UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Informe final del trabajo de Titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

TEMA:

RECREACION EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACION GENERAL BASICA SUPERIOR

AUTOR: PUENTE OYASA ERICK STEVEN

TUTOR: LIC. MEDINA PAREDES SEGUNDO VICTOR, MG

Ambato - Ecuador

2026

APROBACIÓN DEL TUTOR

Yo, **LIC. MEDINA PAREDES SEGUNDO VICTOR, MG**, con cédula de ciudadanía **1802017523** en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **"RECREACION EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACION GENERAL BASICA SUPERIOR"** desarrollado por el estudiante **PUENTE OYASA ERICK STEVEN**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.



……

LIC. MEDINA PAREDES SEGUNDO VICTOR, MG

C.C. 1801892884

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del Autor, con el tema: **"RECREACION EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACION GENERAL BASICA SUPERIOR"**, quién basado en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su Autor.



……

PUENTE OYASA ERICK STEVEN
C.C. 1850364660

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de esta tesis o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos en línea patrimoniales de mi tesis, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.



……

PUENTE OYASA ERICK STEVEN
C.C. 1850364660

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **"RECREACION EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACION GENERAL BASICA SUPERIOR"**, presentado por el señor **PUENTE OYASA ERICK STEVEN**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**. Una vez revisada la investigación se **APRUEBA**, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

COMISIÓN CALIFICADORA

Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
WASHINGTON ERNESTO CASTRO ACOSTA

……

LIC. CASTRO ACOSTA WASHINGTON ERNESTO, MG
C.C. 1600256638
Miembro de Comisión Calificadora

Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
ANGEL ANIBAL SAILEMA TORRES

……

DR. SAILEMA TORRES ÁNGEL ANIBAL, PhD
C.C. 1802017523
Miembro de Comisión Calificadora

DEDICATORIA

A Dios, por ser mi guía en cada paso, por darme la fuerza cuando sentí que no podía más y por permitirme llegar hasta este momento. Todo lo que soy y lo que logro es gracias a Él.

A mis padres, Hugo Puente y Carmita Oyasa por su amor sin límites, por cada sacrificio que hicieron por mí sin pedir nada a cambio. Gracias por enseñarme que con esfuerzo y dedicación todo es posible. Este logro es tan suyo como mío.

A mi hermana, por ser más que una hermana, una amiga. Por escucharme, apoyarme y estar presente en los momentos buenos y en los difíciles. Tu cariño ha sido un regalo en mi vida.

A mi familia, cuyo amor incondicional, presencia constante y palabras de aliento fueron el sostén que necesité para seguir adelante. Jamás me sentí solo, porque siempre estuvieron ahí.

Gracias por creer en mí cuando más lo necesitaba.

Steven Puente 🛸

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a Dios por guiar cada uno de mis pasos a lo largo de esta etapa. Por darme salud, sabiduría y la fortaleza necesaria para no rendirme en los momentos difíciles. Sin su bendición, nada de esto hubiera sido posible.

A mi madre, Carmita Oyasa, gracias por su amor infinito, por cada palabra de aliento en los momentos en que más lo necesité y por nunca dejar de creer en mí. Su fortaleza y entrega fue mi inspiración en mi vida.

A mi padre, Hugo Puente, gracias por su esfuerzo, su ejemplo y su apoyo constante. Por enseñarme con su trabajo diario que todo lo que uno se propone se puede lograr. Este logro también es suyo.

A mis docentes y a todas las personas que formaron parte de este camino, gracias por su dedicación, por compartir su conocimiento y por cada gesto de apoyo brindado. Su enseñanza y su aliento permanecerán conmigo siempre.

Steven Puente 👽

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Aprobación del tutor ii
Autoría del trabajo de titulación iii
Derechos de autor iv
Aprobación del Tribunal de grado v
Dedicatoria vi
Agradecimiento vii
Índice general de contenidos viii
Índice de tablas xi
Índice de gráficos xii
Resumen Ejecutivo xiii
Abstract xiv
CAPÍTULO I 14
MARCO TEÓRICO 14
1.1 Antecedentes de la investigación 14
1.2 Fundamentación teórica de la variable independiente 19
1.2.1 Bienestar integral 19
1.2.2 Tiempo libre 20
1.2.3 Ocio 21
1.2.4 Recreación 22
1.3 Fundamentación de la variable dependiente 24
1.3.1 Psicología 25
1.3.2 Bienestar psicológico 25
1.3.3 Bienestar emocional 26
1.3.4 Inteligencia emocional 26
1.4 Objetivos 29

1.4.1 Objetivo General 29
1.4.2 Objetivo Específico 1: 29
1.4.3 Objetivo Específico 2: 29
1.4.4 Objetivo Específico 3: 29
CAPÍTULO II 30
METODOLOGÍA 30
2.1 Materiales 30
2.2 Población 32
2.3 Muestra 32
2.4 Técnicas de investigación 32
2.5 Instrumentos de investigación 33
2.6 Plan de intervención 33
2.6.1 Métodos 33
2.6.2 Tipo de investigación 34
2.6.3 Temporalidad de la investigación 34
2.6.4 Métodos teóricos 34
2.7 Intervención pedagógica 35
2.8 Análisis de datos 37
2.9 Hipótesis 37
CAPÍTULO III 39
RESULTADOS Y DISCUSIÓN 39
3.1 Análisis y discusión de los resultados 39
3.1.1 Resultados del pretest 39
3.1.2 Resultados postets 43
3.2 Verificación de hipótesis 47
3.3 Discusión 48
CAPÍTULO IV 51

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 51
4.1 Conclusiones 51
4.2 Recomendaciones 51
Referencias Bibliografiacas 53
Anexos 58

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 *Recursos Humanos* 30
Tabla 2 *Recursos Institucionales* 30
Tabla 3 *Recursos Materiales* 31
Tabla 4 *Recursos Económicos* 31
Tabla 5 *Descriptivos por dimensión* 39
Tabla 6 *Frecuencias pre test por dimensión* 40
Tabla 7 *Claridad pretest* 41
Tabla 8 *Reparación pretest* 42
Tabla 9 *Descriptivos por dimensión* 43
Tabla 10 *Frecuencias pos test por dimensión* 43
Tabla 11 *Claridad postest* 44
Tabla 12 *Reparación postest* 45
Tabla 13 *Prueba de normalidad* 47
Tabla 14 *Prueba de muestras emparejadas* 47

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figura 1 *Frecuencias pre test por dimensión*..... 40
Figura 2 *Claridad pretest*..... 41
Figura 3 *Reparación emocional*..... 42
Figura 4 *Frecuencias pos test por dimensión* 44
Figura 5 *Claridad postest*..... 45
Figura 6 *Reparación postest* 46

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TEMA: RECREACION EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACION GENERAL BASICA SUPERIOR

AUTOR: PUENTE OYASA ERICK STEVEN

TUTOR: LIC. MEDINA PAREDES SEGUNDO VICTOR, MG

RESUMEN EJECUTIVO

El presente estudio buscó establecer la influencia de la recreación en la inteligencia emocional de los estudiantes de Educación General Básica Superior de la U.E. “Pedro Fermín Cevallos”. Este estudio nace de la necesidad de trabajar el desarrollo socioemocional de los adolescentes a través de una adecuada aplicación de la pedagogía activa favorecedora de la convivencia, la regulación emocional y el bienestar integral desde el ámbito escolar.

Desde lo metodológico el trabajo se llevó a cabo bajo un diseño preexperimental, con pretest y postest, a un solo grupo de 35 estudiantes, de 12 a 14 años. El Test de Inteligencia Emocional TMMS-24 se aplicó para la recolección de información, considerando las dimensiones atención emocional, claridad emocional y reparación emocional. A continuación, se implementó el programa “RECREATE”, mediante actividades lúdicas, cooperativas y dinámicas de fortalecimiento emocional.

De las dimensiones de la inteligencia emocional medidas en el pretest, se observaron mayores dificultades en claridad y regulación emocional. No obstante, en el postest tras la intervención recreativa se observan mejores porcentajes de alumnos con niveles Adecuado y Excelente en Atención, Comprensión y Regulación de emociones.

Por tanto, se deduce que la recreación incide positivamente en la inteligencia emocional de los alumnos, convirtiéndose en una herramienta o estrategia didáctica que favorece el desarrollo socioemocional, la convivencia escolar y el bienestar total del adolescente.

Palabras Clave: recreación, inteligencia emocional, adolescencia, bienestar total, actividades lúdicas, educación básica superior.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
THEME: PUENTE OYASA ERICK STEVEN
AUTHOR: PUENTE OYASA ERICK STEVEN
TUTOR: LIC. MEDINA PAREDES SEGUNDO VICTOR, MG

ABSTRACT

This study sought to establish the influence of recreation on the emotional intelligence of upper elementary school students at the "Pedro Fermín Cevallos" school. This study arose from the need to address the socio-emotional development of adolescents through the appropriate application of active learning pedagogy that fosters positive relationships, emotional regulation, and overall well-being within the school environment.

Methodologically, the study employed a pre-experimental design, with pre-tests and post-tests, with a single group of 35 students, aged 12 to 14. The TMMS-24 Emotional Intelligence Test was used to collect data, focusing on the dimensions of emotional attention, emotional clarity, and emotional repair. Subsequently, the "RECREATE" program was implemented, utilizing recreational, cooperative, and emotional strengthening activities.

Of the emotional intelligence dimensions measured in the pre-test, the greatest difficulties were observed in emotional clarity and regulation. However, the post-test following the recreational intervention showed higher percentages of students with Excellent and Adequate levels in Attention, Comprehension, and Emotion Regulation.

Therefore, it can be deduced that recreation has a positive impact on students' emotional intelligence, becoming a valuable teaching tool or strategy that promotes socio-emotional development, positive school relationships, and the overall well-being of adolescents.

Keywords: recreation, emotional intelligence, adolescence, total wellbeing, playful activities, basic education uppe

CAPÍTULO I
MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes de la investigación

La pedagogía de la actividad física y el deporte es un campo que apunta al desarrollo integral de las personas, usando el movimiento, el juego y el deporte como herramientas educativas de fondo. En la escuela, esta área va mucho más allá de lo físico: contribuye de manera real a que los jóvenes construyan valores, adopten hábitos saludables y aprendan a relacionarse con los demás. Dentro de todo esto, la recreación ocupa un lugar central, porque ofrece experiencias lúdicas con sentido que mejoran el bienestar de los estudiantes, los invitan a participar y fortalecen los lazos entre ellos dentro del aula. Es justo ahí donde se vuelve necesario trabajar mejor los procesos de enseñanza-aprendizaje, con estrategias que pongan en el centro tanto la recreación como el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes de educación general básica superior.

En el ámbito internacional, Galdón López et al. (2021) desarrollaron una investigación en España titulada "Importancia de la actividad física sobre la inteligencia emocional y diferencias de género", cuyo objetivo fue describir el nivel de práctica de actividad física, la inteligencia emocional y las diferencias entre sexos en escolares. Para ello, se utilizó una metodología de carácter descriptivo, relacional y de corte transversal, aplicada a una muestra de 281 alumnos de educación primaria de entre 10 y 12 años. Los resultados evidenciaron que los estudiantes que realizan más actividad física poseen un mejor control de sus emociones, destacando una adecuada capacidad de reparación y claridad emocional, además de encontrarse diferencias significativas donde los varones practican más deportes de contacto como el fútbol y las mujeres prefieren disciplinas artísticas o recreativas. En conclusión, el estudio demuestra que existe una conexión directa y positiva entre la práctica regular de ejercicio y el desarrollo de competencias emocionales en etapas escolares, lo que resalta la necesidad de fomentar estilos de vida activos desde la infancia para fortalecer el bienestar psicológico y la capacidad de regular las emociones de forma efectiva.

En este contexto, Rodríguez et al. (2023) efectuaron un estudio en España titulado “¿Jugamos juntos? Aprendizaje basado en juegos para la motivación escolar y el clima de aula en comunidades españolas socialmente desfavorecidas”, orientado a analizar

cómo un programa de aprendizaje basado en juegos influía sobre el ambiente del aula y la implicación académica en estudiantes de secundaria de zonas con alta vulnerabilidad social. El trabajo siguió un diseño cuasiexperimental con mediciones antes y después de la intervención, sobre 277 alumnos divididos en un grupo sin intervención y dos grupos experimentales que trabajaron con juegos cooperativos y una mezcla de juegos cooperativos y competitivos. Los resultados reflejaron mejoras en todas las variables analizadas a favor de los grupos intervenidos, sin diferencias notables entre ambos grupos experimentales. El estudio concluye que los juegos de mesa funcionan como una herramienta pedagógica concreta para mejorar la convivencia, estimular la participación y enriquecer la experiencia formativa en contextos de exclusión social.

