



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

Título

**GUÍA DE CAPACITACIÓN FAMILIAR EN RECREACIÓN PARA LA
REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA**

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

Autoras:

Guerra Naranjo Verónica Anahí

Ruiz Paredes Delaney Daniela

Tutora:

Mgs. Patricia Elizabeth Vera Rubio

Riobamba, 2026

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Nosotras, **Verónica Anahí Guerra Naranjo**, con cédula de ciudadanía **0605491992** y **Delaney Daniela Ruiz Paredes**, con cédula de ciudadanía **0605125178**, autoras del trabajo de investigación titulado: **Guía de capacitación familiar en recreación para la regulación emocional en estudiantes de educación básica**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de nuestra exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedemos 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 nuestra entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, a los 9 días del mes de enero de 2026



Verónica Anahí Guerra Naranjo

C.I: 0605491992



Delaney Daniela Ruiz Paredes

C.I: 0605125178



ACTA FAVORABLE - INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

En la Ciudad de Riobamba, a los 9 días del mes de enero de 2026, luego de haber revisado el Informe Final del Trabajo de Investigación presentado por la estudiante **Verónica Anahí Guerra Naranjo**, con **CC: 0605491992**, 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 "**Guía de capacitación familiar en recreación para la regulación emocional en estudiantes de educación básica**", por lo tanto se autoriza la presentación del mismo para los trámites pertinentes.

Mgs. Patricia Elizabeth Vera Rubio

TUTOR(A)



ACTA FAVORABLE - INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

En la Ciudad de Riobamba, a los 9 días del mes de enero de 2026, luego de haber revisado el Informe Final del Trabajo de Investigación presentado por la estudiante **Delaney Daniela Ruiz Paredes** con CC: **0605125178**, 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 "**Guía de capacitación familiar en recreación para la regulación emocional en estudiantes de educación básica**", por lo tanto se autoriza la presentación del mismo para los trámites pertinentes.

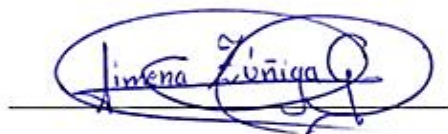

Mgs. Patricia Elizabeth Vera Rubio
TUTOR(A)

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación "GUÍA DE CAPACITACIÓN FAMILIAR EN RECREACIÓN PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA", presentado por VERÓNICA ANAHÍ GUERRA NARANJO, con cédula de identidad número 0605491992, bajo la tutoría de MGS. PATRICIA ELIZABETH VERA RUBIO; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba a la fecha 3 de junio 2026.

PhD. Ximena Jeanneth Zúñiga García
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO

Handwritten signature of Ximena Jeanneth Zúñiga García in blue ink, written over a horizontal line.

Mgs. Paco Fernando Janeta Patiño
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO

Handwritten signature of Paco Fernando Janeta Patiño in blue ink, written over a horizontal line.

Mgs. Gladys Patricia Bonilla González
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO

Handwritten signature of Gladys Patricia Bonilla González in blue ink, written over a horizontal line.

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación “**GUÍA DE CAPACITACIÓN FAMILIAR EN RECREACIÓN PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA**”, presentado por **DELANEY DANIELA RUIZ PAREDES**, con cédula de identidad número **0605125178**, bajo la tutoría de **MGS. PATRICIA ELIZABETH VERA RUBIO**; certificamos que recomendamos la **APROBACIÓN** de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba a la fecha 3 de junio 2026.

PhD. Ximena Jeanneth Zúñiga García
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO



Mgs. Paco Fernando Janeta Patiño
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



Mgs. Gladys Patricia Bonilla González
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO





CERTIFICACIÓN

Que, **Guerra Naranjo Verónica Anahí**, con CC: **0605491992** estudiante de la Carrera de **EDUCACIÓN BÁSICA**, Facultad de **Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado **GUÍA DE CAPACITACIÓN FAMILIAR EN RECREACIÓN PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA**, que corresponde al dominio científico **Desarrollo socioeconómico para el fortalecimiento de la institucionalidad democrática y ciudadana** y alineado a la línea de investigación **Ciencias de la Educación y formación profesional/no profesional**, cumple con el 9%, reportado en el sistema Antiplagio **COMPILATIO**, porcentaje aceptado de acuerdo con la reglamentación institucional, por consiguiente, autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, mayo 12 del 2026


Mgs. Patricia Elizabeth Vera Rubio
TUTORA



CERTIFICACIÓN

Que, **Ruiz Paredes Delaney Daniela** , con CC: **0605125178** estudiante de la Carrera de **EDUCACIÓN BÁSICA**, Facultad de **Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado **GUÍA DE CAPACITACIÓN FAMILIAR EN RECREACIÓN PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA**, que corresponde al dominio científico **Desarrollo socioeconómico para el fortalecimiento de la institucionalidad democrática y ciudadana** y alineado a la línea de investigación **Ciencias de la Educación y formación profesional/no profesional**, cumple con el 9%, reportado en el sistema Antiplagio **COMPILATIO**, porcentaje aceptado de acuerdo con la reglamentación institucional, por consiguiente, autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, mayo 12 del 2026



Mgs. Patricia Elizabeth Vera Rubio
TUTORA

DEDICATORIA

La presente investigación está dedicada principalmente a mis padres, Rafael y Patricia, quienes han sido la luz en mi camino, ya que no solo me brindaron su apoyo incondicional, si no que fueron los pilares fundamentales durante toda mi vida estudiantil.

A mis hermanas, Mary y Danny, quienes han sido mi ejemplo a seguir, mis cómplices y mis mejores amigas. Su fortaleza y su dedicación fueron la inspiración para llegar a donde estoy.

A mis abuelitos, Miguel y Cecilia, que han sido la cabeza de hogar y gracias a su sabiduría he aprendido lo maravilloso de la vida.

A mis mejores amigos, tanto del colegio (Sebastián y María José), como de la universidad (Melanie y Darío), su inmenso amor y apoyo, me permitieron continuar cuando el camino se puso difícil.

Verónica Anahí Guerra Naranjo

DEDICATORIA

A mi abuelita Mercedes y a mi bisabuelito Efraín, por ser los cimientos de este sueño. Gracias por su fe inquebrantable y por ser quienes, con su presencia constante, me impulsaron a seguir adelante en cada etapa de este camino.

A Daniel Huilcarema, mi pareja y mejor amigo. Gracias por ser el pilar fundamental que me sostuvo y por creer en mí incluso en mis momentos de más adversidades. Este sueño es también tuyo, pues su amor, comprensión y apoyo moral fueron la motivación que transformó este proceso en una evolución personal profunda.

A mis hermanos Maximiliano, Valentino y madre Kelly Paredes, mi motor diario. Gracias por acompañarme con resiliencia y por ser el aliento necesario para superar cada obstáculo.

Delaney Daniela Ruiz Paredes

AGRADECIMIENTO

Culminar esta etapa más dentro de mi vida estudiantil ha sido un trabajo conjunto, y lleno de anécdotas que quedaran para siempre en mi mente y en mi corazón.

Mi agradecimiento a Dios, por permitirme llegar hasta este punto y guiarme en el camino.

A mi tutora, Patricia Vera, quien además de ser docente, fue amiga y consejera; dando más de lo que ella tenía por ver felices a sus “hijos – estudiantes”.

A mis docentes, por llevar su papel más allá de las aulas y dar palabras de aliento para continuar en esta aventura y llegar hasta el final.

A la Universidad Nacional de Chimborazo, por permitirme ser parte de ella. Gracias por ser el lugar perfecto para mi desarrollo profesional y personal, dejarme abrir mis alas y volar hacia el futuro que con mucho esfuerzo he construido.

Por último, gracias a todas esas personas que estuvieron dentro de mi vida universitaria, que fueron el ancla para mantenerme en las situaciones complicadas, que fueron amigos y aliados de trabajos, salidas e historias únicas e irrepetibles.

Con cariño,

Verónica Anahí Guerra Naranjo

AGRADECIMIENTO

La culminación de esta etapa profesional es el fruto del esfuerzo compartido y de la confianza de quienes me rodearon con su apoyo incondicional.

Expreso mi más profunda gratitud a mi abuelita Mercedes y a mi bisabuelito Efraín. Gracias por ser mi respaldo constante y por enseñarme que la perseverancia y el amor es la mayor de las virtudes; este logro no es solo mío sino de ustedes, es el reflejo de su amor y entrega.

A Dios, por ser la luz en mi sendero, por darme la fortaleza en los momentos de debilidad y por permitirme llegar a este día con su bendición.

A Daniel, con especial gratitud, pues este sueño hoy se hace realidad gracias a ti. Tú presencia constante, tu paciencia y tu amor incondicional no solo facilitaron mi trayecto académico, sino que fueron la clave de mi transformación como ser humano. Gracias por ser mi equipo y hogar, por no dejarme sola en ninguna batalla; mi crecimiento personal y profesional lleva tu huella.

A mis hermanos, por ser el motor de mis días. Gracias por darme la oportunidad de ser un ejemplo de superación para ustedes; espero haberles demostrado que con esfuerzo y mucha dedicación, todo propósito se cumple.

A mis profesores, por trascender el rol de docentes. Gracias por ser mentores que no solo transmitieron conocimientos, sino que forjaron en mí un espíritu crítico y una visión humana de la profesión.

A la Universidad Nacional de Chimborazo, por ser el escenario de mi evolución. Gracias por estos años de formación en los que me vi transformada, permitiéndome crecer y descubrir mi potencial dentro de sus aulas.

Finalmente, a toda mi familia, por su resiliencia y por ser el refugio seguro donde siempre encontré aliento para continuar.

Delaney Daniela Ruiz Paredes

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DECLARATORIA DE AUTORÍA

ACTA FAVORABLE - INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I.....	18
INTRODUCCIÓN.....	18
1.1. Antecedentes de estudios o investigaciones anteriores	19
1.1.1 Antecedentes Internacionales	19
1.1.2 Antecedentes Nacionales.....	20
1.2. Planteamiento del Problema	21
1.3. Formulación del problema.....	22
1.4. Preguntas directrices.....	22
1.5. Justificación	23
1.6. Objetivos.....	24
1.6.1 Objetivo general.....	24
1.6.2 Objetivos específicos	24
CAPITULO II.....	25
MARCO TEÓRICO	25
2.1. Estado del arte	25
2.2 Fundamentación teórica	26
2.2.1 Recreación.....	26
2.2.2. Regulación emocional	31
CAPÍTULO III	38

METODOLOGÍA.....	38
3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	38
3.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	38
3.3. FUNDAMENTO EPISTEMOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN	38
3.4. TIPO DE INVESTIGACIÓN	39
3.4.1. Propósito o finalidad.....	39
3.4.2. Según el objetivo	39
3.4.3. Según el lugar	39
3.4.4. Por la fuente	40
3.4.5. Por el tiempo	40
3.5. NIVEL O ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN	40
3.6 UNIDAD DE ANÁLISIS	41
3.6.1. Población.....	41
3.6.2. Muestra.....	41
3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	42
3.7.1 Técnica: Encuesta.....	43
3.7.2 Instrumento: Cuestionario	43
3.8. TÉCNICAS PARA PROCESAMIENTO, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.	43
CAPÍTULO IV	44
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	44
4.1. Resultados de la Encuesta a padres de familia.....	44
4.2 Discusión.....	53
CAPÍTULO V	54
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	54
5.1. Conclusiones	54
5.2. Recomendaciones.....	55
CAPÍTULO VI	56

PROPUESTA	56
BIBLIOGRAFÍA	72
ANEXOS	75

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población	41
Tabla 2. Muestra	42
Tabla 3. Actividades recreativas.....	44
Tabla 4. Tiempo para las actividades recreativas	45
Tabla 5. Lugares para las actividades recreativas.....	45
Tabla 6. Emociones en las actividades recreativas	46
Tabla 7. Desarrollo de la personalidad	47
Tabla 8. Diálogo familiar.....	48
Tabla 9. Ayuda familiar	49
Tabla 10. Espacio para el diálogo.....	50
Tabla 11. Tiempo en familia con actividades recreativas	51
Tabla 12. Reacción a los errores.....	52

RESUMEN

El presente trabajo de investigación se centra en el fortalecimiento de la regulación emocional en estudiantes de educación básica, proponiendo a la recreación dirigida como la estrategia mediadora para este fin. El propósito principal es elaborar una guía de capacitación familiar que brinde herramientas prácticas para gestionar las respuestas afectivas de los niños en el hogar. La metodología se desarrolla bajo un enfoque mixto, con un alcance exploratorio y un diseño no experimental. Por su finalidad, el estudio es de tipo básico; por el periodo de tiempo, es transversal; y por el lugar de recolección de datos, es de campo.

La población estuvo conformada por los padres de familia de la Unidad Educativa "Fe y Alegría" del cantón Quero. La muestra, seleccionada de manera intencional, incluyó a 43 padres de familia del subnivel de Educación Básica Media. Como técnica de investigación se utilizó la encuesta y, como instrumento, un cuestionario estructurado.

Los resultados demuestran que la mayoría de los padres carecen de estrategias asertivas para la contención emocional, recurriendo a medidas punitivas ante situaciones de desborde afectivo. Asimismo, se evidencia que no se utiliza el tiempo libre con intención formativa, perdiendo la oportunidad de emplear la recreación como un espacio seguro para el aprendizaje del autocontrol y la empatía. Se concluye que existe una brecha crítica en el conocimiento sobre inteligencia emocional, por lo que es imperativo que la institución educativa capacite a los representantes en el uso de la recreación como medio para desarrollar competencias de autorregulación en los estudiantes.

Palabras clave: Regulación emocional, recreación, capacitación familiar, educación básica, estrategias asertivas.

ABSTRACT

This research focuses on strengthening emotional regulation in elementary school students, proposing guided recreation as a mediating strategy for this purpose. The main objective is to develop a family training guide that provides practical tools for managing children's emotional responses at home. The methodology employs a mixed-methods approach, with an exploratory scope and a non-experimental design. Based on its purpose, the study is basic research; based on its time frame, it is cross-sectional; and based on the data collection location, it is a field study. The population consisted of parents of students at the "Fe y Alegría" Educational Unit in the Quero canton. The purposive sample included 43 parents of students in the middle grades of elementary school. A survey was used as the research technique, and a structured questionnaire as the instrument. The results demonstrate that most parents lack assertive strategies for emotional containment, resorting to punitive measures in situations of emotional outbursts. Furthermore, it is evident that free time is not being used for educational purposes, thus missing the opportunity to employ recreation as a safe space for learning self-control and empathy. It is concluded that there is a critical gap in knowledge about emotional intelligence, making it imperative that educational institutions train parents and guardians in the use of recreation as a means to develop self-regulation skills in students.

