



Artículo de Investigación

DOI: <https://doi.org/10.56124/tj.v8i20.002>

RECREACIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA PRÁCTICA DOCENTE DEL CENTRO DEL ECUADOR.

RECREATION AND EMOTIONAL REGULATION IN TEACHING PRACTICE IN CENTRAL ECUADOR.

Diana Marisol Rivera Chacón

Orcid <https://orcid.org/0000-0002-6570-8574>

Universidad Nacional de Chimborazo

diana.rivera@unach.edu.ec

Riobamba-Ecuador

Yadira Lizbeth Camacho Paucar

Orcid <https://orcid.org/0009-0006-7100-0261>

Universidad Nacional de Chimborazo

yadira.camacho@unach.edu.ec

Riobamba-Ecuador

Katya Alexandra Amaguaña Supe

Orcid <https://orcid.org/0009-0006-7910-4153>

Universidad Nacional de Chimborazo

katya.amaguana@unach.edu.ec

Riobamba-Ecuador

Resumen

El docente tiene un rol decisivo en el desarrollo holístico del niño y el adolescente. Actualmente se han incrementado los problemas de salud mental a tempranas edades, por lo que es fundamental que el docente maneje estrategias variadas para sustentar a la par el desarrollo académico y socioemocional. El propósito de la presente investigación fue diagnosticar la recreación para la regulación emocional en la praxis docente de una institución pluridocente en la sierra centro del Ecuador. Con un enfoque cuantitativo, alcance descriptivo, diseño no experimental, de tipo de campo, básica, transversal. La población estuvo constituida por 19 docentes del nivel de Educación Básica de dos instituciones educativas ubicadas en dos provincias de la sierra centro del Ecuador. Entre los resultados más relevantes se halla que los docentes utilizan escasamente los juegos culturales y que estimulan en menor grado la comprensión y



aceptación de sus emociones en cuanto a la regulación emocional. Este estudio concluye que los docentes evidencian debilidades en cuanto al uso de estrategias recreativas a favor de la regulación emocional en sus estudiantes.

Palabras clave: Aprendizaje socioemocional, desarrollo del niño, educación básica.

Abstract

The teacher has a decisive role in the holistic development of the child and adolescent. Currently, mental health problems have increased at an early age, so it is essential that the teacher manages varied strategies to support academic and socio-emotional development at the same time. The purpose of this research was to diagnose recreation for emotional regulation in the teaching praxis of a multi-teaching institution in the central highlands of Ecuador. With a quantitative approach, descriptive scope, non-experimental design, field type, basic, cross-sectional. The population consisted of 19 teachers at the level of Basic Education from two educational institutions located in two provinces of the central highlands of Ecuador. Among the most relevant results is that teachers make little use of cultural games and that they stimulate to a lesser degree the understanding and acceptance of their emotions in terms of emotional regulation. This study concludes that teachers show weaknesses in terms of the use of recreational strategies in favor of emotional regulation in their students.

Keywords: Socio-emotional learning, child development, basic education.

Introducción

Los niveles de actividad física en la niñez y adolescencia en la escala global son alarmantemente bajos: se estima que el 81% de los adolescentes entre 11 a 17 años no alcanzan ni los 60 minutos diarios de actividad física que la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) recomienda, lo cual ha afectado su salud no solo física, sino también su salud ósea, motriz y cognitiva. En todo el mundo se estima que aproximadamente 18% de los niños y 15% de los adolescentes padecen problemas de salud mental o dificultad para gestionar de manera adecuada sus emociones, sin embargo, la mayoría no busca ayuda por lo que no recibe la atención correspondiente.

En América Latina la reciente inclinación demuestra un desgaste del bienestar en los jóvenes, debido a un creciente estilo de vida sedentaria, principalmente marcado por el uso excesivo de pantallas y tecnología, reflejando una creciente crisis emocional (Organización Mundial de la Salud, 2025). En Ecuador, los estudios realizados sobre



el impacto que tuvo el confinamiento del año 2020 a causa del COVID-19 arrojaron resultados que manifiestan una creciente oleada de ansiedad, estrés y depresión en niños y adolescentes, lo que refuerza la idea de urgencia por encontrar estrategias de apoyo emocional en el entorno escolar (Gallardo-Rumbea et al., 2024).

