

Desarrollo de habilidades socioemocionales en los estudiantes de octavo año de Educación General Básica

Development of Socioemotional Skills in Eighth-Grade Students of General Basic Education

Gina Elizabeth Alvarado Barriga¹ (jacarvachet@ube.edu.ec) (<https://orcid.org/0009-0005-1149-7950>)

Jenny Auria Carvache Torres² (gealvaradob@ube.edu.ec) (<https://orcid.org/0009-0000-9602-3765>)

Dra. Vilma Noemí St. Omer Navarro³ (vnomern@ube.edu.ec) (<https://orcid.org/0009-0008-5509-0548>)

Wilber Ortiz Aguilar⁴ (wortiza@ube.edu.ec) (<https://orcid.org/0000-0002-7323-6589>)

Resumen

El desarrollo de habilidades socioemocionales en los estudiantes es esencial para su bienestar integral y su desempeño académico. Esta investigación abordó la necesidad de fortalecer dichas competencias mediante una estrategia basada en actividades físico-recreativas, dirigida a estudiantes de octavo año de Educación General Básica. El objetivo fue analizar la incidencia de estas actividades en el desarrollo de habilidades como la empatía, la resolución de conflictos, el pensamiento crítico, el autoconocimiento y la regulación emocional. Se aplicó una metodología de enfoque mixto, utilizando como instrumentos la encuesta aplicada a 35 estudiantes y entrevista a docentes. Los resultados evidenciaron mejoras significativas en todas las habilidades evaluadas, con incrementos que oscilaron entre el 15% y el 23%, siendo la toma de decisiones (23%), el autoconocimiento (21%) y el pensamiento crítico (21%) las categorías con mayor progreso. La propuesta fue validada por expertos en Psicología Educativa, Pedagogía y Educación Física, quienes respaldaron su pertinencia y aplicabilidad. Se concluye que las actividades físico-

¹ Universidad Bolivariana del Ecuador, Durán, Guayas Ecuador

² Universidad Bolivariana del Ecuador, Durán, Guayas Ecuador

³ Universidad Bolivariana del Ecuador, Durán, Guayas Ecuador

⁴ Universidad Bolivariana del Ecuador, Durán, Guayas Ecuador

recreativas representan una herramienta efectiva para el desarrollo socioemocional en el contexto escolar, por lo que se recomienda su incorporación en la planificación docente.

Abstract

The development of socioemotional skills in students is essential for their overall well-being and academic performance. This research addressed the need to strengthen these competencies through a strategy based on physical-recreational activities, aimed at eighth-grade students of Basic General Education. The objective was to analyze the impact of these activities on the development of skills such as empathy, conflict resolution, critical thinking, self-awareness, and emotional regulation. A mixed-methods approach was applied, using a survey administered to 35 students and interviews with teachers as instruments. The results showed significant improvements in all evaluated skills, with increases ranging from 15% to 23%, with decision-making (23%), self-awareness (21%), and critical thinking (21%) being the categories with the greatest progress. The proposal was validated by experts in Educational Psychology, Pedagogy, and Physical Education, who endorsed its relevance and applicability. It is concluded that physical-recreational activities represent an effective tool for socioemotional development in the school context, and their incorporation into teaching planning is therefore recommended.

Palabras clave: habilidades socioemocionales, actividades físico-recreativas, educación básica, desarrollo emocional.

Keywords: socioemotional skills, physical-recreational activities, basic education, emotional development.

Introducción

La investigación abordó la necesidad de integrar actividades físico-recreativas en el currículo escolar debido a la falta de atención a habilidades socioemocionales fundamentales, como la empatía, la colaboración y la regulación emocional. A pesar de su relevancia en el desarrollo integral de los estudiantes, estas competencias solían ser subestimadas en los programas educativos tradicionales. Esta omisión afecta negativamente el desempeño académico y la capacidad de los estudiantes para adaptarse a diversos contextos sociales.

Asimismo, se identificó una carencia en la formación docente en cuanto a acciones para incluir actividades recreativas orientadas al desarrollo socioemocional. La falta de capacitación, junto con restricciones de tiempo y recursos en los planes de estudio, limita las oportunidades de los estudiantes para practicar y desarrollar habilidades, como la comunicación y la resolución de conflictos, en entornos educativos controlados.

La relación entre el bienestar emocional y el rendimiento escolar está documentada por estudios como los de Toscano-Hermoso et al. (2020), Chin y Kim (2021) y Bhambri Marwaha (2019), quienes afirman que los estudiantes con habilidades socioemocionales desarrolladas tienden a tener un mejor desempeño académico y conductual, además las actividades físico-recreativas contribuyen con la cooperación, la comunicación y el aprendizaje emocional en los estudiantes.

Las políticas educativas muestran una brecha entre los planteamientos teóricos y su aplicación práctica. Aunque la importancia de las habilidades socioemocionales se reconoce en documentos como los informes de la UNESCO (2021) y el currículo ecuatoriano, su integración en las aulas enfrenta múltiples desafíos. Esto se debe, en gran parte, a la priorización de los resultados académicos en las asignaturas básicas por encima del desarrollo socioemocional e integral del estudiante.

La estrategia que incorpora elementos físico-recreativos que mostraron un mejoramiento significativo en las emociones y las relaciones sociales de los estudiantes, el potencial de estas actividades para transformar la experiencia educativa.

La evidencia demuestra que los programas educativos que incorporan componentes lúdicos y físico-recreativos generan mejoras significativas en la gestión emocional de los estudiantes. La implementación de estas actividades complementa la educación tradicional y, además, aporta un enfoque integral y práctico que impulsa el desarrollo holístico de los jóvenes en el contexto de la educación básica (Suárez et al., 2024).

El estudio realizado en la Unidad Educativa Yanahurco del cantón Mocha encontró que el uso de actividades lúdicas actúa como factor protector para evitar el desarrollo de estados de ánimo negativos en los estudiantes (Bravo et al., 2023). Asimismo, Zambrano Berrones (2024) destaca que las actividades lúdicas promueven habilidades enfocadas al manejo y comprensión de las emociones, autoestima y relaciones interpersonales en estudiantes de primaria.