Keywords: *Emotional regulation, recreation, family training, basic education, assertive strategies.*



Reviewed by:
Marco Antonio Aquino
ENGLISH PROFESSOR
C.C. 1753456134

CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN

La capacidad de regulación emocional en la infancia no es un proceso aislado, sino una competencia que se nutre directamente de las dinámicas relacionales en el hogar. En la actualidad, el núcleo familiar enfrenta el reto de transformar los métodos de crianza reactivos en estrategias de acompañamiento asertivo; sin embargo, existe un vacío crítico en el conocimiento de herramientas que faciliten esta transición. Bajo esta premisa, la presente investigación sostiene que la recreación dirigida constituye el vehículo idóneo para que los padres de familia fomenten el equilibrio afectivo en sus hijos, convirtiendo el tiempo libre en un escenario pedagógico de contención y aprendizaje.

El estudio se fundamenta en la necesidad de fortalecer el rol de los representantes legales como guías del desarrollo socioemocional. Se reconoce que, si bien la recreación suele asociarse exclusivamente al esparcimiento, su potencial como estrategia mediadora permite abordar la resolución de conflictos, la tolerancia a la frustración y la empatía desde una perspectiva lúdica y segura. Por ello, esta propuesta busca dotar a las familias de una guía de capacitación práctica que reemplace las medidas impositivas por dinámicas de interacción afectiva, favoreciendo así el desarrollo integral de los estudiantes de Educación Básica.

Desde el ámbito académico, este trabajo se desarrolla bajo un enfoque mixto con alcance exploratorio y diseño no experimental. El estudio se inserta en el proyecto macro de investigación titulado "*Recreación y regulación emocional en los estudiantes de Educación Básica Media en las provincias de Chimborazo y Tungurahua*", el cual se ejecuta gracias al convenio interinstitucional entre la Universidad Nacional de Chimborazo y la Unidad Educativa "Fe y Alegría". Esta alianza permite diagnosticar la realidad social y emocional de la región para proyectar soluciones pertinentes.

A través del desarrollo de esta investigación, se pretende visibilizar la importancia de que la estructura educativa tome la iniciativa en la formación de los representantes. La implementación de la guía propuesta aspira a ser un eje transformador en la salud emocional escolar, generando una expectativa de cambio en la manera en que las familias gestionan las

respuestas afectivas de los niños, asegurando un entorno de crecimiento saludable y armónico.

Este trabajo de investigación se estructuró en seis capítulos. La división es la siguiente:

Capítulo I, Introducción: aborda los antecedentes, problemática, objetivos y justificación.

Capítulo II, Marco Teórico: expone la fundamentación legal y teórica de las variables recreación y regulación emocional, analizando el rol de la familia en el desarrollo psicopedagógico.

Capítulo III, Metodología: detalla el enfoque mixto, diseño no experimental, técnicas e instrumentos aplicados.

Capítulo IV, Resultados y discusión: presenta el análisis estadístico, tablas y la interpretación de los datos recolectados.

Capítulo V, Conclusiones y recomendaciones: describe los hallazgos más relevantes en respuesta a los objetivos planteados.

Capítulo VI, Propuesta: presenta la "Guía de capacitación familiar en recreación para la regulación emocional", diseñada como solución práctica al problema identificado.

1.1. Antecedentes de estudios o investigaciones anteriores

La presente investigación se inserta en el marco del proyecto macro titulado "Recreación y regulación emocional en los estudiantes de Educación Básica Media en las provincias de Chimborazo y Tungurahua", ejecutado bajo el convenio interinstitucional entre la Universidad Nacional de Chimborazo y la Unidad Educativa "Fe y Alegría". Este estudio parte de la necesidad de profundizar en los mecanismos que permiten a las familias actuar como agentes de contención afectiva, utilizando la recreación como vehículo pedagógico para alcanzar una óptima regulación emocional en los niños.

1.1.1 Antecedentes Internacionales

- A nivel global, Gonzalo Marrodán (2023), en su investigación titulada "Práctica educativa para la regulación emocional en educación primaria y secundaria",

desarrollada en Gipuzkoa, España, tuvo como objetivo analizar la importancia de la regulación emocional dentro del contexto educativo frente al incremento de problemas psicológicos y conductuales en niños y adolescentes tras la crisis sanitaria del COVID-19. El estudio se caracterizó por presentar un enfoque cualitativo orientado al análisis de prácticas educativas vinculadas al fortalecimiento de la inteligencia emocional. El autor establece como resultado que las dificultades emocionales emergentes están relacionadas con la carencia de herramientas de afrontamiento en el entorno familiar y escolar. Finalmente, concluye que la implementación constante de prácticas de regulación afectiva, tanto dentro como fuera del aula, constituye una estrategia fundamental para mitigar los problemas psicológicos y fortalecer el bienestar emocional infantil.

- Por su parte, Meroño y Ventura (2022), de la Universidad Nacional del Comahue, Argentina, en su estudio sobre estrategias de comunicación afectiva en niños de primer grado, tuvieron como objetivo analizar la influencia de actividades lúdicas orientadas a la regulación emocional en el desarrollo socioafectivo infantil. La investigación se caracterizó por emplear una metodología basada en talleres semanales dirigidos a estudiantes de los primeros años de escolaridad. Los autores establecen como resultado que la implementación de actividades recreativas con intencionalidad emocional favoreció el desarrollo de la resiliencia y el autocontrol en los niños participantes. Finalmente, concluyen que la recreación constituye un espacio seguro que permite a los infantes ensayar y fortalecer sus respuestas emocionales frente a situaciones de conflicto.

1.1.2 Antecedentes Nacionales

- En el contexto ecuatoriano, Hurtado y Quiña (2023), en su investigación titulada “La recreación infantil en el desarrollo de la estructuración espacial y socioemocional”, desarrollada en la Universidad Técnica de Cotopaxi, tuvieron como objetivo analizar la influencia de la recreación infantil en el desarrollo espacial y socioemocional de niños de Educación Inicial del cantón Saquisilí. El estudio se caracterizó por tener un enfoque mixto y un diseño aplicado, con una muestra de estudiantes de nivel inicial. Los autores establecen como resultado que, tras ocho semanas de intervención recreativa dirigida, el 80% de los participantes evidenció mejoras significativas no solo en sus habilidades físicas, sino también en su desarrollo

socioemocional. Finalmente, concluyen que la actividad recreativa constituye un medio eficaz para favorecer la estructuración del mundo interno del niño, permitiéndole además desarrollar habilidades para la gestión de sus emociones.

- En esta línea, Quishpe Loachamin y Reinoso Muñoz (2022), en su estudio “El juego como estrategia metodológica en el desarrollo de la autonomía en niños de 4 a 5 años”, desarrollado en la ciudad de Quito, se propusieron examinar el papel del juego dentro del proceso formativo en educación inicial. La investigación, aplicada a niños de este nivel, evidenció que las actividades lúdicas favorecen significativamente el desarrollo de habilidades como la autonomía y el aprendizaje significativo. No obstante, también se identificó que su efectividad está condicionada por la orientación y acompañamiento de los adultos en el entorno familiar. En consecuencia, las autoras señalan la necesidad de fortalecer la capacitación dirigida a los padres, con el fin de optimizar el uso del juego como recurso formativo en el hogar.

1.2. Planteamiento del Problema

En la actualidad, los estudiantes de educación básica se enfrentan a un entorno exigente donde la presión escolar y la exposición digital dificultan la regulación emocional, manifestándose en estrés, frustración y bajo rendimiento académico. Si bien la Organización Mundial de la Salud (OMS) subraya la importancia de intervenciones tempranas, la mayoría de las estrategias educativas omiten el papel del núcleo familiar como primer agente socializador, limitando la recreación al ocio pasivo y desaprovechando el potencial de las actividades lúdicas para el aprendizaje emocional.

Esta problemática se evidencia de manera crítica en la Escuela de Educación Básica "Fe y Alegría", ubicada en el cantón Quero, donde la vulnerabilidad social y económica agrava las dificultades de los estudiantes de Básica Media para controlar sus emociones, derivando en comportamientos agresivos y escasa empatía. El presente proyecto surge como una respuesta directa a esta realidad institucional, proponiendo la creación de una Guía de Actividades Recreativas diseñada específicamente para las familias de "Fe y Alegría", buscando cerrar la brecha entre el esfuerzo docente y la falta de herramientas en el hogar para potenciar el bienestar psicológico estudiantil.

Para garantizar la sostenibilidad de esta propuesta, la institución asumirá el compromiso de integrar formalmente la guía dentro del Plan de Acompañamiento Familiar

del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), asegurando su distribución oficial al inicio de cada ciclo escolar. Asimismo, se realizarán jornadas de socialización con los docentes para que actúen como facilitadores permanentes y se formalizará la entrega del material mediante un acta de compromiso con las autoridades del plantel, permitiendo que la escuela posea los derechos de reproducción y uso continuo de la herramienta, asegurando así que el proyecto impacte positivamente en la convivencia escolar a largo plazo.

La aplicación de esta guía permitirá transformar las reuniones de padres de familia en talleres prácticos donde se evaluará periódicamente el progreso de las dinámicas sugeridas, convirtiendo el seguimiento emocional en un indicador de gestión escolar tan relevante como las calificaciones académicas. Este enfoque metodológico asegura que el material lúdico se adapte a los recursos limitados del entorno, garantizando que ninguna familia quede excluida por motivos económicos y que el juego se convierta en el lenguaje común para resolver conflictos cotidianos.

Por otro lado, la integración de estos recursos en el ecosistema educativo de la institución fortalecerá la capacidad de respuesta de los docentes ante crisis emocionales detectadas en el aula, al contar con un respaldo directo desde el hogar. Al establecer este puente de comunicación técnica entre los representantes y el Departamento de Consejería Estudiantil, se optimizan los tiempos de intervención y se construye una red de apoyo sólida que protege el derecho del estudiante a una educación integral, enfocada en la salud mental como base del éxito personal y profesional.

1.3. Formulación del problema

¿De qué manera la utilización de una guía de capacitación familiar en recreación contribuye a la regulación emocional en estudiantes de educación básica media?

1.4. Preguntas directrices

- ¿Cuáles son los hábitos recreativos presentes en las familias de los estudiantes de educación básica media?
- ¿Cómo se manifiesta la regulación emocional en los estudiantes de educación básica media?
- ¿Cómo elaborar una guía de capacitación familiar en recreación orientada a la regulación emocional en estudiantes de educación básica media?

1.5. Justificación

La importancia de esta investigación radica en que la recreación no es un fin en sí mismo, sino el vehículo para que el estudiante alcance una regulación emocional efectiva. En la Educación Básica Media, los niños atraviesan una reconfiguración de su afectividad, por lo que el juego se convierte en el escenario ideal para entrenar la autogestión de impulsos. Al participar en dinámicas estructuradas, el alumno aprende a reconocer sus estados internos, logrando cambiar una reacción impulsiva por una respuesta mediada por la reflexión.

En este proceso, los padres actúan como co-reguladores que brindan el soporte necesario para procesar sentimientos de alta intensidad. Cuando el hogar carece de estas estrategias, la desregulación suele manifestarse en el aula como agresividad; por ello, la participación activa de los adultos en el juego permite modelar formas de enfrentar problemas en tiempo real. Esta interacción enseña al niño a nombrar lo que siente y a usar técnicas de distracción para mantener su equilibrio emocional.

La viabilidad del estudio se sustenta en el convenio entre la **Universidad Nacional de Chimborazo** y la **Unidad Educativa "Fe y Alegría"**. Este marco, sumado al respaldo de las autoridades del cantón Quero, ofrece el escenario logístico ideal durante el año lectivo vigente. Gracias a esta estructura, la recolección de datos permite capturar cambios reales y cualitativos en la conducta de los estudiantes tras aplicar las estrategias propuestas.

Como aporte, el proyecto entrega una guía práctica que ofrece protocolos claros para manejar las emociones desde el hogar. Esta herramienta dota a las familias de un lenguaje común para resolver crisis, transformando el tiempo libre en un entorno preventivo que evita problemas conductuales mayores. La originalidad de la propuesta reside en su enfoque para contextos de vulnerabilidad, fortaleciendo la resiliencia en los sectores que más lo necesitan.

Los padres, como beneficiarios directos, reducirán su estrés al contar con métodos probados para guiar a sus hijos sin recurrir al autoritarismo. Indirectamente, la institución percibirá un mejor clima escolar, ya que los alumnos con estabilidad emocional muestran mayor concentración y tolerancia a la frustración. Así, se beneficia a la comunidad formando individuos capaces de manejar su mundo interno con la misma destreza que sus materias académicas.

Finalmente, la investigación une teorías contemporáneas con la realidad local, reconociendo la salud mental como un derecho fundamental. De este modo, la tesis se

posiciona como una intervención necesaria que reivindica el papel de la familia y el juego en la formación de una infancia saludable frente a los desafíos actuales.

1.6. Objetivos

1.6.1 Objetivo general

Proponer una guía de capacitación familiar en recreación para la regulación emocional en estudiantes de educación básica media.

1.6.2 Objetivos específicos

- ❖ Determinar los hábitos recreativos en las familias de estudiantes de básica media.
- ❖ Analizar la regulación emocional de los estudiantes de básica media.
- ❖ Elaborar una guía de capacitación familiar en recreación para la regulación emocional en estudiantes de educación básica media.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Estado del arte

La regulación emocional no constituye un concepto reciente dentro del ámbito educativo, aunque en la actualidad ha cobrado mayor relevancia debido a las nuevas demandas formativas centradas en el desarrollo integral del estudiante. A lo largo del tiempo, diversos enfoques pedagógicos han reconocido la importancia de las emociones en el proceso de aprendizaje; sin embargo, es en las últimas décadas cuando este término adquiere mayor formalidad y protagonismo, especialmente en el marco de la educación socioemocional. En este sentido, autores como Daniel Goleman (2020) destacan que la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones resulta fundamental para el bienestar personal y el adecuado desenvolvimiento social de los individuos.

Desde esta perspectiva, la educación contemporánea concibe al estudiante como un ser integral, en el que no solo intervienen procesos cognitivos, sino también emocionales. La regulación emocional se entiende entonces como un proceso activo mediante el cual los estudiantes logran identificar y gestionar sus emociones de manera adecuada frente a diversas situaciones, favoreciendo su adaptación y desempeño tanto en el ámbito académico como social. En este contexto, el aprendizaje deja de ser un proceso meramente receptivo para convertirse en una experiencia significativa en la que las emociones influyen directamente en la adquisición del conocimiento.

