, limitándose a compartir o a relacionarse con niños de otros grados. Este fenómeno es común en aulas multigrado (unidocente) y puede surgir por varios factores como: diferencias en intereses por la edad, su nivel de desarrollo cognitivo diferentes, y sobre todo por el proceso de adaptación al inicio del nuevo año lectivo.

De esta manera, estos resultados son compatibles con los hallazgos de Arteaga (2025) quien en su investigación titulada El impacto de la comunicación asertiva en la dinámica del aula: estrategias para un aprendizaje efectivo, concluye que:

Los estudiantes pueden interactuar más, a través de la comunicación asertiva porque es eficaz para transformar la dinámica del aula y fomentar una convivencia armónica, para ello, también menciona que se debe utilizar estrategias como los juegos cooperativos, el aprendizaje colaborativo, la expresión emocional, contribuyendo a crear climas escolares positivos (p. 1). Pero siempre con el acompañamiento del docente.

5. Se observa respeto a las reglas del juego y comportamientos de apoyo mutuo entre compañeros durante las actividades.

Indicador	Crítico	En desarrollo	En desarrollo	Adecuado	Óptimo
Nivel	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Valoración	1	2	3	4	5

Tabla 6.

Se observa respeto a las reglas del juego y comportamientos de apoyo mutuo entre compañeros durante las actividades.

Grados	Valoración	Nivel de frecuencia observada
5 grado	3	A veces
6 grado	4	Casi siempre
7 grado	5	Siempre

Nota: Estudiantes de Educación Básica Media de la Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe “Galo Atiaga Bustillos” Fe y Alegría.

Análisis:

Se observó un resultado positivo en el respeto a las reglas, en quinto grado con una valoración de 3 que significa (a veces), clasificado como indicador *En desarrollo*, donde sexto grado tiene una valoración de 4 que significa (casi siempre), y su indicador es *Adecuado* y en los estudiantes de séptimo grado una valoración de 5 en la escala de observación, correspondiente al nivel (siempre), y su indicador es *Óptimo*. Estos resultados señalan que el desarrollo moral y conductual de todo niño, mejora con la edad y en base a su contexto.

Para ello, se recomienda ejecutar: la actividad 12: el camino de los guardianes, que enseña de forma explícita porque las reglas son importantes para el bienestar del grupo. También, la actividad 6: la pirámide de la paciencia, requiere coordinación respeto de turnos y la comunicación para reforzar el valor de las normas. Se considera, la actividad 15: puntería con bolos reciclados, permite que el equipo se dé apoyo mutuo, es decir, se anime sin burlas y cuando logren el objetivo, celebren de forma grupal.

Interpretación:

Las reglas comunes como esperar el turno para hablar, escuchar a los compañeros cuando hablan, no burlarse o hacer comentarios negativos, son necesarias para que exista una buena convivencia y participación en el aula, donde todos se diviertan, se sientan bien y aprendan por igual, lo que significa que la docente debe reforzar el cumplimiento de reglas en el aula. Sin embargo, se tiene el dato preocupante de que el apoyo mutuo solo se generó entre compañeros del mismo grado. Esto describe que para reforzar este defecto, debe incluirse en las reglas del juego, la empatía y la solidaridad en el grupo.

Nanjarí et al. (2021) en su investigación titulada el juego y la convivencia escolar en niños y niñas: una revisión, manifiestan que:

La formación de valores y conocimiento de reglas desde edades tempranas es fundamental para el desarrollo integral de los niños, pues permite interiorizar reglas de convivencia, distinguir entre lo correcto e incorrecto y construir un razonamiento coherente que orienta su comportamiento. Esta responsabilidad recae en la familia y también en los docentes durante la etapa escolar. En este sentido, el juego se convierte en un escenario para reforzar dichos valores y reglas, porque fomenta habilidades blandas como el respeto, compañerismo, donde se comprende que el éxito y el fracaso son experiencias compartidas por todos los participantes, Sin embargo, cuando el niño rompe las reglas del juego, se evidencia una oportunidad de cambio para trabajar la empatía y autocontrol, aspectos clave en el proceso de maduración moral y emocional (pp. 143-148). De esta manera, al tener un aula basada en reglas permite el desarrollo emocional y obtener un ambiente áulico favorable.

6. Los estudiantes manejan adecuadamente la frustración cuando enfrentan dificultades o errores en las actividades.

Indicador	Crítico	En desarrollo	En desarrollo	Adecuado	Óptimo
Nivel	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Valoración	1	2	3	4	5

Tabla 7.

Los estudiantes manejan adecuadamente la frustración cuando enfrentan dificultades o errores en las actividades.

Grados	Valoración	Nivel de frecuencia Observada
5 grado	2	Casi nunca
6 grado	2	Casi nunca
7 grado	2	Casi nunca

Nota: Estudiantes de Educación Básica Media de la Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe “Galo Atiaga Bustillos” Fe y Alegría (2025).

Análisis:

Los resultados evidencian que los tres grados registran una valoración de 2, correspondiente al nivel (casi nunca), clasificado como indicador *En desarrollo*. Este dato indica que los estudiantes presentan dificultades frecuentes para manejar su frustración durante algunas actividades recreativas de la clase, lo cual se manifestó en comportamientos como gritos leves o abandono de la actividad, es decir que los estudiantes se ubican en un nivel de continuar desarrollando habilidades para regular emociones intensas.

Entonces, se recomienda desarrollar: actividad 12: el camino de los guardianes, debido a que se trabaja la frustración con desafíos que provocan reintentos, se acompaña con la técnica de la respiración y valorización positiva. La actividad 6: la pirámide de la paciencia, porque enseña frases de motivación (“nosotros podemos lograrlo”). También, la actividad 13: no es justo, que genera la frustración, pero se enseña técnicas como: respiración de 5 pausas, movimiento liberador, pausa y alejamiento.

Interpretación:

Los doce estudiantes presentan interés por jugar y a pesar de mostrar apoyo mutuo entre el mismo grado, algunas veces tenían dificultad en el manejo de la frustración cuando no podían realizar la actividad o perdían, incluyendo expresiones faciales de malestar, comentarios negativos. Entonces, se indica la importancia de estrategias para regular emociones intensas como la ira o frustración en el aula, y para ello se requiere: identificar las emociones y comprenderlas; para prevenir momentos de crisis.

Desde la posición de Pérez y Pérez (2022) enfatizan que: “La frustración es una emoción que debe trabajarse de manera adecuada y continua con tolerancia, porque suelen presentarse diferentes tipos de frustración que podría originar comportamientos graves dentro del aula como en el entorno social” (pág. 6). Además, señala las técnicas que utiliza el profesorado para ayudar a los estudiantes a controlar la frustración, menciona, por ejemplo, hacer ejercicios de control de respiración, ver por qué se ha llegado a sentir

frustrado y aprender a que no le vuelva a suceder, reflexionar para reconocer su emoción y que piense qué podría hacer si volviera a sentirlo, etc. (pág. 20). En este sentido, los autores señalan la importancia de utilizar varios instrumentos evaluativos, como las fichas o las reflexiones personales de los alumnos, porque sirven para analizar o realizar un control de calidad sobre lo realizado en las actividades (p. 23).

7. Se observan técnicas de autorregulación cuando los estudiantes experimentan nerviosismo, tristeza u otras emociones.

Indicador	Crítico	En desarrollo	En desarrollo	Adecuado	Óptimo
Nivel	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Valoración	1	2	3	4	5

Tabla 8.

Se observan estrategias de autorregulación cuando los estudiantes experimentan nerviosismo, tristeza u otras emociones.

Grados	Valoración	Nivel de frecuencia observada
5 grado	3	A veces
6 grado	1	Nunca
7 grado	3	A veces

Nota: Estudiantes de Educación Básica Media de la Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe “Galo Atiaga Bustillos” Fe y Alegría.

Análisis:

En los estudiantes de quinto se evidenció una valoración de 3, reflejando el nivel (A veces), clasificado como indicador *En desarrollo* y se identificó la aplicación de la técnica de respiración para la regulación emocional cuando mostraron nerviosismo o tristeza en los juegos; en sexto grado se obtuvo una valoración de 1 (nunca), clasificado como indicador *Crítico*, porque no se observó ninguna técnica emocional, y los estudiantes de séptimo presentaron una valoración de 3 (a veces), donde su indicador es *En desarrollo*, porque en ciertos momentos implementaban la técnica de la respiración. Por ello, se recomienda llevar a cabo: Actividad 5: juegos de rol, porque se practica diferentes técnicas de regular las emociones como frustración, tristeza, enojo; la Actividad 14: el gancho emocional, porque se utiliza el semáforo emocional para practicar técnicas según la intensidad emocional. De la misma forma, la Actividad 8: la bolita mágica, es una herramienta concreta que los estudiantes pueden usar para su regulación emocional.

Interpretación:

Los niños mayormente reflejan nerviosismo cuando no pueden hacer la actividad, tristeza por perder en los juegos, o porque algunos compañeros no seguían las reglas establecidas, especialmente estudiantes de quinto grado, pero este grupo sabía de forma simple cómo actuar ante el problema emocional. En concordancia con lo señalado en el

indicador anterior sobre el manejo de la frustración, es necesario utilizar estrategias como el mindfulness, reconocimiento de emociones o el role-playing, porque las mismas pueden ser útiles para regular el nerviosismo (emoción moderada) y la tristeza (emoción básica) en los estudiantes de Educación Básica Media.

Se recalca que la práctica de actividades que promuevan la autorregulación en educación básica no solo beneficia a los niños en su vida escolar actual, sino que también les proporciona herramientas esenciales para el futuro. Permite mejorar su capacidad de interactuar, alcanzar objetivos, y se construye su desarrollo emocional. Igualmente, es evidente que los niños siempre necesitarán apoyo u orientación adicional para identificar y regular sus emociones a un nivel óptimo, tanto dentro como fuera del aula (Avalos, 2024, pp. 16-17).

8. Los estudiantes muestran actitudes de tolerancia y convivencia pacífica entre compañeros de los grados.

Indicador	Crítico	En desarrollo	En desarrollo	Adecuado	Óptimo
Nivel	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Valoración	1	2	3	4	5

Tabla 9.

Los estudiantes muestran actitudes de tolerancia y convivencia pacífica entre compañeros de los grados.

Grados	Valoración	Nivel de frecuencia observada
5 grado	4	Casi siempre
6 grado	4	Casi siempre
7 grado	5	Siempre

Nota: Estudiantes de Educación Básica Media de la Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe “Galo Atiaga Bustillos” Fe y Alegría.

Análisis:

Los estudiantes de quinto y sexto grado muestran una valoración de 4 (casi siempre), con un indicador *Adecuado*, indicando que demuestran una tolerancia y convivencia de manera frecuente, y los estudiantes de séptimo grado indicaron una valoración de 5 (siempre), considerado como indicador *Óptimo*, porque demostraron tolerancia en las dinámicas de clase; y esta situación se explica porque se utilizaron dinámicas musicales. Por añadidura, se recomienda incorporar: Actividad 7: la carrera de las emociones, se usa el trabajo en parejas que requiere sincronización y tolerancia a ritmo del otro, la actividad 9: la gallinita ciega, que desarrolla la tolerancia y la necesidad de apoyo grupal, la actividad 1: el jardín de las emociones mágicas, en la parte del calentamiento se combina música dinámica con movimiento corporal libre, similar a las dinámicas musicales exitosas observadas en clase.

Interpretación:

Se observó en séptimo grado un nivel alto de tolerancia y convivencia pacífica, donde este resultado positivo se debe al tipo de actividad, como dinámicas musicales de movimiento libre (el cocodrilo dante, soy una serpiente o el mono) donde el alumnado bailaba o se movía y no existió la competencia, los estudiantes tuvieron su espacio personal para bailar, mostraron expresiones de alegría compartida, por igual, en los juegos cooperativos no se presentó inconvenientes con dicho grupo. En comparación, los estudiantes de quinto y sexto durante las dinámicas de música y en los juegos cooperativos o en equipo, se observó que en ciertas ocasiones emergieron conductas menos tolerantes, comparaciones y frustraciones hacia compañeros.

Con base en Angulo (2021) que argumenta lo siguiente:

Para desarrollar la convivencia, es necesario implementar una estrategia lúdica pedagógica, en la cual se utilizan reglas sencillas y recursos fácilmente accesibles, es decir, los juegos tradicionales los cuales son importantes porque han sido utilizados desde generaciones infantiles anteriores, su objetivo es mejorar las relaciones interpersonales como son la comunicación, la convivencia, la participación activa o inclusión, la disciplina, que benefician en el aspecto educativo (p. 25).

Además, los juegos populares son flexibles porque pueden ser adaptados a las necesidades del grupo donde el o la docente puede considerar actividades, canciones o dinámicas infantiles más actuales o innovadoras

9. Los estudiantes solicitan apoyo de la docente u otros adultos cuando experimentan dificultades emocionales.

Indicador	Crítico	En desarrollo	En desarrollo	Adecuado	Óptimo
Nivel	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Valoración	1	2	3	4	5

Tabla 10.

Los estudiantes solicitan apoyo de la docente u otros adultos cuando experimentan dificultades emocionales.

Grados	Valoración	Nivel de frecuencia observada
5 grado	4	Casi siempre
6 grado	3	A veces
7 grado	3	A veces

Nota: Estudiantes de Educación Básica Media de la Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe “Galo Atiaga Bustillos” Fe y Alegría.

Análisis:

En los estudiantes de quinto grado reflejaron la valoración de 4 (casi siempre), y su indicador *Adecuado*, porque necesitaban el apoyo de la docente ante una dificultad emocional como el

enojo, la tristeza o el nerviosismo en las actividades recreativas, en cambio los niños de sexto y séptimo grado solo se valoraron con 3 (a veces), y su indicador *En desarrollo*, debido a que no requerían mucho que la docente les ayude ante algún problema, pero es necesario seguir fortaleciendo sus habilidades hasta alcanzar un indicador de óptimo. De este modo, es factible adoptar: actividad 11: misión imposible, porque incluye desafíos emocionales que se practica apoyarse entre compañeros donde se aumenta o reduce su dependencia hacia la docente. La actividad 14: el gancho emocional, enseña sistemas de apoyo, modelando como pedir y dar ayuda entre pares, con directrices de la docente. Igualmente, la actividad 2: bolsa de las situaciones emocionales, la docente identifica emociones difíciles durante el juego y modela estrategias de regulación, enfocándose en cuando y como pedir ayuda al adulto.

Interpretación:

Los estudiantes de quinto año que comprenden entre el rango de edad de 8 a 10 años tienen mayor dificultad para controlar sus emociones negativas por su propia cuenta, esto quiere decir que es necesario que la docente sea un mediador para los estudiantes, indica que debe aplicarse estrategias de regulación emocional en este nivel, por otro lado, los grados de sexto y séptimo tienden a buscar más autonomía emocional y apoyo en el grupo de pares, aunque requieran todavía mediación adulta de forma ocasional.

Cabe resaltar que si los estudiantes solicitan ayuda “a veces” indica un clima de confianza y seguridad emocional en el aula, este punto de vista lo expresan Cayambe, et al. (2024) quienes aluden que: “El docente debe crear un ambiente de aprendizaje positivo y efectivo, porque al gestionar adecuadamente sus emociones logra crear un clima de confianza y seguridad donde los estudiantes se sientan cómodos para preguntar dudas, expresar sus emociones y aprender” (p. 2). Entonces, los estudiantes aprenden observando a sus docentes, y ellos deben establecer reglas claras y consistentes promoviendo una comunicación abierta y honesta, respetando opiniones de otros y sabiendo celebrar los logros del grupo (p. 6).

10. El ambiente del aula permite que los estudiantes expresen sus emociones de manera libre y segura.

Indicador	Crítico	En desarrollo	En desarrollo	Adecuado	Óptimo
Nivel	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Valoración	1	2	3	4	5

Tabla 11.

El ambiente del aula permite que los estudiantes expresen sus emociones de manera libre y segura.

Grados	Valoración	Nivel de frecuencia observada
5 grado	4	Casi siempre
6 grado	3	A veces
7 grado	3	A veces

Nota: Estudiantes de Educación Básica Media de la Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe “Galo Atiaga Bustillos” Fe y Alegría.

Análisis:

Los estudiantes de quinto grado indican la valoración de 4 (casi siempre), y su indicador es *Adecuado*, en sexto grado y séptimo grado indican la valoración 3 (a veces) y su indicador es *En desarrollo*, ambos indican que solo en ciertos momentos pueden expresarse libremente, reflejando que el aula no tiene un ambiente tan eficaz para la regulación emocional de los niños. Este hallazgo es preocupante porque un ambiente áulico seguro es un requisito para cualquier actividad de regulación emocional.

Así pues, se recomienda implementar: actividad 3: la caja misteriosa de las emociones, donde se crea un espacio sensorial seguro y se valida todas las interpretaciones emocionales, la actividad 8: la bolita mágica, los estudiantes escriben sus emociones de forma anónima en sobres de carta, permitiendo su expresión libre, y la actividad 14: el jardín de las emociones mágicas, transforma físicamente el aula en un jardín emocional con estaciones, colores y música, modificándose el ambiente para tener un espacio más acogedor y expresivo. Adicionalmente, al momento que se aplique cualquier actividad recreativa es importante visualizar el aula y si tiene carencias, se recomienda incorporar colores cálidos en las paredes, instalar un cartel de las emociones, se puede mejorar la iluminación con focos claros, y en este proceso debe constarse con la colaboración de padres de familia y autoridades educativas.

Interpretación:

Aunque la docente tiene 12 estudiantes, el aula se considera moderadamente un espacio amplio y factible para realizar actividades recreativas. Pero se identificó algunas limitaciones ambientales y físicas significativas, como: el color del aula son colores fríos, la poca iluminación natural de ventanas, la ausencia de material visual de emociones, e igualmente la falta de espacios o rincones diferenciados para la regulación emocional o de calma; son factores que están afectando a la expresión emocional de los estudiantes de educación básica media.

El ambiente del aula constituye un factor determinante para que los estudiantes puedan expresar sus emociones de manera libre y segura. Para que los niños logren un aprendizaje efectivo, no basta con contar con contenidos curriculares, pedagógicos y didácticos apropiados, se requiere además un entorno propicio que favorezca su desarrollo cognitivo, emocional, social y cultural. En este sentido, los elementos físicos del aula (la iluminación, la ventilación, el mobiliario) juegan un papel fundamental, ya que condicionan directamente el estado emocional del estudiante y su disposición para participar. Además, dar atención a los pupitres, estanterías, ventanas porque son elementos que se utilizan frecuentemente para actividades recreativas dentro del aula. De ese modo, un aula bien organizada y emocionalmente segura no solo facilita el aprendizaje, sino también invita al estudiante a reconocer, expresar y gestionar sus emociones (Mendoza, 2025, pp. 321-325).

4.2 Preguntas de la entrevista para la docente de educación básica media

Se entrevistó a la docente responsable de los grados:

Tabla 12.

¿Qué tipo de actividades recreativas utiliza con sus estudiantes de básica media y con qué frecuencia las aplica?