En las últimas décadas, a nivel mundial, el papel del docente se ha extendido, hoy en día se espera que o solo apoyen el aprendizaje académico, sino que también apoyen y guíen el bienestar emocional de su alumnado. Sin embargo, su posición actual se enfrenta a carencias en cuanto a la formación socioemocional. (Hincapié Ortiz y Paredes, 2020). En América Latina, las políticas educativas aun no cumplen con la meta de garantizar una óptima formación integral para el desarrollo de habilidades socioemocionales, a pesar de ello ciertos países ya han empezado con la inserción de iniciativas educativas que permitan integrar de manera natural estas competencias en el currículo docente. (UNESCO, 2024). En Ecuador, pese a progreso que se evidencia en el sector, se observa la necesidad de un mayor apoyo por parte de las instituciones y a su vez de herramientas metodológicas que permita la aplicación de estrategias de recreación educativa y regulación emocional dentro de las aulas. Priorizar el fortalecimiento de estos aspectos ayudaría en una contribución significativa en cuanto a la mejora del clima escolar junto al desarrollo integral de los estudiantes.

Según John et al. (2025) "la recreación incluye todas las actividades que se realizan en el tiempo libre para disfrutar o relajarse, refrescar la mente y el cuerpo y mejorar el bienestar general" (p. 73). Es decir, la recreación son un conjunto de actividades que no responden a las responsabilidades laborales, sino que son empleadas por los individuos de manera libre y deleitosa, con el fin de renovar energías y poder continuar sus funciones con su mente y cuerpo relajados.

De acuerdo con Włodarczyk (2023) "Se pueden distinguir varios significados del término recreación: como disfrute, entretenimiento, diversión, descanso de los estudios y vacaciones además de ser parte del proceso educativo general" (p. 1). En otras palabras, el término recreación aborda más de una perspectiva, desde hacer ímpetu en actividades de disfrute y diversión hasta catalogarla parte fundamental del proceso integral formativo, dado que, repercute directamente en el desenvolvimiento



óptimo de los individuos, debido a que a través de las actividades lúdicas propias de la recreación, se desarrollan habilidades sociales, emocionales y cognitivas, que resultan ser un pilar esencial en el desarrollo integral de los seres humanos.

Mirabal (2021) afirma que “la recreación es un derecho humano que debe ser garantizado por el Estado, ya que contribuye al desarrollo integral de las personas, sin distinción de edad, género, condición económica o discapacidad” (p. 4). Entonces se deduce, que la recreación no es una mera actividad opcional que se pueda relegar a segundo plano, sino que es derecho humano fundamental, igual de importante que el derecho a la vida, salud o trabajo. Esto implica que todas las personas deben tener acceso a espacios y oportunidades para recrearse, sin discriminarlas por ninguna situación, por ello es necesario que existan ciertas condiciones de vida equitativa y digan: seguridad, protección, vivienda adecuada, ingresos suficientes, acceso a la educación, recursos sostenibles y justicia social.

Shih y Davis (2020) expresan que “nuestra capacidad para regular las emociones una vez evocadas (minimizarlas, calibrarlas o modularlas) pueden influir considerablemente en cómo experimentamos y respondemos al estrés y, a su vez, en nuestra susceptibilidad a las enfermedades” (p.1). Por lo que se entiende que la autorregulación emocional no solo influye en el bienestar psicológico, sino también con el bienestar físico de la persona, ejecutando como una parte complementaria del bienestar integral y no una individual.

Por otro lado, Madden et al (2021) afirman que “la regulación emocional es una habilidad del desarrollo que todos debemos aprender. Es la capacidad de conectar, comprender y controlar nuestros propios sentimientos intensas. Influye afectivamente en nuestra capacidad de adaptarnos a situaciones y eventos de la vida, así como en nuestra forma de desenvolvemos y adaptarnos al mundo” (p. 1). A partir de esto se entiende que la regulación emocional, es mecanismo fundamental de adaptación humana, dado que permite a las personas comprender, manejar y expresar sus emociones de manera adecuada en diferentes contextos. A través de este proceso, el individuo adquiere herramientas esenciales no solo para enfrentar los desafíos tanto personales y sociales, sino también para establecer relaciones con dinámicas



saludables, tomar decisiones desde la conciencia, desenvolverse con mayor confianza en su entorno facilitando su integración y acoplamientos en sociedad.

Complementando esta línea de pensamiento, Shilpa (2022) menciona que “la regulación emocional cumple diversos propósitos, como la satisfacción de deseos hedónicos, la activación del sistema global de personalidad y el apoyo a la consecución de objetos específicos” (p. 449). Dicho de otra manera, al ejercer la regulación emocional podemos mejorar nuestro estilo de vida, realizarnos como personas y demás ámbitos, logrado alcanzar nuestros objetivos.