En este marco, la recreación surge como una estrategia pertinente para favorecer la regulación emocional, al constituirse como un espacio donde los estudiantes pueden expresar, canalizar y comprender sus emociones de manera natural. Tal como lo señala la UNESCO (2023), las actividades lúdicas permiten el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, facilitando la interacción, la empatía y el manejo de conflictos. De esta manera, la recreación no solo cumple una función de esparcimiento, sino que se convierte en un recurso formativo que contribuye al equilibrio emocional del estudiante.

Asimismo, la participación de la familia en este proceso resulta fundamental, ya que constituye el primer espacio de socialización donde el niño aprende a reconocer y gestionar sus emociones. No obstante, en muchos casos, los padres carecen de herramientas adecuadas para utilizar la recreación con fines formativos, limitando su potencial como estrategia de

regulación emocional. Por ello, se hace necesario promover procesos de capacitación familiar que orienten el uso de actividades recreativas como medio para fortalecer el desarrollo emocional de los estudiantes.

En la actualidad, el estudio de la regulación emocional y su relación con estrategias pedagógicas como la recreación ha cobrado gran interés en el ámbito educativo, debido a la necesidad de formar estudiantes capaces de afrontar los desafíos personales y sociales de manera equilibrada. En este sentido, la integración de la recreación como herramienta dentro del entorno familiar y educativo representa una alternativa viable para potenciar el desarrollo socioemocional y favorecer un aprendizaje significativo.

2.2 Fundamentación teórica

2.2.1 Recreación

La recreación se constituye en un factor esencial para la formación integral de los adolescentes, ya que mejora su calidad de vida y les proporciona importantes beneficios psicoemocionales, cognitivos, físicos y sociales, tales como la confianza en sí mismos, la capacidad de relacionarse, empatizar y resolver conflictos adecuadamente, así como el desarrollo de la imaginación, la creatividad y la memoria, junto con la concentración y atención (De la O, 2022).

Según el currículo ecuatoriano de Educación Física (2016), los juegos lúdicos son fundamentales en el desarrollo integral de los estudiantes, ya que favorecen no solo el aprendizaje cognitivo, sino también el crecimiento emocional, social y físico. A través del juego, los niños y niñas exploran el mundo que los rodea, desarrollan habilidades como la creatividad, la cooperación, la empatía y la toma de decisiones, al tiempo que fortalecen su motricidad y expresión corporal. Además, los juegos permiten construir vínculos afectivos, establecer reglas de convivencia y canalizar emociones, contribuyendo significativamente al desarrollo de la autoestima y la autorregulación.

Díaz *et al.* (2023), expresa que la recreación implica un universo sensible lleno de complejidades y soluciones que exige una sistemática labor, matizada por el ejercicio de la creatividad, sobre la base de actividades novedosas, caracterizadas por su diversidad y orientación educativa, desde el diseño y la puesta en práctica de propuestas que estimulen la participación de los sujetos, como principales protagonistas de este proceso.

En síntesis, los aportes teóricos analizados coinciden en reconocer a la recreación como un componente fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes, al incidir de manera significativa en las dimensiones emocional, cognitiva, física y social. Desde esta perspectiva, la recreación trasciende el carácter lúdico y se configura como un espacio formativo que favorece la construcción de habilidades socioemocionales, el fortalecimiento de la autoestima, la autorregulación y la convivencia. Asimismo, el juego y las actividades recreativas, concebidas desde un enfoque educativo y creativo, promueven la participación activa de los sujetos, el aprendizaje significativo y la canalización adecuada de emociones. En consecuencia, la recreación se consolida como una estrategia pedagógica pertinente y necesaria dentro de los procesos educativos, especialmente cuando es planificada de manera sistemática y orientada al desarrollo integral del estudiante, contribuyendo así a una formación más humana, participativa y contextualizada.

2.2.1.1 Características

La recreación se caracteriza por ser una actividad de carácter voluntario, ya que surge de la libre elección de los participantes, lo que favorece la motivación y el interés por la actividad. También, posee un carácter lúdico, al basarse en el juego como medio principal de interacción, lo que permite la expresión espontánea de emociones y el fortalecimiento de habilidades sociales. De igual manera, se destaca su carácter formativo, puesto que contribuye al desarrollo de competencias emocionales, sociales y cognitivas, favoreciendo aprendizajes significativos en los estudiantes (García & Pérez, 2021).

Por otra parte, la recreación tiene que ser socializadora, ya que promueve la interacción entre los individuos y el desarrollo de valores como el respeto, la empatía y la cooperación. Además, es flexible, debido a que puede adaptarse a distintos contextos y necesidades, lo que facilita su aplicación tanto en el entorno educativo como familiar (García & Pérez, 2021).

En conjunto, estas características permiten comprender la recreación como una estrategia pertinente para favorecer la regulación emocional, al brindar espacios donde los estudiantes pueden expresar, comprender y gestionar sus emociones de manera adecuada.

2.2.1.2 Beneficios

Psicoemocionales.- Las actividades recreativas contribuyen a fortalecer la seguridad y confianza de los adolescentes en sí mismos, ya que durante estas experiencias enfrentan

retos e imprevistos que los motivan a superarse, resolver dificultades y aprender a partir de las distintas situaciones vividas (De la O, 2022).

Cognitivos.- La interacción libre con el entorno y la resolución autónoma de los desafíos que este presenta favorecen el desarrollo de capacidades como la imaginación, la creatividad, la memoria, la atención y la concentración. Asimismo, mediante la experiencia directa se consolidan nociones básicas relacionadas con el color, la forma, el tamaño, la espacialidad y la cantidad. De igual manera, se fortalecen valores como la competencia sana y la tolerancia frente a la frustración (De la O, 2022).

Sociales.- Dentro de los beneficios sociales de la recreación se destaca el fortalecimiento de la identidad personal y el sentido de pertenencia hacia la familia o un grupo social. Además, estas actividades promueven la inclusión, la empatía y la participación comunitaria, al tiempo que ayudan a prevenir conductas antisociales, violentas o disruptivas (De la O, 2022).

Físicos.- La recreación también impulsa el desarrollo de habilidades motrices. La interacción activa con el entorno, ya sea de forma individual o grupal, favorece la percepción corporal, el control de los movimientos, la coordinación y el equilibrio, además de mejorar la orientación en el espacio y el tiempo (De la O, 2022).

2.2.1.3 Tipos de actividades para la recreación

La recreación implica la participación activa de las personas en las actividades a desarrollar y se clasifica en:

Activa.- Implica acción y participación activa del sujeto. Ejemplos: excursión que implique el acercamiento con la naturaleza, practicar algún deporte como fútbol, tenis, basquetbol, entre otros.

Pasiva.- El individuo recibe la recreación sin cooperar en ella, como espectador o testigo de la acción. Ejemplos: ir al cine o al teatro (*Alianza B@UNAM, CCH y ENP Ante La Pandemia*, 2024).

2.2.1.4 Tipos de recreación

Recreación deportiva

Actividades que tienen la finalidad de practicar algún deporte, generalmente de manera no profesional. Por lo tanto, implica una disposición física para jugar o practicar un deporte en específico (*Alianza B@UNAM, CCH y ENP Ante La Pandemia, 2024*).

Recreación artística

Poner en práctica algún talento artístico, por lo tanto, producen un beneficio principalmente estético. En este caso podemos hablar de tocar algún instrumento musical, pintar algo, dibujar, etc. (*Alianza B@UNAM, CCH y ENP Ante La Pandemia, 2024*).

Recreación al aire libre

Actividad lúdica al aire libre. Puede ser algún deporte o pasatiempo como el excursionismo, la búsqueda de especies animales y vegetales, así como cualquier otra cosa que involucre estar en contacto con la naturaleza (*Alianza B@UNAM, CCH y ENP Ante La Pandemia, 2024*).

Recreación medioambiental

Tiene como finalidad ayudar al medio ambiente o difundir ideas y acciones para conservarlo y protegerlo contra las acciones nocivas, la contaminación y el deterioro. Sus características son: conocimiento sobre parques naturales, parques recreacionales y monumentos naturales, conservación y reforestación, conocimiento de las características y equipos para excursiones y campamentos (*Alianza B@UNAM, CCH y ENP Ante La Pandemia, 2024*).

2.2.1.5 Beneficios de la recreación familiar

La recreación y el juego ofrecen numerosos beneficios para las familias, mejorando el bienestar general y fortaleciendo los lazos familiares. Algunas de las principales ventajas de la recreación y el juego incluyen:

- ***Fortalece los vínculos y las relaciones familiares:*** La recreación y el juego brindan oportunidades para que los miembros de la familia pasen tiempo de calidad juntos, fomentando un sentido de unidad y cooperación. Participar en actividades juntos ayuda a crear recuerdos compartidos, promueve la comunicación y fortalece los vínculos emocionales. Según un estudio publicado en la Revista de

Matrimonio y Familia, las actividades de ocio familiares regulares se asocian positivamente con la satisfacción familiar y la calidad de vida conyugal (Lee, 2025).

- ***Promueve la salud física y mental:*** La recreación y el juego pueden tener un impacto significativo en la salud física y mental. Participar en actividades físicas, como deportes o juegos al aire libre, puede mejorar la salud cardiovascular, reducir la obesidad y mejorar la condición física general. Además, se ha demostrado que el juego reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y promueve el desarrollo cognitivo en los niños. Las investigaciones han demostrado que la actividad física regular puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas, como las cardiopatías y la diabetes (Lee, 2025).

- ***Fomenta la creatividad y la imaginación en los niños:*** El juego es esencial para el desarrollo cognitivo infantil, ya que fomenta la creatividad, la imaginación y la capacidad de resolución de problemas. Participar en actividades creativas, como las manualidades, puede ayudarles a desarrollar la motricidad fina, la coordinación ojo-mano y la autoexpresión. Según un estudio publicado en la Revista de Psicología del Desarrollo Aplicada, las intervenciones basadas en el juego pueden mejorar el funcionamiento cognitivo y promover la creatividad infantil (Lee, 2025).

2.2.1.6 Estrategias para incorporar la recreación y el juego en la vida familiar

Programe tiempo familiar regular para la recreación y el juego

- Reserve tiempo específico para la recreación y el juego, asegurándose de que se convierta en una parte regular de la vida familiar.
- Sea realista y flexible, ajustando los planes según sea necesario para satisfacer las necesidades e intereses cambiantes de la familia.

Involucre a todos los miembros de la familia en la planificación de actividades

- Anime a todos los miembros de la familia a participar en la planificación de actividades recreativas, asegurándose de que se tengan en cuenta los intereses y preferencias de todos.
- Crear un proceso de toma de decisiones compartido, promoviendo un sentido de propiedad y cooperación.

Sea flexible y adaptese a las necesidades e intereses cambiantes de la familia

- Esté preparado para ajustar los planes y actividades a medida que

evolucionen las necesidades e intereses familiares.

- Esté abierto a probar nuevas actividades y explorar nuevos intereses.
- Priorice el tiempo de calidad juntos, incluso si eso significa adaptar planes o actividades.

2.2.2. Regulación emocional

En la actualidad, los jóvenes y adultos atraviesan por muchos problemas en salud mental que, por la falta de control emocional ante diferentes eventos y las escasas emociones positivas, se derivan trastornos emocionales como la depresión y ansiedad esencialmente (Tasneem y Panwar, 2022). Según el Instituto de Sanimetría y Evaluación Sanitaria, Global Health Data Exchange (GHDx), la depresión afecta a un 3,8% de la población, incluido un 5% de los adultos mayores a 20 años (GHDx, 2019).

Asimismo, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) menciona que la prevalencia de los trastornos por ansiedad en la población varía entre el 9,3 y 16,1% (OPS, 2017). En España, el Ministerio de Sanidad menciona que el problema de salud mental mayormente atendido es la ansiedad que afecta al 6,7% de población, seguido de la depresión que aqueja al 4,1% (García et al., 2020).

En resumen, la dificultad para manejar las emociones y la falta de experiencias positivas están contribuyendo al aumento de problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad en jóvenes y adultos, con datos globales y específicos de España que evidencian la significativa prevalencia de estos trastornos.

En Ecuador el Ministerio de Salud Pública (MSP) informa que las mujeres presentan mayor depresión que los hombres. Para el 2022, se estima que 50.379 personas tuvieron un diagnóstico por depresión: 36.631 son mujeres y 13.748 son hombres (Ministerio de Salud Pública (MSP), 2022).

Por otra parte, en una encuesta desarrollada por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia conjuntamente con el Ministerio de Educación de Ecuador se obtuvo que 4 de cada 10 estudiantes, adolescentes y adultos tempranos, incrementaron sus niveles de ansiedad y angustia, afectando su aprendizaje, desarrollo y salud mental, debido al cambio drástico que se vivió por pandemia, lo cual afectó a aproximadamente 4.3 millones de estudiantes (UNICEF, 2021).

De manera similar, en Ecuador, los datos de 2022 del MSP indican una mayor incidencia de depresión en mujeres, y un estudio de UNICEF de 2021 reveló que la pandemia incrementó los niveles de ansiedad y angustia en una parte considerable de la población estudiantil, impactando negativamente su bienestar.

Los datos presentados confirman que la salud mental constituye actualmente un desafío de salud pública apremiante, donde la incapacidad para gestionar los estados afectivos deriva con frecuencia en cuadros clínicos de depresión y ansiedad. En el entorno nacional, es alarmante la vulnerabilidad que presentan mujeres y estudiantes, lo que denota una brecha en los mecanismos de contención vigentes. En consecuencia, resulta imperativo dejar de considerar el manejo de las emociones como una destreza aislada, para posicionarlo como una prioridad formativa dentro del núcleo familiar y el sistema educativo, esencial para proteger la integridad psíquica frente a las demandas sociales del presente.

2.2.2.1 La Influencia de James Gross en Investigaciones Actuales: El Caso de la Soledad

La solidez de los modelos de James Gross ha sentado las bases para una vasta cantidad de investigaciones empíricas contemporáneas que exploran la regulación emocional en diversas poblaciones y contextos, especialmente desde 2020. Uno de los temas de relevancia creciente es la relación entre las estrategias de regulación emocional y la experiencia de la soledad.

Un estudio significativo en esta área, llevado a cabo por Preece et al. (2021), examinó precisamente si las estrategias que las personas utilizan para gestionar sus emociones pueden explicar su sensación de soledad. Los hallazgos de esta investigación son contundentes: las diferencias en cómo los sujetos manejan sus emociones pueden explicar más del 50% de la sensación de soledad. Este porcentaje subraya la profunda influencia de la regulación emocional en un estado afectivo tan prevalente y perjudicial.