Docente
Se realizan actividades de movimiento corporal, como: Soy una serpiente, el mono en un tiempo de 5 a 10 minutos, dos días a la semana, después o durante las actividades académicas. Se realizan juegos cooperativos y dinámicas lúdicas como: el diron diron, la gallinita ciega, el barco se hunde; el tingo, tingo, tango.

Nota: Docente de educación básica media de Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe Galo Atiaga Bustillos” Fe y Alegría.

Análisis:

Se evidencia que la docente conoce de juegos y dinámicas actuales, lo cual es un punto beneficioso, pero estas no responden claramente al ¿qué enseñar?, además, su aplicación no sigue una estructura metodológica definida. De este modo, podría realizar actividades o juegos que involucren el baile todos los inicios y fines de semana durante un tiempo de 30 minutos. Además, se conoce dentro del ámbito educativo la importancia de que los docentes reflejen una actitud dinámica y de motivación en la aplicación de las actividades, por lo cual es necesario que la docente desarrolle de manera óptima esta cualidad con sus estudiantes.

Interpretación:

La docente aplica varias actividades o juegos en clase, pero sin una intencionalidad y estructura clara en base a las habilidades emocionales. Frente a ello, el modelo diseñado incorpora el ¿qué enseñar? y el ¿cómo enseñar? para que la docente potencie el valor pedagógico de las actividades.

Una de las tantas labores del docente es conocer una variedad de actividades recreativas, porque son una herramienta para trabajar en el fortalecimiento de habilidades, especialmente las que están relacionadas con la inteligencia emocional así como: el apego, la empatía, la asertividad, la cooperación, la comunicación, el autocontrol, mediante las cuales permitirá a los niños tener la capacidad de detectar sus emociones, gestionarlas, expresarlas; es por ello que han planteado una guía “la locura de las emociones” que se compone de diez actividades que cubren las necesidades del alumnado, por mencionar una de ellas: La telaraña emocional. Además, se recalca que los docentes deben ejecutar las actividades seleccionadas en espacios amplios y seguros, considerando que el tiempo

adecuado es de 30 minutos, y depende también de la edad de los niños (Cajilema & Córdor, 2022, p. 7).

Tabla 13.

¿Considera que las actividades o juegos que usted practica en su aula permiten la inclusión de todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades o características? ¿Por qué?

Docente

Considero que de forma moderada, porque observo a veces que todos trabajan juntos al mismo tiempo, porque utilizo el inter aprendizaje para que trabajen en las actividades.

Nota: Docente de educación básica media de Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe Galo Atiaga Bustillos” Fe y Alegría.

Análisis:

La docente asegura que las actividades o juegos son moderadamente inclusivas o participativas, porque considera el inter aprendizaje, como un proceso educativo para que los estudiantes construyan sus conocimientos de forma conjunta. Entonces, se promueve el trabajo colaborativo, lo que aporta al ¿a quién enseñar?, no obstante, no se evidencia una estructura metodológica como del modelo que garantice completamente la participación activa de algunos estudiantes en los juegos para construir el bienestar emocional del aula.

Interpretación:

Para que la inclusión exista en el aula, se requiere de actividades recreativas planificadas que reconozcan las particularidades del estudiante. En este sentido, el modelo fortalece este punto mediante sus bases teóricas y componentes esenciales, garantizando una participación equitativa.

La inclusión juega un papel importante en el desarrollo socioemocional, dado que busca crear lazos o relaciones significativas. Entonces, se requieren de estrategias de integración como las actividades lúdicas que están basadas en juegos con el objetivo de que un estudiante pueda relacionarse entre otros, favorecer en su autonomía, autoconfianza y formación de su personalidad, lo cual le permite adaptarse a una nueva etapa escolar, por igual es necesario implementar estas estrategias desde etapas iniciales para que se vayan fortaleciendo (Lisintuña & Razo, 2023, p. 5).

Tabla 14.

¿Qué criterios utiliza para diseñar juegos o dinámicas que involucren a todos los estudiantes?

Docente

Cuando voy a aplicar un juego o actividad considero que esté orientada para la participación equitativa y activa de mis estudiantes. A veces según el tema de clase adapto el juego.

Nota: Docente de educación básica media de Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe Galo Atiaga Bustillos” Fe y Alegría.

Análisis:

La docente considera como criterio principal la participación activa, lo cual se vincula con el ¿cómo enseñar?, pero se debe ir mas allá de la participación física e integrar otros elementos importantes como: “Diversidad”, para reconocer las individualidades de los estudiantes; “el desarrollo integral”, para fortalecer sus habilidades motrices, cognitivas, afectivas, sociales y comunicativas. Por último, “Evaluación” para comprobar la efectividad de los juegos, de esta manera conocerá que aspectos emocionales mejoraron y cuales se deben mejorar. Entonces, se evidencia que la docente diseña y aplica juegos con una planificación incompleta.

Interpretación:

El diseñar actividades recreativas requiere de bases pedagógicas claras. El modelo propuesto responde esta necesidad porque integra los componentes esenciales y elementos metodológicos, que orientan de mejor manera la práctica docente con respecto a fortalecer las habilidades emocionales y físicas a través del juego.

Las actividades recreativas fomentan las capacidades físicas, pues se sostiene que los criterios de un juego parten de la premisa de que este debe ser relevante e interesante para el niño, de modo que incentive el movimiento físico y propicie la expresión espontanea, la creatividad, la interacción y la participación activa. Además, es fundamental que los niños puedan relacionarse entre sí, conocerse mutuamente y desarrollar capacidad de respetarse y valorarse tanto a sí mismos como a los demás. En este sentido, el juego tiene como finalidad ser lúdico y agradable, puesto que permite comunicar emociones como la felicidad, estimula la salud física y mental, despierta el deseo de superación y favorece las relaciones con otras personas. De esta manera, es importante aclarar que el propósito del juego no radica en quien realiza de forma excelente el movimiento o quien gana, sino en que todos los participantes puedan divertirse plenamente, porque se garantizó su igualdad de oportunidades para participar, independientemente de su género, capacidad física o condición socioeconómica (Ortiz et al., 2023, p. 59).

Tabla 15.

¿Ha recibido formación o apoyo institucional para implementar actividades recreativas inclusivas? Explique brevemente.

Docente
Si he recibido dicha formación teórica, específicamente los que ofrecen el ministerio de educación o los que solicita la institución educativa.

Nota: Docente de educación básica media de Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe Galo Atiaga Bustillos” Fe y Alegría.

Análisis:

La docente asiste a las capacitaciones institucionales que le son solicitadas, sin embargo, estas se desarrollan de manera teórica, entonces, no responden al ¿Cómo enseñar? porque carecen de un componente práctico que le permita aplicar los conocimientos adquiridos en su clase. Esta limitación se ve reflejada en la escasa variedad de juegos observados en clase, lo cual indica que las capacitaciones no logran satisfacer el fin educativo y pedagógico. Por otra parte, cabe señalar que la docente, de manera personal no lleva a cabo ningún proceso de formación continua orientado a ampliar sus conocimientos en el diseño e implementación de estrategias para trabajar la regulación emocional en clase con sus estudiantes.

Interpretación:

El modelo recreativo inclusivo aporta a la formación docente, porque mediante la guía estructurada que integra componentes, técnicas y metodología, se facilita el conocimiento teórico y práctico para implementar actividades recreativas.

Como dice Ortiz et al., (2023):

La formación del docente debe proporcionar que su labor sea adecuada y continua para que puedan desarrollar sus habilidades pedagógicas y conocimientos actualizados en el campo de la educación. En este sentido, todo educador debe estar preparado para planificar y ejecutar actividades variadas y motivadoras, adaptadas a las necesidades e intereses de los estudiantes (p. 54).

Esto implica educar a los estudiantes sobre la importancia de cuidar su cuerpo y mente, así como deben brindar oportunidades y recursos óptimos que les sean atractivos y les permitan tener nuevas experiencias con sus compañeros.

Tabla 16.

¿Qué dificultades ha encontrado al intentar aplicar actividades recreativas inclusivas en el aula?

Docente
Tengo estudiantes que no les gusta realizar las actividades y es porque no les motiva el tema del juego y también no le gusta estar dentro del aula. Pero otro factor es el tiempo reducido en la jornada escolar.

Nota: Docente de educación básica media de Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe Galo Atiaga Bustillos” Fe y Alegría.

Análisis:

Se evidencia que la docente no aplica una variedad suficiente de actividades y que su uso es poco frecuente, lo que refleja una limitación en el ¿cómo enseñar? Ante esto, una estrategia efectiva para que se pueda motivar a los estudiantes consiste en planificar e incorporar nuevas dinámicas y juegos que no hayan sido trabajados previamente en el aula. Asimismo, se identificó que el motivo de desinterés por permanecer en el aula es por la ambientación y la falta de material atractivo en el espacio. En cuanto al factor del tiempo, se ha considerado una duración adecuada para cada actividad de la guía. De esta manera, se busca destacar la

importancia de que el docente asuma un rol innovador, donde reconoce que realizar cambios en su práctica pedagógica responde a las necesidades y el bienestar de sus estudiantes.

Interpretación:

La docente experimenta dificultades al aplicar actividades recreativas en el aula, pero el modelo propuesto responde este problema mediante la planificación de actividades estructuradas, para optimizar la práctica docente, al contar también con un entorno áulico apropiado y una planificación sólida.

Ante esta situación, resulta necesario que el docente asuma una postura innovadora en su práctica pedagógica, entendiendo que la innovación implica cambios de transformación. Para hacer posible ese cambio, se proponen tres niveles: (1) el centro educativo debe adaptarse a los cambios, (2) se deben crear las condiciones para tener una comunidad de aprendizaje, (3) el cambio debe centrarse en el aula, para ello se requiere crear un ambiente armónico y saludable para lograr un aprendizaje significativo.

Martínez y Rogero (2021, como se citó en Rodríguez et al., 2022), señalan que: “La innovación educativa se relaciona con el deseo y la acción que moviliza al profesorado a mejorar sus prácticas a través de modelos, estrategias, metodologías y prácticas pedagógicas pertinentes y actualizadas” (p. 5).

Tabla 17.

¿Cómo identifica que un estudiante presenta dificultades para regular sus emociones dentro del aula?

Docente
Cuando un estudiante no sabe cómo manejar sus emociones me fijo en su estado de ánimo, pasa enojada o desanimada, también en su rendimiento académico, cuando no presenta los deberes, o cuando no presta atención a clases.

Nota: Docente de educación básica media de Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe Galo Atiaga Bustillos” Fe y Alegría.

Análisis:

La docente identifica dificultades emocionales en sus estudiantes a partir de la observación de conductas y el rendimiento académico. Entonces, al señalar cambios en el estado de ánimo, incumplimiento de tareas y falta de atención, la docente demuestra que no reconoce y aborda de manera amplia otros factores contextuales como el entorno familiar o social, los cuales también pueden afectar el bienestar emocional del niño.

Interpretación:

Los estudiantes que enfrentan desafíos emocionales los expresan a través de respuestas impulsivas, dificultades de atención y bajo nivel de autoestima, como consecuencia de factores como la presión académica, los cambios físicos de la adolescencia y las tensiones en sus relaciones sociales, es decir, el docente puede identificar algunas manifestaciones de la poca regulación emocional, no obstante, la identificación de estas dificultades requiere ir más allá de una observación superficial del comportamiento en el

aula. Por ello, resulta crucial que los profesores estén capacitados para identificar las necesidades emocionales de cada uno de sus alumnos, así como para diseñar y aplicar estrategias pedagógicas adecuadas (Yela, 2024, pp. 18-19). Sin embargo, el docente sabe que hay poco apoyo y participación de las familias en la educación. Por ello, es necesario que tanto docentes como familias formen parte de programas de apoyo ofrecidos por la institución, tales como talleres, charlas, dinámicas grupales, para abordar las dificultades emocionales de los estudiantes.

De esta manera, el modelo diseñado tiene una comprensión integral a las necesidades del estudiante, a través de sus bases teóricas y técnicas de regulación emocional se amplía la capacidad de la intervención docente.

Tabla 18.

¿Qué técnicas utiliza para ayudar a los estudiantes a manejar emociones como la ira, la tristeza o el temor durante clases?

Docente
En estos casos sé utilizar juegos compartidos como “el diron diron”, juegos tradicionales como “ la gallinita ciega” y juegos de integración como “agua de limón” yaqué el moverse es bueno para relajarse.

Nota: Docente de educación básica media de Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe Galo Atiaga Bustillos” Fe y Alegría.

Análisis:

La respuesta de la docente revela un conocimiento básico al manejo emocional en el aula, basado principalmente en el uso de juegos tradicionales y de integración como estrategia para facilitar la relación y la convivencia. Desde la perspectiva del modelo es un punto valioso, ya que son juegos que abordan la participación, pero no se garantizan la regulación de emociones, para ello, deberían ser adaptados a través de técnicas específicas de regulación emocional en sus actividades. Esta limitación está relacionada con la ausencia de capacitaciones enfocadas en ofrecer nuevas alternativas para los profesores.

Interpretación:

Las actividades lúdicas deben tener una intencionalidad clara. El modelo desarrollado responde al ¿qué enseñar? porque integra varias técnicas de regulación emocional para los estudiantes como respiración, movimiento liberador, verbalización positiva, expresión artística, y también responde al ¿cómo enseñar? a través de juegos de simulación o de roles, juegos de construcción, juegos de cooperación, juegos infantiles, permitiendo abordar emociones como la frustración de manera adecuada.

De este modo, Yela (2024) menciona las siguientes estrategias y técnicas: enseñanza de habilidades emocionales, fomento de empatía, promover el autoconocimiento, resolución de conflictos, creación de un ambiente de apoyo; también ayudan al bienestar de los estudiantes. Las actividades de movimiento físico potencian emociones como: confianza y seguridad personal, control de la agresividad, empatía y entusiasmo produciendo un ambiente óptimo en el salón de clases, cuyo fin también es fomentar una sociedad

fundamentada en valores tales como: tolerancia, paz, cooperación y solidaridad (Daza et al., 2022, p. 17)

Tabla 19.

¿Qué papel cree que juegan las actividades recreativas en el desarrollo emocional de sus estudiantes? ¿Cómo llevan esas estrategias al aprendizaje?

Docente

Las actividades recreativas son una herramienta pedagógica y con un papel importante para el desarrollo emocional. En donde, con los diferentes juegos el estudiante aprende a través de su creatividad, mejora sus habilidades de motricidad fina, gruesa y expresa sentimientos de forma espontánea.

Nota: Docente de educación básica media de Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe Galo Atiaga Bustillos” Fe y Alegría.

Análisis:

La docente reconoce el valor pedagógico de las actividades recreativas, al indicar que desarrollan varias habilidades en los niños. Sin embargo, su respuesta no aborda un vínculo directo entre el juego y el aprendizaje, por lo que no se responde al ¿Qué enseñar? Esta brecha le impide incorporar actividades nuevas con frecuencia en su labor, lo cual demuestra la necesidad de un modelo pedagógico que oriente y motive al docente a utilizar nuevas formas para potenciar el desarrollo cognitivo y las competencias emocionales.

Interpretación:

El juego cumple una función recreativa y formativa que responde a la pregunta ¿Qué enseñar? al involucrar el desarrollo emocional con el aprendizaje. En este sentido, el modelo propuesto sustenta esta relación mediante sus componentes esenciales y técnicas de regulación emocional que están planteadas en la figura 1.

Al respecto, Vera (2019, como se citó en Palan, 2022) sostiene que: “Mediante los juegos se puede contribuir al desarrollo de diferentes procesos psíquicos: cognitivos (sensaciones, pensamiento, lenguaje, atención, etc.) afectivos (emociones y sentimientos) y volitivos (valor, perseverancia, independencia, dominio, etc.)” (p. 13). Entonces, se considera que los juegos recreativos no solo ayudan al sistema nervioso, también brindan apoyo al desarrollo físico, cognitivo y socioemocional, respondiendo a ambos ejes de la pregunta: el desarrollo emocional y el aprendizaje.

Complementando esta perspectiva, Janeta et al., (2025) mencionan que la recreación escolar emerge como un espacio estratégico para favorecer la expresión afectiva, la cohesión social, para el bienestar y aprendizaje del estudiantado, generando disminuciones valorativas en síntomas de ansiedad, estrés o conductas negativas (pp. 1-3).

Tabla 20.

¿Qué tipo de acompañamiento emocional recibe usted como docente para atender estas situaciones?

Docente

Un acompañamiento capacitado donde siempre son necesarios los talleres que brindan zona sierra centro fe y alegría y también la orientación y apoyo del DECE.

Nota: Docente de educación básica media de Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe Galo Atiaga Bustillos” Fe y Alegría.

Análisis:

La respuesta de la docente permite identificar dos fuentes de acompañamiento emocional: las capacitaciones ofrecidas por la red de Fe y Alegría y la orientación del Departamento de consejería Estudiantil (DECE) enfocadas en el bienestar emocional de los docentes y de los estudiantes. Sin embargo, se revela que el acompañamiento no es continuo ni sistemático a lo largo del periodo escolar, lo que afecta el ¿cómo enseñar? y al ¿qué enseñar? Además, se menciona que no hay acceso a recursos adaptados al contexto rural, lo que indica una brecha educativa que enfrenta todo docente al atender situaciones de bajo nivel de regulación emocional.

Interpretación:

En encuestas aplicadas a 230 docentes de zonas rurales evidencia que el 64% se percibe como nada capacitado para abordar aspectos emocionales, el 18% expresa que la información brindada fue ocasional o superficial y sin acompañamiento posterior, y el 71% reconoce no utilizar de forma planificada estrategias pertinentes (Ortiz et al., 2025, p. 6). Estas cifras confirman que las causas de una baja regulación emocional en el aula son porque la institución tiene un limitado acompañamiento emocional docente, y también no se aplican capacitaciones suficientes que orienten correctamente a los docentes para trabajar por el desarrollo emocional de sus estudiantes

Esta situación se complica cuando se consideran las consecuencias del malestar emocional no atendido en los propios docentes. Se señala que los docentes comúnmente presentan trastornos de ansiedad, síntomas de depresión, niveles de estrés, los cuales afectan significativamente su relación con el individuo, y a la institución en la que labora. Cuando el educador vive en un estrés alto, suele tener dificultades para llevar a cabo interacciones positivas con sus estudiantes. Por tanto, resulta necesario que las instituciones, especialmente en contextos rurales e interculturales, implementen programas de acompañamiento emocional docente que sean continuos, pertinentes y orientados tanto al bienestar integral del educador como del alumnado (Gonzales, 2025, p. 5-7).

De esta manera, se recalca que, si no existe un adecuado bienestar emocional en el docente, este difícilmente podrá trabajar la regulación de emociones en los estudiantes. En este contexto, con el propósito de fortalecer su labor y su formación profesional, se diseñó un modelo para la elaboración de una guía que integra las bases teóricas, los componentes, técnicas y elementos del juego, que permiten mejorar su intervención en el aula.

Tabla 21.

¿Considera que sus estudiantes tienen espacios suficientes para expresar lo que sienten en clase? ¿Qué mejora propondría?