Cabe mencionar que Pérez et al. (2023) concretaron un estudio en España titulado "Inteligencia emocional en Educación Secundaria: relación con los factores sociales y académicos", con el propósito de examinar los vínculos entre la inteligencia emocional, variables socio académicas y la práctica de actividad física en jóvenes escolarizados. El trabajo siguió una metodología cuantitativa descriptivo-exploratoria aplicada a 1.650 estudiantes de secundaria pública en Granada. Los resultados mostraron que únicamente el sexo presentó diferencias notorias, con puntuaciones más altas en los varones en cuanto a percepción y regulación emocional, sin encontrar relaciones relevantes entre la inteligencia emocional, el rendimiento escolar ni la actividad física fuera del horario escolar. El estudio concluye que la inteligencia emocional en secundaria varía principalmente según el género, lo que abre la puerta a seguir investigando su papel en el desarrollo integral de los adolescentes.

Siguiendo esta línea investigativa, Molina Andreu et al. (2021) realizaron un estudio en España de “Vivencia emocional en juegos motores de cooperación oposición en alumnado de secundaria”, analizaron la vivencia emocional del alumnado de Educación Secundaria en clase de Educación Física en situaciones motrices de cooperación-oposición, con y sin competición, grupo clasificado por sexo y por tipo de agrupación. El estudio se ejecutó bajo un diseño cuantitativo, transversal y cuasiexperimental con post test. El estudio contó con la participación de 26 alumnos de 12 a 14 años de un IES público de Murcia, España. Para la recolección de datos se utilizó el Games and Emotion Scale (GES-II) que mide la intensidad emocional en

juegos. Constó de seis sesiones de juegos motores vinculados al fútbol sala, en grupos mixtos y del mismo sexo, y con y sin competición.

En América Latina, Pari Yana et al. (2025) en Perú realizaron el estudio "Inteligencia emocional de estudiantes universitarios" con el propósito de estudiar factores que inciden en el desarrollo emocional. Se trató de una investigación descriptiva cuantitativa. La práctica cotidiana docente, incluyendo la programación y la realización de actividades del ámbito recreativo, grupo dinámico o ejercicio de relajación, contribuye positivamente al desarrollo de la inteligencia emocional y del bienestar del estudiante. Por tanto, la recreación es fundamental en la formación socioemocional.

Reconociendo la importancia de la dimensión emocional en el aprendizaje, Curasi y Pineda (2025) realizaron una investigación en Perú titulada "Aplicación de programas de inteligencia emocional en estudiantes de educación secundaria", cuyo objetivo fue comprobar la eficacia de programas de enseñanza. La metodología utilizada fue la revisión sistemática. Las mejoras en regulación emocional, convivencia escolar y rendimiento académico fueron evidentes en los resultados. Por ende, se deduce que los programas de inteligencia emocional son efectivos para la mejora del desarrollo del estudiante. Con este estudio se aporta evidencia empírica sobre intervenciones educativas.

Tomando en cuenta la estrecha relación entre las prácticas recreativas y el desempeño escolar, Zapata et al. (2025) realizaron un estudio en Colombia sobre la "Recreación y tiempo libre: Incidencia en el rendimiento académico en estudiantes de educación básica secundaria", con el propósito de determinar dicha incidencia desde la perspectiva de docentes de educación física. El trabajo siguió un enfoque cuantitativo de alcance descriptivo y diseño no experimental, aplicado a una muestra de 11 docentes de tres instituciones educativas. Los resultados mostraron una correlación entre la recreación y el tiempo libre con el desempeño escolar, señalando que su aprovechamiento adecuado fortalece las dimensiones física, cognitiva y socioemocional del estudiante. El estudio concluye que ambas variables, cuando se integran de forma intencional al proceso formativo, se convierten en estrategias concretas para mejorar el rendimiento estudiantil y promover el desarrollo integral.

También Navas López et al. (2023) concretaron un estudio en Cuba denominado “La gestión de la actividad física, deportiva y recreativa” con el objetivo de analizar la relación entre la actividad física y deportiva como parte del enfoque del desarrollo humano. de la inteligencia emocional en el aprendizaje. La metodología consistió en un estudio no experimental, de corte transversal, con enfoque cuantitativo, cuya muestra fue de 20 profesores. Se observaron resultados significativos que revelaban cómo la aplicación de metodologías enfocadas en la recreación, permitían dinamizar la actividad física y generar procesos enfocados en desarrollar de manera integral al individuo, desde la regulación emocional, motivación y compromiso escolar. Por tanto, se concluye que es fundamental generar procesos contextualizadas en el campo de la recreación y actividad física.

En el contexto ecuatoriano, Rodríguez Altamiza (2025) realizó el estudio “Inteligencia emocional como pilar para la educación”, en Quito, analizando su impacto en la educación. La metodología fue una revisión sistemática. Se constató que la inteligencia emocional favorece una mejor convivencia, rendimiento académico y bienestar, por lo que se considera conveniente desarrollar en el aula actividades de carácter dinámico y participativo. Por tanto, se infiere que el desarrollo puede propiciarse a través de la recreación.

El objetivo de evaluar los niveles de regulación emocional y recreación, Medina Torres (2025) llevó a cabo una investigación titulada "Recreación y regulación emocional en alumnos de educación básica" en los centros educativos Fe y Alegría situados Guamote y Quero. El trabajo utilizó un enfoque cuantitativo no experimental de carácter descriptivo, exploratorio y diagnóstico, utilizando un cuestionario validado por especialistas en una muestra de 34 alumnos. Revelaron que la mayor parte de los alumnos tiene una buena capacidad para regular sus emociones en situaciones de vergüenza y frustración, y que durante las actividades recreativas en grupo se percibe un grado elevado de cohesión social. A pesar de ello, la timidez y el temor a lo que dirán representan barreras específicas para participar en actividades como el teatro y la danza. La autora sostiene que, a partir de ese punto la recreación es un medio efectivo para canalizar emociones, disminuir el estrés y estrechar los lazos entre los alumnos. Por fin, incluirla deliberadamente en el plan de estudios escolares es esencial para crear ambientes de aprendizaje más cercanos y emocionalmente saludables.

De acuerdo con Párraga-Castro et al. (2025), quienes efectuaron un estudio del "Impacto de la recreación en el desarrollo integral de los estudiantes" en instituciones fiscales de Milagro, considerando las dimensiones física, emocional, social y cognitiva. El trabajo siguió un enfoque cuantitativo correlacional de corte transversal, aplicando un cuestionario tipo Likert validado por expertos a 128 estudiantes de quinto a séptimo año, seleccionados mediante muestreo probabilístico estratificado. Los resultados reflejaron correlaciones positivas entre la recreación y todas las dimensiones evaluadas, siendo la más alta la física con r = 0.714 y la más moderada la cognitiva con r = 0.627. El estudio concluye que la recreación escolar planificada funciona como una herramienta pedagógica transversal que fortalece el bienestar físico, emocional, social y cognitivo de los estudiantes ecuatorianos.

Por último y no menos importante, Razo León (2021) realizó una investigación de "Las actividades lúdicas y el estado emocional en escolares" de la Unidad Educativa Néstor Mogollón de la provincia de Cotopaxi, Ecuador, con el objetivo de determinar la incidencia de las actividades lúdicas en el estado de ánimo de escolares entre 11 y 13 años. El trabajo se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo cuasiexperimental, aplicándose el test EVEA como instrumento de medición a una muestra de 42 estudiantes. Los resultados evidenciaron una mejora en los niveles de alegría junto a una disminución de la ansiedad y la depresión luego de participar en el programa de actividades propuesto. El estudio concluye que integrar dinámicas lúdicas en el aula fortalece el bienestar emocional de los alumnos y favorece la relación entre docente y estudiante.

Análisis integrador de los antecedentes

Revisando los demás estudios consultados podemos notar que otros investigadores también han abordado el tema de la recreación de la inteligencia emocional en estudiantes de educación general básica superior, pero desde diferentes enfoques metodológicos, ya sea a nivel internacional, latinoamericano o local. A grandes rasgos se asemejan los resultados en el sentido que también aquí las actividades lúdicas y recreativas con intención pedagógica manifiesta contribuyen al desarrollo de habilidades como la empatía, autocontrol y manejo de las propias emociones. En la misma línea, otros autores recomiendan incluir la práctica recreativa como un instrumento más de trabajo en la escuela, dado que el tiempo recreativo contribuye al

bienestar emotivo, relaciones positivas con los compañeros y efectividad del aprendizaje, lo que señala la conveniencia de avanzar en la implementación de propuestas dentro de la escuela que aborden la inteligencia emocional del alumnado de educación general básica superior.

Identificación del vacío de investigación

En concreto, existe la necesidad de estudiar el modo en el que los hábitos relacionados con las actividades recreativas influyen en el desarrollo de la inteligencia emocional del alumnado de educación general básica superior en el entorno escolar ecuatoriano, por lo que todavía queda mucho por investigar al respecto en este nivel educativo.

Conexión con la investigación actual

Actualmente, el escenario escolar requiere de los profesores, cada vez más, la búsqueda de recursos que trasciendan los aprendizajes académicos y aborden también los emocionales de los alumnos. Ello hace necesario profundizar en las investigaciones que estudien la influencia de la recreación en la inteligencia emocional de los alumnos, estableciendo un diagnóstico de la situación de la recreación en los alumnos de Educación General Básica Superior, y apoyando la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje del área de actividad física y del deporte.

1.2 Fundamentación teórica de la variable independiente

La variable independiente recreación se articula a través de tres categorías que van de lo más específico a lo más amplio: el ocio, el tiempo libre y el bienestar integral. Estas tres dimensiones no funcionan de manera aislada; al contrario, se relacionan entre sí de forma progresiva, donde el ocio se desarrolla dentro del tiempo libre y ambos, cuando son bien aprovechados, contribuyen al bienestar integral del estudiante. Comprender esta red de categorías es fundamental para entender por qué la recreación tiene un impacto real en la formación de los estudiantes de educación general básica superior.

1.2.1 Bienestar integral

El bienestar integral es la categoría más amplia de esta red y representa el resultado esperado cuando el ocio y el tiempo libre se gestionan de manera adecuada dentro del proceso educativo. Se trata de un estado que abarca las dimensiones física, mental,

emocional y social del estudiante, y que se construye de forma progresiva a través de experiencias formativas significativas como la recreación.

La educación física juega un papel vital en la mejora de la capacidad de los estudiantes para desenvolverse eficazmente en su vida personal y académica y promueve valores como el trabajo en equipo, la disciplina, la autoestima y el respeto. Es obvia la necesidad de estrategias didácticas innovadoras para promover la actividad física, mental, emocional y social de los estudiantes de primaria (Taboada, 2022).

Desde una perspectiva más amplia, Chisag et al. (2023) señalan que la educación física y la recreación tienen un impacto positivo significativo en la salud física de los estudiantes, pero también inciden en la reducción de síntomas de ansiedad y depresión, y en el aumento del bienestar emocional y la autoestima. A nivel social, estas prácticas fomentan habilidades de cooperación y comunicación, vitales para el desarrollo del estudiante.

La revisión sistemática de Párraga et al. (2025) sobre educación física, ocio y deporte en relación con las competencias socioemocionales concluye que estas tres dimensiones, cuando se articulan de manera intencional en el currículo, generan un impacto positivo en el bienestar integral del estudiante. El autor destaca que las competencias socioemocionales desarrolladas a través del ocio activo y la recreación son fundamentales para que el estudiante pueda enfrentar los retos académicos y personales de su etapa escolar de forma equilibrada y saludable.

En síntesis, las tres categorías que conforman la red de la variable independiente se articulan de la siguiente manera: el ocio es la experiencia voluntaria y placentera que el estudiante vive; el tiempo libre es el espacio donde esa experiencia ocurre; y el bienestar integral es el resultado que se alcanza cuando ambas dimensiones se orientan pedagógicamente dentro del proceso educativo. Esta articulación justifica la importancia de la recreación como variable de estudio en el contexto de los estudiantes de educación general básica superior, ya que su impacto no se limita al plano físico, sino que alcanza las dimensiones emocional, social y cognitiva del desarrollo humano.

1.2.2 Tiempo libre

El tiempo libre es la categoría intermedia de esta red y representa el espacio temporal que le queda al estudiante después de cumplir con sus obligaciones académicas,

familiares y personales. Es dentro de este tiempo donde el ocio y la recreación tienen lugar, lo que lo convierte en un factor determinante para el desarrollo integral: dependiendo de cómo se lo use, puede ser una oportunidad de crecimiento o un espacio de inactividad y riesgo.

En una línea similar, Álvarez et al. (2024) señalan que el tiempo libre es el espacio desocupado que queda después de las actividades rutinarias y que sirve al desarrollo del individuo, por lo que su aprovechamiento adecuado requiere de propuestas recreativas organizadas y accesibles que respondan a las características y necesidades de cada grupo etario. Para estos autores, sin una orientación pedagógica clara, el tiempo libre de los adolescentes tiende a ser ocupado por actividades pasivas que no aportan a su formación.

La idea de que el tiempo libre no es un espacio neutro, sino que su calidad depende de las oportunidades recreativas a las que los estudiantes tienen acceso dentro y fuera del entorno escolar.

1.2.3 Ocio

El ocio es la categoría más específica dentro de esta red y hace referencia al conjunto de actividades que una persona elige realizar de forma libre, sin obligación ni presión externa, con el propósito de obtener placer, descanso o desarrollo personal. A diferencia del tiempo libre, que es simplemente el espacio temporal disponible, el ocio implica una experiencia activa y con significado para quien lo vive.