El estudio de Preece et al. (2021) también identificó cuatro perfiles emocionales distintos en relación con la soledad: alta soledad, soledad promedio alta, soledad promedio baja y baja soledad. Particularmente, las personas en el grupo de "alta soledad" mostraron patrones de regulación emocional desadaptativos. Tendían a:

- Rumiarse más sobre sus problemas: Un proceso de pensamiento repetitivo y pasivo sobre los síntomas de angustia y sus posibles causas y consecuencias, sin orientarse a la solución.
- Sobrepensar de manera catastrófica: Anticipar los peores escenarios posibles de manera exagerada.
- Culparse a sí mismas: Atribuir los problemas a defectos personales, lo que exacerba el malestar.
- Evitar expresar sus emociones o alejarse de otros: Patrones de afrontamiento que impiden la conexión social y la búsqueda de apoyo.

Estos resultados son consistentes con la teoría de Gross, ya que estrategias como la rumiación y la evitación se consideran formas desadaptativas de modulación de la atención y la respuesta. El estudio de Preece y sus colegas (2021) proporciona una evidencia clara de que la regulación emocional influye de manera significativa en cómo las personas viven y experimentan la soledad, destacando la necesidad de intervenciones que promuevan estrategias adaptativas de manejo emocional para mitigar este problema de salud pública.

Lo propuesto por James Gross ha demostrado ser extraordinariamente fértil, no solo para comprender los mecanismos subyacentes a la regulación emocional, sino también para inspirar investigaciones que abordan problemas de salud mental contemporáneos. Los hallazgos recientes, como los de Preece et al. (2021) sobre la soledad, validan la relevancia de los modelos de Gross al demostrar cómo las estrategias de regulación emocional inciden directamente en el bienestar y la adaptación social.

A partir de 2020, el contexto global, marcado por la pandemia de COVID-19 y el creciente uso de tecnologías digitales, ha impulsado nuevas líneas de investigación en regulación emocional. Los estudios actuales se centran en el impacto de eventos estresantes masivos en las estrategias de regulación, la eficacia de intervenciones digitales para mejorar estas habilidades y la influencia de las redes sociales en el afrontamiento emocional (Smith y Brown, 2022). La capacidad de aplicar los modelos de Gross para analizar estos fenómenos emergentes subraya su validez y su utilidad continuada en la psicología moderna.

En síntesis, la obra de James Gross no solo ha articulado una comprensión profunda de la regulación emocional, sino que ha proporcionado un lenguaje y un marco de trabajo que sigue guiando la investigación actual hacia la identificación de mecanismos de riesgo y

protección en la salud emocional. La regulación emocional, lejos de ser un mero conjunto de técnicas, es un proceso fundamental que moldea nuestra experiencia interna y nuestra relación con el mundo, siendo esencial para una vida plena y saludable.

A través de las teorías de Gross, es posible interpretar la soledad no como una carencia de interacción física, sino como el producto de una gestión cognitiva deficiente de las emociones. Puesto que gran parte del sentimiento de aislamiento se fundamenta en los procesos internos del sujeto, es necesario examinar críticamente conductas recurrentes como la rumiación o el alejamiento social. La relevancia actual de este enfoque reside en su utilidad para revertir los efectos del distanciamiento social vivido en años recientes, proponiendo la sustitución de mecanismos defensivos ineficaces por una autorregulación consciente que favorezca la resiliencia y la integración comunitaria.

2.2.2.2 Importancia de la regulación emocional en la infancia

La infancia representa una etapa crítica para el desarrollo emocional, donde los niños experimentan una diversidad de emociones que moldean su inteligencia emocional. Dentro de este proceso, la regulación emocional es una habilidad vital que abarca no solo reconocer las emociones, sino también procesarlas, comprenderlas y gestionarlas eficazmente.

Este aprendizaje incluye manejar tanto las emociones agradables, como la alegría, como las desafiantes, como la tristeza, el enojo o la frustración. Dominar estas habilidades es fundamental para el bienestar individual y sienta las bases para construir relaciones sanas y afrontar los retos de la vida.

Además, el reconocimiento temprano de las propias emociones dota a los niños de herramientas valiosas para una comunicación efectiva, fomentando también el desarrollo de competencias sociales, la empatía y la resolución de conflictos, aspectos clave para su desarrollo integral (Neuro-Class, 2024)

La etapa infantil se presenta como el periodo determinante para transformar la alfabetización emocional de un proceso espontáneo en uno estructurado y consciente. La carencia de habilidades para identificar y canalizar sentimientos como la frustración en la niñez suele proyectarse en una adultez con dificultades para el ejercicio de la ciudadanía y la convivencia. Por este motivo, la enseñanza de estrategias de control emocional en edades tempranas no representa un complemento opcional, sino el pilar fundamental del

crecimiento humano; sin esta preparación, el desarrollo de la empatía y la resolución de conflictos se ve seriamente comprometido, afectando la integración del sujeto en la sociedad.

2.2.2.3 Beneficios de la regulación emocional en la infancia

La regulación emocional en la etapa infantil ofrece múltiples ventajas que repercuten directamente en el bienestar y el crecimiento global de los menores (Schwindt, 2024). Entre estos beneficios, sobresalen:

Fomento de la salud mental y el equilibrio emocional: Los niños que aprenden a gestionar sus emociones experimentan una mayor estabilidad emocional y un sentimiento generalizado de bienestar. Esta competencia les dota de los recursos necesarios para afrontar de forma más eficaz las situaciones de estrés o los desafíos, lo que contribuye a una salud mental más robusta y a un bienestar emocional perdurable.

Optimización de la gestión del estrés y la ansiedad: Los infantes que desarrollan aptitudes de regulación emocional están mejor preparados para manejar el estrés y la ansiedad de un modo saludable. Esto se debe a que pueden reconocer sus sentimientos, encontrar maneras adecuadas de expresarlos e implementar estrategias de autocontrol para afrontar contextos complicados, lo que promueve una resiliencia emocional significativa desde una edad temprana.

Promoción de interacciones sociales constructivas: Por último, una regulación emocional apropiada facilita que los niños se comuniquen y se relacionen de manera más efectiva con los demás. Al expresar sus emociones de forma adecuada, solucionar desavenencias de manera constructiva y establecer vínculos más profundos con sus iguales, se favorece un entorno social positivo y se construyen fundamentos sólidos para mantener relaciones sanas a lo largo de su vida.

Las ventajas analizadas ratifican que el dominio de las emociones sirve como un escudo preventivo ante posibles crisis psicológicas en los menores. Al incentivar el dominio propio y la capacidad de recuperación, se garantiza no solo una armonía inmediata en la escuela y el hogar, sino también una reducción en el riesgo de padecer patologías afectivas en el futuro. Desde mi análisis, la mayor ventaja radica en la formación de vínculos interpersonales saludables; un niño capaz de autorregularse logra convertir los desacuerdos

en oportunidades de entendimiento, consolidando las bases de una madurez equilibrada y una convivencia pacífica.

2.2.2.4 Importancia de la regulación emocional en la familia

La familia constituye el principal agente de socialización y el cimiento fundamental sobre el cual los hijos desarrollan la capacidad de gestionar sus emociones, entendida esta como una habilidad esencial para su bienestar psicológico y equilibrio personal. En este sentido, el entorno familiar y las interacciones que se establecen con las figuras de referencia influyen de manera significativa en los procesos de aprendizaje emocional, particularmente en la regulación de las emociones y en la forma en que los individuos enfrentan los desafíos cotidianos.

Diversos estudios sostienen que las dinámicas familiares, los estilos de crianza y la calidad de los vínculos afectivos son factores determinantes en la construcción de competencias emocionales durante la infancia y la adolescencia (Manzanillas, 2025). En consecuencia, un ambiente familiar caracterizado por el apoyo, la comunicación efectiva y la validación emocional favorece el desarrollo de estrategias adecuadas de afrontamiento, mientras que contextos disfuncionales pueden dificultar dichos procesos.

2.2.2.5 Cómo influyen las emociones en la familia

Las emociones desempeñan un papel fundamental en la dinámica familiar, ya que influyen directamente en la calidad de las interacciones, la comunicación y el establecimiento de vínculos afectivos entre sus miembros. En el contexto familiar, las emociones no solo se experimentan de manera individual, sino que también se transmiten y comparten, configurando un clima emocional que puede favorecer o dificultar la convivencia y el desarrollo integral de sus integrantes (Peces Gómez et al., 2022)

En este sentido, la expresión, regulación y comprensión emocional de cada miembro inciden en la construcción de relaciones saludables, caracterizadas por la empatía, el respeto y la cooperación. Por el contrario, la presencia de emociones negativas mal gestionadas, como la ira, la frustración o la ansiedad, puede generar conflictos recurrentes, deterioro en la comunicación y debilitamiento de los lazos afectivos. Diversas investigaciones evidencian que las dificultades en la regulación emocional se asocian con un funcionamiento familiar menos adecuado y mayores niveles de conflicto interpersonal (Tobar Viera & Lara-Machado, 2024)

2.2.2.6 Rol de la familia en la regulación emocional

El rol de la familia en la regulación emocional es fundamental, ya que constituye el primer contexto en el que los individuos aprenden a identificar, expresar y gestionar sus emociones. A través de la interacción cotidiana, las figuras parentales actúan como modelos de comportamiento emocional, influyendo de manera directa en la forma en que los hijos desarrollan estrategias de autorregulación y afrontamiento ante diversas situaciones (Morris et al., 2021).

Un entorno familiar caracterizado por la calidez, el apoyo y la validación emocional favorece la adquisición de habilidades como la empatía, el autocontrol y la resolución adecuada de conflictos. Por el contrario, contextos donde predominan la negligencia emocional, la sobreprotección o la disciplina punitiva pueden dificultar el desarrollo de una regulación emocional adecuada (Pérez-Fuentes et al., 2020).

En consecuencia, el fortalecimiento de las competencias emocionales en el ámbito familiar no solo favorece el bienestar individual, sino que también promueve relaciones interpersonales saludables y un adecuado desarrollo socioemocional, consolidando a la familia como un agente esencial en la regulación emocional.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación se desarrolló bajo un enfoque mixto, integrando procedimientos cualitativos y cuantitativos para analizar la capacitación familiar en recreación y su relación con la regulación emocional en estudiantes de Educación Básica. Hernández-Sampieri y Mendoza (2020), definen el enfoque mixto como un diseño integrado que busca la complementariedad de datos, análisis compuesto y una visión holística del problema.

Desde el enfoque cualitativo se examinó cómo las familias y los estudiantes perciben y practican la recreación en su contexto cotidiano, así como su influencia en el manejo de las emociones, lo que permitió comprender las dinámicas familiares y educativas que inciden en el desarrollo socioemocional. De manera complementaria, el enfoque cuantitativo posibilitó la recopilación y análisis de información medible sobre los hábitos recreativos familiares y los niveles de regulación emocional de los estudiantes, mediante la aplicación de instrumentos estructurados y el uso de procedimientos estadísticos, lo que facilitó la identificación de relaciones entre las variables y aportó objetividad y rigurosidad al estudio.

3.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El estudio adoptó un diseño no experimental, definido como aquel donde el investigador se abstiene de manipular las variables y se limita a observar los fenómenos en su ambiente natural para luego analizarlos (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2020). Esta elección se justifica porque la investigación analizó la regulación emocional y la recreación sin alterar las conductas de las familias, garantizando que la información obtenida refleje la realidad auténtica del entorno educativo.

3.3. FUNDAMENTO EPISTEMOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación se fundamenta en el enfoque sociocrítico, alineado al modelo educativo de la Universidad Nacional de Chimborazo (UNACH, 2022). Este enfoque concibe al estudiante como un sujeto activo y reflexivo, capaz de transformar su realidad social y educativa. Bajo esta visión, el conocimiento es una construcción situada que trasciende la simple transmisión de contenidos, promoviendo espacios de diálogo y reflexión sobre el entorno cultural y social (UNESCO, 2021).

Asimismo, este marco permite cuestionar prácticas tradicionales y relaciones de poder, favoreciendo una educación más equitativa e inclusiva. El pensamiento crítico se convierte así en una herramienta esencial para comprender la diversidad y fortalecer el desarrollo integral de los estudiantes a través de propuestas pedagógicas justas y contextualizadas (Morales y López, 2023).

3.4. TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.4.1. Propósito o finalidad

- **Básica**

Este estudio se enmarca en la investigación básica, la cual se centra en la búsqueda de nuevos conocimientos y campos de investigación sin un fin práctico inmediato, pero que permite el avance de la ciencia (Baena, 2020). Bajo este enfoque, la presente investigación no buscó modificar la realidad durante su desarrollo, sino fortalecer el sustento teórico sobre cómo la recreación influye en la autogestión emocional, permitiendo así una interpretación más profunda del comportamiento estudiantil en el contexto familiar.

3.4.2. Según el objetivo

- **Propositivo**

Este estudio posee un alcance propositivo, pues trasciende la descripción del fenómeno para derivar en una solución técnica orientada a la transformación de la realidad (Hernández y Mendoza, 2020). La propuesta articula la recreación y la regulación emocional mediante un esquema de capacitación familiar, permitiendo que las dinámicas lúdicas sirvan como vehículo para la autogestión de las emociones. Así, la investigación aporta un producto tangible que busca mejorar la convivencia armónica y el desarrollo integral desde el entorno del hogar.

3.4.3. Según el lugar

- **De campo**

La investigación se define como un estudio de campo, ya que se desarrolló en el entorno natural de los participantes, específicamente en la Unidad Educativa “Fe y Alegría”. Según Bernal (2020), este tipo de investigación consiste en recolectar datos directamente de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular las variables. Esta modalidad permitió

obtener información real y contextualizada sobre las prácticas de recreación familiar y la regulación emocional de los estudiantes, garantizando una interpretación auténtica y precisa de la realidad investigada.

3.4.4. Por la fuente

- **Bibliográfica**

El estudio se define como una investigación bibliográfica, ya que se fundamentó en la revisión sistemática de fuentes científicas para sustentar el marco teórico. Según Arribas (2020), este tipo de investigación permite la búsqueda, recopilación y análisis de información documentada para profundizar en el conocimiento de un tema. Esta revisión facilitó la consolidación de los fundamentos teóricos sobre la capacitación familiar, la recreación y la regulación emocional, permitiendo identificar los aportes más relevantes de diversos autores para fortalecer la construcción conceptual del estudio.

3.4.5. Por el tiempo

- **Transversal**

El estudio fue de carácter transversal, ya que la recolección de los datos se realizó en un único momento del tiempo. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2020), los diseños transversales tienen como propósito describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Esta elección permitió analizar la regulación emocional y la recreación tal como se manifestaron en un periodo específico, facilitando la identificación de las características y relaciones existentes entre ambas variables sin necesidad de un seguimiento prolongado.

3.5. NIVEL O ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN

Descriptivo

La investigación se desarrolló con un alcance descriptivo, el cual busca especificar las propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2020). Este alcance permitió detallar el estado actual de la regulación emocional y las prácticas de recreación en las familias, proporcionando la base necesaria para fundamentar una propuesta concreta que responda a las necesidades identificadas.