Habilidades socioemocionales

Las habilidades socioemocionales se definen como un conjunto de capacidades que permiten a los estudiantes gestionar sus emociones, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y enfrentar la limitación en la práctica de habilidades socioemocionales. Estas habilidades abarcan la empatía, la regulación emocional y la colaboración, que resultan fundamentales para el bienestar de los estudiantes en todos los aspectos de su desarrollo personal y social. La empatía, por ejemplo, facilita la comprensión y el respeto hacia los demás, promoviendo una convivencia armónica, mientras que la regulación emocional ayuda a los estudiantes a mantener la calma ante situaciones de conflicto o presión. La colaboración, por otro lado, permite que los estudiantes trabajen en equipo, compartan ideas y construyan conocimientos de manera conjunta. Además, estas habilidades están relacionadas con el rendimiento académico, ya que una adecuada gestión emocional y social contribuye a reducir niveles de ansiedad y estrés, lo que favorece un mejor desempeño en las tareas escolares. También son determinantes para la adaptación en distintos entornos sociales, fortaleciendo la capacidad de los estudiantes para interactuar y comunicarse en contextos complejos, tanto dentro como fuera del aula. Este enfoque integral de las habilidades socioemocionales destaca su importancia no solo para la vida académica, sino también para el desarrollo de habilidades que perdurarán en la vida adulta, facilitando relaciones interpersonales, el trabajo colaborativo y la toma de decisiones en entornos laborales y comunitarios (Toro y Aguilar, 2024; Suárez et al., 2024).

Actividades físico-recreativas

Las actividades físico-recreativas combinan el ejercicio físico con elementos lúdicos y cooperativos, con el objetivo de mejorar tanto el bienestar físico como el emocional de los participantes. Estas actividades abarcan una amplia variedad de ejercicios, desde juegos y deportes hasta dinámicas de grupo, y son diseñadas para promover la socialización y el desarrollo de habilidades socioemocionales esenciales como la cooperación, la empatía y el manejo del estrés. En el contexto educativo, estas actividades van más allá de la actividad física, pues se utilizan para fortalecer la interacción social y la autorregulación emocional entre los estudiantes. A través de juegos y ejercicios grupales, los estudiantes aprenden a trabajar en equipo, a respetar las normas y a manejar sus emociones de manera saludable, lo que contribuye a un ambiente de aprendizaje

inclusivo y colaborativo. Además, estas actividades proporcionan un espacio seguro para que los estudiantes exploren y experimenten con sus emociones en un contexto controlado, lo que facilita el aprendizaje de valores como el respeto, la tolerancia y la solidaridad. Al incorporar elementos de competencia y cooperación, estas actividades ayudan a los estudiantes a enfrentar y superar situaciones de estrés, desarrollar habilidades de comunicación y reforzar su autoestima. En conjunto, las actividades físico-recreativas no solo promueven la salud física y mental, sino que también se configuran como herramientas pedagógicas que integran el desarrollo de habilidades sociales y emocionales necesarias para la convivencia y el bienestar general de los estudiantes (Delgado et al., 2014; Arufe et al., 2021; Castillo et al., 2021).

Las habilidades socioemocionales como la empatía, el control emocional y la colaboración pueden desarrollarse mediante la observación y la interacción en entornos sociales. En estos contextos, los estudiantes tienen la oportunidad de aprender conductas y habilidades al observar a sus compañeros y experimentar diversas situaciones que requieren respuestas emocionales y sociales adecuadas. Actividades como los juegos de roles y los deportes cooperativos son especialmente útiles, ya que ofrecen un espacio estructurado donde los estudiantes pueden practicar la comprensión de perspectivas ajenas y la regulación de sus propias emociones. En los juegos de roles, los estudiantes asumen papeles que los llevan a analizar las emociones y necesidades de otros, lo que fortalece su capacidad para entender y relacionarse con los demás. Por otro lado, en los deportes cooperativos, la colaboración es esencial, y los estudiantes deben trabajar en equipo para lograr objetivos comunes, lo cual refuerza la cooperación, la comunicación y el respeto mutuo. Estas experiencias no solo permiten el aprendizaje de conductas a través de la observación, sino que también brindan oportunidades para la práctica y el refuerzo de habilidades socioemocionales en un entorno práctico y seguro. Así, según la UNESCO (2019), la interacción y la observación en dinámicas grupales como estas son herramientas para desarrollar habilidades necesarias para la convivencia y el bienestar emocional en el contexto escolar.

El escaso desarrollo del ámbito socio emocional limita significativamente las oportunidades para que los estudiantes adquieran y practiquen competencias como la comunicación, la resolución de conflictos y la empatía en un entorno controlado y constructivo. Como señalan Jones y Kahn (2021), “el desarrollo de habilidades socioemocionales es crucial para el éxito académico y el

bienestar general de los estudiantes, ya que les permite manejar el estrés, colaborar con otros, y resolver conflictos de forma adecuada. Sin embargo, en muchos currículos escolares, la falta de actividades intencionadas y recreativas para fomentar estas habilidades limita las oportunidades de práctica en contextos seguros y guiados” (p. 15).

La formación actual de los docentes raramente incluye actividades para integrar el desarrollo socioemocional a través de actividades recreativas. La falta de capacitación específica y de recursos adecuados impide que los educadores implementen programas que combinen el ejercicio físico con el aprendizaje emocional y social, lo cual podría maximizar el impacto positivo en los estudiantes (Worrell et al., 2020).

Esta discrepancia entre la teoría y la práctica revela una brecha crítica que este estudio busca abordar, evidenciando la urgencia de una intervención educativa bien estructurada. Esto se debe al escaso número de horas que tienen los docentes para realizar este tipo de actividades que permitan su desarrollo socioemocional. Según un informe de la UNESCO (2021), aunque las políticas educativas reconocen la importancia de las habilidades socioemocionales, su integración en el currículo aplicado enfrenta desafíos significativos, debido a restricciones de tiempo y recursos en las escuelas.

Se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo puede la aplicación de actividades físico-recreativas mejorar las habilidades socioemocionales de los estudiantes de octavo año en el contexto de la Educación General Básica? Este interrogante busca explorar métodos efectivos para integrar la educación emocional y social en el ámbito escolar a través de actividades lúdicas y físicas.

El proyecto se alinea con el enfoque del programa de maestría "Gestión didáctica y calidad educativa en la Educación Básica", y responde directamente a la línea de investigación "Educación integral de niños y adolescentes". Al proponer una metodología innovadora que integra actividades físico-recreativas en el currículo, la investigación busca ofrecer un modelo efectivo para la enseñanza y el aprendizaje que enriquezca la experiencia educativa de los estudiantes y mejore la calidad y la gestión didáctica en el contexto escolar.