Desde América Latina, Colque (2023) señala que las actividades recreativas de ocio en jóvenes universitarios tienen una función formativa que va más allá del descanso, ya que les permite explorar intereses, desarrollar habilidades interpersonales y fortalecer su sentido de identidad. Aunque el estudio se realizó en un contexto universitario, sus conclusiones son aplicables al nivel de educación básica superior, donde los estudiantes también atraviesan una etapa de búsqueda y construcción personal que el ocio bien orientado puede enriquecer.

En el contexto ecuatoriano, Romero et al. (2024) encontraron que la promoción de actividades físicas, deportivas y recreativas durante el tiempo de ocio de niños y adolescentes contribuye al fortalecimiento muscular, al desarrollo cognitivo y a la mejora de las habilidades sociales, así como al incremento de la autoestima y las

competencias emocionales. Este hallazgo confirma que el ocio activo, cuando se orienta desde la escuela, tiene consecuencias directas en el desarrollo integral del estudiante.

1.2.4 Recreación

La recreación en el ámbito educativo teóricamente está respaldada por diferentes enfoques que justifican su utilización para el aprendizaje y el desarrollo global del alumno. Desde la perspectiva constructivista de Jean Piaget citado por Bálsamo (2022), el conocimiento es construido por el sujeto de manera activa a partir de su interacción con el medio. Por esta razón, las actividades recreativas, y en especial las de juego y exploración, posibilitan que el alumnado experimente manipule y reorganice la información, propiciando procesos cognitivos como la asimilación y acomodación. Por tanto, la recreación es un contexto ideal para el aprendizaje significativo, porque participa activamente al alumno en el proceso de construcción del conocimiento.

En cambio, la teoría sociocultural de Lev Vygotsky (1995) pone el énfasis en la importancia de la interacción social como medio de aprendizaje. Por tanto, el juego y la recreación serían como instrumentos culturales que desarrollan cognitivamente, en cooperativo, a través del lenguaje y la mediación social. A través del juego los alumnos pueden relacionarse con otros compañeros, desarrollar habilidades de comunicación y construir conocimientos en su zona de desarrollo próximo. Y también siguiendo lo expuesto en tu documento, estas interacciones favorecen la convivencia y los procesos de aprendizaje.

Del mismo modo, el modelo de aprendizaje experiencial de David Kolb (2024) puede ser concebido como una referencia relevante en la medida que el aprendizaje se da a partir de la propia experiencia. El alumno experimenta en las actividades recreativas reales o simuladas, que después son reflexionadas y se convierten en conocimiento. Adicionalmente, recientes investigaciones como la de Álvarez-Bueno et al. (2021) y González-Valero et al., (2022) muestran que la práctica física y recreativa influye en funciones cognitivas como la memoria, atención y velocidad de procesamiento, confirmando la importancia de la recreación como recurso pedagógico también con incidencia en el desarrollo cognitivo.

1.2.4.1 Recreación en el contexto educativo

La recreación es el conjunto de actividades vinculadas a generar distracción, vinculación social y bienestar psicológico mediante la integración de deportes, arte, espacios de interacción, entre otros (Rodríguez et al., 2022). Dentro de la educación actual la recreación se considera parte del desarrollo global del hombre, dejando atrás el concepto de meras actividades complementarias. En la actualidad, los sistemas educativos apuestan por metodologías activas que sitúan al alumnado en el centro del proceso de aprendizaje, siendo la recreación una de las herramientas más destacadas al ofrecer experiencias lúdicas, dinámicas y participativas (Lolín-Parraga y Paula-Chica, 2025). Además, la recreación genera bienestar general del alumnado y favorece la interacción social, que afecta directamente al hecho educativo.

La recreación, a nivel global, se asocia al concepto de educación integral (Indacochea-Mendoza, 2025). Que admite el aprendizaje como un proceso que abarca dimensiones cognitivas, físicas, sociales y emocionales. Por esta razón, instituciones internacionales como la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. UNESCO (2025) han impulsado la integración de las actividades recreativas en la escuela a través del currículo como una de las vías para alcanzar la calidad educativa. Los alumnos que participan en actividades recreativas disfrutan de mayor motivación, mejor actitud hacia el aprendizaje y mayores rendimientos académicos.

También en la educación general básica superior, etapa de muchos cambios físicos, cognitivos y sociales, la recreación tiene una especial importancia al permitir la expresión, interacción y construcción de la identidad. De este modo, su incorporación al ámbito educativo no obedece únicamente a un criterio pedagógico, sino también a un condicionante del propio desarrollo evolutivo del alumno, consolidándose como pieza clave en la formación integral.

1.2.4.2 Recreación como estrategia pedagógica

Desde la perspectiva pedagógica la recreación es un recurso didáctico que combina juego, movimiento e interacción social como medio de aprendizaje. En este sentido, desde la perspectiva constructivista el profesor sería el mediador que propone situaciones recreativas con el objetivo de desarrollar capacidades cognitivas (Lolín-Parraga y Paula-Chica, 2025). El aula, con la recreación, pasa a ser un espacio activo,

donde el alumno aprende haciendo, experimentando y solucionando problemas en contextos significativos.

También la recreación estimula la participación del alumno, propiciando el desarrollo de procesos cognitivos. Chisag et al. (2023) demuestran que las estrategias lúdicas favorecen la atención, la memoria y el razonamiento lógico siendo efectivas para aprender. Ello obedece a que el juego crea unas condiciones motivadoras que favorecen la atención, y la retención de información, entre otros, indispensables para el desarrollo cognitivo.

La recreación también favorece la construcción del conocimiento cooperativamente, desde el aprendizaje cooperativo, pues los alumnos interactúan, comentan ideas y resuelven problemas entre todos (Perez, 2024). Pujupat et al. (2024) afirman que los trabajos colaborativos aumentan el éxito académico y habilidades cognitivas elevadas. Así la recreación no solo anima el proceso educativo, sino que también contribuye al desarrollo cognitivo en experiencias compartidas.

1.2.4.3 Estructura de la recreación

La recreación se entiende también, a nivel específico, en dimensiones, las cuales permiten comprender su funcionamiento dentro del proceso educativo. Esas dimensiones: ocio, tiempo libre y bienestar integral, no son independientes unas de otras, sino que se relacionan entre sí para producir un efecto en el desarrollo del estudiante.

Dicha organización posibilita el abordar la recreación desde un enfoque sistémico, en el que cada dimensión desempeña un rol dentro del proceso educativo. Así el ocio sería la experiencia, el tiempo libre el espacio de la experiencia, el bienestar integral el producto del proceso. Desde un enfoque teórico, esta articulación valida la relevancia de la recreación como objeto de estudio. Se presenta la definición de cada dimensión:

1.3 Fundamentación de la variable dependiente

Entender la inteligencia emocional como variable de estudio implica reconocer que su desarrollo no ocurre de forma aislada, sino que se construye a través de un conjunto de dimensiones interrelacionadas. Para efectos de esta investigación, dicha variable se organiza en tres categorías que avanzan de lo más concreto a lo más abarcador: el desarrollo socioemocional, el bienestar psicológico y la psicología (Velásquez, 2022).

Estas tres dimensiones se conectan de manera progresiva: el desarrollo socioemocional es el proceso formativo que ocurre dentro del aula; el bienestar psicológico es el estado que se alcanza cuando ese desarrollo es adecuado; y la psicología es el marco científico que permite entender, analizar e intervenir en ambas dimensiones. La comprensión de esta articulación es fundamental para situar la inteligencia emocional como una competencia educativa que puede ser trabajada de manera intencional dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje (Barbosa, 2021).

1.3.1 Psicología

La psicología constituye la base científica que permite comprender el comportamiento humano y los procesos mentales que intervienen en la interacción del individuo con su entorno. La psicología contribuye a la educación proporcionando teorías que explican el modo en que los alumnos perciben, procesan y responden a los estímulos del contexto escolar, emociones, pensamientos y conductas. En esta línea, el estudio de la inteligencia emocional se sitúa dentro de la psicología, al abordar la influencia de las emociones en el proceso de aprendizaje y en la adaptación del estudiante a su medio escolar (Ruiz-Ariza et al., 2021).

Además, la psicología educativa aborda el estudio de los procesos de enseñanza y aprendizaje desde una perspectiva tanto cognitiva como emocional. Pensadores como Lev Vygotsky (1995) enfatizan que el desarrollo del individuo tiene lugar en un contexto de interacción social y mediación cultural, es decir las emociones son parte del proceso educativo. Por ende, el conocimiento de la psicología del aprendiz ayuda a elaborar propuestas didácticas que confluyen en un beneficio que trasciende el ámbito académico para alcanzar el desarrollo emocional y social.

1.3.2 Bienestar psicológico

El bienestar psicológico se refiere al estado de equilibrio emocional, mental y social que permite al individuo desenvolverse de manera adecuada en su entorno. En el ámbito educativo, este concepto es importante porque está vinculado a la capacidad del alumno para hacer frente a las exigencias escolares, establecer relaciones satisfactorias y mantener una actitud positiva hacia el aprendizaje (Taboada, 2022). Como planteas en tu escrito el bienestar psicológico no es un estado sino un proceso dinámico que está supeditado a múltiples factores tanto internos como externos.

Teóricamente, dimensiones de bienestar psicológico propuestas por autores como Gaxiola y Palomar (2016) consideran autoaceptación, relaciones positivas, autonomía y crecimiento personal. En el contexto escolar, el bienestar psicológico en un nivel óptimo contribuye a la motivación, a la atención y al rendimiento escolar. En cambio, los niveles bajos pueden provocar problemas emocionales que interfieren con el aprendizaje. Así, el bienestar psicológico en el aula debe ser una de las prioridades para lograr un desarrollo integral del alumnado.

1.3.3 Bienestar emocional

Por desarrollo socioemocional se entiende el proceso de adquisición de habilidades que permiten al individuo conocer y gestionar sus emociones, establecer relaciones interpersonales positivas y la toma de decisiones responsables. Asimismo, en el ámbito escolar es capital y determina las relaciones que el alumno establece con sus coetáneos, la forma en que aborda los conflictos que se le plantean o cómo afronta las dificultades de aprendizaje (Rodriguez-Barboza, 2024). Como indicas en tu documento, esto no sucede por sí mismo, sino que requiere de experiencias pedagógicas propicias para ello.

Así el desarrollo socioemocional se vincula directamente a la inteligencia emocional, pues es el desarrollo en sí, donde se entrenan las habilidades emocionales. Sin embargo, desde el marco del aprendizaje socioemocional (SEL) estas habilidades pueden ser trabajadas directamente en el aula a través de la enseñanza de la empatía, la autorregulación o la comunicación, entre otras (CASEL, 2025). Así, el desarrollo socioemocional no sólo favorece el bienestar del alumno, sino que también mejora el clima escolar y el proceso de enseñanza-aprendizaje.

1.3.4 Inteligencia emocional

La inteligencia emocional se erige como uno de los más relevantes en la actualidad en el ámbito educativo. En este caso, corresponde a la habilidad del sujeto para la identificación, comprensión, regulación y empleo adecuado de las emociones en diversas situaciones (Goleman, 2022). Esta habilidad es fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que de ella depende la manera en que los alumnos se vinculan con el medio, se enfrentan a las situaciones académicas y manejan su propio aprendizaje. Como indicas en tu papel la inteligencia emocional no se da de forma

automática, sino que requiere de las experiencias adecuadas en los procesos de enseñanza-aprendizaje para su desarrollo (Arostegui, 2024).

Daniel Goleman (2022) abarcó este concepto vinculado a competencias como autoconocimiento, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales, atribuyendo a su importancia en el éxito personal y académico. De este modo, se concluye que la inteligencia emocional no es un rasgo meramente afectivo, sino una verdadera competencia con múltiples facetas que afectan al desarrollo del alumno.

En el marco del aprendizaje socioemocional (SEL), promovido por CASEL (2025), se defiende que las habilidades emocionales se pueden y deben enseñar y aprender en las escuelas, a través de la utilización de programación didáctica apropiada. Así la inteligencia emocional es capaz de predecir bienestar, rendimiento académico y buena convivencia escolar. Por ello la recreación sería un contexto adecuado para la adquisición de estas competencias, dado que en ella el alumno puede experimentar, expresar y regular sus emociones, en situaciones reales y significativas.

1.3.4.1 Inteligencia emocional en el ámbito educativo.

Asimismo, en el ámbito educativo la inteligencia emocional empieza a considerarse un aspecto fundamental en el desarrollo de los alumnos, al afectar no solo al rendimiento escolar, sino también a la convivencia. Así las instituciones educativas han iniciado el camino hacia la incorporación del desarrollo socioemocional en sus programaciones, siendo conscientes que el aprendizaje no es sólo cognitivo, sino que también implica lo emocional y lo social (Barbosa, 2021). También en consonancia con tu documento la inteligencia emocional está vinculada a la habilidad del alumno para relacionarse positivamente con sus compañeros y abordar las situaciones del entorno escolar.