3.6 UNIDAD DE ANÁLISIS

3.6.1. Población

La población identificada está constituida por los padres de familia del nivel de Educación general básica de la escuela de Fe y Alegría del Cantón Quero en Tungurahua, institución determinada en el proyecto de carrera bajo convenio con la ONG.

Tabla 1. Población

	Hombres	%	Mujeres	%	Total	%
Padres de familia de EGB Preparatoria	3	6	5	6	8	7
Padres de familia de EGB Elemental	11	24	24	31	35	28
Padres de familia de EGB Media	19	41	31	40	50	40
Padres de familia de EGB Superior	13	29	17	23	30	25
TOTAL	46	100	77	100	123	100

Nota: Unidad Educativa Fe y Alegría de Quero

3.6.2. Muestra

Se trabajó con una muestra intencional, integrada por padres de familia del subnivel de Educación Básica Media, conforme al proyecto de investigación de la carrera. Para el estudio se aplicó un muestreo no probabilístico de tipo intencional, definido según los criterios de las investigadoras y la pertinencia de los participantes con los objetivos del

estudio. La muestra se relacionó con los padres de familia de Educación General Básica Media, por considerarlos actores clave para analizar la influencia de la capacitación familiar en recreación en la regulación emocional durante una etapa relevante del desarrollo socioemocional.

No obstante, al momento de la aplicación del instrumento de recolección de datos, se contó con la participación efectiva de 43 padres de familia, debido a la disponibilidad de los sujetos en el contexto de estudio. En consecuencia, la muestra final quedó constituida por 43 participantes, sobre los cuales se realizó el análisis e interpretación de los resultados, sin que ello afecte la validez del estudio, considerando el carácter no probabilístico de la muestra.

Tabla 2. Muestra

	Hombres	%	Mujeres	%	Total	%
Padres de familia de Educación básica media	17	40	26	60	43	100
TOTAL	17	40	26	60	43	100

Nota: Unidad Educativa Fe y Alegría de Quero

3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

La investigación se desarrolló desde un enfoque mixto, al considerar indispensable la articulación de procedimientos cualitativos y cuantitativos para obtener una comprensión amplia, profunda y contextualizada del fenómeno estudiado. Este enfoque permitió analizar la capacitación familiar en recreación y su relación con la regulación emocional de los estudiantes de Educación Básica, integrando la medición de datos con la interpretación del contexto familiar y educativo. Si bien la recolección de información se realizó mediante una única técnica, la encuesta, su aplicación respondió simultáneamente a propósitos cuantitativos y cualitativos: desde lo cuantitativo, permitió identificar frecuencias, tendencias y patrones relevantes; mientras que, desde lo cualitativo, facilitó la interpretación de las prácticas recreativas familiares y su incidencia en el manejo emocional de los estudiantes. La complementariedad de ambos enfoques permitió triangular la información obtenida, fortaleciendo la validez y consistencia de los resultados.

3.7.1 Técnica: Encuesta

La encuesta fue utilizada como técnica de recolección de datos por su versatilidad para obtener información estructurada y, a la vez, susceptible de interpretación. A través de esta técnica se recogieron datos relacionados con los hábitos recreativos familiares y los procesos de regulación emocional, permitiendo una aproximación integral al fenómeno estudiado. De acuerdo con Farías (2024), la encuesta constituye una herramienta metodológica pertinente para obtener información relacionada con las opiniones, percepciones y actitudes de un grupo determinado frente a un fenómeno específico.

3.7.2 Instrumento: Cuestionario

El instrumento empleado fue un cuestionario estructurado, dirigido a los padres de familia de estudiantes de Educación General Básica Media. Este instrumento permitió recopilar información relevante sobre las actividades recreativas desarrolladas en el entorno familiar y su incidencia en la regulación emocional de los estudiantes. Sus ítems fueron elaborados en coherencia con las dimensiones e indicadores de las variables de estudio, lo que facilitó tanto la organización de los datos como su posterior interpretación.

3.8. TÉCNICAS PARA PROCESAMIENTO, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.

En esta investigación se empleó la técnica de la encuesta lo que permitió recopilar información desde múltiples perspectivas. Para el análisis cuantitativo, se aplicaron procedimientos estadísticos básicos, utilizando tablas que facilitaron la representación de los datos. Este proceso se ejecutó mediante las siguientes actividades:

1. Revisión metodológica con el autor.
2. Codificación de datos según categorías e indicadores.
3. Diseño y aplicación de encuestas.
4. Recolección de datos en campo.
5. Tabulación.
6. Análisis e interpretación de los resultados.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados de la Encuesta a padres de familia.

Pregunta 1: ¿Qué actividades realiza con sus hijos en tiempos libres?

Tabla 3. Actividades recreativas

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Actividades deportivas (futbol, natación, danza, etc.)	22	51
Actividades divertidas (juegos de mesa, juegos tradicionales, videojuegos, etc.)	6	14
Actividades artísticas (dibujar, pintar, bailar, etc.)	8	19
Asisten a espectáculos (conciertos, desfiles, pregones, etc.)	7	16
Total	43	100%

Nota: Padres de familia de Educación básica media de la U.E Fe y Alegría en Quero.

Análisis

De los 43 padres de familia encuestados, el 51% manifiesta que realiza principalmente actividades deportivas con sus hijos. El 19% indica que comparte actividades artísticas, mientras que el 16% señala que asiste a espectáculos. Por último, el 14% expresa que realiza actividades lúdicas como juegos de mesa, juegos tradicionales o videojuegos.

Interpretación

Se evidencia que los padres priorizan las actividades deportivas como principal forma de interacción con sus hijos, lo cual resulta favorable para el desarrollo integral infantil. Diversos estudios destacan que la práctica de actividades físicas compartidas fortalece no solo la salud física, sino también el desarrollo socioemocional, promoviendo habilidades como la cooperación, la disciplina y la regulación emocional (Ginsburg y UNICEF, 2020; Russ y Wallace, 2021).

Pregunta 2: ¿Qué tiempo dedica para realizar actividades recreativas con su hijo?

Tabla 4. Tiempo para las actividades recreativas

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Todos los días	8	18
Fines de semana	27	63
Una vez al mes	8	19
Una vez al año	0	0
Total	43	100%

Nota: Padres de familia de Educación básica media de la U.E Fe y Alegría en Quero.

Análisis

El 63% de los padres indica que realiza actividades recreativas con sus hijos únicamente los fines de semana. El 18% manifiesta que las realiza todos los días, mientras que el 19% señala que comparte este tipo de actividades una vez al mes. No se registran padres que realicen actividades recreativas una vez al año (0%).

Interpretación

La organización del tiempo familiar centrada en los fines de semana sugiere la influencia de las responsabilidades laborales y cotidianas en la dinámica de convivencia. A pesar de esta limitación temporal, estos espacios concentrados de interacción continúan siendo relevantes para el fortalecimiento de los lazos afectivos entre padres e hijos. La literatura especializada destaca que la calidad del tiempo compartido, incluso si no es diario, puede incidir positivamente en el bienestar emocional infantil, favoreciendo la comunicación y la cercanía familiar (Lee y Smith, 2021).

Pregunta 3: ¿Qué lugares elige para realizar las actividades recreativas?

Tabla 5. Lugares para las actividades recreativas

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
En el hogar	33	77
En la escuela	5	11

En los parques	0	0
Otros lugares	5	12
Total	43	100%

Nota: Padres de familia de Educación básica media de la U.E Fe y Alegría en Quero.

Análisis

El 77% de los padres realiza actividades recreativas en el hogar, mientras que el 11% indica que las lleva a cabo en la escuela. Un 12% señala otros lugares y no se registran respuestas en la opción correspondiente a parques (0%).

Interpretación

El hogar se consolida como el principal escenario para la realización de actividades recreativas, lo que pone de manifiesto su relevancia como espacio de seguridad, confianza y contención emocional. Este entorno facilita interacciones más cercanas y personalizadas, permitiendo a los niños desenvolverse con mayor libertad y fortalecer sus vínculos afectivos. Asimismo, diversos estudios señalan que el ambiente familiar constituye un contexto esencial para el desarrollo socioemocional, al propiciar experiencias significativas de convivencia y aprendizaje emocional (UNICEF, 2021).

Pregunta 4: ¿Cómo cree que se siente su hijo al realizar las actividades recreativas?

Tabla 6. Emociones en las actividades recreativas

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Feliz	39	91
Entusiasmado	4	9
Neutro	0	0
No demuestra ninguna emoción	0	0
Total	43	100%

Nota: Padres de familia de Educación básica media de la U.E Fe y Alegría en Quero.

Análisis

El 91% de los padres considera que sus hijos se sienten felices al realizar actividades recreativas, mientras que el 9% manifiesta que se sienten entusiasmados. No se registran respuestas en las opciones neutro o sin expresión emocional (0%).

Interpretación

Las actividades recreativas se asocian predominantemente con emociones positivas en los niños, especialmente con la experiencia de felicidad, lo cual resalta su importancia en el bienestar emocional infantil. Estas experiencias no solo generan satisfacción inmediata, sino que también contribuyen al desarrollo de una autoestima saludable y a una adecuada expresión emocional. En este sentido, el juego compartido en familia se posiciona como una herramienta clave para fortalecer la estabilidad emocional y promover estados afectivos positivos durante la infancia (Thompson y Goodman, 2020).

Pregunta 5: ¿Cree que realizar actividades recreativas ayudan a desarrollar la personalidad de su hijo?

Tabla 7. Desarrollo de la personalidad

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	36	84
Casi siempre	4	9
A veces	2	5
Nunca	1	2
Total	43	100%

Nota: Padres de familia de Educación básica media de la U.E Fe y Alegría en Quero.

Análisis

El 84% de los padres considera que las actividades recreativas siempre ayudan al desarrollo de la personalidad de sus hijos. El 9% indica que casi siempre, el 5% señala que a veces y únicamente el 2% considera que nunca influyen en este aspecto.

Interpretación

Existe un reconocimiento generalizado sobre la importancia de las actividades recreativas en el desarrollo de la personalidad de los niños, lo que evidencia una valoración positiva de su impacto formativo. Estas experiencias contribuyen a la construcción de la identidad, al fortalecimiento de la autonomía y al desarrollo de habilidades sociales necesarias para la interacción con el entorno. La participación en actividades recreativas dentro del contexto familiar permite, además, la interiorización de valores y normas sociales, elementos esenciales en el proceso de socialización (Fiese et al., 2022).

Pregunta 6: ¿Cuándo usted habla con su hijo/a esta consciente de que es un niño/a?

Tabla 8. Diálogo familiar

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Todo el tiempo	33	77
De vez en cuando	8	18
Pierdo la paciencia	2	5
Evito hablar con él/ella	0	0
Total	43	100%

Nota: Padres de familia de Educación básica media de la U.E Fe y Alegría en Quero.

Análisis

De los 43 padres de familia encuestados, el 77% manifiesta que siempre es consciente de que su hijo/a es un niño/a al momento de comunicarse con él o ella. El 18% indica que mantiene esta conciencia solo de vez en cuando, mientras que el 5% reconoce que pierde la paciencia durante la interacción. No se registran respuestas en la opción evitar hablar con el hijo/a (0%).

Interpretación

La comunicación entre padres e hijos se caracteriza, en gran medida, por una conciencia de la etapa evolutiva infantil, lo que favorece interacciones más empáticas y ajustadas a las necesidades del niño. Este tipo de comunicación contribuye a generar un clima de confianza y seguridad emocional, facilitando la expresión de sentimientos y pensamientos. De acuerdo con la literatura reciente, la sensibilidad parental en la comunicación es un factor clave para

el desarrollo de la regulación emocional y el bienestar psicológico en la infancia (Cassidy et al., 2021).

Pregunta 7: ¿Con que frecuencia ayuda a su hijo/a cuando está pasando por un momento difícil?

Tabla 9. Ayuda familiar

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	29	67
Casi siempre	8	19
A veces	6	14
Nunca	0	0
Total	43	100%

Nota: Padres de familia de Educación básica media de la U.E Fe y Alegría en Quero.

Análisis

De los 43 padres encuestados, se registró que 29 padres corresponden al 67% indicando que siempre ayudan a sus hijo/as cuando están pasando por un momento difícil; 8 padres que representan el 19% señalan que casi siempre ayudan a sus hijo/as; 6 padres equivalentes al 14% expresan que a veces los ayudan; por el contrario, no se registraron respuestas para la opción nunca, por lo que existe un porcentaje del 0%.

Interpretación

El acompañamiento constante de los padres frente a situaciones difíciles experimentadas por sus hijos refleja una actitud de apoyo emocional que resulta fundamental para el desarrollo de la resiliencia. Este tipo de intervención permite a los niños aprender estrategias de afrontamiento y manejo emocional, fortaleciendo su capacidad para enfrentar adversidades. En este sentido, la presencia activa de los padres actúa como un factor protector que contribuye al desarrollo de competencias socioemocionales (Haskett et al., 2020).

Pregunta 8: ¿Cuándo usted dialoga con su hijo/a, le da un espacio para que él/ella opine?

Tabla 10. Espacio para el diálogo

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	30	70
Casi siempre	9	21
A veces	4	9
Nunca	0	0
Total	43	100%

Nota: Padres de familia de Educación básica media de la U.E Fe y Alegría en Quero.

Análisis

En la octava pregunta 30 padres que representan el 70% señalan que siempre que dialogan con su hijo/a le dan un espacio para que él/ella opine, 9 padres equivalentes al 21% eligieron que casi siempre que dialogan con su hijo/a le dan un espacio para que él/ella opine; 4 padres correspondientes al 9% seleccionaron que cuando dialogan con sus hijo/as a veces les dan un espacio para que él/ella opine; finalmente, no se registraron respuestas para la opción referente a nunca, dando un total de 43 padres encuestados que constituyen el 100%.

Interpretación

El diálogo familiar incorpora espacios en los que los niños pueden expresar sus opiniones, lo cual favorece una comunicación bidireccional basada en el respeto y la escucha activa. Esta práctica fortalece la autoestima y promueve el desarrollo de la autonomía, al permitir que los niños se sientan valorados dentro del entorno familiar. Asimismo, la participación en la toma de decisiones contribuye al desarrollo de habilidades sociales y emocionales, facilitando su adaptación a distintos contextos (Zubair et al., 2022).

Pregunta 9: ¿Si su hijo le pide hacer actividades recreativas en familia usted lo complace?

Tabla 11. Tiempo en familia con actividades recreativas

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	18	42
Casi siempre	13	30
A veces	12	28
Nunca	0	0
Total	43	100%

Nota: Padres de familia de Educación básica media de la U.E Fe y Alegría en Quero.