Este estudio tuvo como objetivo general analizar la incidencia de las actividades físico-recreativas en la mejora de las habilidades socioemocionales de los estudiantes de octavo año de Educación

General Básica, considerando la necesidad de incorporar una estrategia que promovieran un desarrollo integral y holístico. Para alcanzar este propósito, en primer lugar, se realizó un diagnóstico del nivel actual de habilidades socioemocionales de los estudiantes, utilizando una encuesta y se complementó el diagnóstico con una entrevista a docentes. Luego, se identificaron las actividades físico-recreativas con mayor efectividad en el desarrollo de dichas habilidades, a través de una revisión bibliográfica y una matriz de sistematización. Posteriormente, se implementaron estas actividades en un contexto controlado dentro del aula, lo que permitió observar su impacto en aspectos clave como la empatía, la colaboración y la regulación emocional. Se evaluó la contribución de las actividades físico-recreativas mediante una evaluación de entrada Pretest y una de salida Posttest determinando el progreso alcanzado en las habilidades socioemocionales de los estudiantes y aportando evidencia sobre el valor de integrar este enfoque en el currículo escolar.

Materiales y métodos

El enfoque del estudio fue mixto, combinando herramientas cuantitativas y cualitativas para lograr una comprensión más completa del fenómeno. Por un lado, se emplearon instrumentos cuantitativos, como encuestas aplicadas a los estudiantes de octavo de básica, para recopilar información sobre su percepción y experiencia en relación con las actividades físico-recreativas. Esto permitió obtener datos numéricos que facilitaron la descripción de tendencias y cambios en sus habilidades socioemocionales (Creswell & Creswell, 2023). Por otro lado, se realizaron entrevistas a los docentes de octavo de básica, las cuales proporcionaron información cualitativa sobre sus observaciones, percepciones y valoraciones respecto a la efectividad de las actividades físico-recreativas en el desarrollo socioemocional de los estudiantes. Esta combinación de métodos permitió integrar la riqueza de las perspectivas cualitativas con el alcance descriptivo de los datos cuantitativos (Alvesson & Sköldberg, 2023).

El diagnóstico inicial se basó en los resultados de las encuestas a estudiantes y las entrevistas a docentes. A partir de esta información, se diseñaron actividades físico-recreativas validadas por expertos docentes para abordar las áreas de mejora identificadas. Posteriormente, se implementaron

estas actividades, y se evaluó su efectividad mediante un pretest y un postest, comparando los niveles de habilidades socioemocionales antes y después de su aplicación.

El estudio fue de alcance descriptivo, ya que se centró en detallar el impacto de las actividades físico-recreativas sobre el desarrollo de habilidades socioemocionales en los estudiantes. Este enfoque permitió analizar la relación entre las actividades y competencias como la empatía, la colaboración y la regulación emocional, sin realizar inferencias causales (Babbie, 2013).

Además, el estudio fue de tipo transversal, ya que la recolección de datos se realizó en un período específico, octubre de 2024, capturando un momento concreto del estado de las habilidades socioemocionales de los estudiantes antes y después de implementar las actividades. Esto permitió comparar las condiciones iniciales y finales de los estudiantes tras participar en las actividades físico-recreativas, detectando cambios de corto plazo en sus habilidades (Levin, 2006).

La población del estudio incluyó 7 docentes, uno de cada asignatura (Matemática, Ciencias Naturales, Estudios Sociales, Lengua y Literatura, Inglés, Educación Cultural y Artística, y Educación Física), y 35 estudiantes de octavo de básica, sumando un total de 41 personas. Esta muestra representó un entorno escolar típico y permitió observar cómo las actividades físico-recreativas influyeron en el desarrollo socioemocional en un contexto educativo diverso (INEVAL, 2024).

Para recopilar datos, se utilizaron dos instrumentos principales: una entrevista aplicada a los docentes y una encuesta dirigida a los estudiantes. La entrevista permitió recoger información cualitativa sobre las observaciones y percepciones de los docentes respecto a los efectos de las actividades físico-recreativas en las habilidades socioemocionales de los estudiantes. La encuesta, en cambio, recopiló datos cuantitativos sobre los cambios percibidos por los estudiantes en sus competencias socioemocionales tras participar en las actividades. Este diseño metodológico garantizó una visión integral del fenómeno estudiado.

En cuanto a los métodos teóricos, se utilizaron el método inductivo para identificar patrones en el comportamiento de los estudiantes durante las actividades y el método deductivo para evaluar la efectividad de las intervenciones basándose en teorías previas que destacan los beneficios de la actividad física en el desarrollo socioemocional (Arias et al., 2020). También se aplicaron los

métodos analítico y sintético para desglosar los hallazgos y generar interpretaciones integradoras de los datos obtenidos.

El estudio no incluyó una propuesta como parte de su alcance, ya que su objetivo principal fue evaluar la efectividad de las actividades físico-recreativas seleccionadas para mejorar las habilidades socioemocionales de los estudiantes. Estas actividades se aplicaron como parte del proceso de investigación, y los resultados contribuyeron al desarrollo de competencias como la empatía, la colaboración y la autorregulación emocional.

En cuanto a los métodos estadísticos, se utilizó la diferencia de porcentajes para analizar el cambio en el nivel de éxito de las habilidades socioemocionales entre el pretest y el postest. Este análisis permitió cuantificar la mejora en aspectos clave como la empatía y la cooperación tras la implementación de las actividades físico-recreativas (Field, 2018).

Resultados

Se realizó una entrevista a 7 docentes de las asignaturas de Matemática, Ciencias Naturales, Estudios Sociales, Lengua y Literatura, Inglés, Educación Cultural y Artística, y Educación Física, con el propósito de determinar sus percepciones de las habilidades socioemocionales en los estudiantes, la información resume las respuestas coincidentes y significativas.

Tabla 1. Resultados de la entrevista diagnóstica a docentes

Categoría	Respuestas significativas
Uso de Actividades Físico-Recreativas	Frecuente integración en clases para fomentar la colaboración y el trabajo en equipo.
Impacto en Habilidades Socioemocionales	Desarrollo de la empatía, mejora en la colaboración y regulación emocional.
Frecuencia de Uso	Semanalmente, aunque algunos mencionaron frecuencia mensual por falta de tiempo.
Percepción sobre la Colaboración y la Empatía	Esencial para mejorar la convivencia y construir relaciones positivas en el aula.
Barreras para la Implementación	Falta de recursos, tiempo limitado en el currículo y escasa capacitación docente.

Formación Docente en Actividades Físico-Recreativas Algunos recibieron formación básica, pero la mayoría no ha recibido capacitación específica.