En el centro de Ecuador los docentes integran la recreación escolar, principalmente a través del juego y la actividad física organizada de tal manera que ayuda a los niños y adolescente a controlar de manera efectiva sus emociones y comportamientos. Estudios recientes muestran que los niños de preescolar al jugar de manera continua al aire libre, entre el medio día y el final de la tarde, presentan menos dificultades en gestionar sus emociones también su memoria y demás habilidades funcionan de mejor manera (Lee et al., 2025).

También se ha comprobado la efectividad de los programas de ejercicio, en los niños que padecen de problemas emocionales o de salud mental, reduciendo la ansiedad y la depresión y mejorando su capacidad de regular las emociones, especialmente si se hacen con la frecuencia adecuada. En el contexto ecuatoriano, existen evidencias a partir de experiencias dentro de las instituciones educativas que han demostrado que las actividades recreativas también logran mejorar el equilibrio y bienestar emocional y las habilidades sociales de los estudiantes. (Torres y Prieto, 2025). Estas actividades se alinean con las políticas educativas del país, que promueve la educación emocional como pieza fundamental del currículo escolar

El propósito de la presente investigación fue diagnosticar la recreación para la regulación emocional en la praxis docente de una institución pluridocente en la sierra centro del Ecuador. Con un enfoque cuantitativo, alcance descriptivo, diseño no experimental, de tipo de campo, básica, transversal. La población estuvo constituida por 19 docentes del nivel de Educación Básica de dos instituciones educativas ubicadas en dos provincias de la sierra centro del Ecuador. Entre los resultados más relevantes



se halla que los docentes utilizan escasamente los juegos culturales y que estimulan en menor grado la comprensión y aceptación de sus emociones en cuanto a la regulación emocional. Este estudio concluye que los docentes evidencian debilidades en cuanto al uso de estrategias recreativas a favor de la regulación emocional en sus estudiantes.

Metodología

El presente estudio se desarrolló bajo el paradigma constructivista, puesto que los investigadores están involucrados directamente con el objeto de estudio (Ramos, 2015) no pretende controlar, predecir o transformar la realidad. Corresponde al estudio de línea base de un proyecto de investigación socio-humanístico que pretende poner en contacto a los docentes en formación de tercer nivel, con la realidad en torno a una problemática actual como es el debilitamiento del desarrollo socioemocional de los niños en el mundo debido a la escasa oportunidad de actividad física en un marco lúdico e interacción social.

El enfoque cuantitativo permitió recaudar datos estadísticos sobre la práctica docente relacionada con el uso de estrategias recreativas para estimular la madurez de la regulación emocional en los estudiantes de educación básica. Con un alcance exploratorio puesto que es una realidad no estudiada en el territorio y población seleccionada. Con un diseño no experimental puesto que no pretendió manipular las variables en estudio, de tipo básica ya que no se aplicará o diseñará posibles soluciones, limitándose a generar nuevo conocimiento con base en los hallazgos de la exploración en el contexto. Por la temporalidad es una investigación de tipo transversal ya que se realizó la medición por una sola vez.

La población estuvo conformada por 19 docentes del nivel de educación básica de Escuelas de Fe y Alegría ubicadas en el Cantón Quero en la Provincia de Tungurahua y en el Cantón Pallatanga de la Provincia de Chimborazo. No se tomó muestra puesto que la población fue manejable a efecto de recaudar la información. Como técnica de recolección de datos se utilizó la encuesta y como instrumento un cuestionario estructurado con preguntas de opción múltiple acerca de las prácticas docentes en torno a la recreación como impulsor de la regulación emocional en los



estudiantes. Los datos recaudados fueron consolidados en tablas numérico-porcentuales para identificar los aspectos débiles en el proceso investigativo planteado en el proyecto.

Resultados y discusión

Recreación

El currículo ecuatoriano de Educación Física establece en su primer bloque las actividades lúdicas las cuales se organizan en destrezas por tipo de juegos entre los cuales se hallan aquellos cooperativos, de roles, adaptados, tradicionales y culturales (Ministerio de Educación, 2021). Al preguntar a los docentes cuáles son los tipos de recreación que utilizan de manera frecuente en sus clases se evidencia la predominancia de los juegos cooperativos (tabla 1) seguidos en iguales proporciones de los tradicionales, de roles, y adaptados, sin embargo, llama la atención que es escasa la selección para los juegos propios de la cultura debido a que justamente las instituciones seleccionadas se hallan enclavadas en zonas rurales y semirurales que cuentan con una importante presencia de población indígena con tradiciones muy arraigadas por lo que es imprescindible que el contexto del desarrollo curricular esté impregnado de las tradiciones y costumbres propias del entorno para su preservación y valoración.