Análisis

Del total de 43 encuestados, 18 padres que representan el 42% siempre hacen actividades en familia si sus hijo/as le piden; 13 padres equivalentes al 30% señalaron que casi siempre hacen actividades en familia si sus hijo/as le piden; 12 padres que representa el 28% a veces realizan actividades en familia si sus hijo/as le piden; por último, no existen respuestas para la opción: Nunca.

Interpretación

La disposición a compartir actividades La disposición de los padres para participar en actividades familiares cuando sus hijos lo solicitan refleja una actitud favorable hacia la convivencia y el fortalecimiento de los vínculos afectivos. Este tipo de interacción contribuye a generar experiencias compartidas significativas que consolidan la cohesión familiar. La literatura destaca que la participación activa en dinámicas familiares promueve el bienestar emocional y refuerza el sentido de pertenencia en los niños (Fiese et al., 2022).

Pregunta 10: ¿Cómo reacciona usted cuando su hijo comete un error?

Tabla 12. Reacción a los errores

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Lo regaña	31	72
Diálogo con él/ella para calmarlo	11	26
Dejo que se le pase solo/a	0	0
Prefiero no hablarle	1	2
Total	43	100%

Nota: Padres de familia de Educación básica media de la U.E Fe y Alegría en Quero.

Análisis

De los 43 padres encuestados se registró que, 31 padres equivalentes al 72% regañan a sus hijo/as cuando cometen un error; 11 padres que representan el 26% eligieron la opción diálogo con él/ella para calmarlo; 1 padre correspondiente al 2% opto por prefiero no hablarle y no existen respuestas para la opción dejo que se le pase solo/a.

Interpretación

La respuesta predominante frente a los errores de los hijos se orienta hacia el uso del regaño como estrategia disciplinaria, lo que evidencia la persistencia de enfoques tradicionales en la crianza. Si bien esta práctica busca corregir conductas, la evidencia actual sugiere que su efectividad puede potenciarse mediante la incorporación de estrategias basadas en el diálogo, la comprensión y la orientación. En este sentido, la disciplina positiva se presenta como una alternativa que favorece el aprendizaje emocional, el desarrollo de la autorregulación y la construcción de relaciones más respetuosas (Thompson y Goodman, 2020).

4.2 Discusión

La investigación realizada a través de la encuesta a los padres de familia ha permitido identificar una serie de aspectos relevantes en relación con la importancia de la recreación para la regulación emocional de los estudiantes. En particular, los resultados obtenidos a partir de este instrumento han permitido establecer una discusión sobre la recreación y su relación con la regulación emocional de los estudiantes.

Importancia de la recreación para la regulación emocional de los estudiantes.

Los resultados de la encuesta realizada a los padres de familia muestran una falta de práctica recreativa familiar lo que se ve afectado en la regulación emocional de los niños. Los estudiantes no logran reconocer la emoción en el momento y esto se debe a la falta de la convivencia y la recreación dentro de los hogares. En aspectos como el desarrollo cognitivo, social y emocional, los estudiantes presentan un retroceso que se intensificó a raíz de la pandemia e impide que su relación con la sociedad sea armoniosa.

Relación entre el instrumento, la recreación y la regulación emocional.

La comparación entre los resultados de la encuesta permite establecer una relación directa entre la recreación y la regulación emocional de los estudiantes. La falta de actividades recreativas familiares interfiere de manera negativa en el desarrollo emocional de los estudiantes. La carencia de tiempo de calidad en los hogares se ve reflejado en el desinterés académico, interacción con la comunidad educativa y familiar.

En vista de los resultados obtenidos, es necesario buscar alternativas lúdicas que fomenten la convivencia familiar en beneficio de la regulación emocional.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

1. Se determinó que las familias tienden a priorizar las actividades deportivas por encima de otras formas de recreación, como los juegos tradicionales o de mesa. Esta concentración, junto con la limitación de la recreación a momentos específicos como los fines de semana, evidencia una escasa diversidad en los hábitos recreativos, lo que restringe las oportunidades cotidianas para el desarrollo de la autogestión emocional.
2. El estudio identificó que, aunque los padres perciben emociones positivas en sus hijos durante el juego, aún prevalecen métodos correctivos tradicionales, como el uso del regaño ante errores. Esto pone en evidencia que, a pesar de existir un entorno de apoyo familiar, persiste una limitada aplicación de estrategias asertivas que permitan gestionar la frustración o el error desde un enfoque formativo.
3. Se concluye que el hogar constituye el principal escenario para el desarrollo de actividades recreativas, lo que resalta su papel estratégico en el fortalecimiento emocional de los estudiantes. En este sentido, los resultados respaldan la pertinencia de la guía propuesta “Manos que juegan, corazones que aprenden”, ya que se evidencia una accesibilidad, usabilidad y la disposición favorable por parte de las familias para incorporar herramientas lúdicas que contribuyan a la regulación emocional.
4. La estructuración de la guía responde a la necesidad de fortalecer la comunicación bidireccional en el entorno familiar, dado que, aunque se reconoce la importancia de considerar la opinión de los hijos, no siempre se logra una participación constante en las dinámicas recreativas. En este contexto, la guía busca transformar la recreación en un recurso sistemático que promueva el fortalecimiento de los vínculos afectivos y el desarrollo emocional.

5.2. Recomendaciones

1. Integrar las actividades lúdicas y artísticas propuestas en la guía (Talleres 3 y 4) no solo como ocio, sino como herramientas de evaluación del bienestar estudiantil. La institución debe promover que los docentes de Básica Media actúen como facilitadores que monitoreen el progreso de la regulación emocional en el aula basándose en las dinámicas aplicadas en casa.
2. Realizar talleres presenciales trimestrales dirigidos a los padres de familia del subnivel Medio, utilizando los juegos de roles (Taller 6) para reemplazar el regaño punitivo detectado en el diagnóstico por estrategias de validación emocional y comunicación asertiva.
3. Se recomienda a las autoridades de la Unidad Educativa "Fe y Alegría" la adopción formal de la "Guía de capacitación familiar en recreación" como un recurso obligatorio dentro del Plan de Acompañamiento Familiar, asegurando su aplicación sistemática al inicio de cada periodo escolar para los niveles de Educación Básica Media.
4. Establecer un mecanismo de seguimiento liderado por el Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), donde se recolecten los "Compromisos Familiares" generados al final de cada taller de la guía. Esto permitirá medir el impacto real de la recreación en la disminución de comportamientos impulsivos de los estudiantes de la institución a largo plazo.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

MANOS QUE JUEGAN

CORAZONES QUE APRENDEN



Guía de Capacitación Familiar

MANOS QUE JUEGAN

CORAZONES QUE APRENDEN

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA



AUTORAS: VERÓNICA ANAHÍ GUERRA NARANJO,

DELANEY DANIELA RUIZ PAREDES

RIOBAMBA-ECUADOR

2026

INTRODUCCIÓN

En un contexto social y educativo que evoluciona rápidamente, es cada vez más evidente la importancia de fortalecer los vínculos afectivos dentro del hogar. Los niños crecen en entornos familiares diversos, cargados de experiencias, emociones y dinámicas propias que influyen directamente en su bienestar y desarrollo integral. En este sentido, la recreación familiar no solo representa un espacio de esparcimiento, sino una oportunidad invaluable para favorecer la regulación emocional y fortalecer los lazos afectivos entre padres e hijos.

Esta guía ha sido diseñada como una herramienta significativa para las familias y educadores comprometidos con el desarrollo emocional de los niños. Su propósito es promover actividades recreativas familiares que contribuyan a la regulación emocional, el fortalecimiento de la autoestima y la construcción de ambientes seguros y afectivos dentro del hogar.

Asimismo, invita a comprender la recreación como un camino pedagógico y formativo, que no solo busca generar momentos de diversión, sino también favorecer la expresión emocional, el diálogo, la empatía y la convivencia armoniosa. A través de estas experiencias compartidas, los niños aprenden a identificar, comprender y canalizar sus emociones de manera positiva, desarrollando habilidades socioemocionales fundamentales para su vida.

De igual manera, esta guía responde a las necesidades de contextos familiares diversos, reconociendo que cada hogar posee dinámicas, ritmos y realidades distintas. En estos escenarios, las actividades recreativas propuestas se convierten en un recurso clave para fortalecer los vínculos afectivos, promover la comunicación respetuosa y crear espacios de confianza y apoyo mutuo. Finalmente, estos talleres recreativos, además de ser prácticos, flexibles y motivadores, contribuyen a construir un ambiente familiar cálido, seguro y emocionalmente saludable para los niños.

ALCANCE

Esta guía está diseñada como una estrategia educativa orientada al fortalecimiento de la recreación familiar como medio para favorecer la regulación emocional de los niños, y puede aplicarse en diferentes niveles educativos, especialmente en la básica media. La información y la experiencia, recabadas con los padres de familia de los estudiantes de básica media, en la Escuela “Fe y Alegría” ubicada en el cantón Quero, provincia de Tungurahua, constituyen el principal sustento para el diseño de futuras actividades recreativas familiares que promuevan el desarrollo emocional, el fortalecimiento de los vínculos afectivos y la creación de entornos familiares más seguros, empáticos y protectores para los niños.

JUSTIFICACIÓN

La regulación emocional infantil constituye una necesidad prioritaria en el contexto familiar y educativo actual; sin embargo, en muchos hogares la recreación compartida no es reconocida como un recurso clave para fortalecer los vínculos afectivos y el bienestar emocional de los niños. Por ello, esta guía se propone promover la recreación familiar como una estrategia formativa y preventiva que favorece la expresión de emociones, el desarrollo de la empatía y la convivencia armónica, mediante actividades prácticas y accesibles que fortalecen la participación de los padres en el acompañamiento emocional de sus hijos y contribuyen a la construcción de entornos familiares más seguros y protectores.

OBJETIVOS

Objetivo General

- Fortalecer la regulación emocional de los niños mediante la implementación de actividades de recreación familiar que promuevan la expresión emocional, el fortalecimiento de vínculos afectivos y la convivencia armónica en el hogar.

Objetivos Específicos

- Diseñar actividades recreativas familiares que favorezcan la identificación, expresión y canalización adecuada de las emociones en los niños.
- Promover la participación de los padres en prácticas recreativas que fortalezcan la comunicación afectiva y la relación entre los miembros de la familia.
- Fomentar espacios familiares seguros y de apoyo emocional a través de estrategias recreativas que contribuyan al bienestar socioemocional de los niños.

FUNDAMENTO TEÓRICO

Esta guía se basa en la investigación realizada con apoyo de autores como:

- **Currículo ecuatoriano de Educación Física (2016):** los juegos lúdicos son fundamentales en el desarrollo integral de los estudiantes
- **De la O (2022):** la recreación se constituye en un factor esencial para la formación integral de los adolescentes
- **UNICEF (2021):** 4 de cada 10 estudiantes, adolescentes y adultos tempranos, incrementaron sus niveles de ansiedad y angustia, afectando su aprendizaje, desarrollo y salud mental.
- **Schwindt (2024):** La regulación emocional en la etapa infantil ofrece múltiples ventajas que repercuten directamente en el bienestar y el crecimiento global de los menores.

METODOLOGÍA

La presente guía se fundamenta en la metodología de aprendizaje experiencial, propuesta por Kolb (2020), la cual se centra en el aprendizaje a través de la experiencia directa, la reflexión y la aplicación práctica. Este enfoque resulta pertinente, ya que permite a las familias involucrarse activamente en actividades recreativas que facilitan la identificación, expresión y regulación de las emociones en contextos cotidianos. A través del juego, la interacción y la participación conjunta, los estudiantes desarrollan habilidades

socioemocionales significativas, fortaleciendo su capacidad de afrontamiento y su bienestar integral.

Esta metodología promueve un proceso cíclico que incluye la vivencia de experiencias concretas, la reflexión sobre lo vivido y la aplicación de nuevos aprendizajes en la dinámica familiar. De esta manera, los padres de familia asumen un rol activo como mediadores del aprendizaje emocional, generando espacios de comunicación, acompañamiento y apoyo. En este sentido, el aprendizaje experiencial favorece la construcción de conocimientos significativos y contribuye al fortalecimiento de los vínculos afectivos dentro del entorno familiar (Kolb, 2020; Gómez y Pérez, 2022).

ESTRUCTURA DE LOS TALLERES

Cada taller contiene:

Tabla 1. Estructura que contiene los talleres

Elemento	Descripción
Nombre del taller	Llamativo y relacionado con el tema de la semana.
Objetivo	Lo que se busca lograr con la recreación en la regulación emocional.
Materiales	Sencillos y accesibles.
Procedimiento	Pasos detallados de aplicación.
Cierre/reflexión	Preguntas críticas para concluir el taller.

Nota. La tabla presenta los elementos que contiene cada taller con su respectiva descripción

TALLER 1: Emociones en juego



Objetivo: Consolidar en los padres de familia la competencia para acompañar y orientar los procesos de regulación emocional en el hogar.

Duración total: 2 horas

ETAPA 1

BIENVENIDA Y ACTIVACIÓN EMOCIONAL

Dinámica de integración:

Título: Traje adaptado en familia

Materiales: Objetos reciclados (papel periódico, botellas, fundas de plástico o papel, vasos, cinta adhesiva).

Indicaciones:

1. Se forman grupos de 3 o más personas.
2. Elijan un personaje de un cuento infantil.
3. Elaboren un traje utilizando materiales reciclados.
4. Presenten el traje explicando:
 - ¿Cómo se organizaron?
 - ¿Qué emoción sintieron durante el proceso?
 - ¿Qué tan fácil o difícil fue trabajar en equipo?

Reflexión breve

ETAPA 2

DIÁLOGO REFLEXIVO CON LOS PADRES

Tema: Aceptación emocional y reevaluación cognitiva en el hogar

Preguntas

- ¿Qué hacen cuando sienten enojo, tristeza, estrés o frustración?
- ¿Se permiten sentirse felices, cansados, molestos... sin culparse?
- ¿Cómo reaccionan sus hijos cuando algo no sale como esperan?
- ¿Sus hijos saben pedir ayuda cuando se sienten abrumados?
- ¿Qué estrategias aplican para calmarse antes de responder?

ETAPA 3

JUEGOS ADAPTADOS PARA FORTALECER EMOCIONES

JUEGO 1 — Ensacados Adaptados

Materiales: sacos o costales

Momento 1: versión tradicional

Padres participan saltando hasta la meta.