Docente

Si considero que el espacio es suficiente por el número de estudiantes, pero como mejora propondría realizar un trabajo coordinado con el DECE y las familias para tener otros recursos como: estanterías para materiales a usar en las actividades, carteles para establecer normas de juego.

Nota: Docente de educación básica media de Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe Galo Atiaga Bustillos” Fe y Alegría.

Análisis:

La docente evidencia una percepción positiva respecto al espacio físico disponible en el aula, valorándolo como suficiente para el número de niños. Sin embargo, al responder sobre las mejoras que propondría, menciona la obtención de recursos materiales, porque la expresión emocional se asocia con las condiciones físicas del entorno, es por eso que sería necesario que la docente asuma un rol activo en la creación de ambientes más seguros, incorporando recursos visuales y dinámicas participativas. Asimismo, incorporar a los niños en el proceso de diseño y organización del espacio generaría un aprendizaje significativo, además aumentaría su compromiso y capacidad en la expresión emocional.

Interpretación:

La propuesta de la docente de articular un trabajo con el DECE, las familias y la comunidad escolar es valiosa, porque el ambiente de aprendizaje debe tener dimensiones físicas, afectivas y pedagógicas. Desde este punto de vista, el desarrollo emocional del estudiante se potencia cuando hay el trabajo colaborativo del aula y apoyo del maestro, porque se está otorgando la vivencia como fuente de aprendizaje para todos y para mejorar la calidad educativa (Mendoza, 2025, p. 326).

No obstante, la escuela rural, aún no cuenta con las condiciones de infraestructura educativa funcional de los recursos en el aula o en el patio que brinden a los estudiantes una seguridad completa para su formación y crecimiento (Mendoza, 2025, p. 327). Esta realidad exige que el maestro, debe tener un mejor aprovechamiento del contexto para facilitar el aprendizaje y dar una mejor orientación en la gestión de emociones de los estudiantes escolares, sacando el mejor provecho de la infraestructura, el uso de recursos, para construir una mejor escuela (Mendoza, 2025, p. 338). De ahí la importancia de destacar que la escuela y el aula es donde se aprende a pensar, se aprende a aprender y se aprende a entender la vida como un camino para soñar.

Entonces, el ambiente de aprendizaje no depende solamente de recursos materiales. El modelo enfatiza los elementos metodológicos y componentes esenciales, que permiten construir un aula segura y favorecedora de la expresión emocional.

4.3 Discusión

Los estudiantes de Educación Básica Media muestran un nivel de regulación emocional donde predominan los indicadores “en desarrollo” y “crítico”, evidenciándose dificultades para manejar la frustración, escasas estrategias de autorregulación, además de una participación activa irregular. Estos hallazgos coinciden con Schwindt (2024), quien sostiene que la regulación emocional implica identificar, comprender y controlar las emociones de manera consciente, capacidad que aún no está consolidada en la etapa escolar estudiada. Asimismo, Piaget (2012, citado en Alonso, 2021) y Vygotsky (2004, citado en Moya, 2024) afirman que el juego es fundamental para el desarrollo socioemocional y cognitivo, lo que respalda la necesidad de planificar de manera apropiada las actividades recreativas observadas, si bien se registró participación en ciertos ítems, se identificó que los estudiantes tienen tendencia a agruparse por grado y una baja tolerancia al enojo, lo que indica que el ambiente del aula aun no reúne las condiciones óptimas descritas por Mendoza (2025), quien señala que un entorno físico y emocionalmente seguro determina que los estudiantes, tengan disposición de participar, expresar y gestionar sus emociones libremente.

Por otro lado, la docente posee un conocimiento básico sobre actividades recreativas y reconoce su valor pedagógico, sin embargo, su práctica se limita a juegos tradicionales aplicados de forma espontánea y poco frecuente, indicando que no hay conocimiento de un modelo pedagógico con una estructura metodológica clara para planificación de actividades que fortalezcan la regulación emocional. Esto se relaciona con lo señalado por Janeta et al. (2025), quienes afirman que los docentes suman un rol estratégico como mediadores socioemocionales, pero que la falta de capacitación continua limita su disposición a una intervención efectiva, situación que crítica en contextos rurales. Cajilema y Córdor (2022) refuerzan esta idea al indicar que el docente debe conocer una variedad de actividades recreativas como herramienta para fortalecer habilidades emocionales como la empatía, el autocontrol y la comunicación asertiva. De igual manera, Ortiz et al. (2025) reporta que el 64% de docentes rurales se percibe sin capacitación suficiente para abordar aspectos emocionales, cifra que se refleja en el caso analizado, donde la docente carece de técnicas específicas para emociones intensas, por ello, se evidencia la necesidad urgente de un modelo recreativo inclusivo como alternativa pedagógica de apoyo a la educación.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Luego de cumplir el proceso de la recopilación de información, así como el análisis e interpretación de los datos y en función de los objetivos planteados, se obtienen las siguientes conclusiones:

5.1 CONCLUSIONES

5.1.1 Conclusión General

- Se determinó que el diseño de un modelo recreativo inclusivo constituye una respuesta pedagógica fundamental para la planificación de actividades lúdicas orientadas al fortalecimiento de la regulación emocional en estudiantes de Educación Básica Media. Este modelo representa una estructura metodológica práctica para los docentes en el fortalecimiento de la educación emocional en contextos rurales, al facilitar la vivencia y gestión de las emociones negativas a través del juego en el entorno áulico.
- Se analizó que las prácticas actuales de la docente en relación con las actividades recreativas y las técnicas de regulación emocional, resultan insuficientes para atender las necesidades socioemocionales de los estudiantes. Si bien se implementan actividades tradicionales como “el diron diron” y “la gallinita ciega”, estas se aplican con una frecuencia moderada y carecen de un enfoque sistemático orientado a la gestión de las emociones. En este sentido, aunque las actividades observadas promueven el movimiento y la integración grupal, no incorporan los elementos propios del modelo recreativo inclusivo, y carecen de una base pedagógica. Entonces, la ausencia de componentes, técnicas específicas de regulación, tipos de juegos y elementos metodológicos limita que los juegos trasciendan su carácter de diversión y contribuyan de manera intencional al bienestar emocional de los estudiantes.
- Se evaluó que el nivel de regulación emocional de los estudiantes durante los juegos, se ubica en el indicador “crítico” y “en desarrollo”. Se evidenció un reconocimiento y manejo deficiente de las emociones intensas como el enojo, la tristeza, la desmotivación y el nerviosismo; manifestándose en respuestas inadecuadas durante la actividad. Asimismo, se observó la aplicación de técnicas básicas, como la respiración; sin embargo, las dinámicas musicales favorecen la tolerancia y la convivencia. Además, factores contextuales como la gestión multigrado, las diferencias de edad y la adaptación al año lectivo, inciden en la capacidad de regulación y en la convivencia armónica en el aula.

- Se elaboró la guía denominada “Emociones que juegan”, contextualizada a la realidad de los estudiantes, que incluye 16 actividades que integran los componentes esenciales, las técnicas específicas de regulación emocional mediante varios tipos de juegos con sus respectivos elementos metodológicos, que garantizan una adecuada planificación e implementación de juegos para el aula.

5.2 RECOMENDACIONES

5.2.1 Recomendación General

- Se recomienda a la Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe “Galo Atiaga Bustillos” Fe y Alegría, implementar de manera sistemática y sostenida el modelo recreativo inclusivo diseñado, integrándolo formalmente en la planificación curricular institucional como un eje transversal de la educación emocional. Para ello, esta implementación debe contemplar espacios fijos y regulares dentro del horario escolar (mínimo 2 veces por semana), evitando que estas actividades recreativas se limiten a momentos improvisados al finalizar la hora de clases o tras finalizar las tareas académicas.
- Se recomienda a la institución educativa y a la zona sierra centro de Fe y Alegría desarrollar e implementar capacitaciones o formaciones docentes continuas y prácticas en educación emocional y recreación inclusiva. Estas capacitaciones deben priorizar un enfoque teórico y práctico, que incluye espacios de experimentación y retroalimentación sobre la aplicación de técnicas específicas de regulación emocional.
- Para mejorar el nivel de emociones intensas en el aula se recomienda utilizar las 16 actividades de la guía, con una frecuencia mínima de dos veces por semana, incrementando progresivamente la complejidad de los desafíos de los juegos o actividades. Además, con la estructura del modelo recreativo inclusivo los docentes podrán planificar nuevas actividades o juegos y así constantemente fortalecer las competencias emocionales de sus estudiantes.
- Se recomienda que la docente incorpore sistemáticamente momentos de reflexión grupal al finalizar cada actividad, con una duración aproximada de 5-10 minutos, donde los estudiantes puedan expresar cómo se sintieron, siendo espacios de consolidación del aprendizaje emocional. De igual manera, la docente puede crear un “Diario de emociones del Aula”, donde se registre las actividades implementadas, las respuestas emocionales observadas, las técnicas de regulación utilizadas por los estudiantes, y evidencias o fotos del proceso. Esta documentación permitirá realizar un seguimiento y ajustar las actividades. Finalmente, se sugiere compartir la guía con otras instituciones de la red Fe y Alegría mediante talleres, publicaciones en redes sociales y repositorios educativos.

CAPITULO VI

DISEÑO DEL MODELO RECREATIVO INCLUSIVO (GUÍA PARA EL AULA)

A continuación, se muestra la guía de actividades elaborada a partir de la estructura del modelo recreativo inclusivo como una herramienta para fortalecer la regulación emocional en el aula de clase de Educación Básica Media.



“EMOCIONES QUE JUEGAN”

GUÍA PARA EL AULA

Recreación para fortalecer la
regulación emocional en estudiantes
de Educación Básica Media



Autora:
Ambar lizeth
Verdezoto Auquilla





Índice



Introducción.....	3
Pautas para la aplicación de la guía.....	4
Objetivos.....	5
Técnicas pedagógicas para la regulación emocional.....	6
Actividades lúdicas.....	7
Juegos de calentamiento y reconocimiento emocional.....	8
• Actividad 1: EL jardín de las emociones mágicas.....	8
• Actividad 2: Bolsa de las situaciones emocionales.....	10
• Actividad 3: La caja misteriosa de las emociones.....	12
• Actividad 4: El misterio de las ulas.....	14
Juegos para el manejo de emociones moderadas.....	16
• Actividad 5: Juegos de rol.....	16
• Actividad 6: La pirámide las paciencia.....	18
• Actividad 7: La carrera de las emociones.....	20
• Actividad 8: La bolita mágica.....	22
• Actividad 9: La gallinita ciega.....	24
Juegos para el manejo de emociones intensas.....	26
• Actividad 10: La minga de las emociones.....	26
• Actividad 11: Misión imposible.....	28
• Actividad 12: El camino de los guardianes.....	30
• Actividad 13: No es justo.....	32
• Actividad 14: El gancho emocional.....	34
• Actividad 15: Puntería con bolos reciclados.....	36
Juegos de integración y celebración emocional colectiva.....	38
• Actividad 16: La teleraña de la alegría.....	38
Plantillas ficha de la actividad.....	40
Plantillas mi diario de actividades.....	41
ReferenciasBibliográficas.....	42



Introducción

La Básica Media, que comprende los grados de quinto, sexto y séptimo, es un período crucial en el desarrollo socioemocional y académico de los estudiantes. En este contexto, es fundamental fomentar habilidades que les permitan gestionar sus emociones y desarrollar el autocontrol.

Esta guía presenta actividades lúdicas planificadas a través de una estructura metodológica del modelo recreativo inclusivo, que responde a las cuatro preguntas: ¿qué enseñar?, ¿cómo enseñar, ¿a quién enseñar y ¿cómo evaluar? para promover el autocontrol y la gestión de las emociones en los estudiantes. Cada actividad incluye tiempo estimado, objetivo de aprendizaje, componente, materiales necesarios, reglas de juego y preguntas orientadoras para la reflexión y el análisis, todos estos puntos tienen relación a las preguntas planteadas. Con esta guía, docentes dispondrán de un apoyo en el desarrollo integral de sus estudiantes, contribuyendo a un ambiente de aprendizaje positivo y efectivo.

Al fomentar el autocontrol y la gestión de emociones en los estudiantes, se busca fortalecer su capacidad para manejar desafíos, construir relaciones saludables y alcanzar un equilibrio emocional que les permita crecer y aprender de manera óptima en el aula.



Educación Básica





Pautas para la aplicación de la guía

La guía contiene actividades lúdicas claras, prácticas y con enfoque emocional, pensadas para facilitar la vivencia de las emociones a través del juego cooperativo y consciente.

- Es ideal contar con docentes o facilitadores empáticos y atentos, que acompañen el proceso desde la escucha activa, el juego y el respeto por las emociones de los niños.
- El lugar debe ser amplio, seguro y acogedor, libre de obstáculos y con buena iluminación, en este caso la mayoría de actividades pueden realizarse en el aula de clase que este despejada, pero también puede ser un patio o una cancha.
- La metodología empleada en todas las actividades es vivencial y participativa, basada en el sentir, reflexionar, actuar y compartir. A través del juego, los niños exploran emociones, desarrollan habilidades sociales y fortalecen vínculos con sus pares y consigo mismos.
- Cada actividad está diseñada para favorecer el reconocimiento, la expresión y la gestión emocional en un ambiente de cooperación. Por ello, se integran dinámicas que fortalecen la regulación, la empatía, la escucha activa, el trabajo en equipo y el respeto mutuo.
- Se recomienda aplicar un juego o actividad por semana, con una duración estimada de 30 a 45 minutos, según el nivel de participación y las necesidades del grupo.
- El cierre reflexivo de cada sesión es esencial. Se sugieren preguntas guías para que los niños puedan conectar la experiencia lúdica con su mundo emocional y cotidiano, permitiendo evaluar el conocimiento emocional adquirido en clase. Además, la docente puede considerar realizar las preguntas de una forma más creativa, por ejemplo, por medio de “fichas de clase”.

Educación Básica



Objetivos

OBJETIVO GENERAL:

- Promover en los niños de 9 a 11 años el desarrollo de habilidades de regulación emocional mediante actividades lúdicas y técnicas prácticas que fortalezcan la identificación, expresión y gestión adecuada de sus emociones, en un entorno que fomente el respeto, la comunicación asertiva, el bienestar personal y familiar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Fomentar en los niños la capacidad de reconocer y comprender sus emociones básicas, a través de actividades lúdicas que estimulen la reflexión personal y el diálogo en el entorno áulico.
- Desarrollar técnicas sencillas de regulación emocional, como la respiración consciente, el trabajo en role-playing, movimiento liberador, verbalización positiva, expresión artística, que les permitan afrontar de manera saludable situaciones de conflicto, enojo, tristeza o nerviosismo.
- Fortalecer la comunicación emocional entre los niños y docente, mediante actividades que promuevan la escucha activa, el respeto mutuo y el apoyo emocional como pilares para una convivencia armónica y afectiva en el aula.

Educación Básica



Técnicas pedagógicas para la regulación emocional



Se recomienda usar 7 técnicas durante el desarrollo de las actividades recreativas en clase; las cuales se encuentran explicadas a continuación:

1. Técnicas de respiración y mindfulness:

- Respiración 4, 4, 4: Consiste en inhalar por 4 segundos, mantener la respiración por cuatro segundos y expulsar el aire en 4 segundos.
- Respiración sincronizada grupal: Con todo el grupo realizar el proceso de inhalar y exhalar anterior o considerando otro tiempo.
- Respiración consciente: Durante el momento que se exhala, se invita a los estudiantes a pensar en situaciones positivas, una solución o una característica (depende de la actividad), mientras concentran su atención en el movimiento del aire en el abdomen.



2. Entrenamiento en reconocimiento emocional: Consiste en desarrollar la habilidad para identificar, nombrar y expresar emociones propias y ajenas.



3. Modelado y role-playing: También conocidos como juegos de roles, que resultan ser actividades excelentes para explorar diferentes roles o situaciones sociales para practicar respuestas emocionales adecuadas, se realizan a través de dramatizaciones con tiempo determinado.



4. Movimiento liberador: Incluye acciones corporales orientadas a liberar la tensión emocional acumulada, como bailar de forma espontánea con música, practicar abrazos de apoyo, abrazo de contención o realizar ejercicios de estiramientos, etc.



5. Verbalización emocional o positiva: Los niños aprenden a decir frases motivadoras a sus compañeros, además es relevante incluir a la comunicación asertiva.



6. Expresión artística: Consiste en que dibujar, escribir y pintar son actividades necesarias de realizar con los estudiantes.




7. Pausa y alejamiento: Consiste en detener momentáneamente de la actividad para tomar distancia del grupo o compañero para calmarse por su propia cuenta. Una vez que el estudiante se sienta mejor, puede reintegrarse al grupo.






ACTIVIDADES LÚDICAS








JUEGOS DE CALENTAMIENTO Y RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES

Actividad 1	El jardín de las emociones mágicas
Componente	Desarrollo integral, diversidad y flexibilidad, participación activa y colaborativa.
Objetivo	Desarrollar la inteligencia emocional a través de actividades lúdicas, artísticas y de movimiento corporal, promoviendo el reconocimiento de diferentes emociones de manera divertida y creativa en un ambiente de juego cooperativo.
Duración 	30-45 minutos.

Procedimiento 	Materiales 	Técnicas 
Etapa 1: Introducción y organización 1. Se reúne a los estudiantes en círculo y se presenta la actividad. 2. Se conforman dos equipos de igual tamaño: Equipo Girasoles y Equipo Margaritas		
Etapa 2: Calentamiento- flores mágicas 3. Se dispersa al grupo por el espacio de juego. 4. Se indica que deben reaccionar según el ritmo musical: <ul style="list-style-type: none"> • Música lenta: movimientos lentos, brazos caídos, expresión triste. • Música moderada: balanceo suave, respiración profunda, rostro sereno. • Música rápida: saltos, giros, sonrisas, etc. 5. Se cambia la música cada 30-45 segundos sin aviso previo 6. Al cierre, se sacude el cuerpo, se estiran los brazos y se realizan tres respiraciones profundas	<ul style="list-style-type: none"> • Reproductor de música • Parlante • Playlist Variada • Crónometro 	Respiración consciente
Etapa 3: Dibujar y pintar Estación 1- piedras de las emociones 7. Se entrega a cada estudiante entre 2 y 3 piedras. 8. En cada piedra se pinta una carita con una emoción diferente: alegría, tristeza, enojo, miedo, amor o sorpresa. 9. Se puede decorar el fondo de colores o diseños 10. Las piedras se colocan a secar en un área con el nombre del estudiante	<ul style="list-style-type: none"> • Piedras pequeñas • Témperas o acrílicos • Pinceles • Marcadores • Vasos con agua 	Expresión artística
Etapa 4: Plantación Estación 2- Semillas 11. Se entrega una maceta o vaso plástico a cada estudiante. 12. Se llena $\frac{3}{4}$ de la maceta con tierra y se hace un hoyo. 13. Antes de plantar, se sostiene la semilla y se piensa en un deseo positivo. 14. Se planta la semilla, se cubre con tierra y se riega suavemente. 15. Se escribe el nombre en un palito de helado y se inserta en la maceta	<ul style="list-style-type: none"> • Macetas o vasos • Tierra • Palas equeñas • Palitos de helado • Marcadores • Semillas 	Expresión artística



Procedimiento 	Materiales 	Técnicas 
Etapa 5: Transición entre estaciones 16. Al sonar el silbato o campana, los equipos se detienen y limpian su área antes de rotar.	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato o campana 	
Etapa 6: Cierre-círculo del jardín 17. Se regresa al círculo inicial 18. De forma voluntaria, los estudiantes muestran sus piedras o comparten su deseo plantado. 19. Se realiza el respiro final: inhalación profunda y exhalación suave. 20. Se concluye con un abrazo grupal.		Respiración consciente Abrazo de apoyo

Reglas del juego 	Evaluación /Reflexión guiada 
<ul style="list-style-type: none"> • No correr entre las estaciones, caminar con cuidado • Cuando suena el silbato, todos se detienen y escuchan • Usar pinturas y tierra con cuidado, no desperdiciar • Ayudar a los compañeros que lo necesiten • Respetar los 5 minutos en cada estación • Dejar el área ordenada antes de cambiar de estación • No mezclar todos los colores en el mismo recipiente • No desperdiciar tierra o semillas 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tipo de flor te gustó más ser? ¿La triste, la tranquila o la alegre? ¿Por qué? • ¿Qué estación disfrutaste más: pintar piedras o plantar semillas? ¿Por qué? • ¿Todas las emociones son importantes? ¿Por qué?