Tabla 1.

Tipo de juegos recreativos

| | Siempre | % | Casi siempre | % | A veces | % | Total | % |
|----------------------|---------|------|--------------|------|---------|------|-------|-----|
| Tradicionales | 11 | 57,9 | 5 | 26,3 | 3 | 15,8 | 19 | 100 |
| Cooperativos | 15 | 78,9 | 4 | 21,1 | 0 | 0 | 19 | 100 |
| De roles | 10 | 52,6 | 5 | 26,3 | 4 | 21,1 | 19 | 100 |
| Adaptados | 10 | 52,6 | 7 | 36,8 | 2 | 10,6 | 19 | 100 |
| Culturales | 9 | 47,4 | 7 | 36,8 | 3 | 15,8 | 19 | 100 |

Nota: Docentes de educación básica de la sierra centro del Ecuador.



Regulación emocional

Al indagar en los docentes acerca de cuáles son los elementos de la regulación emocional a los cuales les dan mayor énfasis en el momento de estimular el desarrollo holístico, se evidencia un mayor trabajo hacia la conciencia y modulación de sus emociones (tabla 2) y en menor grado hacia la aceptación y comprensión de estas.

Tabla 2.

Regulación emocional.

| | Siempre | % | Casi siempre | % | A veces | % | Total | % |
|--------------------|---------|------|--------------|------|---------|-----|-------|-----|
| Conciencia | 17 | 89,4 | 1 | 5,3 | 1 | 5,3 | 19 | 100 |
| Aceptación | 12 | 63,2 | 7 | 36,8 | 0 | 0 | 19 | 100 |
| Comprensión | 14 | 73,7 | 5 | 26,3 | 0 | 0 | 19 | 100 |
| Modulación | 16 | 84,2 | 3 | 15,8 | 0 | 0 | 19 | 100 |

Nota: Docentes de educación básica de la sierra centro del Ecuador.

Los docentes tienen un rol decisivo en este sentido tanto para la capacitación y asesoría a los padres, así como la aplicación de actividades y estrategias tanto en los espacios curriculares como los no curriculares para que los estudiantes tengan una base sólida que les permita desarrollarse académicamente sorteando obstáculos y superando barreras de todo tipo.

Discusión.

Los docentes cumplen múltiples roles dentro de su ejercicio profesional ya que la misión que les corresponde en la estructura social es compleja como lo es el ser humano, debido a eso su formación inicial y continua es compleja, a más del eje pedagógico didáctico curricular, se añade el eje humanístico que integra aspectos psicológicos, sociales y afectivos. Para Oña Rivera et al., (2025) la educación



socioemocional

Pérez Finol (2021) precisa que la recreación aporta significativamente a la salud física y emocional en general, con un desarrollo armónico de sus movimientos ganando precisión y fuerza muscular, por otro lado, permite madurar la propiocepción de emociones para poder comprender las emociones de otros y así activar las neuronas espejo a favor del aprendizaje. Igualmente ayuda a la potencialización de la creatividad lo que impulsa la abstracción base de la matemática y la innovación.

Para Castillo e Iguasña (2025) el desarrollo emocional de los niños es una corresponsabilidad de las familias y escuela puesto que los padres están conscientes que requieren contar con herramientas socioemocionales variadas para acompañar de manera adecuada el proceso hacia una madurez emocional que les permita mantener relaciones saludables consigo mismo y con su entorno.

Cánovas y Osorio (2025) destacan que es importante que los docentes sean capaces de gestionar sus emociones al igual que las de los estudiantes, dando igual peso al desarrollo curricular y al emocional de una manera equilibrada a favor de una educación holística real. Esto cobró mayor relevancia en el escenario postpandemia cuando fue importante recuperar el desfase ocasionado en lo académico y socioafectivo creando una nueva realidad problémica a abordar.

Conclusiones

Los hallazgos de la presente investigación cobran gran significado puesto que aportan al mapeo de la situación educativa y su problemática para diseñar soluciones prácticas como estrategias recreativas que aporten a la madurez de la regulación emocional. Este estudio es especialmente novedoso y relevante puesto que aporta al conocimiento de la realidad educativa en el contexto de la sierra centro del Ecuador, no estudiada con anterioridad en relación con un escenario actual como es la salud mental en la infancia y adolescencia. Este estudio concluye que los docentes evidencian debilidades en cuanto al uso de estrategias recreativas a favor de la regulación emocional en sus estudiantes.