Así, se ha constatado que los estudiantes que poseen mayores niveles de inteligencia emocional obtienen mejores resultados académicos, presentan más motivación y mejores habilidades de adaptación (Arostegui, 2024). Esto es debido a que una correcta regulación emocional dota al alumno de mayores recursos para afrontar las situaciones estresantes, frustrantes y de presión académica. De esta manera la inteligencia emocional es un condicionante del éxito educativo, puesto que afecta la manera en que el alumno aprende y actúa en el aula.

También la inteligencia emocional es muy importante en la etapa de educación general básica superior por los cambios tan intensos que sufren los adolescentes tanto a nivel emocional como social. En esta etapa los alumnos desarrollan su identidad, generan relaciones interpersonales y presentan nuevas exigencias académicas, que requieren de habilidades emocionales capaces de hacer frente a dichas transformaciones. En consecuencia, la inteligencia emocional necesita ser educada a través de los mecanismos adecuados (Goleman, 2022).

1.3.4.2 Inteligencia emocional y pedagogía.

Desde el punto de vista pedagógico, la inteligencia emocional se traduce en el control de las emociones del alumno dentro del proceso de aprendizaje (Recuenco, 2021). Habilidades como la autorregulación, motivación y empatía, que afectan directamente la manera en la que el alumno interactúa en clase y con sus compañeros. Desarrollo de la inteligencia emocional, como recoges en tu informe, favorece la convivencia escolar y refuerza el proceso de enseñanza-aprendizaje (Goleman, 2022).

Por ende, el papel del docente como mediador del desarrollo emocional es clave, ya que éste deberá plantear las acciones que permitan el alumnado pueda identificar y regular sus emociones. De este modo, los métodos activos, como el cooperativo o el recreativo, facilitan la adquisición de competencias emocionales a través de la relación, la comunicación y el conflicto.

También la inteligencia emocional afecta a procesos cognitivos como la atención y la motivación, evidenciando su influencia en el aprendizaje. Aquellos alumnos que saben manejar sus emociones tienen una mejor capacidad de concentración, de perseverancia en las tareas y de afrontamiento seguro de los retos académicos (Recuenco, 2021). De esta manera se demuestra que la inteligencia emocional no es únicamente afectiva, sino que también afecta al área cognitiva del alumno.

Analíticamente la inteligencia emocional puede ser entendida como una colección de habilidades que trabajan en conjunto para facilitar la regulación emocional del sujeto. Las habilidades como la percepción emocional, comprensión y regulación emocionales, que interactúan en el comportamiento del alumno. De esta manera uno comprende que la inteligencia emocional no es un constructo nebuloso, sino que es una serie de competencias que se pueden entrenar y medir (Silva, 2023). Estas

habilidades, como bien recoge tu documento, se reflejan en la manera de gestionar las emociones del alumno, las relaciones con los demás y la adecuación a las situaciones del contexto escolar.

Por otro lado, el abordaje de la inteligencia emocional a través de sus componentes permite detectar elementos concretos a trabajar para su fortalecimiento, propiciando la elaboración de programación didáctica adecuada. Por lo que se justifica su estudio como variable dependiente para ver hasta qué punto la recreación influye en el desarrollo emocional del alumno.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Determinar cómo influye la recreación en la inteligencia emocional en los estudiantes de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa "Pedro Fermín Cevallos".

1.4.2 Objetivo Específico 1:

- Diagnosticar el nivel inicial de la recreación en los estudiantes de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa "Pedro Fermín Cevallos" periodo Febrero-Mayo.

1.4.3 Objetivo Específico 2:

- Analizar la inteligencia emocional de los estudiantes de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa "Pedro Fermín Cevallos" periodo Febrero-Mayo 2026.

1.4.4 Objetivo Específico 3:

- Evaluar el efecto de la recreación en la inteligencia emocional de los estudiantes de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa "Pedro Fermín Cevallos" periodo Febrero-Mayo 2026.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 Materiales

El proyecto contó con la participación de un conjunto de personas cuya contribución fue fundamental para el cumplimiento de los objetivos planteados, los cuales se presentan en la Tabla 1, a continuación:

Tabla 1
Recursos Humanos

PERSONAL	CANTIDAD
Investigador: Puente Oyasa Erick Steven.	1
Tutor asignado: Lic. Medina Paredes Segundo Victor, Mg.	1
Autoridades de la Unidad Educativa "Pedro Fermín Cevallos".	3
Estudiantes de Educación General Básica Superior Unidad Educativa "Pedro Fermín Cevallos".	35

Para el desarrollo del proyecto se contó con el apoyo de diversas entidades y recursos de carácter organizacional, los cuales se presentan en la tabla 2:

Tabla 2
Recursos Institucionales

INSTITUCIÓN	CANTIDAD
Universidad Técnica de Ambato.	1
Áreas Deportivas de la Unidad Educativa "Pedro Fermín Cevallos".	1
Repositorio	1

En la tabla 3 se presentan los distintos elementos y recursos de carácter operativo que se emplearon durante la ejecución del proyecto.

Tabla 3
Recursos Materiales

MATERIALES	CANTIDAD
Pelota	8
Cuerdas	6
Aros	10
Papel	50
Colores	20
Colchoneta	1
Silbato	1
Cinta	6
Tizas	5
Parlante	1
Globos	25
Botellas	10
Ula ulas	10

El financiamiento del proyecto se organizó en distintos componentes presupuestarios, los cuales se recogen en la tabla 4, a continuación:

Tabla 4
Recursos Económicos

ELEMENTO	CANTIDAD
Internet	$15.00
Copias	$ 3.00
Transporte	$ 10.00
Material didáctico	$ 40.00
Hojas papel Boom	$ 3.00
Total	$ 71

2.2 Población

Para esta investigación se contó con un total de 35 estudiantes de la Unidad Educativa "Pedro Fermín Cevallos", todos cursando el nivel de Educación General Básica Superior. Son jóvenes que atraviesan una de las etapas más complejas del desarrollo humano, donde las emociones se intensifican, la búsqueda de identidad se vuelve protagonista y el entorno social empieza a influir con mucha más fuerza en su comportamiento y bienestar. Todo esto convierte a este grupo en un objeto de estudio muy valioso para analizar cómo la recreación puede impactar en su inteligencia emocional.

Este grupo comparte las siguientes características:

- Pertenecen a ambos sexos
- Sus edades oscilan entre los 12 y 14 años
- Cursan el nivel de Educación General Básica Superior
- Asisten de manera regular a la institución

Participación en actividades recreativas dentro de la institución

2.3 Muestra

Dado que el número de estudiantes disponibles para este estudio era de 35, se optó por trabajar con la totalidad del grupo. Se aplicó un muestreo no probabilístico por conveniencia debido a que los estudiantes pertenecen directamente a la institución donde se realizó la investigación, lo que facilitó el acceso al grupo sin mayores complicaciones logísticas (Vargas, 2025). Además, se contó con la autorización de las autoridades institucionales y con la disposición voluntaria de los estudiantes para ser parte del estudio.

2.4 Técnicas de investigación

La técnica de la encuesta psicométrica facilita la obtención de datos relevantes con posibilidad de cuantificación permitiendo el desarrollo de la inteligencia emocional percibida en los alumnos previos y posteriores a la intervención recreativa (Hernández et al., 2018). Esta técnica es idónea, ya que permite la medición estructurada de las

dimensiones atención emocional, claridad emocional y reparación de emociones, a través de respuestas ordenadas en una escala tipo Likert.

Asimismo, como técnica complementaria se empleó la observación directa, en el transcurso del desarrollo del programa recreativo, para constatar actitudes de expresión emocional, interacción con los iguales, participación, cooperación, y cómo los alumnos/as expresaban sus reacciones ante el juego, la frustración, o el logro. Dicha técnica complementó la comprensión de los resultados cuantitativos a través de los datos arrojados por el instrumento utilizado.

2.5 Instrumentos de investigación

Para la ejecución del estudio se empleó el siguiente instrumento:

Para la recolección de datos se utilizó el Test de Inteligencia Emocional TMMS-24, un instrumento ampliamente validado y utilizado en investigaciones relacionadas con la inteligencia emocional. Está compuesto por 24 ítems distribuidos en tres dimensiones: atención emocional, claridad emocional y reparación emocional. Cada ítem se responde mediante una escala de tipo Likert que va del 1 al 5, donde 1 significa nada de acuerdo y 5 significa totalmente de acuerdo. Su aplicación es sencilla y accesible para adolescentes, lo que lo convierte en una herramienta adecuada para trabajar con estudiantes de Educación General Básica Superior y obtener resultados confiables sobre cómo perciben y gestionan sus propias emociones.

2.6 Plan de intervención

2.6.1 Métodos

Para el desarrollo de este estudio se optó por un enfoque cuantitativo, lo que quiere decir que toda la información recogida se expresó en números y datos medibles. Para lograrlo se aplicó el Test TMMS-24, que permitió conocer en qué nivel se encuentra la inteligencia emocional de cada estudiante evaluando tres aspectos concretos: qué tanto prestan atención a sus emociones, qué tan bien las comprenden y qué tan capaces son de mejorar su estado emocional cuando algo los afecta. Este enfoque fue el más apropiado para el estudio porque permite comparar resultados de forma clara y sacar conclusiones basadas en evidencia real, no en suposiciones.

2.6.2 Tipo de investigación

Para este estudio se trabajó con un diseño preexperimental de pre-test y post-test en un único grupo, lo que permitió analizar de manera directa los cambios que se generaron en los estudiantes a lo largo del proceso. El trabajo se organizó en tres momentos concretos: en un primer momento se recogió información sobre el estado emocional inicial de cada estudiante a través del pre-test, después se puso en marcha el programa de actividades recreativas "RECREATE" y al finalizar se volvió a aplicar el test para ver qué tanto había cambiado la situación respecto al inicio.

Este diseño posibilitó la valoración de la evolución de la inteligencia emocional de los alumnos pre y post intervención recreativa, sin necesidad de grupo control manipulado. De este modo, se obtuvo suficiente para obtener información valiosa sobre cómo las actividades recreativas pueden influir en la inteligencia emocional de los adolescentes.

2.6.3 Temporalidad de la investigación

Esta investigación es de tipo longitudinal, lo que significa que no se hizo una sola medición y ya, sino que se trabajó en dos momentos diferentes. Primero se evaluó a los estudiantes antes de aplicar el programa "RECREATE" y luego se los volvió a evaluar una vez que las actividades recreativas ya habían sido ejecutadas. Esto fue importante porque permitió ver con claridad si hubo o no una mejora en la inteligencia emocional de los participantes, algo que nunca se podría saber si solo se mide una vez.

2.6.4 Métodos teóricos

A lo largo de esta investigación se recurrió a distintos métodos teóricos que ayudaron a organizar, interpretar y comprender mejor la información trabajada.

2.6.4.1 Método analítico-sintético.

Permitió estudiar por separado cada uno de los elementos que forman parte de esta investigación, es decir, la recreación y la inteligencia emocional, para luego unirlos y entender cómo se relacionan entre sí. Gracias a este método fue posible tener una visión más completa del problema y no quedarse solo con una parte de él.

2.6.4.2 Método inductivo-deductivo.

Se utilizó para ir de lo particular a lo general y viceversa. Por un lado, los datos obtenidos de los estudiantes permitieron llegar a conclusiones más amplias sobre cómo

la recreación influye en la inteligencia emocional. Por otro lado, los planteamientos teóricos existentes sobre el tema orientaron el análisis de los resultados concretos encontrados durante el estudio.

2.6.4.3 Método histórico-lógico.

Facilitó la revisión de cómo ha ido evolucionando el concepto de inteligencia emocional a lo largo del tiempo y de qué manera la recreación ha sido reconocida progresivamente como una herramienta válida dentro del ámbito educativo, lo que dio un sustento histórico y conceptual sólido a esta investigación.

2.6.4.4 Métodos empíricos.

Para la recolección de información directa con los estudiantes se emplearon los siguientes métodos empíricos:

Observación

Permitió registrar de manera directa cómo se comportaban los estudiantes durante las sesiones de actividades recreativas, prestando atención a aspectos como la forma en que expresaban sus emociones, cómo se relacionaban con sus compañeros y de qué manera reaccionaban ante diferentes situaciones dentro del grupo. Este método fue útil para captar detalles que difícilmente se reflejan en un test pero que dicen mucho sobre el estado emocional de los participantes.

Medición mediante el Test TMMS-24

Se aplicó para evaluar de forma cuantitativa el nivel de inteligencia emocional percibida de los estudiantes, tanto al inicio como al final del proceso. A través de este instrumento fue posible comparar los resultados obtenidos en ambas mediciones y determinar si las actividades recreativas generaron cambios significativos en las tres dimensiones que evalúa el test: atención emocional, claridad emocional y reparación emocional.

2.7 Intervención pedagógica

Consistió en la aplicación planificada del programa de actividades recreativas "RECREATE", diseñado específicamente para fortalecer la inteligencia emocional de los estudiantes. Las actividades fueron integradas dentro de la jornada escolar, respetando los horarios y el nivel de desarrollo propio de los adolescentes entre 12 y

14 años. Cada sesión fue pensada para trabajar de forma práctica y dinámica las tres dimensiones de la inteligencia emocional: la atención, la claridad y la reparación emocional, utilizando el juego y la recreación como herramientas principales.