Música lenta:

<https://youtu.be/3VMv9Y5VCB0?si=YUd7OIMhK064uFxO>

Música rápida:

<https://www.youtube.com/watch?v=pSah3HhSDo4>



Nota: Los niños bailan en el calentamiento de las flores mágicas







Nota: Las piedras son dibujadas con las emociones de los estudiantes



Nota: Proceso de plantación de la semilla



Actividad 2	Bolsa de las situaciones emocionales
Componente	Desarrollo integral, diversidad y flexibilidad, accesibilidad
Objetivo	Fortalecer la capacidad de los estudiantes a través de juego de reglas y de simulación para identificar, expresar y gestionar sus emociones de manera saludable, creando un ambiente de confianza y apoyo mutuo que facilite la expresión emocional auténtica y reduzca el miedo al juicio social.
Duración 	30-45 minutos.

Procedimiento 	Materiales 	Técnicas 
Etapa 1: Preparación del material 1. Organizar una caja o bolsa con tiras de papel enrolladas que contenga tareas motoras y creativas (cantar, bailar, silbar, bostezar, saltar, imitar, sonidos de animales, hacer ejercicio, contar un chiste o adivinanza, etc)	<ul style="list-style-type: none"> Bolsa pequeña Papelitos de colores con acciones 	
Etapa 2: Formación del grupo 2. Disponer a los estudiantes en un círculo y solicitar que mantengan los ojos cerrados para fomentar la concentración.		
Etapa 3: Rotación del objetivo 3. Circular la bolsa de mano en mano mientras suena música de fondo.	<ul style="list-style-type: none"> Parlante Música 	
Etapa 4: Regulación emocional 4. Detener la música, y el estudiante que sostiene la bolsa debe extraer un papel. Previo a la tarea, debe realizar lo siguiente: 5. Identificar su emoción actual y su intensidad (1-5) mediante el uso del cartel "termómetro emocional" 6. Expresar la emoción identificada a través de gestos faciales y postura corporal. 7. Aplicar una técnica según el estado detectado: <ul style="list-style-type: none"> Frustración: respirar profundo (3 veces) y una validación grupal (Tú puedes) Tristeza: solicitar acercamiento de un compañero y recibir un abrazo o palabras de apoyo. Enojo: Contar hasta 10 en voz alta y realizar un distanciamiento del grupo por un momento. Nerviosismo: Apretar las manos (5 veces) y realizar respiración rítmica con conteo grupal "1...2..3..4...5" Alegría: Ejecutar un baile o grito festivo seguido de un abrazo grupal. 	<ul style="list-style-type: none"> Cartel del termómetro emocional (escala 1-5) 	Respiración consciente Verbalización emocional Apoyo grupal Movimiento liberador
Etapa 5: Tarea y cierre: 8. Cuando se aprendió a regular la emoción, el estudiante podrá realizar la actividad escrita en el papel. 9. Continuar la dinámica hasta agotar los papeles disponibles.		



Reglas del juego

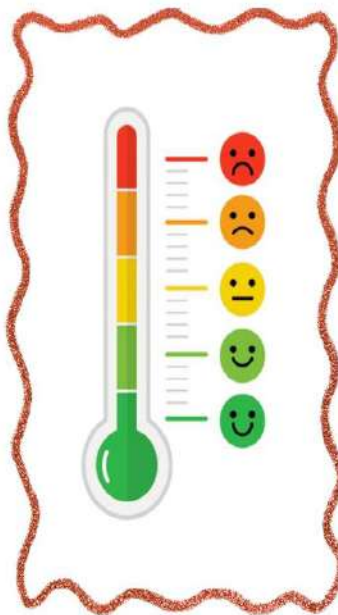


Evaluación / Reflexión guiada



- Sacar UNA tira de papel de la caja
- Leer la tarea en voz alta para que todos escuchen
- Observar con atención y respeto
- Aplaudir y animar de manera positiva al finalizar.
- Respetar el turno del compañero
- No gritarse, ni alzarse la voz, si el compañero hace mal la actividad.
- No hacer trampa, no abrir los ojos.




- ¿Cómo te sentiste con el juego?
- ¿Te gusto hacer la tarea?
- ¿Te gusto compartir con tus compañeros?



Nota: Ejemplo del termómetro emocional en la actividad.



Actividad 3	La caja misteriosa de las emociones
Componente	Desarrollo integral, accesibilidad, diversidad y flexibilidad
Objetivo	Desarrollar la conciencia emocional y la autorregulación a través de la exploración sensorial, permitiendo que los estudiantes identifiquen, nombren y expresen sus emociones mediante experiencias táctiles y artísticas, a través de juegos de simulación y de reglas.
Duración 🕒	30-45 minutos.

Procedimiento 	Materiales 	Técnicas 
<p>Etapa 1: Calentamiento y sensibilización</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guiar un ejercicio de respiración y atención plena con los ojos cerrados para centrar la atención en el sentido del tacto. 2. Presenta la “caja misteriosa” o bandeja con objetos de diversas texturas y formas que evoquen sensaciones específicas: <ul style="list-style-type: none"> • Frustración: Lija áspera , piezas de rompecabezas. • Tristeza: Algodón húmedo o tela fría • Enojo: Pelota con púas o cepillo duro. • Nerviosismo: Pluma ligera o papel arrugado. • Calma: Piedra lisa o arena suave. 3. Tocar los objetos sin hacer contacto visual e identificar la emoción relacionada a la textura percibida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Caja decorada con abertura o bandeja accesible • Objetos con texturas variadas • Vendas 	Mindfulness
<p>Etapa 2: Selección de color</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Seleccionar un tono de pintura que represente la emoción sentida: Rojo/Negro: frustración o enojo. Azul/Gris: Tristeza. Amarillo/ Naranja: Nerviosismo. Verde/ Celeste: Calma. <p>Ejemplo: Si la lija te hizo sentir enojado, elije el color rojo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pinturas (temperas o acrílicos). • Recipientes para pintura. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Etapa 3: Liberar y expresar <ol style="list-style-type: none"> 4. Plasmar la emoción sobre la cartulina utilizando un globo inflado según el color de pintura elegido, ejecutando movimientos específicos según el estado emocional. <p>Enojo: Golpes controlados. Tristeza: Trazos lentos y descendentes. Nerviosismo: Toques rápidos y dispersos. Calma: Movimientos circulares suaves Alegria: Pequeños “saltitos” con el globo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Delantales (opcional) • Periódico/plástico o protector 	Expresión artística
<p>Etapa 4: Cierre</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Organizar las obras en el suelo para crear una “Galería de emociones” donde asumirán el rol de “Artistas” para exhibir su trabajo y realizarán el proceso de limpieza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Toallas húmedas o de papel. 	

Reglas del juego



- Durante el ejercicio de respiración, todos deben permanecer en silencio con los ojos cerrados.
- Cada estudiante toca solo un objeto por turno, sin tocarlo dos veces.
- Nadie toca la caja hasta que le corresponda su turno

Evaluación /Reflexión guiada



- ¿Qué objeto tocaste que más te gustó? ¿Qué emoción te hizo sentir?
- ¿Qué color elegiste y por qué representa esa emoción para ti?
- ¿Cómo te sentiste al expresar tu emoción con el globo y la pintura?
- ¿Fue difícil identificar lo que sentías? ¿Por qué?
- ¿Qué aprendiste sobre tus emociones en este juego?







Nota: Los estudiantes realizan el ejercicio de respiración y atención.






Nota: Caja decorada con abertura, para colocar los objetos de varias texturas.





Actividad 4	El misterio de las ulas
Componente	Participación activa y colaborativa, desarrollo integral, diversidad y flexibilidad
Objetivo	Experimentar y expresar curiosidad, entusiasmo y conexión grupal a través de juegos cooperativos, infantiles y de construcción, fortaleciendo la confianza en sus propias decisiones intuitivas y la celebración de los diferentes talentos e intereses del grupo.
Duración 	30-45 minutos.

Procedimiento 	Materiales 	Técnicas 
<p>Etapa 1: Preparación del espacio</p> <ol style="list-style-type: none"> Se ubican las 3 ulas en el suelo, separadas entre sí y cubiertas con un mantel o tela. Los objetos dentro de cada ula permanecen parcialmente ocultos: <ul style="list-style-type: none"> Ula roja: objetos deportivos: pelota, globos, conos. Ula azul: tablero de rompecabezas. Ula verde: materiales artísticos: pinturas, marcadores, cartulina. 	<ul style="list-style-type: none"> 3 ulas decoradas Mantel o tela Pelotas o globos Conos Rompecabezas Pinturas y marcadores Cartulina 	
<p>Etapa 2: Elección de grupos</p> <ol style="list-style-type: none"> Sin destapar las ulas, se invita a los estudiantes a acercarse a la ula que les llame la atención según su intuición. Se forman grupos de aproximadamente 4 estudiantes por ula Se destapa el mantel de cada ula y se revela la actividad asignada a cada grupo: <ul style="list-style-type: none"> Ula roja: Carreras locas con obstáculos. Ula azul: Misiones secretas Ula verde: Show de talentos 		
<p>Etapa 3: Desarrollo grupal</p> <ol style="list-style-type: none"> Los tres grupos trabajan al mismo tiempo en su actividad: <ul style="list-style-type: none"> Carreras locas: Se lleva un globo inflado en la frente, sin usar las manos, hasta un cono y se regresa. Se pasa el globo al siguiente integrante sin que caiga. Si el globo cae, y se siente enojo se respira profundo y se reinicia. <ul style="list-style-type: none"> Misiones secretas Se arma un rompecabezas de 20 a 30 piezas de forma colaborativa entre todos los integrantes del grupo. Si no pueden resolverlo, y se sienten tristes pueden realizar algún movimiento como estiramientos. <ul style="list-style-type: none"> Show de talentos Se coloca una cartulina en el suelo y cada integrante dibuja libremente en una esquina al ritmo de la música. Si se siente desmotivado, dibujar de forma libre es muy útil. Al pausar la música, se rota y se continúa el dibujo del compañero Se realizan 4 rotaciones y finalizar: ¿Qué historia cuenta el dibujo realizado? 	<ul style="list-style-type: none"> Globos inflados Rompecabezas Cartulina gigante Pinturas y marcadores Reproductor de música Parlante 	<p>Movimiento liberador</p> <p>Respiración consciente</p> <p>Expresión artística</p>



Procedimiento 	Materiales 	Técnicas 
Etapa 4: Cierre y reflexión 1. Se reúne a todos los grupos en círculo. 2. Cada grupo comparte brevemente cómo se sintió durante la actividad. 3. Se orienta una reflexión sobre las sensaciones: alegría, motivación, concentración, trabajo en equipo.		Verbalización emocional

Reglas del juego 	Evaluación /Reflexión guiada 
<ul style="list-style-type: none"> • Tu primera elección es válida. • Si un compañero lucha, lo animamos. Los errores son oportunidades de risa, no de burla. • Cada grupo hace algo diferente y TODOS son valiosos. No hay competencia. • Pueden reír, gritar de emoción, celebrar. • Si alguien se siente incómodo con su elección, puede cambiar de grupo en los primeros 30 segundos del Paso 3 	<ul style="list-style-type: none"> • 1. "¿Cuál fue tu momento favorito?" • ¿Qué te sorprendió más?"




Nota: Los estudiantes acercan a la uña que les llama la atención, para realizar el juego.






Nota: Se arma un rompecabezas de 20 a 30 piezas entre todos los integrantes..





JUEGOS PARA EL MANEJO DE EMOCIONES MODERADAS

Actividad 5	Juegos de rol
Componente	Participación activa y colaborativa y desarrollo integral
Objetivo	Desarrollar habilidades de identificación y expresión de emociones mediante juegos de rol y de presentación que fortalezcan la comunicación asertiva y la empatía.
Duración 	30-45 minutos.

Procedimiento 	Materiales 	Técnicas 
<p>Etapa 1: Introducción al concepto</p> <p>1. Se explica que cada estudiante tiene un "superpoder emocional": identificar y apoyar a otros ante emociones difíciles.</p>		
<p>Etapa 2: Asignación de roles</p> <p>2. Se forma un círculo. Se asigna a cada participante una tarjeta con una emoción: frustración, tristeza, enojo o nerviosismo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tarjetas de emociones 	
<p>Etapa 3: Presentación con emoción</p> <p>3. Cada superhéroe presenta su poder: "Soy (nombre) y ayudo cuando alguien siente (emoción)". Comparte una experiencia personal con esa emoción.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Imágenes de superhéroes 	
<p>Etapa 4: Situaciones emocionales reales</p> <p>4. Se presentan escenarios del contexto escolar:</p> <ul style="list-style-type: none"> Un compañero se frustra al no resolver un problema de matemáticas. Alguien pierde en un juego y se entristece. Un estudiante siente enojo tras ser empujado. Un niño siente nerviosismo al hablar frente al grupo. Un compañero no quiere participar en la actividad. 	<ul style="list-style-type: none"> Tarjetas de situaciones 	
<p>Etapa 5: Actuación reguladora</p> <p>5. El superhéroe correspondiente actúa la situación y demuestra una técnica de regulación:</p> <p>Frustración: respirar profundo y contar hasta 5. Tristeza: pedir un abrazo o hablar con alguien. Enojo: alejarse un momento y respirar Nerviosismo: apretar las manos y soltar lentamente la respiración Falta de motivación (tedio): identificar que te motiva a hacer algo</p>	<ul style="list-style-type: none"> Disfraces (opcional) Música- Parlante 	Respiración consciente Role-playing

Procedimiento 	Materiales 	Técnicas 
Etapa 6: Recocimiento grupal 6. El grupo aplaude y reconoce la estrategia utilizada por cada superhéroe.		Reconocimiento emocional

Reglas del juego 	Evaluación /Reflexión guiada 
<ul style="list-style-type: none"> Mientras un compañero habla o actúa, todos permanecen en silencio y atentos. Al compartir experiencias personales, todos deben ser honestos y respetuosos. Las demostraciones de estrategias deben durar entre 30 segundos y 1 minuto. No se permite reír, burlarse o juzgar. Las experiencias personales compartidas en el juego no se comentan fuera del aula. 	<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué emoción trabajaste como superhéroe? 2, 3, 4. ¿Cuándo has sentido esa emoción en la escuela? ¿Qué estrategia te pareció más útil? ¿Cómo podrías ayudar a un compañero que siente esa emoción?



Nota: Los estudiantes se disfrazan (opcional) para la actuación reguladora.



Nota: Asignar a cada estudiante una tarjeta de emoción.



Actividad 6	La pirámide de la paciencia
Componente	Participación activa y colaborativa, desarrollo integral y evaluación continua
Objetivo	Identificar, gestionar y expresar adecuadamente emociones como la impaciencia, a través de juegos cooperativos y de simulación, mientras practican el trabajo en equipo, la comunicación asertiva y la tolerancia al error en un ambiente lúdico y desafiante.
Duración	30-45 minutos.

Procedimiento	Materiales	Técnicas
<p>Etapa 1: Clanetamiento / Introducción</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se presenta la actividad y se explican las reglas: 2. Los vasos deben transportarse usando únicamente el mecanismo de elástico con cuerdas, sin tocarlos con las manos. 3. Se muestra como jalar las cuerdas para abrir y controlar el elástico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vasos plásticos • Cuerdas o hilos • Elástico 	
<p>Etapa 2: Desarrollo</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Al iniciar la música, se procede a jalar las cuerdas para colocar el elástico alrededor del vaso y transportarlo hasta la meta. 5. Se repite el proceso vaso por vaso para construir la pirámide. 	<ul style="list-style-type: none"> • Música • Parlante 	
<p>Etapa 3: Pausa reguladora</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Si la pirámide se cae, se reconstruye desde la base. 7. Durante el juego, si se observa dificultades emocionales como ira o tristeza, se enseña las siguientes técnicas: <ul style="list-style-type: none"> • Se aprovecha una pausa para que el grupo realice 5 respiraciones profundas y retome el juego. • Decir frases de motivación en grupo: “Nosotros podemos lograrlo” 		<p>Respiración consciente</p> <p>Verbalización emocional</p> <p>Pausa y alejamiento</p>
<p>Etapa 4: Cierre y reconocimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Cuando la música se detiene, todos deben congelarse. 9. El grupo que logró formar la pirámide de forma estable y equilibrada gana. 10. Se reflexiona sobre el trabajo en equipo, las estrategias usadas y las emociones vividas durante la actividad. 		

Reglas del juego



Evaluación /Reflexión guiada



- No se pueden tocar los vasos con las manos ni con el cuerpo.
- Solo se puede manipular el elástico tirando o aflojando las cuerdas.
- Todos los miembros del equipo deben participar.
- Si un vaso cae fuera del área o se derrumba la pirámide, deben comenzar nuevamente.
- En cada pausa musical, todos deben quedarse inmóviles.

- ¿Cómo manejé mis emociones cuando algo no salía bien?
- ¿Escuché y comprendí las ideas de mis compañeros/as?
- ¿Qué hice para ayudar a alguien del grupo que tenía dificultades?
- ¿Qué me dio ganas de seguir participando durante el juego?
- ¿Qué me hizo sentir orgulloso/a de mi equipo?



Nota: los estudiantes dicen frases de motivación en grupo: "Notros podemos lograrlo"



Nota: Los estudiantes jalan las cuerdas para colocar el elástico alrededor del vaso y transportarlo hasta la meta.



Actividad 7	La carrera de las emociones
Componente	Participación activa y colaborativa, desarrollo integral y accesibilidad
Objetivo	Fomentar la regulación emocional, la tolerancia, la confianza y la comunicación afectiva mediante el juego cooperativo y de reglas en pareja, en la que los niños identifiquen y compartan emociones.
Duración 🕒	30-45 minutos.