El análisis de los resultados indica que los docentes utilizan actividades físico-recreativas para promover habilidades como empatía, colaboración y regulación emocional. La mayoría las implementa semanalmente, mientras que algunos lo hacen mensualmente debido a restricciones de tiempo. Estas actividades son reconocidas como un medio para mejorar la interacción y las relaciones entre los estudiantes. Los principales desafíos incluyen la insuficiencia de recursos, limitaciones de tiempo en el currículo y la falta de formación específica. Aunque algunos docentes han recibido capacitación básica, existe una necesidad identificada de formación más técnica para optimizar la implementación de estas actividades. Esto evidencia la importancia de fortalecer la capacitación y los recursos disponibles para los docentes en este ámbito.

Tabla 2. Resultados de la encuesta aplicada a 35 estudiantes con el propósito de determinar sus habilidades socioemocionales

Indicador	Totalmente en Desacuerdo (%)	En Desacuerdo (%)	Neutral (%)	De Acuerdo (%)	Totalmente de Acuerdo (%)
Autoconocimiento	19	34	31	15	1
Pensamiento Crítico	20	34	30	13	3
Manejo de Problemas	21	33	31	14	1
Toma de Decisiones	19	35	30	15	1
Pensamiento Creativo	22	34	29	14	1
Trabajo en Equipo	20	33	31	13	3
Conciencia Social	21	34	30	13	2
Pensamiento Ético	20	34	31	12	3
Empatía	20	33	30	14	3
Relaciones Interpersonales	21	34	31	12	2
Manejo de Conflictos	21	33	30	13	3
Comunicación Efectiva	20	34	31	13	2
Conciencia Global	21	33	30	12	4
Manejo de Emociones	20	34	31	13	2
Manejo de Estrés	21	34	30	12	3

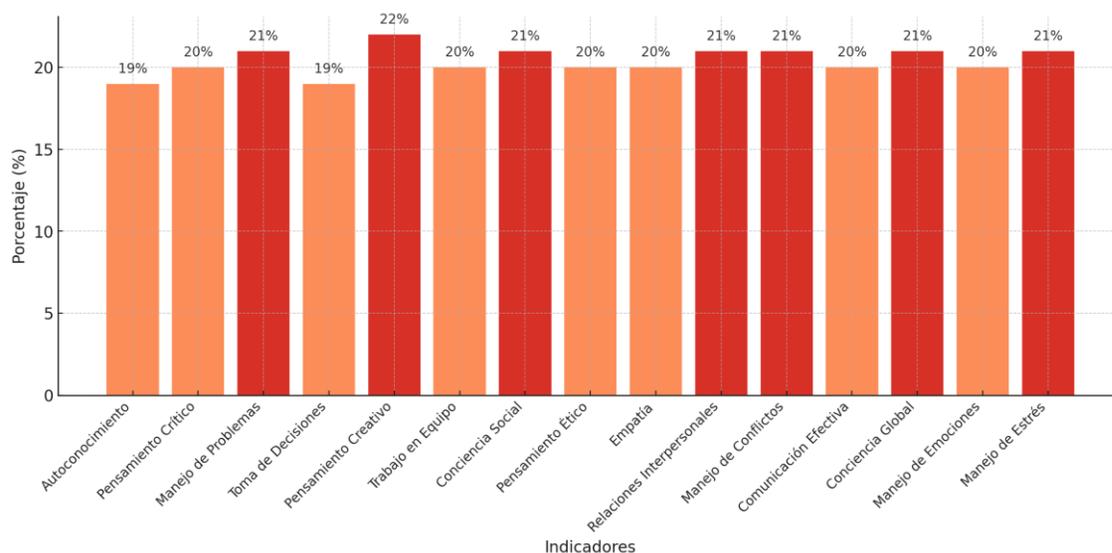
El análisis de los resultados mostró niveles altos de desacuerdo en los indicadores evaluados, indicando deficiencias en las habilidades socioemocionales. En autoconocimiento, el 19% de los estudiantes marcó "Totalmente en desacuerdo" y el 35% "En desacuerdo", reflejando dificultades para identificar fortalezas, debilidades y reflexionar sobre sus emociones.

En pensamiento crítico, el 20% reportó "Totalmente en desacuerdo" y el 34% "En desacuerdo", evidenciando limitaciones en el análisis de información y la resolución de problemas. En manejo de problemas y toma de decisiones, el desacuerdo total alcanzó el 21% y 19%, respectivamente, mientras que el desacuerdo parcial fue de 35% y 36%, mostrando inseguridad para enfrentar conflictos y adaptarse a cambios.

Los indicadores de trabajo en equipo y conciencia social presentaron un promedio de 20% en "Totalmente en desacuerdo" y 34% en "En desacuerdo", indicando baja participación en dinámicas grupales y limitada percepción de necesidades colectivas. En empatía, el 20% de los estudiantes señaló "Totalmente en desacuerdo" y el 33% "En desacuerdo", reflejando dificultades para comprender y gestionar emociones ajenas.

En manejo de emociones y manejo de estrés, el desacuerdo total fue de 20% y 21%, mientras que el desacuerdo parcial alcanzó el 34% en ambos indicadores, mostrando problemas en la regulación emocional en situaciones complejas.

Gráfico 1. Categorías con mayores dificultades para lograr habilidades socioemocionales



Las categorías con los niveles más altos de "Totalmente en Desacuerdo", que representan las áreas donde los estudiantes mostraron menores habilidades socioemocionales, son Pensamiento Creativo (22%), Manejo de Problemas, Relaciones Interpersonales, Manejo de Conflictos, Conciencia Global y Manejo de Estrés (21% cada uno). Estos resultados indican que los estudiantes tienen dificultades significativas en la capacidad para generar soluciones originales, gestionar conflictos, interactuar efectivamente con otros, comprender el contexto global y manejar situaciones de estrés. Estas áreas requieren una estrategia que fortalezca las habilidades asociadas, priorizando actividades pedagógicas orientadas al desarrollo emocional, social y creativo.

En base a estos resultados se presenta la estrategia aplicada a los estudiantes que constituyen la propuesta del estudio

Estrategia para el desarrollo de habilidades socioemocionales en los estudiantes de octavo año de educación general básica

Introducción a la estrategia

La presente estrategia está orientada al fortalecimiento de las habilidades socioemocionales en los estudiantes de octavo año de Educación General Básica, mediante la implementación de actividades físico-recreativas integradas en distintas asignaturas del currículo escolar. Se fundamenta en un enfoque activo, participativo y experiencial, y se organiza en cuatro fases progresivas que responden a los hallazgos del diagnóstico inicial. Cada fase persigue un propósito específico, permitiendo desarrollar habilidades individuales, interpersonales y sociales de manera gradual y sostenida.