Procedimiento de la investigación

El desarrollo de esta investigación se organizó en seis etapas que se describen a continuación:

Primera etapa: revisión teórica y planificación

Se buscó y analizó información bibliográfica relacionada con la recreación, la inteligencia emocional y su importancia dentro del desarrollo adolescente. A partir de esto se delimitó el problema, se establecieron los objetivos y se diseñó el programa de intervención "RECREATE".

Segunda etapa: selección de la población y muestra

Se identificó al grupo de estudio conformado por 35 estudiantes de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa "Pedro Fermín Cevallos" y se confirmaron las condiciones necesarias para llevar a cabo la investigación.

Tercera etapa: aplicación del pretest

Antes de iniciar la intervención se aplicó el Test TMMS-24 a todos los estudiantes, con el objetivo de conocer el nivel inicial de inteligencia emocional percibida en cada una de sus tres dimensiones. Este punto de partida fue fundamental para poder comparar los resultados al final del proceso.

Cuarta etapa: ejecución de la intervención

Se llevó a cabo el programa "RECREATE", desarrollado durante ocho semanas con una frecuencia de dos sesiones semanales y una duración aproximada de 40 minutos por sesión. Las actividades incluyeron juegos grupales, dinámicas de expresión emocional, actividades de cooperación, juegos de roles y espacios de reflexión orientados a que los estudiantes pudieran identificar, comprender y gestionar mejor sus propias emociones dentro de un ambiente recreativo y seguro.

Quinta etapa: aplicación del postest

Una vez concluida la intervención se aplicó nuevamente el Test TMMS-24 al mismo grupo, con la finalidad de comparar los resultados obtenidos respecto al pretest y verificar si el programa generó cambios en la inteligencia emocional de los participantes.

Sexta etapa: organización y análisis de la información

Los datos recogidos en ambas mediciones fueron organizados en tablas y sometidos a un análisis estadístico que permitió interpretar de forma objetiva los cambios producidos en los estudiantes a lo largo del proceso.

2.8 Análisis de datos

La información obtenida a través del pretest y el postest fue procesada mediante estadística descriptiva, empleando frecuencias, porcentajes, promedios y representaciones en tablas y gráficos. Este análisis permitió comparar el estado emocional inicial y final de los estudiantes, identificando de qué manera el programa "RECREA-E" influyó en cada una de las dimensiones que evalúa el Test TMMS-24.

Para interpretar los resultados se tomaron en cuenta los rangos de puntuación establecidos por el propio instrumento, valorando si los cambios observados entre el pretest y el postest reflejan una mejora real en la inteligencia emocional de los participantes. De esta forma, el análisis de datos permitió responder a los objetivos planteados y aportar evidencia concreta para la verificación de la hipótesis de la investigación.

2.9 Hipótesis

La recreación incide en la inteligencia emocional los estudiantes de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa “Pedro Fermín Cevallos”.

Con el propósito de verificar la hipótesis planteada, se trabajó con un diseño preexperimental de un solo grupo, donde se evaluó a los estudiantes en dos momentos distintos: antes y después de aplicar el programa "RECREATE". Esta forma de trabajar permitió observar con claridad qué cambios se produjeron en la inteligencia emocional de los participantes tras la intervención recreativa.

Los resultados recogidos fueron tratados a través de estadística descriptiva, lo que hizo posible organizar e interpretar la información de manera ordenada y comprensible, y

a partir de eso determinar si los hallazgos encontrados confirmaban o no la hipótesis planteada en esta investigación.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis y discusión de los resultados

Introducción

En este capítulo se muestran los resultados obtenidos en la aplicación del pretest y postest a los alumnos participantes, se analizan e interpretan los mismos, con el objetivo de comprobar las variaciones producidas tras la ejecución del programa de intervención con actividades recreativas. La variable independiente es la inteligencia emocional, medida a través del Test TMMS-24, que evalúa tres dimensiones: atención emocional, claridad emocional y regulación (reparación) emocional.

El análisis de resultados se estructurará de manera progresiva, pues comenzaremos por exponer el diagnóstico previo obtenido en el pretest, que refleja el nivel de la inteligencia emocional de los alumnos antes de la intervención. A continuación, se exponen los resultados del postest, a los efectos de comprobar las diferencias que se han producido tras la aplicación del programa recreativo. Por último, se compara ambas mediciones, y se pueden extraer conclusiones de tendencias y mejoras o cambios en las dimensiones evaluadas.

El análisis descriptivo de los datos se muestra a través de tablas de estadística descriptiva, como la frecuencia y porcentajes, media y desviación estándar, complementados con gráficos para una mejor comprensión de los resultados. En la parte final del capítulo, se discuten los hallazgos en relación con el marco teórico y los antecedentes investigativos que fueron tratados en el estudio, con la finalidad de contrastar el impacto de la recreación en el desarrollo de la inteligencia emocional en alumnos de educación general básica superior.

3.1.1 Resultados del pretest

Tabla 5

Descriptivos por dimensión

sexo		AtencionEmocionalPre	ClaridadEmocionalPre	ReparacionEmocionesPre
Masculino	Media	23,12	24,47	27,7647
	Desv. Desviación	6,061	8,292	8,02753
	Máximo	32	37	38,00

	Mínimo	13	11	11,00
Femenino	Media	23,56	21,44	24,2222
	Desv. Desviación	4,273	5,404	6,88182
	Máximo	31	32	37,00
	Mínimo	16	13	13,00
Total	Media	23,34	22,91	25,9429
	Desv. Desviación	5,145	7,023	7,56518
	Máximo	32	37	38,00
	Mínimo	13	11	11,00

Los descriptivos del pretest por sexo evidenciaron diferencias en las medias de las dimensiones del TMMS-24. En atención emocional, claridad emocional y reparación emocional se observaron valores diferenciados entre hombres y mujeres, lo cual permitió caracterizar inicialmente el estado de inteligencia emocional percibida de la muestra.

Tabla 6
Frecuencias pre test por dimensión

			sexo		
			Masculino	Femenino	Total
Nivel_Atencion_Pre	Debe mejorar: poca atención	Recuento	6	11	17
		% dentro de Nivel_Atencion_Pre	35,3%	64,7%	100,0%
		% dentro de sexo	35,3%	61,1%	48,6%
		% del total	17,1%	31,4%	48,6%
	Adecuada atención	Recuento	11	7	18
		% dentro de Nivel_Atencion_Pre	61,1%	38,9%	100,0%
		% dentro de sexo	64,7%	38,9%	51,4%
		% del total	31,4%	20,0%	51,4%
Total		Recuento	17	18	35
		% dentro de Nivel_Atencion_Pre	48,6%	51,4%	100,0%
		% dentro de sexo	100,0%	100,0%	100,0%
		% del total	48,6%	51,4%	100,0%

Figura 1
Frecuencias pre test por dimensión

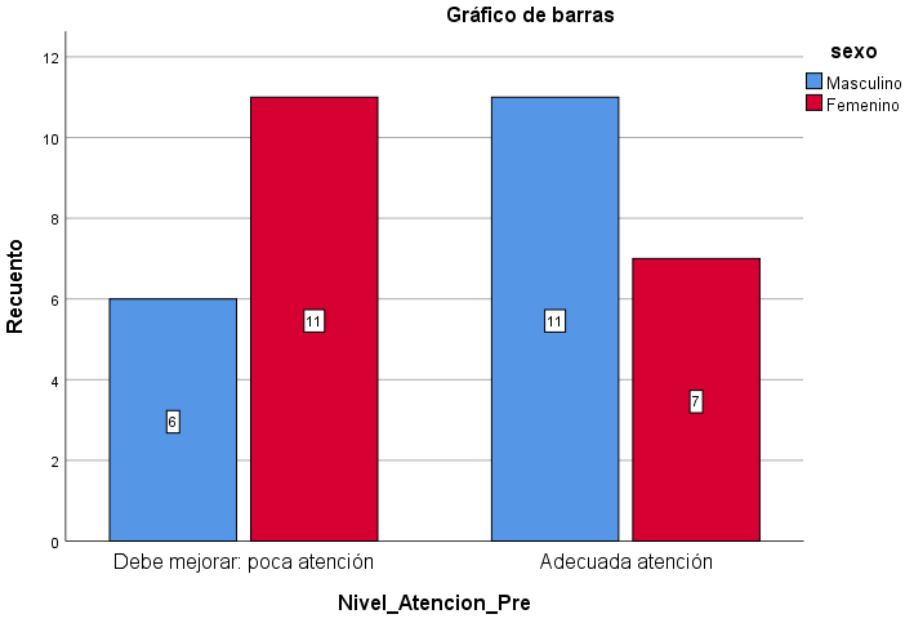


Tabla 7
Claridad pretest

			sexo		
			Masculino	Femenino	Total
Nivel_Claridad_Pre	Debe mejorar su claridad	Recuento	9	11	20
		% dentro de Nivel_Claridad_Pre	45,0%	55,0%	100,0%
		% dentro de sexo	52,9%	61,1%	57,1%
		% del total	25,7%	31,4%	57,1%
	Adecuada claridad	Recuento	6	7	13
		% dentro de Nivel_Claridad_Pre	46,2%	53,8%	100,0%
		% dentro de sexo	35,3%	38,9%	37,1%
		% del total	17,1%	20,0%	37,1%
	Excelente claridad	Recuento	2	0	2
		% dentro de Nivel_Claridad_Pre	100,0%	0,0%	100,0%
		% dentro de sexo	11,8%	0,0%	5,7%
		% del total	5,7%	0,0%	5,7%
Total		Recuento	17	18	35
		% dentro de Nivel_Claridad_Pre	48,6%	51,4%	100,0%
		% dentro de sexo	100,0%	100,0%	100,0%
		% del total	48,6%	51,4%	100,0%

Figura 2
Claridad pretest

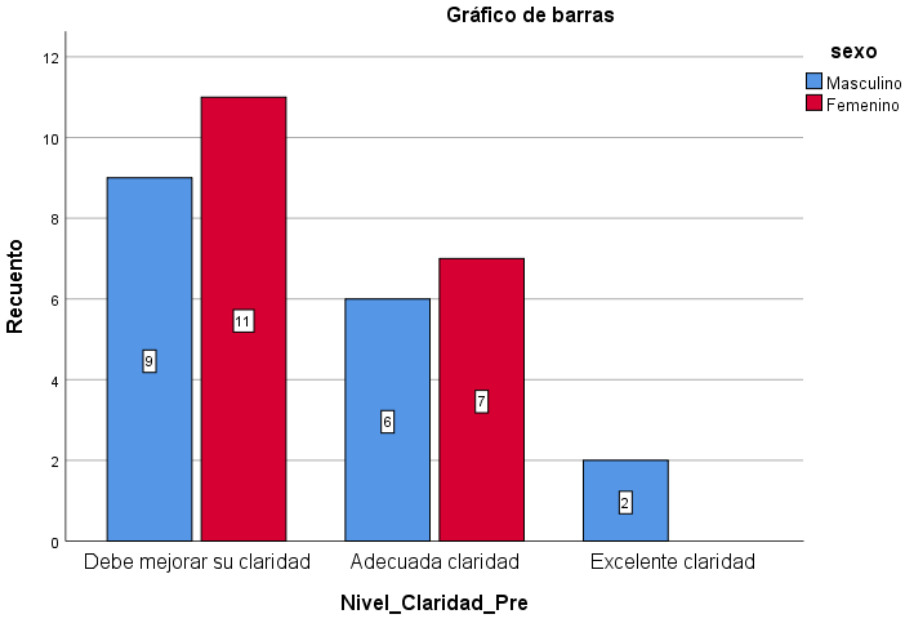


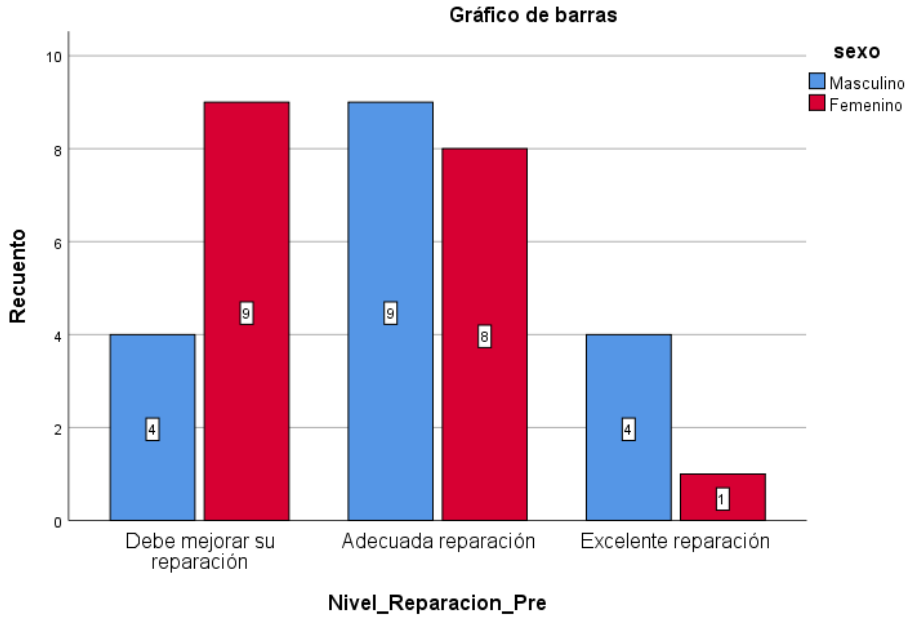
Tabla 8

Reparación pretest

			sexo		
			Masculino	Femenino	Total
Nivel_Reparacion_Pre	Debe mejorar su reparación	Recuento	4	9	13
		% dentro de Nivel_Reparacion_Pre	30,8%	69,2%	100,0%
		% dentro de sexo	23,5%	50,0%	37,1%
		% del total	11,4%	25,7%	37,1%
	Adecuada reparación	Recuento	9	8	17
		% dentro de Nivel_Reparacion_Pre	52,9%	47,1%	100,0%
		% dentro de sexo	52,9%	44,4%	48,6%
		% del total	25,7%	22,9%	48,6%
	Excelente reparación	Recuento	4	1	5
		% dentro de Nivel_Reparacion_Pre	80,0%	20,0%	100,0%
		% dentro de sexo	23,5%	5,6%	14,3%
		% del total	11,4%	2,9%	14,3%
Total		Recuento	17	18	35
		% dentro de Nivel_Reparacion_Pre	48,6%	51,4%	100,0%
		% dentro de sexo	100,0%	100,0%	100,0%
		% del total	48,6%	51,4%	100,0%