Procedimiento 	Materiales 	Técnicas 
<p>Etapa 1: Calentamiento /Asignación de emociones 1. Se forman parejas. A cada pareja se le asigna una pelota que representa una emoción:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ROJA = Frustración ● AZUL = Tristeza ● NEGRA = Enojo ● AMARILLA = Nerviosismo <p>Se prepara el espacio: se despeja el aula y se marcan las líneas de salida y llegada con cintas o conos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pelotas de colores (opcional: de colores) • Cintas o conos 	
<p>Etapa 2: Comprensión emocional 2. Cada pareja lee su tarjeta de situación antes de iniciar el recorrido: Roja: "Cuidan la frustración cuando no entienden una tarea" Azul: "Cuidan la tristeza cuando pierdes en un juego" Negra: "Cuidan el enojo que sientes cuando alguien te interrumpe" Amarilla: "Cuidan el nerviosismo de hablar frente al grupo"</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas de situaciones 	Reconocimiento emocional
<p>Etapa 3: Carrera con pausas emocionales 3. Se transporta la pelota sostenida entre las frentes de la pareja, sin usar las manos, moviéndose lateralmente por 1 o 2 metros. Si la pelota cae, se activa la técnica emocional correspondiente: Frustración: Detenerse, respirar 3 veces y decirse mutuamente: "podemos hacerlo de nuevo" Tristeza: Darse un abrazo de 5 segundos y decir: Estoy aquí para ti. Enojo: Alejarse 3 pasos, contar hasta 5 y regresar con calma. Nerviosismo: Apretar las manos juntos 5 veces y respirar sincronizados. 4. Tras aplicar la estrategia, se retoma el recorrido hasta llegar a la meta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pelotas de colores • Cintas o conos 	Respiración sincronizada Pausa y alejamiento Verbalización positiva
<p>Etapa 4: Cierre y reflexión grupal 5. Al llegar a la meta, cada pareja coloca su pelota en una caja del color correspondiente y completa la frase frente al grupo: "Cuidamos la (emoción) y aprendimos a..." Ejemplo: "Cuidamos la frustración y aprendimos a respirar cuando no sale bien"</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cajas por color de emoción 	Verbalización positiva



Reglas del juego



- Mientras un compañero habla o actúa, todos permanecen en silencio y atentos.
- Al compartir experiencias personales, todos deben ser honestos y respetuosos.
- Las demostraciones de estrategias deben durar entre 30 segundos y 1 minuto.
- No se permite reír, burlarse o juzgar.
- Las experiencias personales compartidas en el juego no se comentan fuera del aula.

Evaluación /Reflexión guiada



- ¿Qué emoción trabajaste como superhéroe?
2. 3. 4.
- ¿Cuándo has sentido esa emoción en la escuela?
- ¿Qué estrategia te pareció más útil?
- ¿Cómo podrías ayudar a un compañero que siente esa emoción?



Nota: Se asigna una pelota que representa una emoción y un color correspondiente.





Nota: Se transporta la pelota sostenida entre las frentes de la pareja, sin usar las manos.



Actividad 8	La bolita mágica
Componente	Desarrollo integral, evaluación continua, diversidad y flexibilidad
Objetivo	Fortalecer la inteligencia emocional de los estudiantes desarrollando estrategias prácticas de autorregulación emocional y empatía, a través de juegos de construcción y de reglas, que favorezcan el bienestar personal y la comprensión de las experiencias emocionales de los demás.
Duración	30-45 minutos.

Procedimiento	Materiales	Técnicas
Etapa 1: Expresión escrita 1. Se entrega a cada estudiante un papel pequeño. 2. Se escribe en la parte frontal una experiencia de emoción personal (un enojo, un miedo, una tristeza o una ilusión) y en la parte posterior el nombre propio. 3. Se dobla el papel, se introduce en un sobre y se cierra.	<ul style="list-style-type: none"> • Papeles pequeños • Sobres de colores • Marcadores 	
Etapa 2: Paseo de emociones 4. Se pegan los sobres en diferentes puntos del aula (paredes, pizarra, ventanas a la altura de los estudiantes). 5. Al sonar la música “El baile del cuerpo”, se camina o baila libremente (paseo de emociones) por el espacio durante máximo 3 minutos. 6. Al pausar la música, cada estudiante toma el sobre más cercano que no sea el propio.	<ul style="list-style-type: none"> • Sobres pedagos en el aula • Cinta adhesiva • Parlante • Música 	Movimiento liberador
Etapa 3: Lectura y diálogo 7. Se forma un círculo. 8. Cada estudiante lee en voz alta el contenido del sobre que recogió. 9. Se abre un diálogo colectivo sobre las emociones compartidas, promoviendo la empatía y la escucha activa.	<ul style="list-style-type: none"> • Sobres de papeles 	Verbalización positiva
Etapa 4: Bolita mágica 10. Se presenta una técnica de regulación emocional (solicitar los materiales un día antes de la actividad 8) para soltar esas emociones negativas que fueron contadas. 11. Se elabora una bolita de la calma con un globo relleno de harina decorada con marcadores y lana. 12. Se práctica su uso: <ul style="list-style-type: none"> • Apretar la bolita 5 veces. • Tomar aire profundo manteniendo la bolita apretada. • Soltar el aire lentamente y relajar la presión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Globos • Harina • Cuchara • Hilo o lana • Marcadores 	Respiración consciente y sincronizada grupal

Reglas del juego 	Evaluación /Reflexión guiada 
<ul style="list-style-type: none"> • Caminar con tranquilidad, sin correr • No empujar a tus compañeros • Observar los sobres pero NO tocarlos mientras la música suena • Mantener silencio. • Una vez que todos tengan un sobre, regresen caminando al círculo y siéntense en silencio. • Escuchar con respeto cuando otros lean. • NO reírse ni hacer comentarios • Mostrar respeto por lo que se comparte 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Crees que está bien sentir emociones como el miedo o la tristeza? ¿Por qué? • ¿Qué pasa cuando guardamos nuestras emociones y no las compartimos con nadie? • ¿Es importante hablar sobre lo que sentimos? ¿Por qué? • Cuando apretaste la bolita y respiraste profundo, ¿cómo se sintió tu cuerpo? • ¿En qué momentos del día podrías usar tu bolita de la calma

Música (El baile del cuerpo):

<https://youtu.be/z6DoPp-LkTA?si=nZAgYzDxG7NnAR05>

Video Tutorial para elaborar la bolita mágica:

https://youtu.be/T8zXwL_6CMs?si=1IM6RO1bwsWhc0he







Nota: Los estudiantes caminan o bailan libremente por el espacio del aula.



Nota: Los estudiantes elaboran una bolita de la calma con un globo relleno de harina, decorada con marcadores.



Actividad 9	La gallinita ciega
Componente	Participación activa y colaborativa, desarrollo integral y accesibilidad
Objetivo	Que los niños regulen sus emociones (frustración, impaciencia, ansiedad) a través de juegos de reglas y de simulación usando un juego infantil, desarrollando el control de impulsos, la tolerancia y comprensión de normas en un ambiente lúdico e inclusivo.
Duración 	30-45 minutos.

Procedimiento 	Materiales 	Técnicas 
<p>Etapa 1: Preparación emocional</p> <p>Se reúne al grupo en círculo.</p> <p>Se presentan las tarjetas de emociones y se abre un breve diálogo con preguntas orientadoras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "¿Cómo se sienten cuando no pueden ver?" • "¿Qué emociones aparecen cuando esperan su turno?" <p>Se delimita el espacio de juego con cinta adhesiva o cuerdas antes de iniciar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas de emociones (10) • Cinta adhesiva o cuerda • Espacio ancho 	
<p>Etapa 2: Ronda 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Un voluntario asume el rol de "gallinita ciega" con la venda. 2. Se le dan 3 giros suaves mientras el grupo canta: "Gallinita ciega, ¿qué se te ha perdido? Una emoción que necesito compartir contigo." 3. La gallinita debe encontrar y tocar suavemente a un compañero y pregunta: "¿Cómo te sientes hoy?" 4. El compañero responde mostrando una tarjeta y expresando "HOLA" con el tono de voz correspondiente: <ul style="list-style-type: none"> • Feliz: alegre, aguda, con energía, alargada. • Triste: bajita, lenta, grave, sin energía. • Enojado: fuerte, cortante, rápido, tenso. • Asustado: tembloroso, entrecortado, suave, inseguro. 5. La gallinita intenta adivinar la emoción por el tono de voz escuchado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pañuelo o venda suave • Tarjetas emocionales 	Reconocimiento emocional
<p>Etapa 3: Ronda con pausas emocionales</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Se introduce una variación reguladora: si la gallinita siente enojo por no atrapar a nadie, puede decir en voz alta "respiro". 7. Al escuchar la señal, todos se congelan. 8. Se realizan 3 respiraciones profundas en grupo de forma sincronizada y, al finalizar, el juego se reanuda con calma. 		Respiración grupal sincronizada
<p>Etapa 4: Cierre y reflexión</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Se reúne al grupo nuevamente en círculo. 10. Se comparte cómo se sintieron durante el juego, qué emociones fueron más difíciles de expresar o adivinar, y cómo les ayudó la pausa respiratoria cuando fue necesaria. 		



Reglas del juego



- NO está permitido: Empujar, jalar, burlarse o reírse de quien tiene la venda
- SÍ está permitido: Animar, apoyar y ayudar con palabras amables
- Moverse SIEMPRE despacio dentro del área de juego
- Caminar, NUNCA correr
- Hablar en tono moderado, NUNCA gritar
- Usar voces suaves para no asustar a la gallinita ciega

Evaluación /Reflexión guiada



- 1. "¿Cómo se sintieron cuando eran la gallinita ciega?" (identificación emocional)
- "¿Qué hicieron cuando se sintieron frustrados o impacientes?" (estrategias de regulación)
- "¿Cómo ayudaron a sus compañeros?" (empatía)
- "¿Qué fue lo más difícil del juego?" (reconocer desafíos)




Nota: Un estudiante tiene el rol de "gallinita ciega" y debe encontrar y tocar a un compañero.






Nota: Usar las tarjetas de las emociones para que los estudiantes realicen el juego.








ACTIVIDADES PARA MANEJO DE EMOCIONES INTENSAS

Actividad 10	La minga de las emociones
Componente	Participación activa y colaborativa, desarrollo integral, diversidad y flexibilidad
Objetivo	Ayudar a los niños a identificar, expresar y regular sus emociones (frustración, miedo, ira y tristeza) mediante juegos de presentación y cooperación, rescatando los valores de la minga comunitaria.
Duración 	30-45 minutos.

Procedimiento 	Materiales 	Técnicas 
<p>Etapas 1: Introducción a la minga</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se reúne al grupo en círculo con música para ambientar el espacio de juego. Se explica el concepto de minga: trabajo comunitario donde todos colaboran para lograr un objetivo común. 2. Se presenta el propósito de la actividad: apoyarse mutuamente en el manejo de emociones intensas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Música • Parlante 	
<p>Etapas 2: Dinámica de inicio</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Para activar el cuerpo, se propone un saludo: cada estudiante choca las manos con los compañeros del lado y dice su nombre en voz alta. 		
<p>Etapas 3: Presentación de las casas emocionales</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Se colocan las 4 cartulinas en las paredes. 5. Al sonar una palmada, todos caminan rápidamente hacia la casa que más les llame la atención y la tocan con la mano. 6. Se repite 2 veces cambiando de casa. 7. Luego se presentan oficialmente los colores y su emoción correspondiente: Roja: Casa de la Ira Azul: Casa del Miedo Gris: Casa de la Tristeza Amarilla: Casa de la Frustración 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 cartulinas grandes de colores • Cinta adhesiva • Marcadores 	Reconocimiento emocional
<p>Etapas 3: Reconocimiento de la emoción</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Se entrega a cada estudiante una tarjeta con una situación. Se lee en voz alta al grupo y se camina hacia la "casa" de la emoción que siente. <p>Situaciones de ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "No te dejaron jugar en el recreo." • "Perdiste tu juguete favorito." • "Un compañero te empujó." • "No entiendes la tarea de Matemática." • "Hay una tormenta en la noche." <ol style="list-style-type: none"> 9. En la casa, se dibuja o escribe en un papel pequeño cómo se siente el cuerpo con esa emoción. 	Tarjetas de situaciones (12-15) Hojas pequeñas o post-it Marcadores o crayones	Reconocimiento emocional Expresión artística



Procedimiento 	Materiales 	Técnicas 
<p>Etapa 4: Minga de ayuda grupal</p> <p>10. Se forman 4 grupos (3-4 integrantes por casa emocional).</p> <p>11. Cada grupo trabaja durante 5 minutos para crear:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un dibujo de cómo ayudar a alguien que siente esa emoción. • 2 o 3 técnicas de regulación: respirar, contar, hablar, abrazar. <p>12. Se orienta el trabajo con preguntas: "¿Qué podemos hacer cuando sentimos esto?" / "¿Cómo nos ayudamos entre todos?"</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas o post-it • Marcadores o crayones • Cartulinas de casas 	<p>Expresión artística</p>
<p>Etapa 5: Compartiendo la cosecha</p> <p>13. Los grupos presentan su cosecha al resto. La "piedra de la palabra" se lanza suavemente entre grupos para pasar el turno — quien la atrapa, habla.</p> <p>14. Los demás escuchan de pie, y al terminar cada presentación, todos aplauden con el ritmo de un aplauso (tres golpes secos).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Piedra de la palabra (objeto suave) 	<p>Verbalización emocional</p>
<p>Etapa 6: Abrazo de la minga</p> <p>15. Se forma un círculo grupal.</p> <p>16. Se cierra la actividad con un abrazo colectivo o chocando las manos en señal de trabajo compartido y apoyo mutuo.</p>		<p>Movimiento liberador</p>

Reglas del juego 	Evaluación /Reflexión guiada 
<ul style="list-style-type: none"> • Todos permanecen sentados en el círculo hasta que les corresponda moverse. • Cuando un compañero lee su situación, nadie habla ni interrumpe. • Cada estudiante solo puede ir a una casa emocional según su tarjeta. • En la minga de ayuda, todos deben participar y aportar ideas. • Cada grupo tiene máximo 5 minutos para crear su dibujo. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te sentiste durante la minga? • ¿Qué aprendiste sobre las emociones? • ¿Qué estrategia te gustó más para regular las emociones? • ¿Cómo podemos ayudarnos en el salón cuando alguien está triste, enojado, asustado o frustrado?







Nota: Los estudiantes crean un dibujo de cómo ayudar a un compañero cuando se siente mal.



Nota: Se colocan las 4 cartulinas en las paredes, para que los estudiantes escojan un color.



Actividad 11	Misión imposible
Componente	Participación activa y colaborativa, diversidad y flexibilidad, desarrollo integral
Objetivo	Promover el trabajo en equipo, la comunicación asertiva y la regulación de emociones específicas ante desafíos y errores, a través de la implementación de juegos de simulación, cooperativos y de reglas.
Duración 	30-45 minutos.

Procedimiento 	Materiales 	Técnicas 
<p>Etapa 1: Introducción emocional</p> <ol style="list-style-type: none"> Se colocan pedazos de cartón en el suelo, simulando "pedras" del río. Se explica la dinámica: se debe cruzar el río enfrentando "olas emocionales" sin tocar el suelo. Se indica que, si algún integrante toca el suelo, todo el equipo retrocede. Se establece un tiempo límite de 10 minutos para completar el reto. 	<ul style="list-style-type: none"> Pedazos de cartón Cinta adhesiva o conos Cronómetro 	
<p>Etapa 2: Asignación de roles emocionales</p> <ol style="list-style-type: none"> Se asigna un rol a cada integrante del grupo: <ul style="list-style-type: none"> Líder: guía al equipo en la toma de decisiones. Animador emocional: motiva y apoya emocionalmente al grupo. Estratega: propone ideas para avanzar. Observador: identifica emociones y señala cuándo aplicar una técnica. Se entrega a cada participante una tarjeta con la descripción de su responsabilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> Tarjetas de roles 	Modelado y role-playing
<p>Etapa 3: Dramatización con desafíos emocionales</p> <ol style="list-style-type: none"> Durante el reto, se presentan tarjetas de desafío emocional. Al sacarse una tarjeta, el grupo detiene el juego y dramatiza la situación y se aplica la técnica indicada: <p>Tarjeta roja: Frustración</p> <ul style="list-style-type: none"> Situación: el líder comete un error y quiere rendirse. Técnica: se aplica la respiración 4-4-4 y se ofrecen palabras de ánimo al compañero. <p>Tarjeta azul- Tristeza</p> <ul style="list-style-type: none"> Situación: un compañero se siente triste por ser siempre el último en cruzar. Técnica: se forma un círculo de abrazos y cada integrante expresa algo positivo sobre esa persona. <p>Tarjeta negra-Enojo</p> <ul style="list-style-type: none"> Situación: dos compañeros no se ponen de acuerdo y uno se enoja. Técnica: se realiza una pausa de 25 segundos; cada uno expresa su idea con calma usando la frase "Yo siento que..." 	<ul style="list-style-type: none"> Tarjetas de desafío emocional Papelógrafo o pizarra 	Respiración 4-4-4 Movimiento liberador Abrazo de apoyo Verbalización emocional Pausa y alejamiento

Procedimiento	Materiales	Técnicas
<p>Tarjeta amarilla- Nerviosismo</p> <ul style="list-style-type: none"> Situación: el tiempo se agota y el grupo se pone nervioso. Técnica: se realizan 5 saltos en el lugar para liberar tensión y se continúa con calma. <p>Tarjeta verde- Tolerancia</p> <ul style="list-style-type: none"> Situación: un compañero avanza más lento o rápido que los demás Técnica: se espera con paciencia y se adapta el ritmo del grupo. 		
<p>Etapa 4: Cambio de roles (variante)</p> <p>9. A mitad del juego se realiza una rotación de roles para que cada estudiante experimente diferentes responsabilidades emocionales.</p> <p>10. Se mantiene acompañamiento y orientación constante al grupo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tarjetas de roles 	
<p>Etapa 6: Cierre</p> <p>11. Se reúne al grupo en círculo al finalizar el reto.</p> <p>12. Se reconoce el esfuerzo colectivo y se cierra con un aplauso o gesto grupal.</p>		Movimiento liberador

Reglas del juego	Evaluación /Reflexión guiada
<ul style="list-style-type: none"> Todos deben seguir las reglas de respeto y escuchar activa. No se puede interrumpir cuando alguien está hablando. Las respuestas deben ser breves y respetuosas. El facilitador tiene la autoridad para intervenir si algo no se está desarrollando adecuadamente. 	<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué desafío emocional fue más difícil de manejar? ¿Qué estrategia de regulación te ayudó más? ¿Cómo actuó tu equipo cuando alguien sintió frustración/tristeza/enojo? ¿Qué aprendiste sobre trabajar en equipo cuando hay emociones difíciles? ¿Qué harías diferente si lo repites?





Nota: Los estudiantes deben cruzar el "río" pisando los pedazos de cartón, que simulan que son piedras.








Nota: Modelo de tarjetas de roles: líder, animador, estratega y observador; para cada integrante.