Las fases propuestas permiten una construcción escalonada de las competencias socioemocionales: se inicia con el autoconocimiento y la autorregulación emocional, se avanza hacia la interacción social, luego a la acción comunitaria y conciencia global, y la transferencia práctica en contextos reales o simulados. Esta progresión facilita la interiorización de los aprendizajes y su aplicación en diversos escenarios escolares y cotidianos.

Fases de la estrategia

Fase 1: Conóctete y regúlate

Objetivo: Promover el autoconocimiento y la autorregulación emocional como base del desarrollo socioemocional.

Descripción: En esta etapa, los estudiantes exploran sus emociones, identifican sus fortalezas y debilidades, y aprenden técnicas de manejo del estrés y emociones. Se trabaja principalmente de manera individual o en pares.

Fase 2: Interactúa y coopera

Objetivo: Fomentar la empatía, las relaciones interpersonales positivas y el trabajo en equipo.

Descripción: A través de dinámicas cooperativas y juegos de roles, los estudiantes desarrollan habilidades para comunicarse, colaborar y resolver conflictos de forma pacífica.

Fase 3: Participa y transforma

Objetivo: Desarrollar conciencia social y global mediante el análisis de problemas reales y la construcción de propuestas de acción.

Descripción: Se plantean actividades que vinculan al estudiante con su comunidad y el entorno global. Se busca que reconozcan el impacto de sus decisiones y se comprometan con la mejora del entorno.

Fase 4: Aplica y reflexiona

Objetivo: Aplicar de manera práctica y reflexiva las habilidades adquiridas en contextos simulados o reales.

Descripción: Se proponen retos integradores donde los estudiantes deben usar lo aprendido para resolver situaciones bajo presión, tomar decisiones y reflexionar sobre el proceso.

Objetivo General

Desarrollar habilidades socioemocionales en los estudiantes mediante actividades físico-recreativas diseñadas para fortalecer el autoconocimiento, pensamiento crítico, manejo de problemas, toma de decisiones, pensamiento creativo, trabajo en equipo, conciencia social, pensamiento ético, empatía, relaciones interpersonales, manejo de conflictos, comunicación efectiva, conciencia global, manejo de emociones y manejo de estrés. La propuesta busca integrar

estas actividades en la planificación docente de diferentes asignaturas con el fin de generar un impacto positivo en la convivencia escolar y el desarrollo personal de los estudiantes.

Metodología

La propuesta se implementó a través de un enfoque activo y participativo, con una estrategia de aprendizaje experiencial con dinámicas físico-recreativas. La estrategia incluye:

Aprendizaje basado en juegos: Los estudiantes participarán en actividades diseñadas para fomentar la resolución de problemas, la cooperación y el pensamiento crítico.

Trabajo colaborativo: Se promoverá la interacción entre pares mediante actividades grupales que estimulen la comunicación y la empatía.

Enfoque reflexivo: Cada actividad incluirá una fase de análisis donde los estudiantes identificarán los aprendizajes obtenidos y su aplicabilidad en situaciones cotidianas.

Evaluación formativa: Se aplicarán instrumentos de observación y autoevaluación para medir el impacto de las actividades en el desarrollo de habilidades socioemocionales.

Elementos derivados del diagnóstico

El diagnóstico previo evidenció deficiencias en diversas habilidades socioemocionales dentro del grupo estudiado. Con base en estos hallazgos, la propuesta se centra en las siguientes áreas:

Manejo de conflictos: Se identificó una baja capacidad de los estudiantes para gestionar desacuerdos y buscar soluciones pacíficas.

Trabajo en equipo: Se observó dificultad para colaborar en entornos grupales y respetar las ideas de los compañeros.

Manejo de emociones y estrés: Los estudiantes mostraron limitaciones en la regulación emocional ante situaciones de presión o tensión.

Autoconocimiento: Se encontró una falta de reconocimiento de fortalezas y debilidades personales.

Pensamiento crítico y creativo: Se evidenció la necesidad de mejorar la capacidad de análisis y generación de soluciones innovadoras.

Conciencia social y global: Se detectó una baja percepción del impacto de sus acciones en la comunidad y en el contexto global.

Tabla 3. Actividades de la estrategia para mejorar las habilidades socioemocionales

Fase	Categoría	Destreza con Criterio de Desempeño	Actividad y Proceso
Fase 1: Conócete y regúlate	Manejo de Estrés	Utilizar estrategias para regular emociones en situaciones de estrés	Sesión de mindfulness y tarea simulada bajo presión: Los estudiantes aprenden técnicas de respiración consciente y atención plena, aplicándolas en una actividad cronometrada.
Fase 1: Conócete y regúlate	Autoconocimiento	Reconocer fortalezas, debilidades y emociones personales	Juego del espejo emocional: Dinámica de expresión corporal y verbal donde los estudiantes representan cómo se sienten y explican el porqué.
Fase 2: Interactúa y coopera	Relaciones Interpersonales	Establecer relaciones positivas mediante el trabajo colaborativo	Superación de desafíos en un juego cooperativo: Equipos que deben lograr un objetivo común a través de comunicación y coordinación.
Fase 2: Interactúa y coopera	Manejo de Conflictos	Proponer estrategias para resolver conflictos escolares	Dramatización de conflictos escolares: Los estudiantes representan una situación problemática y ensayan diferentes formas de resolución con mediación entre pares.
Fase 3: Participa y transforma	Conciencia Social	Reconocer las necesidades de la comunidad y colaborar en su solución	Dinámica grupal con roles: Cada estudiante asume un papel (líder, organizador, comunicador, etc.) para diseñar una propuesta de acción frente a un problema comunitario.
Fase 3: Participa y transforma	Conciencia Global	Reconocer la interconexión entre problemas globales y sus implicaciones locales	Taller sobre problemas globales y propuestas locales: Análisis grupal de un problema como el cambio climático y diseño de propuestas escolares de impacto local.
Fase 4: Aplica y reflexiona	Pensamiento Creativo	Generar soluciones innovadoras frente a problemas cotidianos	Diseño de inventos en un juego de roles: En equipos, se plantea un problema real y se construye