Figura 3

Reparación emocional



3.1.2 Resultados postets

Tabla 9

Descriptivos por dimensión

sexo		AtencionEmocionalPos	ClaridadEmocionalPos	ReparacionEmocionesPos
Masculino	Media	26,1176	27,3529	27,5882
	Desv. Desviación	2,86972	3,83962	3,84153
	Máximo	33,00	38,00	38,00
	Mínimo	23,00	21,00	24,00
Femenino	Media	26,5000	27,3889	28,0000
	Desv. Desviación	3,58510	5,33731	4,24264
	Máximo	32,00	39,00	34,00
	Mínimo	20,00	22,00	20,00
Total	Media	26,3143	27,3714	27,8000
	Desv. Desviación	3,21551	4,60234	3,99853
	Máximo	33,00	39,00	38,00
	Mínimo	20,00	21,00	20,00

Tabla 10

Frecuencias pos test por dimensión

			sexo		
			Masculino	Femenino	Total
Nivel_Atencion_Pos	Debe mejorar: poca atención	Recuento	0	5	5
		% dentro de Nivel_Atencion_Pos	0,0%	100,0%	100,0%
		% dentro de sexo	0,0%	27,8%	14,3%
		% del total	0,0%	14,3%	14,3%
	Adecuada atención	Recuento	16	13	29
		% dentro de Nivel_Atencion_Pos	55,2%	44,8%	100,0%
		% dentro de sexo	94,1%	72,2%	82,9%
		% del total	45,7%	37,1%	82,9%
	Debe mejorar: demasiada atención	Recuento	1	0	1
		% dentro de Nivel_Atencion_Pos	100,0%	0,0%	100,0%
		% dentro de sexo	5,9%	0,0%	2,9%
		% del total	2,9%	0,0%	2,9%
Total		Recuento	17	18	35
		% dentro de Nivel_Atencion_Pos	48,6%	51,4%	100,0%
		% dentro de sexo	100,0%	100,0%	100,0%
		% del total	48,6%	51,4%	100,0%

Figura 4
Frecuencias pos test por dimensión

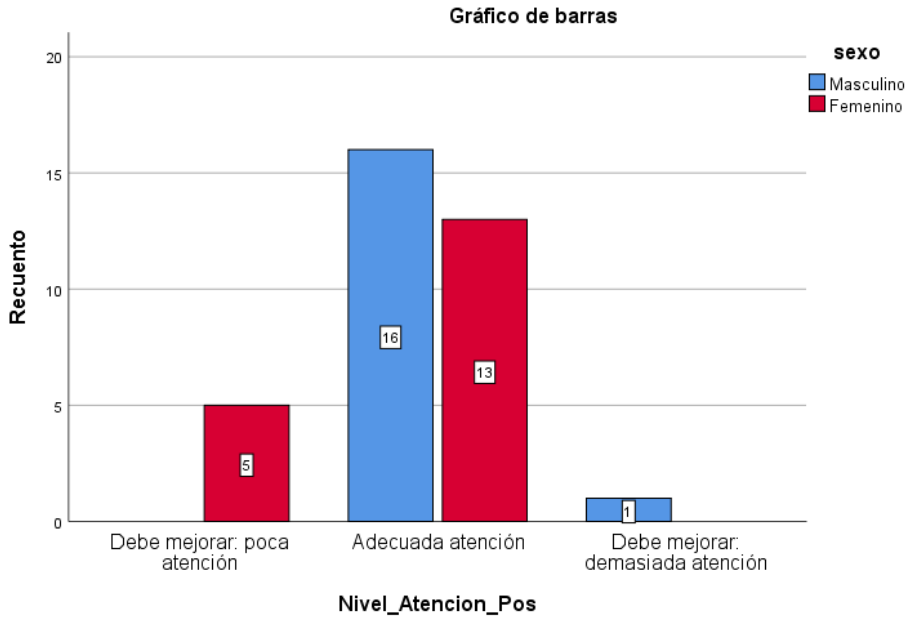


Tabla 11
Claridad postest

			sexo		
			Masculino	Femenino	Total
Nivel_Claridad_Pos	Debe mejorar su claridad	Recuento	5	2	7
		% dentro de Nivel_Claridad_Pos	71,4%	28,6%	100,0%
		% dentro de sexo	29,4%	11,1%	20,0%
		% del total	14,3%	5,7%	20,0%
	Adecuada claridad	Recuento	11	13	24
		% dentro de Nivel_Claridad_Pos	45,8%	54,2%	100,0%
		% dentro de sexo	64,7%	72,2%	68,6%
		% del total	31,4%	37,1%	68,6%
	Excelente claridad	Recuento	1	3	4
		% dentro de Nivel_Claridad_Pos	25,0%	75,0%	100,0%
		% dentro de sexo	5,9%	16,7%	11,4%
		% del total	2,9%	8,6%	11,4%
Total		Recuento	17	18	35
		% dentro de Nivel_Claridad_Pos	48,6%	51,4%	100,0%
		% dentro de sexo	100,0%	100,0%	100,0%
		% del total	48,6%	51,4%	100,0%

Figura 5
Claridad postest

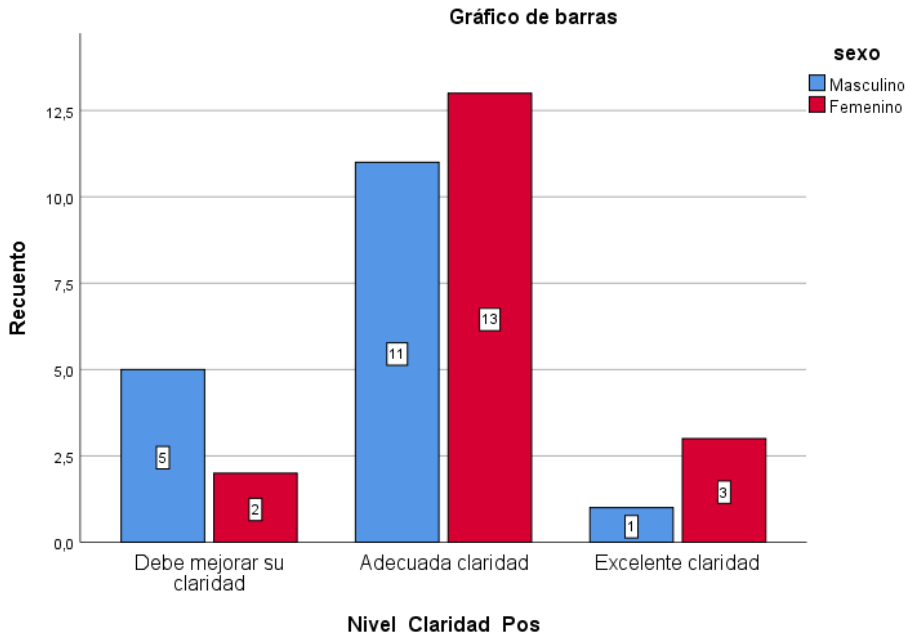
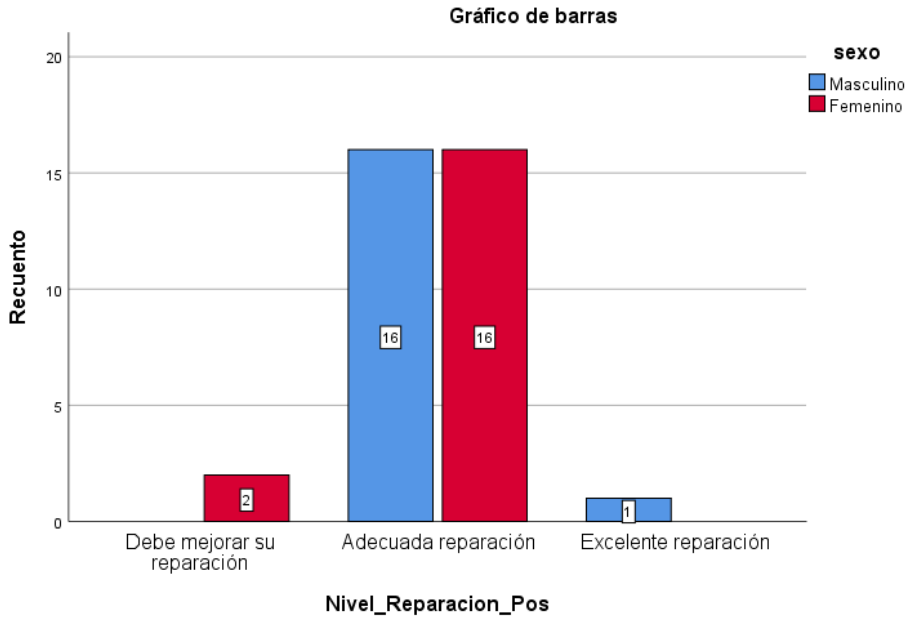


Tabla 12
Reparación postest

			sexo		
			Masculino	Femenino	Total
Nivel_Reparacion_Pos	Debe mejorar su reparación	Recuento	0	2	2
		% dentro de Nivel_Reparacion_Pos	0,0%	100,0%	100,0%
		% dentro de sexo	0,0%	11,1%	5,7%
		% del total	0,0%	5,7%	5,7%
	Adecuada reparación	Recuento	16	16	32
		% dentro de Nivel_Reparacion_Pos	50,0%	50,0%	100,0%
		% dentro de sexo	94,1%	88,9%	91,4%
		% del total	45,7%	45,7%	91,4%
	Excelente reparación	Recuento	1	0	1
		% dentro de Nivel_Reparacion_Pos	100,0%	0,0%	100,0%
		% dentro de sexo	5,9%	0,0%	2,9%
		% del total	2,9%	0,0%	2,9%
Total		Recuento	17	18	35
		% dentro de Nivel_Reparacion_Pos	48,6%	51,4%	100,0%
		% dentro de sexo	100,0%	100,0%	100,0%
		% del total	48,6%	51,4%	100,0%

Figura 6
Reparación postest



3.2 Verificación de hipótesis

Tabla 13
Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
AtencionPosPRE	,104	35	,200*	,944	35	,073
ClaridadPosPRE	,076	35	,200*	,977	35	,653
ReparacionPosPRE	,096	35	,200*	,978	35	,695

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

La prueba de normalidad de Shapiro-Wilk usada por ser los datos menores a 50 sujetos de investigación; evidenció valores de significancia superiores a .05 en las tres dimensiones del TMMS-24: atención emocional (p = .073), claridad emocional (p = .653) y reparación emocional (p = .695). En consecuencia, se determinó que las diferencias pretest–postest presentan distribución normal, por lo que se aplicó la prueba t de Student para muestras relacionadas, la misma que se muestra a continuación.

Tabla 14
Prueba de muestras emparejadas

		Diferencias emparejadas						
					95% de intervalo de confianza de la diferencia			
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Inferior	Superior	t	Sig. gl (bilateral)
Par 1	AtencionEmocionalPre - AtencionEmocionalPos	-2,971	4,86576	,82246	-4,64288	-1,29998	-3,613	34,001
		43						

Par 2	ClaridadEmocionalPre - ClaridadEmocionalPos	-4,457	7,58227	1,28164	-7,06174	-1,85254	-3,478	34,001
Par 3	ReparacionEmociones Pre - ReparacionEmociones Pos	-1,857	6,62501	1,11983	-4,13291	,41863	-1,658	34,106

H1: La intervención socioemocional incrementa el desarrollo de las dimensiones atención emocional, claridad emocional y reparación emocional, en los participantes evaluados.