Momento 2: versión adaptada

Se realiza un circuito donde deben:

- Recoger objetos en el camino
- Disfrazarse o cambiar algo del atuendo
- Continuar el recorrido

Reflexión breve

JUEGO 2 — Voleibol con sábanas

Materiales: sábanas y balón

Organización:

- Equipos de 2 o más integrantes
- Cada equipo sostiene una sábana por los extremos
- Deben impulsar la pelota hacia el otro equipo

Reglas:

- Si se cae el balón, gana punto el otro equipo
- Se pone un límite de puntos o de tiempo

Reflexión breve**JUEGO 3 — Fútbol con cajas de zapatos**

Materiales: cartones pequeños y pelota

Indicaciones

- Dos equipos
- Cada jugador usa el cartón para lanzar la pelota al aire
- Deben avanzar hasta anotar gol

Reflexión breve**ETAPA 4****REFLEXIÓN EMOCIONAL****Actividad simbólica**

1. Cada padre identifica:
 - 2 emociones positivas
 - 2 emociones negativas
2. Las escribe en papeles y las pega en su cuerpo.
3. Expresa:
“Me siento ____ porque _____”
4. Decide:
 - ¿Qué emociones desea conservar?
 - ¿Cuáles emociones desea soltar?
5. Se retiran las emociones negativas
6. Guardan las positivas para llevar a casa

ETAPA 5

COMPROMISOS FAMILIARES

En un papelote se escribe: **“Un juego en familia que me comprometo a realizar esta semana es...”**

Cada padre:

- Escribe su compromiso
- Menciona cómo ayudará a las emociones de su hijo
- Se compromete a realizarlo en casa

TALLER 2: Jugando juntos, sintiendo juntos



Objetivo: Fortalecer en los padres de familia la conciencia sobre su rol emocional en la convivencia familiar, a través de la vivencia de juegos colaborativos.

Duración total: 2 horas

ETAPA 1

BIENVENIDA Y ACTIVACIÓN EMOCIONAL

Dinámica de integración:

Título: “Construimos juntos”

Materiales: Palitos de helado, pajillas, cinta adhesiva, tapas plásticas, hojas, marcadores.

Indicaciones:

1. Se forman grupos de 3 o más personas.
2. Cada grupo debe construir una torre que se sostenga en pie.

Reglas:

- No pueden hablar durante el proceso
- En el último minuto, pueden comunicar ideas

Reflexión breve

ETAPA 2

DIÁLOGO REFLEXIVO CON LOS PADRES

Tema: Colaboración, comunicación y regulación emocional

Se abre un conversatorio guiado:

Preguntas

- ¿Cómo reaccionan cuando sus hijos no siguen instrucciones?
- ¿Suelen escuchar primero o corregir de inmediato?
- ¿Qué hacen cuando el niño se frustra?
- ¿Le enseñan a pedir ayuda o lo obligan a resolver solo?
- ¿Se reconocen como modelos de regulación emocional para sus hijos?

Reflexión breve

ETAPA 3

JUEGOS COLABORATIVOS PARA FORTALECER EMOCIONES

JUEGO 1 — La isla que encoge

Materiales: periódicos o cartones grandes

Indicaciones

- Cada grupo recibe una “isla”.
- Todos deben permanecer sobre ella.
- Cada ronda la isla se hace más pequeña.
- Ganan si logran reorganizarse sin empujar ni discutir.

Reflexión breve

JUEGO 2 — La carrera del mensaje

Materiales: tarjetas secretas con palabras emocionales (alegría, miedo, enojo, calma, sorpresa)

Indicaciones

- Se forman equipos en fila.
- El facilitador entrega una tarjeta secreta al primero.
- Deben transmitir la emoción solo con gestos y cuerpo.
- El último del equipo debe adivinar la emoción.

Reflexión breve

JUEGO 3 — Puentes de confianza

Materiales: bufanda, cuerdas, cintas o tiza para marcar camino

Indicaciones

- Un padre camina con los ojos cubiertos con la bufanda.
- Su equipo lo guía únicamente con instrucciones verbales.
- El reto es cruzar el “puente” sin salirse del camino.

Reflexión breve

ETAPA 4

REFLEXIÓN EMOCIONAL

Actividad simbólica

1. Cada padre escribe en dos tarjetas:
 - Una emoción que aparece cuando trabaja en equipo
 - Una emoción que siente cuando entra en conflicto
2. Comparte verbalizando:
“Cuando colaboro me siento ____ porque _____”

“Cuando me frustró siento ____ porque _____”
3. Responde:
 - a. ¿qué emoción desea fortalecer en su hogar?
 - b. ¿qué emoción necesita trabajar mejor?

ETAPA 5

COMPROMISOS FAMILIARES

Se coloca un papelote titulado: **“Una actividad colaborativa que realizaré esta semana con mi hijo es...”**

Cada padre:

- escribe su compromiso
- menciona cómo ayudará a las emociones de su hijo
- se compromete a realizarlo en casa

TALLER 3: Entre naturaleza y emociones



Objetivo: Sensibilizar a los padres sobre la importancia del juego al aire libre como recurso para fortalecer el bienestar emocional familiar.

Duración total: 2 horas

ETAPA 1

BIENVENIDA Y ACTIVACIÓN EMOCIONAL

Dinámica de integración:

Título: Sigamos la naturaleza

Materiales: Hojas secas, piedras pequeñas, flores, ramas, tiza o cuerdas.

Indicaciones:

1. Se forman grupos de 3 o más personas.
2. Deben crear una figura en el piso usando elementos naturales.
3. La figura deberá representar una emoción (alegría, calma, miedo, esperanza, gratitud).
4. El grupo explica:
 - ¿Por qué eligieron esa emoción?
 - ¿Cuándo la sienten con sus hijos?
 - ¿Cómo la expresan en casa?

Reflexión breve

ETAPA 2

DIÁLOGO REFLEXIVO CON LOS PADRES

Tema: Movimiento, libertad y expresión emocional infantil

Preguntas

- ¿Sus hijos pasan suficiente tiempo al aire libre?
- ¿Qué emociones observan cuando juegan afuera?
- ¿Permiten que se equivoquen o temen que se lastimen?
- ¿Cómo reaccionan cuando el niño corre, grita o se excita por el juego?
- ¿Ustedes también se permiten jugar?

ETAPA 3

JUEGOS AL AIRE LIBRE PARA FORTALECER EMOCIONES

JUEGO 1 — Caminos de confianza

Materiales: cuerdas o tiza para marcar senderos

Indicaciones

- Se forman parejas.
- Una persona camina con los ojos cubiertos
- Su compañero guía con frases calmadas y claras.
- No se puede tocar al compañero.

Reflexión breve

JUEGO 2 — Atrapa el viento

Materiales: pañuelos o cintas de tela

Indicaciones

- Se divide el grupo en dos equipos.
- Cada participante lleva un pañuelo en la cintura.
- Los equipos deben correr, esquivar y proteger su pañuelo.

- Solo se puede quitar uno a la vez.
- El objetivo NO es ganar sino cuidarse en movimiento.

Reflexión breve

JUEGO 3 — Mis pasos, mis emociones

Materiales: carteles en el piso con emociones (alegría, cansancio, calma, miedo, orgullo, enojo)

Indicaciones

- Los participantes caminan libremente por el patio.
- Cuando el facilitador nombre una situación, deben ubicarse en la emoción que más se relaciona con ella, por ejemplo:

Quando su hijo llora, cuando corre sin control, cuando no obedece, cuando pide ayuda, cuando se equivoca.

- Comparten brevemente:

“Me siento ____ porque _____”

Reflexión breve

ETAPA 4

REFLEXIÓN EMOCIONAL

Actividad simbólica

1. Cada padre recibe dos etiquetas:
 - Una emoción que desea fortalecer en familia.
 - Una emoción que desea aprender a regular.

2. Responde:

“Cuando juego al aire libre con mi hijo me siento ____ porque _____”

“Quiero trabajar mejor la emoción ____ porque _____”

ETAPA 5

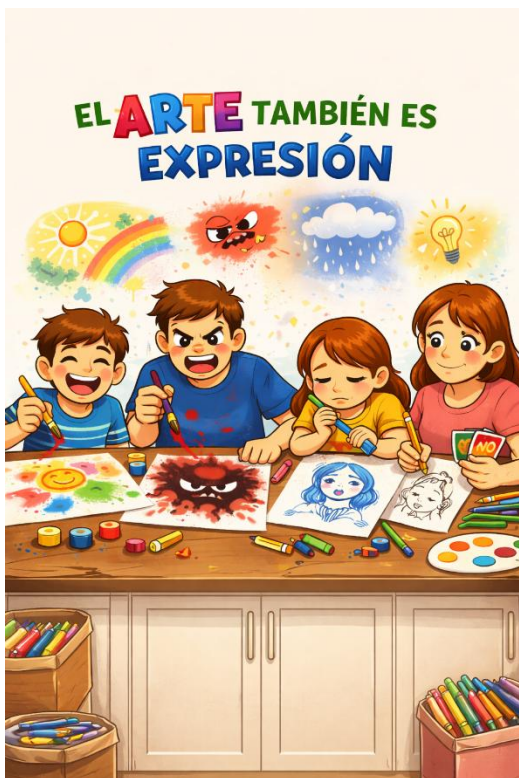
COMPROMISOS FAMILIARES

En un papelote se escribe: **“Un espacio al aire libre que compartiré esta semana con mi hijo será...”**

Cada padre:

- Escribe su compromiso (lugar elegido, actividad recreativa y emoción que desea fortalecer)

TALLER 4: El arte también es expresión



Objetivo: Fortalecer en los padres de familia la capacidad para identificar, expresar y acompañar emociones mediante la realización de actividades lúdico-artísticas en el entorno familiar.

Duración total: 2 horas

ETAPA 1

BIENVENIDA Y ACTIVACIÓN EMOCIONAL

Dinámica de integración:

Título: Colores que hablan

Materiales: Hojas de papel bond, crayones, témperas o marcadores, tijeras y cinta adhesiva.

Indicaciones:

1. Se forman grupos de 3 o más personas.
2. Cada participante elige un color y dibuja una figura simple.
3. Ese color deberá representar una emoción que siente en su rol de padre/madre.
4. Luego el grupo arma un mural colectivo con sus dibujos.

Reflexión breve

ETAPA 2

DIÁLOGO REFLEXIVO CON LOS PADRES

Tema: Expresión emocional, creatividad y acompañamiento afectivo.

Preguntas

- ¿Sus hijos disfrutaban dibujar, pintar o crear?

- ¿Han visto a sus hijos expresar tristeza o enojo mediante el arte?
- ¿Qué hacen cuando el niño rompe, raya o experimenta?
- ¿Se sientan a dibujar con ellos alguna vez?
- ¿Se permiten también expresarse creativamente como adultos?

ETAPA 3

JUEGOS ARTÍSTICOS PARA FORTALECER EMOCIONES

JUEGO 1 — Mi emoción tiene forma

Materiales: plastilina, papel periódico o papel craft

Indicaciones

- Cada participante crea una figura usando plastilina o papel.
- La figura debe representar una emoción que experimenta en la crianza.
- Nadie juzga la forma ni el estilo.
- Luego comparten:

“Mi emoción es ____ y la representé así porque _____”

Reflexión breve

JUEGO 2 — Pintamos en equipo

Materiales: papelógrafos, pinceles o marcadores de pizarra

Indicaciones

- Se forman equipos.
- Cada grupo recibe un espacio del mural.
- Deben pintar juntos una escena que represente un momento feliz en familia.

Reglas:

- No se puede borrar.
- Deben respetar los trazos de los demás.
- Deben negociar decisiones.

Reflexión breve

JUEGO 3 — Caras y emociones

Materiales: cartulinas, stickers, recortes de revista

Indicaciones

- Cada padre construye un rostro con recortes.
- Debe darle una expresión emocional (alegría, miedo, enojo, sorpresa, calma).
- Luego responde:

“Esta cara representa la emoción que más veo en mi hijo cuando _____”

Reflexión breve

ETAPA 4

REFLEXIÓN EMOCIONAL

Actividad simbólica

1. Cada padre escribe en dos tarjetas:
 - Una emoción que desea fortalecer en su hijo
 - Una emoción que desea reconocer en su hijo

2. Luego comparte:

“Cuando creo arte con mi hijo me siento _____ porque _____”

“Quiero trabajar mejor la emoción _____ porque _____”

ETAPA 5

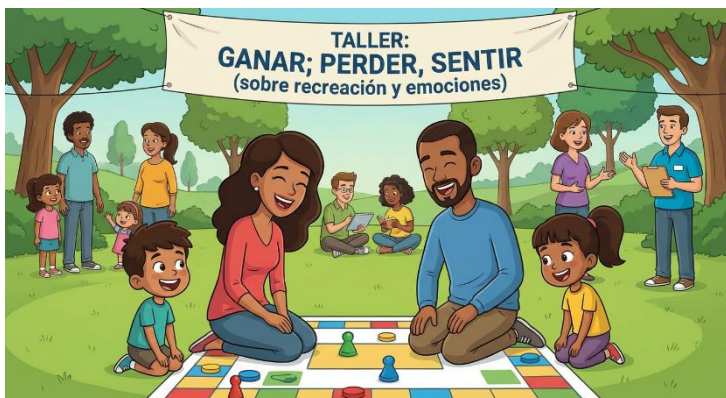
COMPROMISOS FAMILIARES

Se escribe en un papelote el título: **“Una actividad artística que realizaré esta semana con mi hijo será...”**

Cada padre:

- escribe su compromiso (tipo de actividad)
- menciona cómo ayudará a las emociones de su hijo
- se compromete a realizarlo en casa o afuera de ella

TALLER 5: Participar y sentir



Objetivo: Desarrollar en los padres de familia habilidades de autorregulación y acompañamiento emocional frente a situaciones de competencia.

Duración total: 2 horas

ETAPA 1

BIENVENIDA Y ACTIVACIÓN EMOCIONAL

Dinámica de integración:

Título: Competimos... pero en equipo

Materiales: Palitos de helado y cinta adhesiva

Indicaciones:

1. Se forman grupos de 3 o más personas.
2. Arman una figura (tiene límite de tiempo).
3. Al finalizar el tiempo, se pide que presenten sus figuras.
4. Se observa reacciones, expresiones faciales, tono de voz y nivel de tolerancia

Reflexión breve

ETAPA 2

DIÁLOGO REFLEXIVO CON LOS PADRES

Tema: Emociones y familia

Preguntas

- ¿Cómo reacciono normalmente cuando mi hijo pierde?

- ¿Valoro el esfuerzo más que el resultado?
- ¿Permito que experimente la frustración o lo sobreprotejo?
- ¿Cómo puedo acompañar sus emociones durante la competencia?
- ¿Cuáles son mis reacciones cuando yo pierdo o gano?

ETAPA 3

JUEGOS ADAPTADOS PARA FORTALECER EMOCIONES

JUEGO 1 — Carrera de puntos emocionales

Materiales: Tarjetas con emociones (alegría, enojo, sorpresa, tristeza, orgullo), cartulina de puntuación, dados o ruleta simple.