Fase 4: Aplica y reflexiona	Manejo de Problemas	Identificar causas de un problema y proponer soluciones viables	una solución creativa usando materiales reciclados. Circuito de resolución de problemas: En estaciones, los grupos analizan diferentes situaciones, elaboran soluciones y reflexionan en plenario sobre lo aprendido.
-----------------------------------	------------------------	--	--

Como se observa en la tabla 3, la estrategia para el desarrollo de habilidades socioemocionales fue implementada durante un periodo de un mes por los docentes de las áreas de Matemática, Ciencias Naturales, Lengua y Literatura, Estudios Sociales, Inglés, Educación Física y Educación Cultural y Artística. Esta estrategia se integró en la planificación regular de cada asignatura, permitiendo su adaptación a los contenidos curriculares y a las particularidades del grupo de estudiantes. A lo largo de su ejecución, se abordaron progresivamente destrezas vinculadas al pensamiento creativo, manejo de problemas, conciencia social, relaciones interpersonales, resolución de conflictos, conciencia global y regulación del estrés. La estrategia se caracterizó por un enfoque práctico, participativo y colaborativo, brindando a los estudiantes oportunidades para aplicar y fortalecer sus competencias socioemocionales en escenarios diseñados pedagógicamente para favorecer su desarrollo integral.

La propuesta fue sometida a consideración de tres docentes expertos en las áreas de Psicología Educativa, Pedagogía y Educación Física, quienes evaluaron la pertinencia, viabilidad y efectividad de las actividades diseñadas para el desarrollo de habilidades socioemocionales en los estudiantes. Se utilizó una escala de calificación sobre 100 puntos, donde:

90 - 100: Excelente, la propuesta cumple con los criterios establecidos sin modificaciones necesarias.

80 - 89: Muy Buena, se recomienda ajustes menores para mejorar su aplicación.

70 - 79: Aceptable, requiere modificaciones importantes antes de su implementación.

Menos de 70: Requiere revisión, se sugieren cambios significativos para su viabilidad.

Tabla 4. Validación de Expertos

Criterio Evaluado	Experto 1 (Psicología Educativa)	Experto 2 (Pedagogía)	Experto 3 (Educación Física)	Observaciones
Relevancia de la propuesta	95	90	92	La propuesta abordó necesidades clave del desarrollo socioemocional.
Viabilidad de la implementación en el aula	88	85	90	Algunas actividades requieren ajustes en tiempo de aplicación.
Adecuación de las actividades al nivel educativo	91	87	89	Las dinámicas están alineadas con el nivel de los estudiantes, aunque algunas pueden simplificarse.
Impacto esperado en el desarrollo socioemocional	96	92	95	Se espera un efecto positivo en la regulación emocional y habilidades interpersonales.
Claridad en la metodología y aplicación	90	88	85	Se sugiere detallar más el proceso de evaluación de las actividades.

Luego de la evaluación de los expertos, se realizaron los ajustes recomendados, los cuales incluyeron la revisión del tiempo de aplicación de algunas actividades, la simplificación de ciertas dinámicas para adaptarlas mejor al nivel educativo y la incorporación de criterios más detallados para evaluar el impacto de cada actividad. Con estas modificaciones, la propuesta quedó lista para su implementación con los ajustes necesarios para optimizar su efectividad en el aula.

Tabla 5. Resultados del Pre-Test y Post-Test de Habilidades Socioemocionales en Estudiantes de Octavo Año.

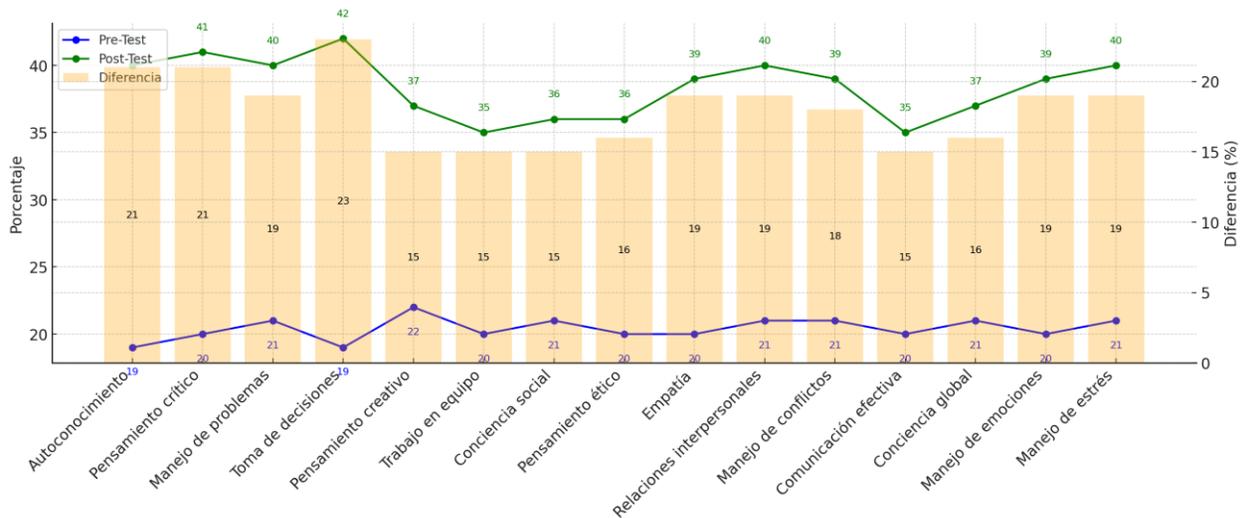
Categorías Socioemocionales	Porcentaje (%)	Pre-Test	Porcentaje (%)	Post-Test	Mejora (%)
Autoconocimiento		19		40	21
Pensamiento crítico		20		41	21
Manejo de problemas		21		40	19
Toma de decisiones		19		42	23
Pensamiento creativo		22		37	15
Trabajo en equipo		20		35	15

Conciencia social	21	36	15
Pensamiento ético	20	36	16
Empatía	20	39	19
Relaciones interpersonales	21	40	19
Manejo de conflictos	21	39	18
Comunicación efectiva	20	35	15
Conciencia global	21	37	16
Manejo de emociones	20	39	19
Manejo de estrés	21	40	19

Nota. La tabla muestra la comparación de porcentajes obtenidos en cada indicador de habilidades socioemocionales antes y después de la implementación de actividades físico-recreativas, indicando la mejora observada en cada caso.