Los resultados para la prueba t de muestras relacionadas refleja diferencias entre los valores pretest y postest en las diferentes dimensiones analizadas. Existen diferencias estadísticamente significativas en atención emocional (p=0,001) y claridad emocional (p=0,001) tras la intervención, indicando en los participantes un progreso en su habilidad para identificar, comprender y aceptar sus emociones. La reparación emocional no muestra diferencias significativas (p=0;106), pero si se dan diferencias positivas en las medias, tras la intervención, se apunta una tendencia de mejora en la regulación emocional.

Por tanto, constatados los resultados de las dimensiones de atención y claridad emocional, se puede afirmar que han tenido un comportamiento favorable, por lo que se considera que la intervención ha contribuido al fortalecimiento socioemocional de los mismo, confirmando la hipótesis de la investigación.

3.3 Discusión

De los resultados obtenidos en nuestra investigación, podemos concluir que la aplicación del programa recreativo “RECREATE”, ha conseguido una mejora significativa en la inteligencia emocional de los alumnos, pudiendo por tanto afirmar que existe una relación directa entre recreación, como estrategia pedagógica, e inteligencia emocional en el ámbito escolar. Esto último confirma lo expuesto por Leñador-Albano et al. (2025), defendiendo que la práctica de actividades recreativas y

deportivas estimula importantes componentes de la inteligencia emocional atención, claridad y regulación emocional.

Atención emocional, nivel postest, se trasladan de insuficientes a adecuados, lo que demuestra que los alumnos son más capaces de identificar sus emociones. Tal resultado se ajusta a lo declarado por (Otero et al., 2025).

Metodologías activas y dinámicas participativas para la concienciación emocional y la motivación del estudiante, como defiende Barbosa (2021). Además, desde la perspectiva del aprendizaje socioemocional (CASEL, 2025) también afirman que estas habilidades son susceptibles de ser entrenadas a través de experiencias vivenciales en el aula como las propuestas recreativas desarrolladas en este estudio.

Respecto a la claridad emocional, dimensión con mayor avance de las evaluadas, los datos reflejan que los alumnos comprenden mucho más las emociones. Así se confirma lo indicado por Rodríguez et al. (2023) donde constatan que el uso del juego como metodología hace que se mejore el clima de aula y la implicación del estudiante, propiciando espacios de reflexión emocional. Asimismo, desde el prisma de la teoría constructivista de Piaget citado por Bálsamo (2022), el aprendizaje se adquiere a partir de la experiencia, de ahí que los alumnos sean capaces de aprender a identificar sus emociones a través de experiencias lúdicas relevantes.

En referencia a la reparación emocional, los resultados marcan una tendencia positiva hacia niveles asintóticos adecuados, lo que refleja una mejor habilidad de los alumnos en la regulación de sus emociones. Resultado que se asienta en lo defendido por Curasi y Pineda (2025) en que los programas de inteligencia emocional producen mejoras en autorregulación y convivencia escolar. Y, a la vez, desde la óptica sociocultural de Vygotsky (1995) el aprendizaje es un hecho social, lo que justifica que las actividades grupales recreativas son propicias para el aprendizaje de habilidades emocionales en situaciones de colaboración.

En términos generales, los resultados del estudio corroboran que la recreación no es únicamente lúdica, sino que constituye una estrategia pedagógica global que puede incidir en el desarrollo emocional, cognitivo y social del estudiante. Esto último coincide con lo marcado por Párraga-Castro et al. (2025) que la recreación influye favorablemente en diversas áreas del desarrollo integral. También Zapata et al. (2025)

destacan la importancia de la correcta utilización del tiempo libre con actividades recreativas para el bienestar y el rendimiento académico.

Desde una perspectiva teórica, los resultados se alinean también con el modelo de aprendizaje experiencial de Kolb (2024), que afirma que el aprendizaje se da a través de la experiencia concreta. Por tanto, las actividades de recreo sirvieron para que los alumnos pudieran experimentar, reflexionar y aplicar estrategias de regulación emocional en situaciones reales, desarrollando sus competencias emocionales.

Por tanto, los resultados de la investigación permiten concluir que la recreación influye positivamente en la inteligencia emocional de los alumnos de Educación General Básica Superior, confirmándose la hipótesis planteada. Aquellas experiencias recreativas organizadas en el ámbito escolar, como evidencia de las tres dimensiones mejoradas, son un instrumento válido para el desarrollo socioemocional. Por ende, se hace necesario y evidente incluir de forma programada actividades de carácter recreativo en el currículo escolar, no como meras actividades complementarias, sino como parte del propio proceso de enseñanza-aprendizaje.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

Se determinó que la recreación incidió positivamente en la inteligencia emocional de los estudiantes de la Unidad Educativa "Pedro Fermín Cevallos", confirmándose la hipótesis planteada. Las tres dimensiones evaluadas: atención, claridad y reparación emocional registraron mejoras tras la intervención, siendo estadísticamente significativas en atención y claridad emocional (p = ,001), lo que evidencia que el programa "RECREATE" generó un efecto real en el desarrollo socioemocional del grupo.

Se diagnosticó que al inicio de la intervención los estudiantes presentaban niveles deficitarios en las tres dimensiones de la inteligencia emocional: el 48,6% con niveles bajos de atención emocional, el 57,1% con dificultades en claridad emocional y el 37,1% en reparación emocional, evidenciando la necesidad de implementar actividades recreativas con propósito pedagógico como estrategia de intervención socioemocional.

Se analizó que la inteligencia emocional presentaba brechas diferenciadas en sus tres dimensiones antes de la intervención, siendo la claridad emocional la más afectada con un 57,1% en nivel bajo, seguida de la atención emocional con 48,6% y la reparación emocional con 37,1%, lo que permitió identificar las dimensiones prioritarias para orientar el diseño del programa recreativo.

Se evaluó que tras la intervención el 82,9% de los estudiantes alcanzó niveles adecuados de atención emocional, el 68,6% en claridad emocional y la reparación emocional mejoró en sus medias, aunque sin alcanzar significancia estadística (p = ,106), lo que indica que esta dimensión responde más lentamente y requiere mayor tiempo de intervención para consolidar resultados significativos.

4.2 Recomendaciones

Se recomienda a los docentes de Educación Física incluir actividades recreativas con enfoque socioemocional en sus clases, basándose en las dinámicas del programa “RECREATE”, para fortalecer la atención, claridad y reparación emocional de los estudiantes.

Se sugiere diseñar actividades específicas orientadas a la reparación emocional en futuras intervenciones, ya que esta dimensión necesita mayor tiempo y trabajo para lograr resultados significativos.

Se aconseja a las autoridades institucionales tomar en cuenta los resultados de esta investigación para facilitar a los docentes condiciones adecuadas que permitan aplicar propuestas recreativas durante la jornada escolar.

Se propone ampliar futuras investigaciones con un diseño experimental, grupo control y mayor muestra, con el fin de obtener resultados más sólidos y aplicables a otros contextos educativos.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Álvarez-Bueno, C., Pesce, C., Cavero-Redondo, I., Sánchez-López, M., Martínez-Hortelano, J. A., y Martínez-Vizcaíno, V. (2021). The effect of physical activity interventions on children's cognition and metacognition: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport,, 24*(2), 131-137. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.08.012

Arostegui, L. d. (2024). *Inteligencia emocional y juego libre en niños y niñas de 5 años.* https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/6a6954ac-96a5-4d63-831a-c357eb38c1ea

Bálsamo, M. (2022). *Teoría Psicogenética de Jean Piaget.* Facultad "Teresa de Ávila".

Barbosa, R. (2021). *LA INTELIGENCIA DE LAS EMOCIONES, INTELIGENCIA EMOCIONAL.*

CASEL. (2025). *¿Qué es el marco CASEL?* https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/

Chisag-Guaman, M., Edlita Ivonne Espinoza-Álvarez, E., Jordán-Sánchez, J., y Mejía-Sánchez, E. (2023). El juego y el desarrollo cognitivo de los estudiantes. *Digital Publisher CEIT*, 66-81. https://doi.org/https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2262

Curasi, Y. M., y Pineda, C. H. (2025). Aplicación de programas de Inteligencia Emocional en estudiantes de nivel secundario. *COMUNI@CCIÓN: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10552837

Galdón López, S., Zurita Ortega, F., Ubago Jiménez, J. L., y González Valero, G. (2021). Importancia de la actividad física sobre la inteligencia emocional y diferencias de género. *Retos,* 636-642. https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index

Gaxiola, J., y Palomar, J. (2016). *Bienestar Psicológico.* El Bienestar Psicológico. https://qartuppi.com/2016/BIENESTAR.pdf

Goleman, D. (2022). *La inteligencia emocional.*

González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., y Puertas-Molero, P. (2022). Physical activity and cognitive performance in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(9). https://www.mdpi.com/1660-4601/19/9/5411

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2018). *Metodología de la investigación.* McGraw Hill España. https://bellasartes.upn.edu.co/wp-content/uploads/2024/11/METODOLOGIA-DE-LA-INVESTIGACION-Sampieri-Mendoza-2018.pdf

Indacochea-Mendoza, L. (2025). Relación entre habilidades cognitivas y rendimiento académico en estudiantes de educación básica. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria*. https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2739-00632025000202026

Kolb, A. (2024). Dances of Breath: Somatic Foundations in Modern Dance Practice. *Dance Research*. https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13528165.2024.2510849

Leñador, V., Gragera-López, A., Córdoba-Caro, L., y Feu-Molina1. (2025). Práctica deportiva e Inteligencia Emocional en jóvenes. Revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232023000300013

Lolín-Parraga, G., y Paula-Chica, M. (2025). Educación Física y recreación como medios para la resiliencia frente al trauma psíquico: análisis de la literatura científica (2000-2025). *Retos*, 1242-1251. https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v73.117566

Medina Torres, H. E. (2025). *RECREACIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Chimborazo]*. Repositorio institucional. http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/15956

Molina Andreu, J., Alonso-Roque, J. I., Argudo Iturriaga, F. M., y Calvo García, L. (2021). Vivencia emocional en juegos motores de cooperación oposición en alumnado de secundaria. *Revista Digital de Educación Física*, 23-38. http://emasf.webcindario.com/EmasF_72.pdf

Navas López, A. I., Cumbrera Sánchez, D., Silveira Pérez, I., y Peña Fernández, J. M. (2023). La gestión de la actividad física, deportiva y recreativa. Una mirada desde lo epistemológico en la intervención comunitaria. *Ciencia Y Educación*. https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/212

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2025). Marco de la UNESCO para la Educación Cultural y Artística: guía de aplicación. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000397438_spa

Otero, P., Condeso, S., Quenema, N., Castillo, F., y Hernández2025z, E. (2025). Inteligencia emocional como factor clave en la educación: una revisión sistemática. *Revista Invecom*. https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.15284555

Pari Yana, Y. .., Ayala Pineda, K. I., A. C., Vilca-Apaza, H.-M. .., y Ticona Mamani, M. .. (2025). Inteligencia emocional de estudiantes universitarios en el periodo de post pandemia por COVID-19. *Horizontes Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, *9*(39), 2792–2803. https://doi.org/ https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v9i39.1086

Párraga Castro, R. M., Fajardo Peláez, J. M., Mota Rodríguez, G. d., y Tacuri, L. (2025). Impacto de la recreación en el desarrollo integral de los estudiantes. *Retos*. https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v70.117018

Pérez Mármol, M., Castro Sánchez, M., Chacón Cuberos, R., y Gamarra Vengoechea, M. A. (2023). Inteligencia emocional en Educación Secundaria: relación con los factores sociales y académicos. *Revista Fuentes, 25*(1), 126-137. https://doi.org/https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2023.20909

Perez, C. R. (2024). Transformando la Educación: Innovación y Aprendizaje Colaborativo. Un enfoque Socioconstructivista. .

Pujupat, R., Wampanti, M., y Vázquez, A. (2024). El aprendizaje colaborativo como estrategia metodológica para el desarrollo de la suma de números enteros en el grupo multigrado de Educación Media. *Sinergia Académica, 8*(2), 612-633. https://doi.org/https://doi.org/10.51736/sa548

Recuenco, A. (2021). Inteligencia emocional: El lenguaje de más valor en el. *Sciendo*.

Rodríguez, Á., Bohórquez, N., Aimara, J., Cusme, A., y García, J. (2022). El impacto de la actividad física en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Dominio de las Ciencias*. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23857/dc.v8i2.2667

Rodríguez, J., Manzano, A., Fernandez, C., Fernández, J., y Aguilar, J. (2023). Educarional Psychology. *Shall we play together? Game-based learning for engagement and classroom climate in Spanish socially deprived communities*. https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1163441/full

Rodriguez-Barboza, J. R. (2024). Inteligencia Emocional como Factor Determinante en el Rendimiento Académico en Estudiantes. *Revista Docentes 2.0,, 17*(1), 400-411. https://doi.org/https://doi.org/10.37843/rted.v17i1.496

Rodxríguez, Y., Gutiérrez, M., y Villantoy, R. (2025). Inteligencia emocional como pilar para una educación de calidad: una revisión sistemática. *Revista Invecom*. https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.17509093

Ruiz-Ariza, A., De la Torre-Cruz, M. J., Suárez-Manzano, S., y Martínez-López, E. J. (2021). Influence of physical activity on cognitive and academic performance in adolescents. *Revista de Psicodidáctica, 26*(2), 125-142. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911121000717

Silva, C. (2023). Impacto de las emociones en el proceso de aprendizaje y el bienestar estudiantil. *Retos de la Ciencia*. https://www.retosdelacienciaec.com/Revistas/index.php/retos/article/view/593

Taboada, R. (2022). Evaluación del bienestar emocional. *Padres y maestros*. https://doi.org/10.14422/pym.i391.y2022.004

Vargas, R. (2025). Delimitación del tamaño muestral en estudios piloto. *Revista Latinoamericana de Metodología de la Investigación Social., 29*(15), 7-21.