Actividad 12	El camino de los guardianes
Componente	Desarrollo integral, participación activa y colaborativa, evaluación continua
Objetivo	Fortalecer la regulación emocional mediante desafíos utilizando juegos cooperativos, de construcción, de presentación e infantiles, promoviendo técnicas concretas de manejo emocional.
Duración 	30-45 minutos.

Procedimiento 	Materiales 	Técnicas 
<p>Etapa 1: Preparación del espacio</p> <p>1. Se delimitan cuatro territorios en el suelo con cartulinas o cinta adhesiva, cada uno identificado por un color y una emoción:</p> <p>Rojo: Frustración Amarillo: Nerviosismo Azul /Gris: Tristeza Rojo oscuro: Enojo</p> <p>3. Se colocan en cada territorio las tarjetas con la situación emocional y el cartel con la técnica de regulación correspondiente.</p> <p>4. Se presentan las reglas generales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas de 4 colores • Cinta adhesiva o cuerdas • Marcadores • Tarjetas de situaciones • Carteles con técnicas 	
<p>Etapa 2: Territorio de la frustración</p> <p>Rojo- El puente inestable</p> <p>1. Se camina sobre una línea recta llevando un libro en la cabeza. Si cae, se reintentará.</p> <p>2. Situación emocional: "Intentaste 3 veces y no pudiste completar la tarea."</p> <p>3. Estrategia de regulación (cartel):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se respira profundo 3 veces. • Se repite en voz alta: "Está bien cometer errores, puedo intentarlo de nuevo." • El equipo ofrece un aplauso de apoyo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Libro o cuaderno • Cinta adhesiva • Tarjeta de situación 	Respiración consciente Verbalización emocional
<p>Etapa 3: Territorio del nerviosismo</p> <p>Amarillo-El puente de la confianza</p> <p>4. Dos estudiantes con ojos cerrados cruzan un camino con obstáculos, guiados verbalmente por el equipo.</p> <p>5. Situación emocional: "Tienes que hablar frente a toda la clase y sientes nervios."</p> <p>6. Estrategia de regulación (cartel):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se aprietan y sueltan las manos 5 veces. • Se respira mientras se cuenta hasta 5. • Se repite: "Puedo hacerlo, mis compañeros me apoyan." 	<ul style="list-style-type: none"> • Cinta adhesiva (camino) • Tarjeta de situación 	Respiración consciente Verbalización emocional

Procedimiento 	Materiales 	Técnicas 
<p>Etapa 4: Territorio de la tristeza Azul/Gris: El río de las lágrimas</p> <p>7. Se pasa un globo en cadena humana sin que caiga.</p> <p>8. Situación emocional: "El globo se cayó, perdiste en el juego y te sientes triste."</p> <p>9. Técnica de regulación (cartel):</p> <ul style="list-style-type: none"> Se solicita un abrazo a un compañero. Cada integrante dice su nombre y da un mensaje de apoyo al compañero más cercano. 	<ul style="list-style-type: none"> Globos inflados Tarjeta de situación 	<p>Abrazo de apoyo</p> <p>Verbalización emocional</p>
<p>Etapa 5: Territorio del enojo Rojo oscuro-La montaña del volcán</p> <p>10. Se forma una pirámide humana de pie sin empujarse. Si ocurre un empujón accidental, el grupo se detiene.</p> <p>11. Situación emocional: "Un compañero te empujó sin querer y sientes enojo."</p> <p>12. Técnica de regulación (cartel):</p> <ul style="list-style-type: none"> Se dan 5 pasos hacia atrás y se cuenta hasta 10. Se respira profundo mientras se camina. Se regresa y se expresa con calma: "Me molestó lo que pasó, pero entiendo que fue sin querer." 	<ul style="list-style-type: none"> Tarjeta de situación 	<p>Pausa y alejamiento</p> <p>Movimiento liberador</p> <p>Verbalización emocional</p>
<p>Etapa 6: Cierre</p> <p>14. Se reúne al grupo en círculo al completar todos los territorios.</p> <p>15. Se realiza una reflexión guiada</p> <p>16. Se reconoce el esfuerzo grupal y se cierra con un aplauso colectivo.</p>		


Reglas del juego 	Evaluación /Reflexión guiada 
<ul style="list-style-type: none"> Todos deben seguir las reglas de respeto y escuchar activa. No se puede interrumpir cuando alguien está hablando. Las respuestas deben ser breves y respetuosas. El facilitador tiene la autoridad para intervenir si algo no se está desarrollando adecuadamente 	<ul style="list-style-type: none"> ¿En cuál territorio sentiste más emociones difíciles? ¿Cuál estrategia de regulación usarás en tu vida diaria? ¿Cómo ayudaste a tu equipo a manejar las emociones? ¿Qué aprendiste sobre controlar tus emociones?





Nota: Se usan tarjetas de situaciones emocionales para que en base a ello, los estudiantes apliquen una estrategia.



Nota: Usar el cartel de las estrategias de regulación emocional para cada etapa del juego.

Actividad 13	No es justo
Componente	Desarrollo integral, participación activa y colaborativa, evaluación continua
Objetivo	Reconocer y expresar la frustración ante situaciones injustas o desiguales, desarrollando habilidades para afrontarlas de forma reflexiva y empática, a través de juegos cooperativos, infantiles y de reglas.
Duración 	30-45 minutos.

Procedimiento 	Materiales 	Técnicas 
<p>Etapa 1: Calentamiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Se conforman 3 equipos de trabajo Se asignan los retos por niveles de dificultad de manera desigual sin previo aviso: <p>Equipo A: Retos fáciles (resolver sumas, saltos en un pie) Equipo B: Retos medios (resolver multiplicaciones, lanzamientos de pelota) Equipo c: Retos difíciles (resolver fracciones, 10 abdominales)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tarjetas con retos Pelota 	
<p>Etapa 2: Ejecución y desafío</p> <ol style="list-style-type: none"> Se inicia la superación de retos por turnos. Se entrega una ficha por cada logro alcanzado y se coloca en la pizarra. Se permite que la frustración surja naturalmente ante la desigualdad evidente en los desafíos de cada equipo, procurar que dure 8 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> Fichas simbólicas (tapitas, stickers, etc) Papelógrafo o pizarra, Plumones 	
<p>Etapa 3: Gestión emocional</p> <ol style="list-style-type: none"> Se detiene el juego para la intervención del docente ante la frustración. Se modelan herramientas de regulación: <ul style="list-style-type: none"> Práctica de respiración de 5 pausas. Ejecución de movimientos liberadores: estiramientos Aplicación de pausa y alejamiento para calmarse. 		Respiración consciente Movimiento liberador Pausa y alejamiento
<p>Etapa 4: Diálogo</p> <ol style="list-style-type: none"> Se realiza un círculo de diálogo sobre la justicia y las emociones experimentadas. Se registran las ideas y soluciones en un papelógrafo 	<ul style="list-style-type: none"> Papelógrafo o pizarra, Marcadores 	
<p>Etapa 5: Juego equitativo (variantes)</p> <ol style="list-style-type: none"> Se redistribuyen los retos de forma equitativa. Se retoma la actividad por 4 minutos bajo retos justos. 		



Reglas del juego



- Todos deben seguir las reglas de respeto y escuchar activa.
- No se puede interrumpir cuando alguien está hablando.
- Las respuestas deben ser breves y respetuosas.
- El facilitador tiene la autoridad para intervenir si algo no se está desarrollando adecuadamente.

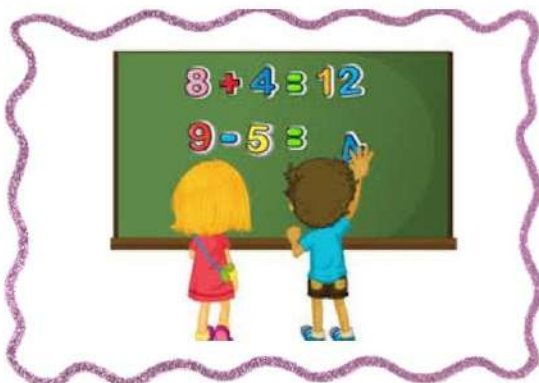
Evaluación /Reflexión guiada



- ¿Qué emoción sintieron cuando todo parecía injusto?
- ¿Qué hicieron con esa emoción?
- ¿En la vida real a veces pasa esto?
- ¿Cómo podemos reaccionar?

Ejemplos de estiramientos:

- Postura del gato: en una pared frente a frente alzar los brazos y arquear la espalda)
- Postura del árbol: Ponerse de pie y firmes, estirar los brazos hacia arriba, estirando todo el torso.
- Juego del limón: Imaginar que tienen un limón en cada mano y que deben exprimirlo con todas sus fuerzas durante 5 segundos, luego soltar y relajar los brazos y manos.







Nota: Cada equipo tiene que cumplir con sus retos para obtener las fichas, se busca evidenciar como la desigualdad genera frustración.








Nota: Usar el papelógrafo o pizarra para anotar las fichas (puntos) que consiguen los estudiantes.



Actividad 14	El gancho emocional
Componente	Desarrollo integral, participación activa y colaborativa, evaluación continua
Objetivo	Promover la regulación emocional individual y colectiva, la empatía, y la comunicación asertiva entre los participantes, a través de juegos cooperativos, de simulación y de reglas que fomente la identificación de emociones, la gestión constructiva de la frustración, en un ambiente de apoyo y colaboración.
Duración 	30-45 minutos.

Procedimiento 	Materiales 	Técnicas 
<p>Etapa 1: Encuadre y preparación</p> <ol style="list-style-type: none"> Se presenta el "Semáforo Emocional" para identificar estados: Rojo (Pausa), Amarillo (Respirar), Verde (Continuar). Se conforman grupos de 3 y se asignan roles: comunicador, estabilizador y guía. 	<ul style="list-style-type: none"> Cartel del semáforo emocional 	
<p>Etapa 2: Inicio del desafío</p> <ol style="list-style-type: none"> Se inicia el transporte de la pelota sobre el plato sostenido por cuerdas hacia una meta a 2 o 3 metros hasta la caja de cartón. Se monitorea el equilibrio grupal y la tensión inicial del equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> Plato de plástico Cuerdas Pelota pequeña 	
<p>Etapa 3: Gestión de la frustración (momento 1)</p> <ol style="list-style-type: none"> Se detiene la actividad ante la primera caída de la pelota (Pausa de 30 seg (Señal roja) Se realiza respiración profunda grupal y se refuerza con frases de aliento (señal amarilla) Se replantea la estrategia antes de continuar el juego (Señal verde) 		<p>Respiración grupal Valorización emocional</p>
<p>Etapa 4: Resolución de conflictos (momento 2)</p> <p>Tarjeta de pausa: "Dos compañeros quieren ir por caminos diferentes"</p> <p>Se activa la señal roja:</p> <ol style="list-style-type: none"> Se otorga 1 minuto para que cada integrante exprese su idea con calma. Se toma una decisión entre todos del grupo, para reanudar el juego. 	<ul style="list-style-type: none"> Tarjeta de pausa emocional 	
<p>Etapa 5: Control del nerviosismo (momento 3)</p> <p>Se activa la señal amarilla:</p> <ol style="list-style-type: none"> Se detiene el grupo por 10 segundos para realizar un conteo del 1 al 5. <p>Se activa la señal verde:</p> <ol style="list-style-type: none"> Se retoma el avance, más despacio pero con más cuidado. 	<ul style="list-style-type: none"> Cronómetro o reloj 	<p>Pausa y alejamiento</p>

Procedimiento 	Materiales 	Técnicas 
Etapa 6: Logro 12. Se realiza un cierre con un abrazo o choque de manos al encajar la pelota en la caja.	<ul style="list-style-type: none"> • Caja de cartón 	

Reglas del juego 	Evaluación /Reflexión guiada 
<ul style="list-style-type: none"> • No se puede tocar el plato ni la pelota con las manos. • Si la pelota se cae, deben regresar al inicio. • Deben moverse lentamente 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué emoción sentiste más durante el juego? (frustración, nerviosismo, enojo) • ¿Qué estrategia usaron cuando la pelota cayó? ¿Cómo manejaron el nerviosismo cuando el tiempo avanzaba? • ¿Alguien del equipo se sintió enojado? ¿Cómo lo resolvieron? • ¿Qué aprendiste sobre trabajar en equipo cuando hay emociones difíciles?







Nota: Referencia de los materiales a utilizar en la actividad: cartones, platos y pelotas ya sean grandes o pequeñas.



Nota: Se debe transportar la pelota sobre el plato sostenido por cuerdas hacia una meta de 2 o 3 metros hasta la caja de cartón.



Actividad 15	Puntería con bolos reciclados
Componente	Participación activa y colaborativa, Desarrollo integral, Diversidad y flexibilidad
Objetivo	Promover la cooperación, el trabajo en equipo y la regulación emocional a través de una actividad lúdica con bolos reciclados, con juegos infantiles, cooperativos y de reglas que integran técnicas concretas de manejo emocional ante el éxito y el error.
Duración 	30-45 minutos.

Procedimiento 	Materiales 	Técnicas 
Etapa 1: Preparación de bolos 1. Se clasifican los bolos por colores y emociones: Rojo (Frustración), Azul (Tristeza), Amarillo (Nerviosismo) y Verde (Alegria). 2. Se posicionan 6 bolos en formación triangular a una distancia de 2 a 3 metros de la línea de lanzamiento.	<ul style="list-style-type: none"> Bolos reciclados etiquetados, cinta adhesiva. 	
Etapa 2: Organización de equipos 3. Se conforman grupos de 3 a 4 integrantes. 4. Se entregan las pelotas y se explican las reglas del juego.	<ul style="list-style-type: none"> Pelotas pequeñas o medias enrolladas. 	
Etapa 3: Desafío emocional 5. Se inicia el juego de derribo de bolos por turnos. 6. Se identifica el color del bolo caído para seleccionar la tarjeta de técnica correspondiente a esa emoción. 7. Se supervisa que el equipo detenga el juego para realizar el desafío de regulación todos juntos, antes de continuar.	<ul style="list-style-type: none"> Tarjetas de técnicas de regulación. 	
Etapa 4: Intervención: Gestión de emociones 8. Se aplican técnicas según el color del bolo derribado: - Rojo/Azul: Se practica la respiración consciente o el abrazo de apoyo. - Amarillo: Se ejecuta la tensión/relajación de manos. - Verde: Se realiza una verbalización positiva o celebración grupal. Realizar esta etapa consecutivamente en cada turno de lanzamiento.	<ul style="list-style-type: none"> Tarjetas de estrategias. 	Respiración consciente Abrazos de apoyo.
Etapa 5: Cierre 9. Se fomenta un espacio para compartir experiencias sobre los momentos de tristeza o nerviosismo identificados. 10. Se refuerza el trabajo a través de la celebración: Todo el equipo hace un baile o grito de alegría.		Verbalización positiva



Reglas del juego



- No se puede lanzar corriendo ni empujar.
- Se respeta el turno de cada compañero.
- Si un bolo no cae, se anima al siguiente sin burlas.
- Se valoran la actitud positiva, el esfuerzo compartido y la creatividad para mejorar los lanzamientos.

Evaluación /Reflexión guiada



- ¿Qué emoción derribaste más veces?
- ¿Cómo te sentiste cuando no pudiste derribar ningún bolo?
- ¿Qué estrategia de regulación te gustó más?
- ¿Cómo apoyaste a tus compañeros cuando fallaron?
- ¿En qué momentos de tu día podrías usar estas estrategias?




Nota: Los estudiantes lanzan la pelota para derribar los bolos, se identifica el color del bolo, para seleccionar la tarjeta de estrategia que se debe aplicar.






Nota: Modelo de los bolos de emociones para realizar el material.





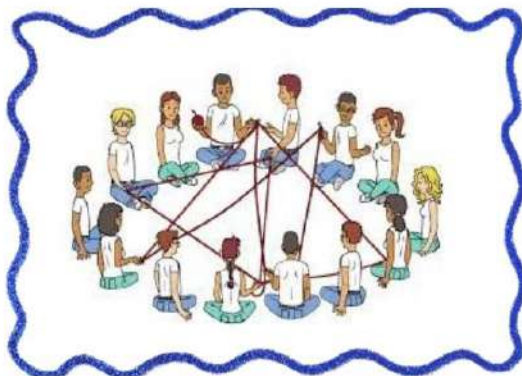
ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN Y CELEBRACIÓN EMOCIONAL COLECTIVA

Actividad 16	La telaraña de la alegría
Componente	Participación activa y colaborativa, diversidad y flexibilidad, desarrollo integral
Objetivo	Fortalecer el sentido de pertenencia grupal y la capacidad de experimentar alegría colectiva mediante juegos cooperativos, de presentación y construcción que promueven la celebración conjunta, la expresión de emociones positivas y el fortalecimiento de vínculos afectivos entre estudiantes de diferentes grados.
Duración 	30-45 minutos.

Procedimiento 	Materiales 	Técnicas 
<p>Etapa 1: Integración y rompehielo</p> <ol style="list-style-type: none"> Se realiza un desplazamiento libre por el espacio al ritmo de la música. Se conforman grupos de 3 a 4 integrantes de distintos grados al detenerse el sonido. Se presentan diciendo: "Hola, soy [nombre] de [grado] y algo que me hace feliz es..." Cada grupo hace una pose grupal inventada que represente "alegría" 	<ul style="list-style-type: none"> Parlante Música 	
<p>Etapa 2: Construcción de red</p> <ol style="list-style-type: none"> Se organiza un círculo general con todos los participantes mezclados. Se lanza un ovillo de lana para crear conexiones; quien lo recibe realiza un gesto físico de alegría (salto, giro, aplauso) sin decir palabras. Se completa la red hasta que todos los integrantes estén sujetos al hilo. 	<ul style="list-style-type: none"> Ovillos de lana o cuerdas de colores 	Movimiento liberador
<p>Etapa 3: Desafíos</p> <p>7. Ahora con el hilo ya en forma de "telaraña", se proponen retos de coordinación motriz manteniendo la tensión del hilo:</p> <p>"¡Todos agacharse sin soltar el hilo!" "¡Dar tres saltos sin romper la telaraña!" "¡Hacer una ola humana!"</p>	<ul style="list-style-type: none"> Red de lana construida 	Movimiento liberador
<p>Etapa 4: Reto cooperativo: el globo alegre</p> <ol style="list-style-type: none"> Se colocan globos sobre la telaraña formada. Sin usar las manos, deben mantenerlo en el aire usando solo el movimiento de los hilos. Si cae, todos gritan juntos: "¡Vamos equipo!" y reintentan el juego. 	<ul style="list-style-type: none"> Globos de colores 	Verbalización emocional
<p>Etapa 5: Cierre y conexión</p> <ol style="list-style-type: none"> Se observa la red final como símbolo de la unión entre diferentes grados. Se reflexiona sobre la importancia de la colaboración física y el soporte mutuo para alcanzar un objetivo común. 	<ul style="list-style-type: none"> Red de lana (producto final) 	Comunicación asertiva



Reglas del juego 	Evaluación /Reflexión guiada 
<ul style="list-style-type: none"> • Escuchar con respeto cuando otros comparten su alegría • Incluir a TODOS, especialmente a quienes son de otros grados • Celebrar los logros grupales con entusiasmo • No burlarse de lo que hace feliz a otros • Sostener el hilo con cuidado para no romper la telaraña 	<ul style="list-style-type: none"> • Pregunta con respuesta física: • "Si se divertieron, den un salto" • "Si quieren repetir el juego, hagan un giro" • Pregunta rápida con una palabra: • "En una palabra, ¿cómo se sintieron?" (van diciendo en cadena) • Pregunta de cierre: • "¿Qué fue lo MÁS divertido?" (3-5 voluntarios comparten)



Nota: Formando un círculo, se lanza un ovillo de lana para crear una "telaraña"



Nota: Se realiza el reto cooperativo: el globo alegre, donde se coloca un globo encima de la red, y los participantes deben mantenerlo en el aire.