Figura 2

Comparación de Resultados del Pre-Test y Post-Test en Habilidades Socioemocionales



Nota. El gráfico muestra los porcentajes de desempeño en cada una de los indicadores de habilidades socioemocionales antes y después de la implementación de actividades físico-recreativas, indicando las mejoras obtenidas en cada categoría.

El análisis de los resultados del pre-test y post-test evidencia una mejora notable en todas las categorías socioemocionales evaluadas, con incrementos que oscilan entre el 15% y el 23%. Estos resultados reflejan el impacto positivo de la estrategia implementada, basada en actividades físico-

recreativas integradas en distintas asignaturas, sobre el desarrollo socioemocional de los estudiantes.

La habilidad con mayor mejora fue la toma de decisiones (23%), lo cual indica que las dinámicas implementadas fomentaron significativamente la capacidad de los estudiantes para evaluar opciones y actuar con responsabilidad en situaciones complejas. Este hallazgo se alinea con lo expuesto por Suárez et al. (2024), quienes destacan que los juegos cooperativos con toma de decisiones fortalecen el juicio crítico y la autonomía en los estudiantes.

En segundo lugar, destacan autoconocimiento y pensamiento crítico (ambos con una mejora del 21%), lo cual evidencia un proceso efectivo de reflexión personal, identificación de fortalezas y debilidades, y desarrollo del pensamiento analítico. Como señala Bondar et al. (2023), las actividades que promueven la expresión emocional y los desafíos cognitivos tienen un efecto directo sobre la autocomprensión y la capacidad reflexiva de los estudiantes.

El manejo de problemas (19%), el manejo de emociones (19%), la empatía (19%) y las relaciones interpersonales (19%) también presentaron incrementos importantes. Esto indica un fortalecimiento de la capacidad para enfrentar desafíos cotidianos, regular emociones y establecer relaciones saludables. Estos resultados se relacionan con estudios de Liu (2022) y Hoffman (2000), quienes afirman que los entornos lúdicos permiten practicar habilidades emocionales en contextos simulados de la vida real.

A pesar del carácter generalizado de la mejora, se destacan también aportes críticos relevantes. Por ejemplo, aunque el pensamiento creativo mostró un aumento del 15%, este fue menor en comparación con otras habilidades. Esto sugiere que, si bien las dinámicas favorecieron la innovación, podrían complementarse con actividades más enfocadas en la expresión artística, la improvisación y el diseño libre, para potenciar aún más la creatividad divergente.

Asimismo, habilidades como la conciencia social, comunicación efectiva y trabajo en equipo, con mejoras también del 15%, si bien positivas, indican que el componente colaborativo podría haberse reforzado mediante una mayor cantidad de actividades dirigidas a la solución de problemáticas grupales o comunitarias, con mayor participación democrática.

Por su parte, la conciencia global (16%) y el pensamiento ético (16%) reflejan un avance importante en la comprensión del entorno y en la toma de decisiones con responsabilidad social.

Este resultado se respalda en las recomendaciones de (Nucci y Narvaez, 2008) y de la UNESCO (2021), quienes sostienen que la reflexión sobre dilemas éticos y la contextualización de problemas ambientales globales permiten una mayor interiorización de valores y conciencia cívica.

En cuanto al manejo del estrés (19%), aunque la mejora fue considerable, se mantuvo ligeramente por debajo del progreso observado en la regulación emocional, lo que sugiere la necesidad de mejorar la estrategia en este aspecto. Esto podría estar vinculado a la necesidad de una integración más sistemática de técnicas específicas como el mindfulness, la respiración consciente o pausas activas dentro del horario escolar, tal como lo proponen (Fonai et al., 2016).

Los resultados del postest evidencian que la estrategia físico-recreativa tuvo un impacto positivo y medible en el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales de los estudiantes. No obstante, se identifican oportunidades de mejora, como la profundización en estrategias específicas para el desarrollo de la creatividad, el manejo del estrés y la conciencia social. Estos hallazgos ratifican el valor de una propuesta educativa integral y vivencial que considere el juego como medio de aprendizaje emocional, y subrayan la necesidad de políticas escolares que institucionalicen este tipo de prácticas dentro del currículo formal.

Conclusiones

El diagnóstico inicial reveló que los estudiantes presentaban un desarrollo medio-bajo en habilidades como el manejo del estrés, la autorregulación emocional y el pensamiento ético, con porcentajes de desempeño que oscilaban entre el 30% y el 50%. Estos resultados evidenciaron la necesidad de implementar una estrategia educativa que fortaleciera la capacidad de los estudiantes para gestionar sus emociones, resolver conflictos y mejorar la convivencia escolar. La línea base obtenida mediante el pretest permitió identificar con claridad las áreas más críticas y diseñar actividades específicas orientadas a su fortalecimiento.

El análisis de la literatura confirmó que las actividades físico-recreativas que integran componentes de empatía, resolución de conflictos y colaboración son especialmente efectivas para el desarrollo socioemocional en contextos escolares (Bondar et al., 2023; Suárez et al., 2024). Intervenciones como los juegos de roles, dinámicas cooperativas y ejercicios de relajación guiada fomentaron en

los estudiantes una mayor conciencia emocional, habilidades interpersonales y actitudes positivas hacia la convivencia, consolidando un entorno de aprendizaje más inclusivo y participativo.

La implementación de la estrategia en estudiantes de octavo año evidenció una mejora generalizada en todas las habilidades evaluadas, con incrementos que variaron entre el 15% y el 23%. Las categorías con mayor progreso fueron toma de decisiones (23%), autoconocimiento (21%) y pensamiento crítico (21%), lo que indica una importante evolución en la capacidad de los estudiantes para reflexionar, evaluar opciones y actuar con responsabilidad. También se observaron mejoras relevantes en habilidades como manejo de emociones, relaciones interpersonales, empatía y conciencia global, lo que confirma el impacto positivo de las actividades lúdicas sobre el desarrollo integral de los estudiantes.

La evaluación post-intervención confirmó que las actividades físico-recreativas no solo fortalecen competencias socioemocionales, sino que también mejoran el clima escolar y las dinámicas de grupo. Por tanto, se concluye que esta estrategia representa una herramienta pedagógica eficaz y viable, y se recomienda su incorporación en la planificación docente como una práctica transversal que promueva el bienestar emocional, la convivencia armónica y el aprendizaje colaborativo.