Indicaciones

- Cada padre participa sumando puntos
- Antes de avanzar, debe responder que emoción tendría su hijo en distintas situaciones, por ejemplo:

Quando se cae, cuando falla, cuando toman algo suyo sin permiso, etc.

- Si logran identificar la emoción correctamente, avanza.
- En caso de no identificarla, debe mencionar una estrategia de regulación emocional que usa con su hijo.

Reflexión breve

JUEGO 2 — Gané... ¿y ahora qué?, Perdí... ¿y ahora qué?

Indicaciones

Los padres representan dos escenas:

- Niño que gana y se burla del otro.
- Niño que pierde y llora o se frustra.

Luego responden:

- ¿Qué necesita escuchar el niño ganador?
- ¿Qué necesita el niño que perdió?
- ¿Qué haría yo como padre ante las dos situaciones?

Reflexión breve

JUEGO 3 — Competencia con acuerdos emocionales

Materiales: Vasos de plástico o tarjetas de memoria

Indicaciones

- Se divide en dos equipos.
- Se crean reglas como:

Celebrar sin burlarse, reconocer el esfuerzo de todo el equipo, finalizar con un abrazo o felicitación grupal.

- Luego, compiten en un mini juego sencillo (torre de vasos o memorización de tarjetas).

Reflexión breve

ETAPA 4

CONOCIENDO EMOCIONES

Actividad simbólica

1. Cada padre identifica:
 - 2 emociones positivas que tuvo durante el juego.
 - 2 emociones negativas que tuvo durante el juego.
2. Las escribe en papeles
3. Expresa:
“Me siento ____ porque _____”

ETAPA 5

COMPROMISOS FAMILIARES

En un papelote se escribe: **“Después de un juego competitivo en familia, evitaré...”**

Cada padre:

- Escribe su compromiso
- Menciona cómo ayudará a las emociones de su hijo
- Se compromete a realizarlo en casa

TALLER 6: Padres que sienten



Objetivo: Fortalecer en los padres de familia la empatía y la comprensión emocional mediante la participación en juegos de roles.

Duración total: 2 horas

ETAPA 1

BIENVENIDA Y ACTIVACIÓN EMOCIONAL

Dinámica de integración:

Título: Cambiando de personaje

Materiales: Tarjetas con personajes familiares (mamá, papá, abuelo, docente, niño, adolescente, hermano, bebé)

Indicaciones:

1. Se forman parejas.
2. Cada pareja toma dos tarjetas de roles.
3. Deben dramatizar una escena breve donde aparezca una emoción.
4. El público debe adivinar que emoción se expresó y que personaje familiar representaba.

Reflexión breve

ETAPA 2

DIÁLOGO REFLEXIVO CON LOS PADRES

Tema: Juegos de roles como herramienta emocional en casa

Preguntas

- ¿Ha utilizado alguna vez juegos de roles para representar situaciones emocionales que su hijo vive en casa? ¿Cómo fue esa experiencia?
- ¿Qué tan fácil le resulta, durante un juego de roles, identificar y nombrar las emociones que experimenta su hijo?
- Cuando participan en juegos de roles, ¿considera que su hijo logra expresar mejor lo que siente en comparación con situaciones reales?
- ¿De qué manera los juegos de roles podrían ayudarle a responder con mayor calma ante las reacciones impulsivas de su hijo?
- ¿Qué tipo de frases o actitudes podría practicar durante los juegos de roles para validar y contener las emociones de su hijo?

Reflexión breve

ETAPA 3

JUEGOS ADAPTADOS PARA FORTALECER EMOCIONES

JUEGO 1 — Si yo fuera mi hijo...

Materiales: Tarjetas con situaciones reales (no fui elegido en el juego, perdí, me gritaron, gané, rompí algo sin querer).

Indicaciones

- Un padre representa al niño.
- Otro representa al adulto.
- Se dramatiza (emoción inicial, respuesta del adulto y resultado emocional).
- Luego cambian roles.

Reflexión breve

JUEGO 2 — Tres finales posibles

Indicaciones

Los padres dramatizan una misma situación con tres respuestas distintas del adulto:

- Reacción impulsiva
- Indiferencia
- Acompañamiento empático

Propósito

- Evidenciar impacto del tono de voz.
- Mostrar cómo cambia la emoción del niño.
- Promover autocontrol parental.

Reflexión breve

JUEGO 3 — Guiones emocionales positivos

Indicaciones

En grupo de 4 personas crean un mini guion con:

- Situación difícil
- Emoción del niño
- Validación emocional
- Alternativa regulada

Luego, lo presentan frente a los demás

Reflexión breve

ETAPA 4

REFLEXIÓN EMOCIONAL

Actividad simbólica

1. Cada padre escribe dos emociones:
 - Lo que le gustaría mejorar de sí mismo

- Que desea compartir con los demás

2. Las coloca en su pecho y verbaliza:

“Me siento ____ cuando _____. Elijo acompañar mis emociones con calma y empatía.”

ETAPA 5

COMPROMISOS FAMILIARES

En un papelote se escribe: **“Me pondré en los zapatos de la otra persona antes de...”**

Cada padre:

- Escribe su compromiso
- Menciona cómo ayudará a las emociones de su hijo
- Se compromete a realizarlo en casa

FERIA – Manos que juegan, corazones que aprenden



Objetivo: Socializar la participación activa de la familia como estrategia recreativa orientada al acompañamiento emocional.

Modalidad: Estaciones temáticas

ESTACIÓN 1 — Emociones en juego

Actividad:

Los padres muestran un objeto reciclado o adaptado que usaron para jugar con sus hijos.

Ejemplo:

- Pelota con medias
- Traje hecho con periódico
- Bolos con botellas

Mini juego:

Competencia breve usando materiales adaptados.

ESTACIÓN 2 — Jugando juntos, Sintiendo juntos

Actividad:

Juego grupal “Caminar juntos con una cuerda”.

Las familias deben coordinarse sin soltarse.

ESTACIÓN 3 — Entre naturaleza y emociones

Actividad:

Circuito de movimientos — brincar, lanzar, equilibrarse.

Enfoque emocional:

- Liberación de tensiones
- Manejo de energía
- Alegría compartida

ESTACIÓN 4 — El arte también es expresión

Actividad:

Creación de un mural grupal

“Así se sienten nuestras familias cuando juegan”

Cada familia pinta o escribe:

- Emoción positiva que fortalecieron
- Emoción difícil que aprendieron a acompañar

ESTACIÓN 5 — Participar y Sentir

Actividad:

Mini reto de puntería o carrera simbólica.

Luego se reflexiona:

- ✓ ¿Cómo reaccionan los niños al ganar?
- ✓ ¿Cómo reaccionan al perder?
- ✓ ¿Cómo acompañan los padres la frustración?

ESTACIÓN 6 — Personajes que sienten

Actividad:

Los padres representan escenas reales:

- Enojo
- Tristeza
- Berrinche
- Miedo
- Frustración

Primero con una reacción impulsiva

Luego con una respuesta empática

CIERRE SIMBÓLICO

Actividad:

Cada padre escribe en una tarjeta:

- Una emoción que desea seguir fortaleciendo en su hogar
- Una emoción difícil que se compromete a acompañar con empatía

Las colocan en un árbol de emociones y se lo pone en el mural de la institución.

CONSIDERACIONES FINALES

- Las actividades pueden adaptarse a los distintos contextos.
- Se recomienda planificar los talleres con tiempo y llevarlos a cabo uno por semana.
- El rol del docente debe ser facilitador y provocador de preguntas, no transmisor de verdades.

BIBLIOGRAFÍA

- Ballabrera, Q., y Limonero, J. T. (2025). Conceptualization and Measurement of Emotion Regulation in Adolescents and Young Adults: Protocol for a scoping review. <https://www.ansiedadestres.es/index.php/art/2025/anyes2025a7>
- Bardelli, N., y Fernández, N. (2025). Posibilidades y limitaciones del programa Intercambio de Saberes: análisis de su implementación en tres escuelas técnicas agropecuarias de la provincia de Río Negro. *Confluencia De Saberes. Revista De Educación Y Psicología*, (11),5–31. <https://revele.uncoma.edu.ar/index.php/confluenciadesaberes/article/view/5638>
- Christian, H. (2023). La actividad al aire libre, un juego de niños. *El Correo De La UNESCO*. <https://courier.unesco.org/es/articles/la-actividad-al-aire-libre-un-juego-de-ninos>
- Clasificación de las actividades recreativas. – Alianza B@UNAM, CCH y ENP ante la pandemia.* (2024). <https://alianza.bunam.unam.mx/cch/clasificacion-de-las-actividades-recreativas/>
- De la O, C. (2022). La recreación y sus múltiples beneficios. *Gaceta Del Colegio De Ciencias Y Humanidades*. <https://gaceta.cch.unam.mx/es/la-recreacion-y-sus-multiples-beneficios>
- Díaz, R. (2023). Orientación educativa de la recreación física en la enseñanza artística en Villa Clara. *SciELO*. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442023000100408
- Gamboa, M., y Martínez, E. (2021). Propuesta didáctica: El mindfulness para la regulación emocional en la primera infancia. (Trabajo de grado presentado como requisito para obtener el título de licenciada en educación infantil). Corporación Universitaria Minuto de Dios. <https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/a9492eab-3397-4d4a-be1f-c79299f978ad/content>
- Goleman, D. (2020). *Emotional intelligence*. <https://www.danielgoleman.info/books/emotional-intelligence/>
- Gómez, E. P., Ingelmo, R. M. G., Mateos, L. M. F., & Moral-García, J. E. (2022). La importancia de la educación emocional en la familia: propuesta de trabajo para un

- programa para padres y madres con hijos e hijas en edad adolescente. *Magister*, 34, 33–44. <https://doi.org/10.17811/msg.34.1.2022.33-44>
- Gonzalo, J. (2023). Trauma por el virus COVID-19 y sus secuelas psicológicas. Una experiencia para favorecer la regulación emocional de los alumnos. *Revista de Neuroeducación*. <https://revistes.ub.edu/index.php/joned/article/view/42170/39729>
- Hurtado, J., y Quiña, J. (2023). “La recreación infantil en el desarrollo de estructuración espacial en los niños de Educación Inicial.” <https://repositorio.utc.edu.ec/items/bdf2762f-089c-4254-bb09-5b59dd688d08>
- Lee, S. (2025). *Recreation and play in family resource management*. <https://www.numberanalytics.com/blog/recreation-and-play-in-family-resource-management>
- Manzanillas, M. (2025). *El papel de la familia en el desarrollo de la regulación emocional en adolescentes*. <https://dspace.unl.edu.ec/items/b2cef497-8dbd-4a2a-aab8-aa47a37e982e>
- McGarvie, S., PhD. (2025, May 5). Emotional Regulation: 5 Evidence-Based Regulation Techniques. PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/emotion-regulation/>
- Morales, J., y López, R. (2023). Educación crítica e inclusión: desafíos pedagógicos en contextos diversos. *Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva*, 17(1), 45–60. https://revistas.ucentral.cl/revistainclusiva/issue/download/2023_17_1/20
- Neuro-Class (Academia de Neurociencia Educativa). (2024). *Manual de regulación emocional en niños*. [PDF]. <https://neuro-class.com/wp-content/uploads/2024/02/Manual-Regulacion-emocional-en-ninos.pdf>
- Ponce, R., y Caguana Telenchana, L. M. (2023). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios: Emotional Regulation and Psychological Well-Being in

College Students. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 4(1), 587–597. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.275>

Rebehy, S. (2023). Las niñas y los niños se desarrollan jugando ¡y mucho! Comisión Económica Para América Latina Y El Caribe. <https://www.cepal.org/es/enfoques/ninas-ninos-se-desarrollan-jugando-mucho>

Sosa, L. L. (2024, marzo 21). *James Gross y su modelo de regulación emocional*. NeuroClass. <https://neuro-class.com/james-gross-y-su-modelo-de-regulacion-emocional/>

UNESCO. (2021). Reimaginar juntos nuestros futuros: Un nuevo contrato social para la educación. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. <https://www.unesco.org/es/articles/reimaginar-juntos-nuestros-futuros-un-nuevo-contrato-social-para-la-educacion>

Universidad Nacional de Chimborazo. (2022). Modelo educativo, pedagógico y didáctico de la Universidad Nacional de Chimborazo. UNACH. <https://www.unach.edu.ec/modelo-educativo/>

Viera, A. T., & Machado, R. L. (2023). Funcionamiento familiar y su relación con la regulación emocional en adolescentes de la ciudad de Ambato. *Revista Ecos De La Academia*, 9(17), 83–101. <https://doi.org/10.53358/ecosacademia.v9i17.835>

ANEXOS

Anexo1: Técnica: Encuesta-Instrumento: Cuestionario

Universidad Nacional De Chimborazo
Facultad De Ciencias De La Educación, Humanas Y Tecnologías
Carrera De Educación Básica
Proyecto De Investigación



Encuesta

Título: GUÍA DE CAPACITACIÓN FAMILIAR EN RECREACIÓN PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA

Objetivo general: Elaborar una guía de capacitación familiar en recreación para la regulación emocional en estudiantes de educación básica.

Objetivo del instrumento: Identificar las percepciones y prácticas de los padres de familia sobre la recreación como estrategia para la regulación emocional en estudiantes de educación básica.

Datos informativos

Institución: Escuela “Fe y Alegría” de la comunidad Yayulihui, Cantón Quero, Provincia de Tungurahua

Preguntas:

1. ¿Qué actividades realiza con sus hijos en tiempos libres?

- Actividades deportivas (fútbol, natación, danza, etc.)
- Actividades divertidas (juegos de mesa, juegos tradicionales, videojuegos, etc.)
- Actividades artísticas (dibujar, pintar, bailar, etc.)
- Asisten a espectáculos (conciertos, desfiles, pregones, etc.)

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

- Todos los días

- Fines de semana
- Una vez al mes
- Una vez al año

3. ¿Qué lugares elige para realizar las actividades recreativas?

- En el hogar
- En la escuela
- En los parques
- Otros lugares

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

- Feliz
- Entusiasmado
- Neutro
- No demuestra ninguna emoción

5. ¿Cree que realizar actividades recreativas ayudan a desarrollar la personalidad de su hijo?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Nunca

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

- Todo el tiempo
- De vez en cuando

- Pierdo la paciencia
- Evito hablar con él/ella

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

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Nunca

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

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Nunca

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

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Nunca

10. ¿Cómo reacciona usted cuando su hijo comete un error?

- Lo regaño
- Dialogo con él/ella para calmarlo
- Dejo que se le pase solo/a
- Prefiero no hablarle