Plantillas

Ficha de la actividad

NOMBRE:

GRADO:

FECHA:

Nombre de la actividad: _____

1.-Lee cada pregunta y responde:

- ¿Qué emoción derribaste más veces?

- ¿Cómo te sentiste cuando no pudiste derribar ningún bolo?

- ¿Qué estrategia de regulación te gustó más?

- ¿Cómo apoyaste a tus compañeros cuando fallaron?

- ¿En qué momentos de tu día podrías usar estas estrategias?



Plantillas

MI DIARIO DE ACTIVIDADES

FECHA:

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

ESCRIBE TU PARTE FAVORITA

DIBUJO

MI NOMBRE:



Referencias Bibliográficas

Cardona, N., & Manchola, D. (2022). Conectando mis Emociones: estrategia psicopedagógica para analizar el desarrollo de las competencias emocionales de los niños del grado transición de la Institución Educativa la Sierra de la ciudad de Medellín. <https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/10287/Trabajo%20de%20grado%20Beatriz%20y%20Diana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Glink, A. (s.f.). El poder de la pausa: Control emocional en conflictos. <https://alexandraglink.com/psicologia/el-poder-de-la-pausa-control-emocional-en-conflictos>

Gómez, A., & Peña, S. (2023). Fortalecimiento de las competencias socioemocionales a través del juego de roles en los niños de grado primero de la Escuela Rural Pablo VI. <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/55907/Smpenabe.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hervás, L. (2023). 7 ejercicios de liberación emocional. Psicóloga Laura Hervás. <https://www.psicologalaurahervas.com/post/7-ejercicios-de-liberaci%C3%B3n-emocional>

Irlarte, J. (2021). 14 juegos de rol para niños y niñas. Bebé a Mordor. <https://bebeamordor.com/14-juegos-de-rol-para-ninos-y-ninas/>

Metodologías Participativas. (2025). La telaraña. <https://metodologiasparticipativas.com/dinamicas/la-telarana/>



Pajares, A. L. (s.f.). Consejos para aprender a verbalizar nuestras emociones. USIL Blogs. <https://blogs.usil.edu.pe/facultad-ciencias-de-salud/psicologia/consejos-para-aprender-a-verbalizar-nuestras-emociones>

Pazmiño, M. B. (2019). El arte en el desarrollo emocional. Revista Para el Aula, (29), 1. https://www.usfq.edu.ec/sites/default/files/2020-07/pea_029_0007.pdf

RedTedArt. (2016). How to make stress balls. <https://www.redtedart.com/make-stress-balls/>

Romero, E. (2015). Juego: La caja de las sorpresas. <https://maestrosdeaudicionylenguaje.com/juego-la-caja-de-las-sorpresas/>

Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte. (2025). La gallina ciega. <https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/bogotanitos/juguemos-en-el-bosque/la-gallina-ciega>

Técnicas de relajación en niños (2020). Centro Ekai Psicología y Neurodesarrollo. Neropsicología Infantil Valencia. <https://ekai-neuropsicologia.com/relajacion-ninos/>

Universidad Nacional del Chimborazo. (2025a). Guía de talleres EGB media. https://unachedu-my.sharepoint.com/:b:/r/personal/paco_janeta_unach_edu_ec/Documents/RECREACT%C3%93N%20Y%20REGULACI%C3%93N%20EMOCIONAL/GUIAS%20DIDACTICAS/gu%C3%ADa%20did%C3%A1ctica%20de%20la%20b%C3%A1sica%20media.pdf?csf=1&web=1&e=Nf6H3d

Universidad Nacional del Chimborazo. (2025b). Guía didáctica de actividades recreativas: Recreación y regulación emocional. https://unachedu-my.sharepoint.com/:b:/r/personal/paco_janeta_unach_edu_ec/Documents/RECREACT%C3%93N%20Y%20REGULACI%C3%93N%20EMOCIONAL/GUIAS%20DIDACTICAS/GU%C3%8DA%20DID%C3%81CTICA_B%C3%81SICA%20ELEMENTAL.pdf?csf=1&web=1&e=7aGWpY

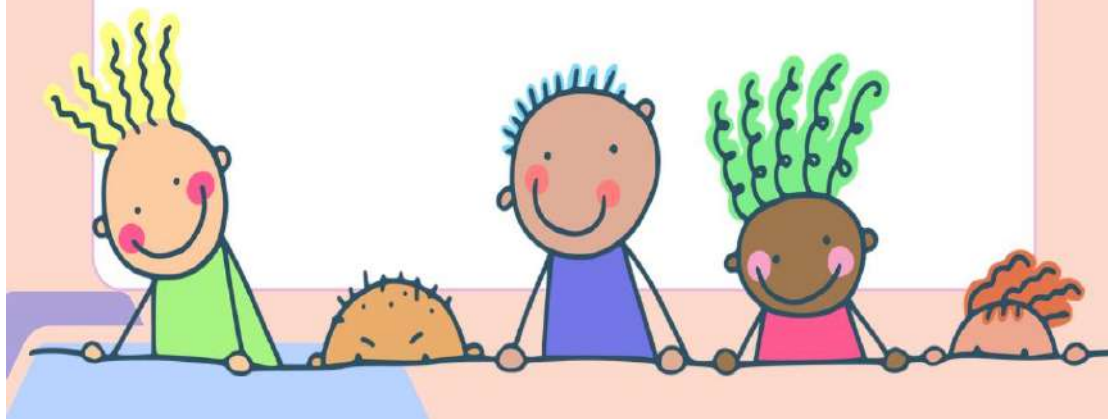
Valera, N. (2024). Propuesta de intervención para el segundo ciclo de Educación Infantil, basada en Mindfulness para mejorar el clima del aula. <https://zagan.unizar.es/record/154232/files/TAZ-TFG-2024-873.pdf>



“EMOCIONES QUE JUEGAN” GUÍA PARA EL AULA

Esta guía está estructurada a base del modelo recreativo inclusivo, siendo un recurso útil para los docentes para fortalecer el proceso de regulación emocional en los estudiantes, especialmente de Educación Básica Media.

Contiene 16 diversas actividades que pueden adaptarse y emplearse en cualquier zona educativa.



BIBLIOGRAFÍA

- Alonso, N. (2021). El juego como recurso educativo: teorías y autores de renovación pedagógica [Tesis, Universidad de Valladolid]. uvadoc: <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/51451>
- Angulo, D. (2021). Los juegos tradicionales como estrategia pedagógica para la convivencia pacífica en estudiantes del grado sexto [Tesis de especialización, Fundación Universitaria Los Libertadores]. Repository Libertadores: <https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/b9f133f4-ec9a-4f34-9381-0a26a0129f03/content>
- Arteaga, M. (2021). Juegos infantiles y el desarrollo de la motricidad gruesa en niños de 4 años de la urbanización nicolás garatea del distrito de nuevo chimbote-2020 [tesis, Universidad Católica Los Ángeles Chimbote]. Repositorio UDALECH. https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/23500/GRUESA_INFANTILES_ARTEAGA_VEGA_MARILIN_MELISSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Arteaga, Y. (2025). El impacto de la comunicación asertiva en la dinámica del aula: estrategias para un aprendizaje efectivo. *Horizon International Journal*, 3(1), 1. <https://www.editorialsphaera.com/index.php/hor/article/view/76/223>
- Avalos, I. (2024). Estrategias para promover la autorregulación del alumno en preescolar [Tesis, Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí]. Repositorio BECENESLP: <https://repositorio.beceneslp.edu.mx/jspui/bitstream/20.500.12584/1512/1/Itzel%20Esmeralda%20Avalos%20Barbosa.pdf>
- Banoy, L., & Daza, M. R. (2021). Desafíos y retos convivenciales dentro del aula en tiempos de pandemia. *Praxis Pedagógica*, 21(31), 130-131. <https://revistas.uniminuto.edu/index.php/praxis/article/view/2350/2876>
- Barraza, A. (2023). Metodología de la investigación cualitativa. México. <https://upd.edu.mx/PDF/Libros/MetodologiaInvestigacion.pdf>
- Barturén, E., & Saavedra, F. (2022). Modelo educativo para desarrollar inteligencia emocional en niños de educación inicial. *Revista Tzhoecoen*, 14(1), 50. <https://revistas.uss.edu.pe/index.php/tzh/article/view/2142/2690>
- Braicovich, R. S. (2023). Críticas construccionistas a la tesis de las Emociones Básicas. *Revista Internacional de Filosofía*(21), 18. <https://revistamutatismutandis.com/index.php/mutatismutandis/article/view/460/264>
- Cacongo, K. (2024). Gestión emocional y violencia intrafamiliar [Tesis, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio UNACH: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/13517/1/CACOANGO%20CANDO%20KAREN%20GISELL%20%282024%29%20GESTI%c3%93N%20EMOCIONAL%20Y%20VIOLENCIA%20INTRAFAMILIAR.pdf>
- Cajilema, N., & Córdor, M. (2022). Actividades recreativas para el desarrollo de la inteligencia emocional de los niños de 5 a 6 años [Tesis, Universidad Técnica de

- Cotopaxi]. Repositorio UTC:
<https://repositorio.utc.edu.ec/server/api/core/bitstreams/72f54559-5e69-4541-974c-040bda0486e2/content>
- Cajilema, N., & Córdor, M. (2022). Actividades recreativas para el desarrollo de la inteligencia emocional de los niños de 5 a 6 años [Tesis de titulación, Universidad Técnica de Cotopaxi]. Repositorio UTC:
<https://repositorio.utc.edu.ec/server/api/core/bitstreams/72f54559-5e69-4541-974c-040bda0486e2/content>
- Calderón, R. M. (2021). Los juegos cooperativos en educación física: propuesta de intervención [Tesis, Universidad de Valladolid]. Repositorio uvadoc:
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/47423/TFG-B.201608.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Calderón, Y., Valdés, Y., & Paredes, X. (2023). Juegos tradicionales para las diferentes partes de las clases de Educación Física. *Ciencia y deporte*, 8(2), 14 -15.
<https://cienciaydeporte.reduc.edu.cu/index.php/cienciaydeporte/es/article/view/60/283>
- Calle, E. (2023). Diseños de investigación cualitativa y cuantitativa. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 11. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7016
- Cardona, G. (2021). La recreación como flujo de experiencias de ocio: una construcción sociocultural en la institución educativa Juan Bautista Migani, Colombia. *Infancia, Educación y Aprendizaje (IEYA)*, 7(1), 1.
<https://revistas.uv.cl/index.php/IEYA/article/view/1949/2370>
- Cardona, N., & Manchola, D. (2022). Conectando mis Emociones: estrategia psicopedagógica para analizar el desarrollo de las competencias emocionales de los niños del grado transición de la Institución Educativa la Sierra de la ciudad de Medellín.
<https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/10287/Trabajo%20de%20grado%20Beatriz%20y%20Diana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Carrión, T. (2022). El juego equitativo: una estrategia coeducativa e inclusiva en el desarrollo infantil. *Revista Mamakuna* (19), 4.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8616217>
- Castillo, M., Romero, E., & Mínguez, R. (2023). El método fenomenológico en investigación educativa: una revisión sistemática. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 18(2), 4. doi:<https://doi.org/10.17151/rlee.2023.18.2.11>
- Castro, M. (2019). Ambientes de aprendizaje.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-89322019000200040&script=sci_arttext
- Cayambe, J., Sánchez, M., Núñez, I., & Silva, I. (2024). El docente como gestor de emociones en ambientes de aprendizajes. 4(2), 2. *Revista Social Fronteriza*:
<https://www.revistasocialfronteriza.com/ojs/index.php/rev/article/view/234/411>
- CiMec. (2025). ¿Qué tipos de métodos científicos existen? Obtenido de iMec Consultorio Estratégica de Investigación de Mercados. <https://www.cimec.es/metodos-cientificos-diferentes/>

- Correa, D., & Pérez, F. (2022). Los modelos pedagógicos: trayectos históricos. *Debates por la historia*, 10(2), 6. doi:<https://doi.org/10.54167/debates-por-la-historia.v10i2.860>
- Correal, M., & Vega, R. (2024). Habilidades emocionales y convivencia escolar: un análisis en estudiantes de tercero a quinto de primaria. *Ciencia Latina Internacional*, 8(2), 21. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9481329>
- Cruz- Blas, M., & Gamboa, E. (2021). El juego de roles para desarrollar el pensamiento crítico en estudiantes de educación básica regular. *Polo del conocimiento*, 6(12), 6. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8219320>
- Daza, M., Anchundia, C., Fuentes, A., & Casquete, R. (2022). Estrategias lúdicas corporales para potenciar la educación emocional, en la escuela de educación básica completa Benjamín Rosales Aspiazu. *Polo del conocimiento*, 7(3), 17. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8399867>
- Díaz, L. (2022). Los juegos cooperativos como estrategia para fortalecer habilidades socioemocionales de los niños y niñas del hogar infantil mis primeros pasos [tesis, Fundación Universitaria Los Libertadores]. *Repository Libertadores*: <https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/cf6fe744-fe5e-4a08-bcdb-38d30cd9c564/content>
- Díaz, O., Nuñez, S., Limaico, G., Bermúdez, A., Aldarete, J., & Alcívar, D. (2026). Aprendizaje Basado En Juegos (Abj) Para Fortalecer La Motivación Y La Comprensión De Los Contenidos En Educación Básica. *Revista Tsafiki*, 1(1), 2. <https://revista-tsafiki.org/index.php/revista/article/view/100>
- Dzib, S., & Fernández, F. (2024). Los juegos recreativos como alternativa para fortalecer la inteligencia emocional en estudiantes de primaria. *Ciencia Latina Internacional*, 8(2), 15-16. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10562
- Elguera, A. (s.f.). Consejos para aprender a verbalizar nuestras emociones. Consultado de Blogs. <https://blogs.usil.edu.pe/facultad-ciencias-de-salud/psicologia/consejos-para-aprender-a-verbalizar-nuestras-emociones>
- Flor, J., & González, L. (2023). Teorías de la gestión directiva en la educación inclusiva. revisión crítica de la literatura y sugerencias para investigaciones futuras. *Ciencia y Educación*, 4(8), 53. <https://cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/zenodo.8256136/396>
- Freddy, R. (2024). Innovación en Educación Recreativa: La implementación de la primera escuela de formación recreativa en Bogotá, liderada por el consejo colombiano de recreación. Informe de pasantía, Universidad Pedagógica Nacional, Buenos Aires. <https://repositorio.upn.edu.co/server/api/core/bitstreams/0374a2aa-d534-434e-84c4-a3363d49e839/content>
- Glink, A. (s.f.). El Poder de la Pausa: Control Emocional en Conflictos. Consultado de alexandraglink. <https://alexandraglink.com/psicologia/el-poder-de-la-pausa-control-emocional-en-conflictos>
- Gómez, A., & Peña, S. (2023). Fortalecimiento de las competencias socioemocionales a través del juego de roles en los niños de grado primero de la Escuela Rural Pablo VI [Tesis, Universidad Nacional Abierta y a Distancia]. *Repository UNAD*: <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/55907/Smpenabe.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Gonzales, H. (2025). Bienestar emocional en docentes de educación básica regular: revisión sistemática y aspectos actuales. *CLÍO: Revista de Historia, Ciencias Humanas y Pensamiento Crítico*(11), 5-7. <https://ojs.revistaclio.es/index.php/edicionesclio/article/view/505/826>
- González, A., Molina, R., López, A., & López, G. (2022). La entrevista cualitativa como técnica de investigación en el estudio de las organizaciones. doi:<https://doi.org/10.36367/ntqr.14.2022.e571>
- Guacho, A. (2024). Regulación Emocional en la Resolución de Conflictos en los estudiantes de la Unidad Educativa “Cap. Edmundo Chiriboga [Tesis, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio UNACH: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/13164>
- Gualangañay, B. (2019). La inteligencia emocional en el desarrollo social de los niños de quinto año del centro educativo comunitario Rio Jubal Alausí [Tesis, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio UNACH: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6035/1/UNACH-EC-FCEHT-TG-E.BASICA-2019-000020.pdf>
- Guitart, M., Sierralta, A., Searle, D., & Subero, D. (2024). Aportes de la teoría bioecológica de Bronfenbrenner a la investigación e intervención educativa. *Innovación Educativa*(34), 5. <https://doi.org/10.15304/ie.34.9638>
- Haro, A. C. (2024). Tipos y clasificación de las investigaciones. *Revista Oficial de la Red de Investigadores Latinoamericanos*, 5(2), 4. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i2.1927>
- Hernández, S. C. (2014). Metodología de la Investigación. México. https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Hervás, L. (2023). 7 ejercicios de liberación emocional. Obtenido de *Psicologalaurahervas*. <https://www.psicologalaurahervas.com/post/7-ejercicios-de-liberaci%C3%B3n-emocional>
- INEC. (2025). Actividad física y comportamiento sedentario en el Ecuador [Archivo PDF]. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/Actividad_fisica/2024/202412_Actividad_Fisica.pdf
- Janeta, P., Bonilla, G., Vera, P., & Campos, H. (2025). El papel de los docentes en la promoción de la recreación para la regulación emocional en contextos rurales y multiculturales. *Ciencia y Educación*, 6(12.1), 5. <https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/download/2038/2617>
- Lisintuña, E., & Razo, H. (2023). Estrategias de integración lúdica para niños de Educación Inicial. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*(1), 5. <https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3715/3656>
- López, M. C. (2026). La importancia del deporte en la prevención del sedentarismo y promoción de hábitos saludables en adolescentes. *Revista Iberoamericana De Educación*, 10(1), 2. <https://revista-iberoamericana.org/index.php/es/article/view/351/791>