Referencias

- Alvesson, M., & Sköldbäck, K. (2023). *Reflexive methodology: New vistas for qualitative research* (4th ed.). SAGE Publications.
- Arias Ortiz, E., Hincapié, D., & Paredes, D. (2020). *Educación para la vida: El desarrollo de las habilidades socioemocionales y el rol de los docentes*. Banco Interamericano de Desarrollo (BID). Recuperado de <https://publications.iadb.org/es/educar-para-la-vida-el-desarrollo-de-las-habilidades-socioemocionales-y-el-rol-de-los-docentes>.
- Arufe, V., Pena, A., Navarro, R., (2021) Efectos de los programas de Educación Física en el desarrollo motor, cognitivo, social, emocional y la salud de niños de 0 a 6 años. Una revisión sistemática. Repositorio Universitario Coruña. <https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.3.8661>
- Babbie, E. (2013). *The practice of social research*. Cengage Learning.

- Ballén, P., & Lozano Triana, G. (2019). Efectos del yoga y la meditación en la regulación emocional de adolescentes. *Psicología Escolar*, 34(3), 275-290.
- Ballén, P., & Lozano Triana, G. (2019). Social and emotional development and school learning: A study in Latin American contexts.
<https://globaled.gse.harvard.edu/files/geii/files/social-and-emotional-developmente-and-school-learning1.pdf>
- Bondar, M., Pérez, J., & García, L. (2023). Impacto de los juegos cooperativos en el desarrollo de la empatía y la colaboración en estudiantes de secundaria. *Revista Internacional de Educación Física*, 45(2), 150-162.
- Bravo, J., Jiménez, M., & Palacios, A. (2023). Las actividades lúdicas y el estado emocional en estudiantes de educación básica. *Conciencia Digital*, 6(1.4), 812–825. Recuperado de:
<https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/ConcienciaDigital/article/download/2030/4977>
- Castillo, A., Montalva, F., Nanjarí, R., (2021) Actividad Física, Ejercicio Físico y Calidad de Vida en niños y adolescentes con Trastorno por déficit de atención y/o hiperactividad. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 20(5), . Epub 10 de octubre de 2021. Recuperado en 09 de octubre de 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2021000500017&lng=es&tlng=es
- Chin, S. M., & Kim, S. (2021). The roles of social-emotional skills in students' academic and life success: A multi-informant, multi-cohort perspective.
https://www.researchgate.net/publication/355943606_The_Roles_of_Social-Emotional_Skills_in_Students%27_Academic_and_Life_Success_A_Multi-Informant_Multi-Cohort_Perspective
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Delgado, C., Burgues, P., Anzano, A. P., Martínez, R., & Soler, G. P. (2014). Emotional physical education in high school. The role of sociomotricity. Recuperado de [dx.doi.org/10.5672](https://doi.org/10.5672)
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). Sage.

- Fonai, A., Makai, A., Boncz, I., Ács, P., Molics, B., & Gyuró, M. (2016). The Effect of Physical Activity on the Mental and Emotional State of University Students. Recuperado de dx.doi.org/10.1016
- Hoffman, M. L. (2000). Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice. Cambridge University Press. <https://www.cambridge.org/core/books/empathy-and-moral-development/0888510CFC9324935DCDFF7609E491FA>
- INEVAL. (2024). Resultados de la evaluación SER 2023. Instituto Nacional de Evaluación Educativa del Ecuador. Recuperado de <https://evaluacion.gob.ec/ser2023resultados>
- Johnson, R. B., Onwuegbuzie, A. J., & Turner, L. A. (2007). Toward a definition of mixed methods research. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(2), 112-133. <https://doi.org/10.1177/1558689806298224>
- Jones, S. M., & Kahn, J. (2021). The Evidence Base for How We Learn: Supporting Students' Social, Emotional, and Academic Development. National Commission on Social, Emotional, and Academic Development. Recuperado de <https://www.aspeninstitute.org/publications/evidence-base-learn-supporting-students-social-emotional-academic-development/>
- Levin, K. A. (2006). Study design III: Cross-sectional studies. *Evidence-Based Dentistry*, 7(1), 24-25. <https://doi.org/10.1038/sj.ebd.6400375>
- Liu, J. (2022). University students' socio-emotional skills: The role of the teaching and learning environment. *Studies in Higher Education*, 47(3), 555-570. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03075079.2024.2389447>
- Marwaha, S. (2019). Social-emotional skill assessment in children and adolescents: Advances and challenges in personality, clinical, and educational contexts. https://www.researchgate.net/publication/330101563_Social-Emotional_Skill_Assessment_in_Children_and_Adolescents_Advances_and_Challenges_in_Personality_Clinical_and_Educational_Contexts
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2023). Evaluación diagnóstica de aspectos socioemocionales en el contexto educativo. Recuperado de <https://recursos.educacion.gob.ec>

- Nucci, L., & Narvaez, D. (2008). *Handbook of Moral and Character Education*. Routledge.
- Suárez, G., Hernández, N., Madrigal, L., y Segura, G., (2024) Estudio comparativo de dos espacios públicos recreativos. El caso de las interacciones sociales en los parques Metropolitano Bicentenario y Vicente Guerrero de la ciudad de Toluca. 26(2), 133-160.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9638674>
- Toro Cruz, C. Y., & Aguilar Morocho, E. K. (2024). Socio-emotional skills in educational communities: A study in Ecuadorian schools.
https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S2215-26442019000200049&script=sci_abstract
- Toscano-Hermoso, C., Chin, S. M., & Kim, S. (2020). Emotional well-being and academic performance in adolescents. *Educational Psychology*.
<https://doi.org/10.1016/j.edupsy.2020.03>
- UNESCO. (2019). Resultados del Estudio Regional Comparativo y Explicativo (ERCE 2019): Habilidades socioemocionales en estudiantes de América Latina y el Caribe. Recuperado de <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000391084>.
- UNESCO. (2021). La UNESCO publica un informe sobre las habilidades socioemocionales en salas de clases de América Latina y el Caribe. Recuperado de <https://dataviz.unesco.org/es/articles/la-unesco-publica-un-informe-sobre-las-habilidades-socioemocionales-en-salas-de-clases-de-america>
- Worrell, A., Hushman, G., Gaudreault, K. L., Mallett, L., & Hushman, C. J. (2020). Merging Social and Emotional Learning with Comprehensive School Physical Activity Programming in an Elementary School. Recuperado de [dx.doi.org/10.1080](https://doi.org/10.1080)
- Zambrano Berrones, L. (2024). Desarrollo de la inteligencia emocional a través de actividades lúdicas en estudiantes de primaria. *Mentor: Revista de Innovación, Docencia y Educación*, 3(7). Recuperado de:
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/7089>