Referencias

- Cánovas Herrera, G., y Osorio, C. (2025). El trabajo emocional en la docencia. Un estudio sobre la experiencia docente en escuelas secundarias del AMBA post COVID-19. *Revista Educación, Política y Sociedad*, 10(1), 207-232, <https://revistas.uam.es/rep/article/view/19681/18103>
- Castillo Espinoza, M. E. e Iguasña Sarmiento, C. A. (2025). La regulación emocional en el desarrollo integral en niños de 4 a 5 años, *Revista Científica Multidisciplinar G-Nerando*, 6(1), Pág. 4537–4556, <https://doi.org/10.60100/rcmg.v6i1.612>
- Gallardo-Rumbea, J. A., Farfán Bajaña, M. J., Mautong, H., Moncayo-Rizzo, J., Andrade, D., Cherrez-Ojeda, I., y Alvarado-Villa, G. (2024). Psychological impact of COVID-19 on the Ecuadorian population: A comparative analysis 1 year after quarantine measures. *Frontiers in Psychology*, 15, 1383755. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1383755>
- Hincapié Ortiz y Paredes. (2020). Educar para la vida: El desarrollo de las habilidades socioemocionales y el rol de los docentes (Resumen) | Publicaciones. <https://publications.iadb.org/en/publications/spanish/viewer/Educar-para-la-vida-El-desarrollo-de-las-habilidades-socioemocionales-y-el-rol-de-los-docentes-Resumen.pdf>
- John, L., Mathew, B., y Kasturi, A. (2025). A Review on Recreational Therapy among the Elderly to Prevent Social Isolation and Loneliness: A Concept Paper. *International Journal of Health Sciences and Research*. <https://doi.org/10.52403/ijhsr.20250411>
- Lee, J. J., Flouri, E., y Jackson, Y. (2025). The Role of Timing and Amount of Outdoor Play in Emotional Dysregulation in Preschool Children. *Child*, 51(1), e70020. <https://doi.org/10.1111/cch.70020>
- Madden, L. O., Reynolds, R., Madden, L. O., y Reynolds, R. (2021). The Process of Emotional Regulation. En *The Science of Emotional Intelligence*. IntechOpen.



<https://doi.org/10.5772/intechopen.96195>

Ministerio de Educación (2021), Currículo priorizado, www.educacion.edu.ec, Consultado el 22 de agosto del 2025, <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2025/08/Curriculo-Priorizado-EGB-Media.pdf>

Mirabal, R. M. E. (2021, julio 13). LA RECREACIÓN UN DERECHO HUMANO. Gustavo Mirabal - Mundo Ecuestre. <https://www.gustavomirabal.es/derecho/la-recreacion-un-derecho-humano/>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, (2024). Aportes para la enseñanza de habilidades socioemocionales: Estudio Regional Comparativo y Explicativo (ERCE 2019). <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000388352>

Organización Mundial de la Salud. (2024). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (2025). Child and adolescent mental and brain health. <https://www.who.int/activities/improving-the-mental-and-brain-health-of-children-and-adolescents>

Pérez Finol, A.E., (30 de junio del 2021), La importancia del juego para mejorar el desarrollo de nuestros niños, uees.edu.ec, Consultado el 22 de agosto del 2025, <https://n9.cl/zgdot>

Ramos, C.A., (2015), Los paradigmas de la investigación científica, Revista Avances en psicología, 23(1), 9-17, https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_1/Carlos_Ramos.pdf

Shih, E. W., y Davis, E. L. (2020). Emotion Regulation. En The Wiley Encyclopedia of Health Psychology (pp. 131-139). John Wiley y Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781119057840.ch59>

Shilpa, J. (2022, enero 27). Abstracto. <https://indianjournals.com/article/ajrssh-11-10-070>

Torres Barzola, M., y Prieto Veloz, A. (2025). Programas recreativos en la salud mental: caso Ecuador. Retos. (Artículo en línea).



<https://www.revistaretos.org/index.php/retos/article/view/116891>

Włodarczyk, A. (2023). The Concept of Recreation in Polish Printed Sources Up to 1795. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio F – Historia*, 78, 53-77. <https://doi.org/10.17951/f.2023.78.53-77>