- López, M., Armenta, C., Gómez, M. d., & Puerto, O. (2021). El bienestar emocional en las niñas y los niños. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(2), 55. <https://riieb.iberomex.mx/index.php/riieb/article/view/14/30>
- Martínez, M. (2021). Inclusión educativa comparada en UNESCO y OCDE desde la cartografía social. *Educación XXI*, 24(1), 12. <https://www.redalyc.org/journal/706/70666127004/70666127004.pdf>
- Medina, C. J. (2023). Prevalencia de comportamientos del movimiento en población mexicana. *Salud Pública Mex*, 1. <https://doi.org/10.21149/14754>
- Medina, M., Rojas, R., Bustamante, W., Loaiza, R., Martel, C., & Castillo, R. (2023). Técnicas e instrumentos de investigación. Perú. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú S.A.C. doi:<https://doi.org/10.35622/inudi.b.080>
- Mendoza, M. (2025). Incidencia de las Condiciones Ambientales, Sociales y Emocionales en el Aprendizaje en Educación Primaria Rural. *Revista Línea Imaginaria*, 1(22), 327. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10509943>
- MinEduc. (2022). Plan Nacional de Convivencia Armónica y Cultura de Paz. . Obtenido de <https://educacion.gob.ec>
- Ministerio de Educación. (2025). Estándares e Indicadores de Calidad Educativa [Archivo PDF]. Obtenido de [educacion.gob. https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2025/02/estandares-profesional-DECE.pdf](https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2025/02/estandares-profesional-DECE.pdf)
- Moya, B. (2024). El juego como estrategia lúdica en el proceso enseñanza-aprendizaje. *Revista Neuronum*, 10(2), 5. file:///C:/Users/USUARIO%202022/Downloads/533-1119-1-SM.pdf
- Moya, B. (2024). El juego como estrategia lúdica en el proceso enseñanza-aprendizaje. *Revista Neuronum*, 10(2), 10. <https://eduneuro.com/revista/index.php/revistanuronum/article/view/533>
- Nanjarí, R., Cataldo, M., Celedón, N., & Vidal, M. (2021). El juego y la convivencia escolar en niños y niñas: una revisión. *Foro Educativo*, 37, 143-148. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8238520>
- Ocampo, D. R. (2022). Actividad física, sedentarismo y preferencias en la práctica deportiva en niños: panorama actual en México. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 104. <https://dx.doi.org/10.6018/cpd.429581>
- OCDE. (2022). ¿Cómo va la vida en América Latina? Medición del bienestar para la formulación de políticas públicas. OECD Publishing, 64. https://www.oecd.org/content/dam/oecd/es/publications/reports/2021/10/how-s-life-in-latin-america_e373e4e2/7f6a948f-es.pdf
- Oliveros, V. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. *Revista de Investigación*, 42(93). <https://www.redalyc.org/journal/3761/376157736006/376157736006.pdf>
- OMS. (2022). Informe mundial sobre salud mental [Archivo PDF]. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/c6877de8-6454-4100-ba24-4316142290f1/content>
- Ortega, C. (2023). ¿Qué es un estudio transversal? Consultado de Question Pro: <https://www.questionpro.com/blog/es/estudio-transversal/>

- Ortega, C. (s.f.). Distintos tipos de juegos para incluir en las clases de Educación Física. Consultado de efdeportes. <https://www.efdeportes.com/efd130/juegos-para-incluir-en-las-clases-de-educacion-fisica.htm>
- Ortiz, B., Coque, E., Bautista, E., & Basantes, A. (2025). El rol del docente en la promoción de la educación emocional en estudiantes de Educación Básica del Ecuador. *Revista Ciencia Innovadora*, 3(3), 6. <https://www.revistacienciainnovadora.com/index.php/home/article/view/65/200>
- Ortiz, F., Taveras, J., & Bennisar, M. (2023). Juegos recreativos en el fomento de las capacidades físicas durante la clase de educación física. *Revista Innovación*, 5(3), 59. <https://revistainnovaeducacion.com/index.php/rie/article/view/872/788>
- Osuna, C., Medina, M., & Díaz, K. (2024). La Nueva Escuela Mexicana: ¿Qué es? ¿Modelo educativo, política educativa o paradigma humanista? *European Public & Social Innovation Review*, 9, 4. https://repositorio.cetys.mx/bitstream/60000/1828/1/723_1-22_La%2bNueva%2bEscuela%2bMexicana%20%281%29.pdf
- Palan, J. (2022). Juegos recreativos en el desarrollo cognitivo en escolares de educación General Básica Media [Tesis, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio UTA: <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/7f7eaa98-b818-4379-9e9b-68da866be22e/content>
- Pazmiño, M. B. (2019). El arte en el desarrollo emocional. *Revista para el aula*(29), 1. https://www.usfq.edu.ec/sites/default/files/2020-07/pea_029_0007.pdf
- Pérez, N., & Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis y Saber*, 10(24). http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-01592019000300023
- Pérez, Y., & Pérez, N. (2022). El desarrollo de las emociones: la tolerancia a la frustración Tesis, Universidad de la Laguna]. Repositorio RIULL: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/28818/EI%20desarrollo%20de%20las%20emociones%20la%20tolerancia%20a%20la%20frustracion.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pilco, A. (2019). Inteligencia Emocional en el proceso de aprendizaje de los estudiantes de cuarto año de educación básica paralelo "A" de la Unidad Educativa Santo Tomas Apostol de la provincia de Chimborazo Cantón Riobamba [Tesis, Universidad Nacional de Chimborazo]. Obtenido de Repositorio UNACH. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/5492>
- Rivas, M. (2024). Abordaje de las emociones desde el punto de vista educativo [Archivo PDF]. Consultado de Revista Diabetes: <https://www.revistadiabetes.org/wp-content/uploads/Abordaje-de-las-emociones-desde-el-punto-de-vista-educativo.pdf>
- Rivera, D., Camacho, Y., & Amaguaña, K. (2025). Recreación y regulación emocional en la práctica docente del centro del Ecuador. *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social “Tejedora”*, 8(20), 22. <https://publicacionescd.uleam.edu.ec/index.php/tejedora/article/view/1927/2811>

- Rodríguez, Á., Medina, M., Tapia, D., & Rodríguez, J. (2022). Formación docente en el proceso de cambio e innovación en la educación. *Revista Venezolana de Gerencia*, 27(Extra 8), 5. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8890830>
- Saavedra, V. (2025). Rueda de las emociones: Un plus para la expresión emocional. Obtenido de *Psicología cada día*. <https://psicologiacadadia.com/rueda-de-las-emociones/>
- Sandoval, E. (2022). El trabajo de campo en la investigación social en tiempos de pandemia. *Biblioteca Digital Repositorio Académico*, 31(4), 14. <https://ve.scielo.org/pdf/ea/v31n3/2477-9601-ea-31-03-10.pdf>
- Saona, R., Tigreo, J., Bastidas, E., & Orellana, N. (2025). Educación inclusiva y recreación en Ecuador: un estudio comparativo interprovincial de progreso y obstáculos. *Retos*, 68. doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v68.116263>
- Schwindt, C. (2024). Regulación emocional y mindfulness en niños [Archivo PDF]. <https://neuro-class.com/wp-content/uploads/2024/02/Manual-Regulacion-emocional-en-ninos.pdf>
- Serrato, K. (2021). El papel pedagógico de la Recreación, en la construcción de las relaciones de solidaridad. [Tesis de pregrado, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio UPN. <https://repositorio.upn.edu.co/items/d4877be9-273c-4323-af9e-f6cb4712c508/full>
- Trujillo, L., Peralta, M., Peralta, C., Peralta, L., Arriaga, C., & Peralta, R. (2021). *Recreación Inclusiva. Un modelo de recreación para PcD basado en capacidades*. Oaxaca, México. Consultado de <https://surl.li/dddngw>
- UNESCO. (2017). *Guía para asegurar la inclusión y la equidad en la educación*. Consultado de <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000259592>
- UNESCO. (2023). *XV Jornada de Cooperación Educativa con Iberoamérica sobre Educación Especial e Inclusión Educativa*. Consultado de <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000384397>
- UNESCO. (2025). *Integrar el aprendizaje social y emocional en los sistemas educativos: guía de políticas*. Consultado de <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000396716>
- Urbina, C., Tabata, M., & Nuñez, J. (2020). Recreación educativa en la escuela: desde la actividad física hacia el fortalecimiento de la convivencia escolar. *Quaderns de Psicologia*, 22(3), 3. doi.10.5565/rev/qpsicologia.1550
- Uribe, G. (2025). *La actividad lúdica como estrategia psicopedagógica para desarrollar las habilidades sociales en un estudiante con trastorno del Epectro Autista* [tesis, Universidad Estatal Península de Santa Elena]. Repositorio UPSE: <https://repositorio.upse.edu.ec/items/40efe841-8e35-4e22-a89a-687adb0db70e>
- Valera, N. (2024). *Propuesta de Intervención para el segundo ciclo de Educación Infantil, basada en Mindfulness para mejorar el clima del aula* [Tesis, Universidad Zaragoza]. Repositorio Zagan unizar: <https://zagan.unizar.es/record/154232/files/TAZ-TFG-2024-873.pdf>
- Vizcaíno, P., Maldonado, I., & Cedeño, R. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 16. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658

- Yela, M. d. (2024). Fortalecimiento de la educación emocional en los niños y niñas de 1ro. a 7mo. grado EGB de la escuela "16 de agosto" [Tesis, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio PUCE: <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/ea3ddb43-2ae6-4e95-a2f8-cb48c384aa8c/content>
- Yungán, R., Sarco, P., Eugenio, P., & Quinteros, Y. (2023). La observación como instrumento de evaluación de aprendizaje. *Revista Multidisciplinaria Desarrollo Agropecuario, Tecnológico, Empresarial y Humanista*, 14(27), 3. <https://investigacion.utc.edu.ec/index.php/dateh/article/view/710/978>
- Zambrano, M., & Lema, F. (2020). Estrategias lúdicas para el desarrollo integral en educación básico. *Revista Conrado*, 16(75), 23-20. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1532>
- Zapata, G., Tuarez, A., Ángela, V., & Cando, Y. (2025). Inteligencia Emocional y su Relación con la Empatía en la Educación Básica en Quito, Ecuador. *ProsPherus Revista Multidisciplinaria*, 2(2). <https://prosperus.com/index.php/files/article/view/31>

ANEXOS

Anexo 1. Resolución administrativa (aprobación de tema y de tutor del proyecto de investigación)



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 período 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:



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

DECANATO



No.	APELLIDOS Y NOMBRES	TEMAS	TUTOR/TUTORA
1	AMAGUAÑA SUPE KATYA ALEXANDRA LARA TAGUA LIZETH VIVIANA	PROPUESTA DE MÉTODOS ACTIVOS PARA LA COMPRENSIÓN LECTORA	MGS. FÉLIX ROSERO
2	ATUPAÑA GUAILLA MARIA LIZETH	REGULACIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA RECREACIÓN EN LA NATURALEZA EN EDUCACIÓN BÁSICA.	MGS. PATRICIA VERA
3	CAIZA GUAMAN WENDY NICOLE	DISEÑO UNIVERSAL PARA EL APRENDIZAJE DE ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES	MGS. TATIANA FONSECA
4	CARGUA ASQUI GABRIELA ELIZABETH	ESTRATEGIAS NEUROPEDAGÓGICAS PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA	MGS. GLADYS BONILLA
5	CARVAJAL GRANIZO JONATAN ALEXANDER COCA AGURTO THALIA CRISTINA	GUÍA DE LA METODOLOGÍA TEKMAN EN LUDILETRAS E INTELIGENCIA ARTIFICIAL	MGS. AIDA QUIHPE
6	CULLAY GUEVARA KAREN MISHELL	LA NARRACIÓN ORAL EN LA COMPRENSIÓN LECTORA	MGS. FÉLIX ROSERO
7	CURAY MONTESDEOCA JOSELYN VIVIANA	EL JUEGO EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES EN NIÑOS	MGS. TATIANA FONSECA
8	DELGADO BERMEO MARIA JICELA	EL DISEÑO UNIVERSAL PARA EL APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES EN SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD	MGS. TATIANA FONSECA
9	FLORES JIMENEZ NAGELY VERONICA	EL JUEGO COOPERATIVO PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA DE 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. FÉLIX ROSERO
13	GUINLA LÓPEZ MELANIE VICTORIA	RECREACIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR	MGS. PATRICIA VERA
14	IMBAQUINGO CHIMARRO LINO ALEXANDER	METODOLOGÍA TEKMAN EN LUDILETRAS Y COMPETENCIAS CONTEXTUALIZADAS.	MGS. AIDA QUIHPE
15	LEMACHE LÓPEZ AMARILIS PRICILA	EL DISEÑO UNIVERSAL PARA EL APRENDIZAJE Y LA FORMACIÓN DOCENTE	MGS. TATIANA FONSECA
16	LUCERO SALINAS RUBI BRISSEIDA	METODOLOGÍA EMAT PARA LA ENSEÑANZA DE LA MATEMÁTICA EN EDUCACIÓN BÁSICA	MGS. JOHANA MONTROYA
17	MANOBANDA BALTAN ANGELICA MISHELL	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

DECANATO



	JANETH ALEXANDRA	PARA EL APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN BÁSICA	FONSECA
19	MORALES GUASHPA ESTEFANIA NOELIA PAULLAN RODRIGUEZ NICOLE ADRIANA	GUÍA METODOLÓGICA: GAMIFICACIÓN Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE	MGS. GLADYS BONILLA
20	MOROCHO CHUTO BYRON ISAÍAS	LA AUTORREGULACIÓN PARA EL AUTOESTIMA EN EL AULA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA.	MGS. GLADYS BONILLA
21	MUÑOZ LLANOS SILVANA LISSETTE	NARRATIVA TRANSMEDIA COMO ESTRATEGIA PARA EL ANÁLISIS LITERARIO.	MGS. FÉLIX ROSERO
22	ORBE QUITIO MADELINE ESTEFANIA	LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR Y LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA DE EDUCACIÓN BÁSICA	MGS. GLADYS BONILLA
23	PILCO CAYAMBE ROCIO 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 AUQUILLA 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. FELIX ROSERO
29	YANZA RIERA JHANONY ALEXANDER	GUÍA 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.



0602683856 AMPARO
LILIAN CAZORLA
BASANTES

Dra. Amparo Cazorla Basantes, PhD.
DECANA

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

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

Anexo 2. Ficha de observación a los estudiantes de Educación Básica Media de la Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe “Galo Atiaga Bustillos”



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

FICHA DE OBSERVACIÓN

Tema: Diseño de un modelo recreativo inclusivo y la regulación emocional en el aula de clase.

Grado:

Edad de los niños:

Observador/a: Ambar Lizeth Verdezoto Auquilla

Lugar: Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe “Galo Atiaga Bustillos” Fe y Alegría

Fecha:

Instrucciones: Marque con una (X) si la conducta observada sucede nunca, casi nunca, a veces, casi siempre, o siempre, durante la jornada escolar.

ESCALA DE VALORACIÓN

1 = Nunca (No se observa el comportamiento)

2 = Casi nunca

3 = A veces

4 = Casi siempre

5 = Siempre (Se observa en todas o casi todas las situaciones)

Variable	Ítem de observación	Criterios de valoración/observación				
		Nunca	Casi Nunca	A Veces	Casi Siempre	Siempre
Participación en actividades recreativas	1. Se evidencia el gusto por participar en los juegos y actividades recreativas previas al inicio de clases.					
	2. La docente invita activamente a todos los estudiantes a participar en las actividades, independientemente de sus capacidades o dificultades.					
	3. Las actividades recreativas permiten la participación simultánea de todos los estudiantes sin exclusiones.					
Inclusión y	4. Los estudiantes interactúan de manera integrada durante los					



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

conviven cia	juegos, evidenciando sentido de pertenencia al grupo.					
	5. Se observa respeto a las reglas del juego y comportamientos de apoyo mutuo entre compañeros durante las actividades.					
Regulaci ón emocion al	6. Los estudiantes manejan adecuadamente la frustración cuando enfrentan dificultades o errores en las actividades.					
	7. Se observan estrategias de autorregulación cuando los estudiantes experimentan nerviosismo, tristeza u otras emociones.					
	8. Los estudiantes muestran actitudes de tolerancia y convivencia pacífica entre compañeros de los grados.					
	9. Los estudiantes solicitan apoyo de la docente u otros adultos cuando experimentan dificultades emocionales.					
	10. El ambiente del aula permite que los estudiantes expresen sus emociones de manera libre y segura.					

Anexo 3. Entrevista a la Docente de la Unidad Educativa.



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

ENTREVISTA PARA LA DOCENTE

Tema: Diseño de un modelo recreativo inclusivo y la regulación emocional en el aula de clase.

Entrevistadora: Ambar Lizeth Verdezoto Auquilla

Lugar: Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe “Galo Atiaga Bustillos” Fe y Alegría

Estimado/a docente:

La siguiente entrevista tiene como objetivo recoger su valiosa percepción sobre el uso de actividades recreativas e inclusivas, así como sobre la regulación emocional en el aula. Sus respuestas serán tratadas con confidencialidad y utilizadas únicamente con fines académicos.

Objetivo General: Diseñar una guía con un modelo recreativo e inclusivo que promueva la regulación emocional en estudiantes de educación básica media dentro del contexto comunitario, mediante estrategias lúdicas adaptadas, favoreciendo el desarrollo socioemocional y la participación equitativa en el aula.

INSTRUCCIONES

- Se le solicita amablemente que dedique unos 5 a 10 minutos para realizar la entrevista.
- Escuche cuidadosamente cada pregunta y responda con la mayor sinceridad posible.
- No hay respuestas buenas o malas; lo importante es que seas honesto/a y sincero/a.
- Tu participación es confidencial y voluntaria.

PREGUNTAS DE LA ENTREVISTA

N.	Preguntas. Diseño de un Modelo Recreativo e Inclusivo.	RESPUESTA
1	¿Qué tipo de actividades recreativas utiliza con sus estudiantes de básica media y con qué frecuencia las aplica?	
2	¿Considera que las actividades recreativas en su aula permiten la inclusión de todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades o características? ¿Por qué?	
3	¿Qué criterios utiliza para diseñar juegos o dinámicas que involucren a todos los estudiantes sin exclusión?	
4	¿Ha recibido formación o apoyo institucional para implementar estrategias recreativas inclusivas? Explique brevemente.	



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

5	¿Qué dificultades ha encontrado al intentar aplicar actividades recreativas inclusivas en el aula?	
N.	Preguntas. Regulación Emocional en el Aula de Básica Media	
1	¿Cómo identifica que un estudiante presenta dificultades para regular sus emociones dentro del aula?	
2	¿Qué estrategias utiliza para ayudar a los estudiantes a manejar emociones como la ira, la tristeza o la frustración?	
3	¿Qué papel cree que juegan las actividades lúdicas en el desarrollo emocional de sus estudiantes? ¿Cómo llevan esas estrategias al aprendizaje?	
4	¿Qué tipo de acompañamiento emocional recibe usted como docente para atender estas situaciones?	
5	¿Considera que sus estudiantes tienen espacios suficientes para expresar lo que sienten en clase? ¿Qué mejora propondría?	

Anexo 4. Evidencias de fotografías



Fuente: Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe “Galo Atiaga Bustillos”

Elaborado: Verdezoto Auquilla Ambar Lizeth

Fecha: Noviembre, 2025



Descripción: Entrevista realizada a la docente de Educación Básica Media.

Fuente: Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe “Galo Atiaga Bustillos”

Elaborado por: Verdezoto Auquilla Ambar Lizeth

Fecha: Noviembre, 2025



Descripción: Ficha de observación realizada a estudiantes de Educación Básica Media.

Fuente: Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe “Galo Atiaga Bustillos”

Elaborado: Verdezoto Auquilla Ambar Lizeth

Fecha: Noviembre, 2025