Velásquez, Y. (2022). Inteligencia emocional, motivación y desarrollo cognitivo en el proceso educativo. *Revista Científica Educativa*. https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S2542-30292023000200004&script=sci_arttext

Vygotsky, L. (1995). *Pensamiento y Lenguaje.*

Zapata, F., Campo, C., y Santiago, G. (2025). Recreación y tiempo libre: Incidencia en el rendimiento académico en estudiantes de educación básica secundaria. *Omnia*, 73-94.

ANEXOS

Anexo 1

ANEXO 3

CARTA DE COMPROMISO

Ambato, 5 de marzo 2026

Doctora, Mtr.
Marina Castro
Presidente de la Unidad de Titulación
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Presente

Mg. Luis Eduardo Fonseca Mora en mi calidad de Director/Rector de la **Unidad Educativa "Pedro Fermín Cevallos"**, me permito poner en su conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del Trabajo de Integración Curricular bajo el Tema: **"RECREACION EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACION GENERAL BASICA SUPERIOR"** propuesto por el **EST. PUENTE OYASA ERICK STEVEN**, portador de la Cédula de Ciudadanía **1850364660**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** de **Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación** de la **Universidad Técnica de Ambato**.

A nombre de la Institución a la cual represento, me comprometo a apoyar en el desarrollo del proyecto.

Particular que comunico a usted para los fines pertinentes.

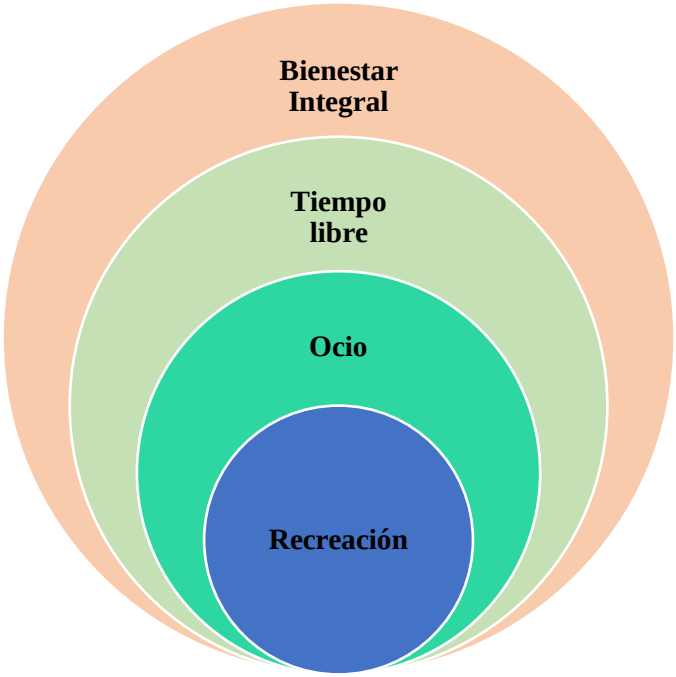
Atentamente.

UNIDAD EDUCATIVA PEDRO FERMÍN CEVALLOS UPFC RECTORADO

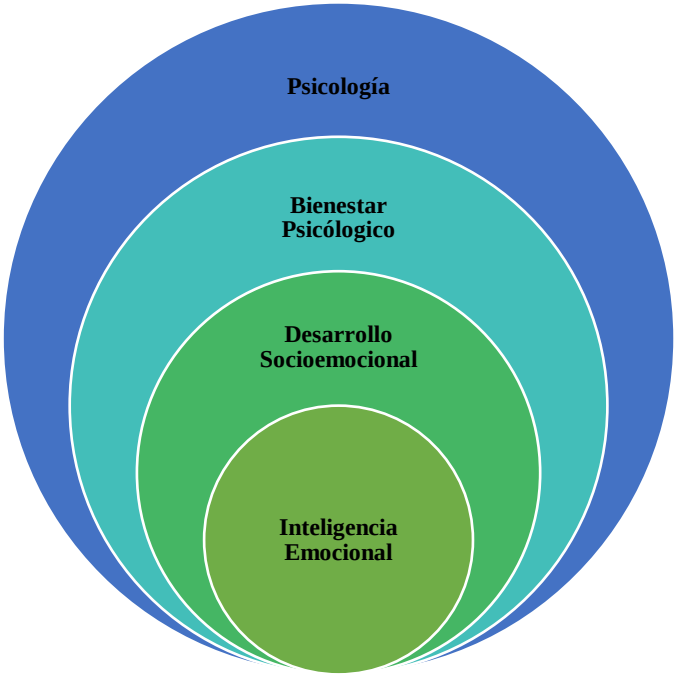
Mg. Luis Eduardo Fonseca Mora

C.C: 1802838357
TEL. S/N
CEL: 0980241770
CORREO ELECTRÓNICO: eduardo.fonseca@educacion.gob.ec

Anexo 2



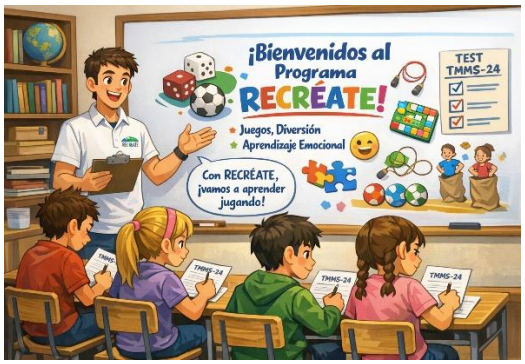
Variable Independiente

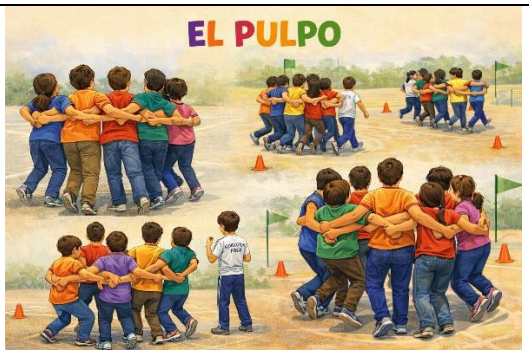
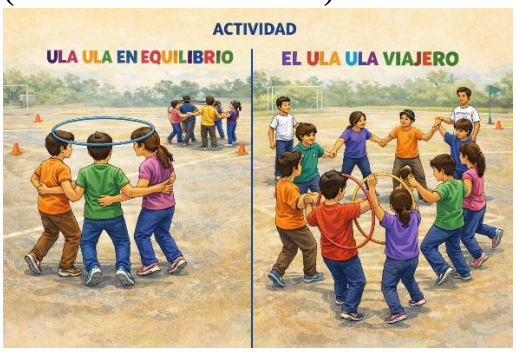
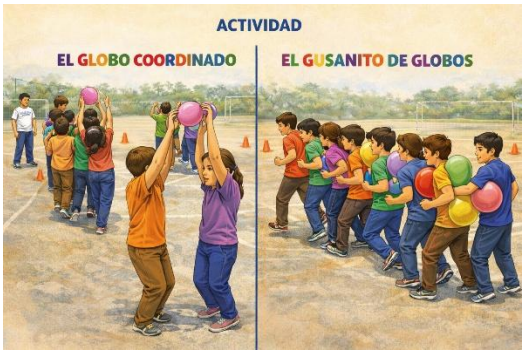


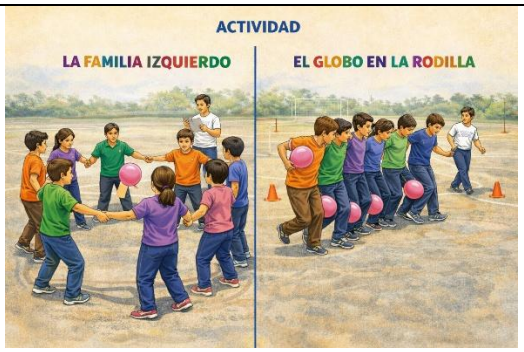
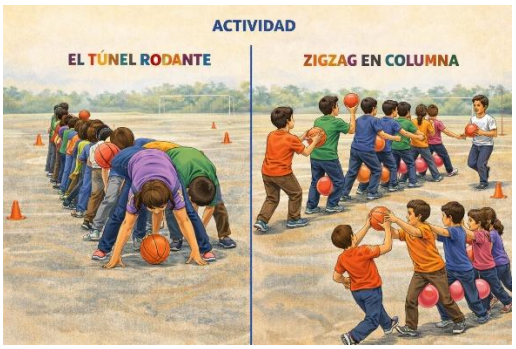
Variable Dependiente

Anexo 3

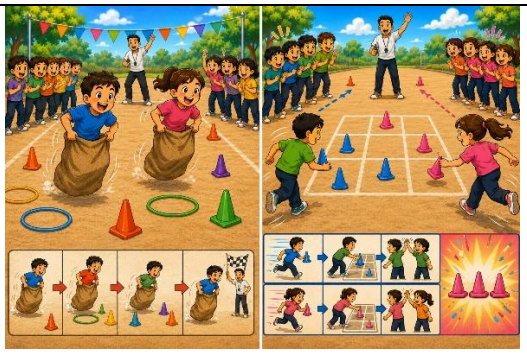
Programa "RECREATE"

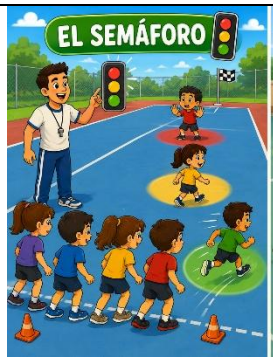
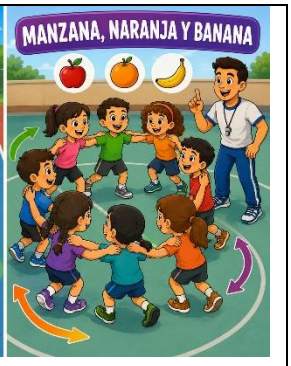
Semana	Sesiones	Objetivo específico de la sesión	Actividad
1	1	Recolectar datos del nivel inicial de inteligencia emocional de los estudiantes.	Aplicación del test TMMS-24 de forma individual. Bienvenida y presentación del programa RECREATE. 
	2	Favorecer el autoconocimiento emocional y la integración grupal.	¡Mitad yo, mitad película! / El semáforo emocional (tarjetas ROJO, AMARILLO, VERDE). 
2	3	Desarrollar la autorregulación emocional y el trabajo en equipo mediante coordinación grupal.	El pulpo: Variante 1 (El pulpo obedece), Variante 2 (Carrera del pulpo), Variante 3 (El pulpo se sienta).

			
	4	Fortalecer la claridad emocional y la empatía a través de actividades cooperativas.	Ula ula en equilibrio / El ula ula viajero (con variante de dos aros). 
3	5	Fortalecer la atención emocional y la coordinación grupal mediante actividades lúdicas.	El globo coordinado (columnas paralelas) / El gusanito de globos (grupos de 8). 
	6	Estimular la reparación emocional y la atención mediante actividades que desarrollen escucha activa.	La familia Izquierdo (círculo con globo) / El globo en la rodilla (cadena en grupos de 6).

			
4	7	Desarrollar la autorregulación emocional y la coordinación grupal mediante actividades con balón.	El túnel rodante (columnas con balón) / Zigzag en columna. 
	8	Fortalecer la claridad emocional y las habilidades sociales mediante precisión y atención.	Tiro al blanco en equipo / ¿A quién llamo? (círculo con balón al aire). 
5	9	Fortalecer la confianza, la empatía y la reparación emocional mediante actividades cooperativas.	Cargando al compañero (carrera) / El puente de brazos (transporte en trío).

			
	10	Desarrollar la autorregulación emocional y la toma de decisiones grupales.	¿Cuántos apoyos? (número de apoyos en el suelo) / Piedra, papel o tijera en movimiento. 
6	11	Fortalecer la confianza, la coordinación y la autorregulación emocional.	La carretilla humana (parejas) / La soga interminable (rondas progresivas de 1 a 6 saltadores). 
	12	Estimular la reparación emocional y la toma de decisiones bajo presión.	Carrera de ensacados (con obstáculos) / Tres en raya a la carrera (conos de colores).

			
7	13	Desarrollar la atención emocional y la comunicación asertiva mediante coordinación grupal.	Guerra de globos de agua (sábanas) / El teléfono dañado (frases progresivas). 
	14	Potenciar la empatía, la confianza y la reparación emocional ante la competencia.	Carrera de tres pies (tobillo a tobillo) / Jalar la soga (grupos equilibrados). 
8	15	Estimular la atención emocional, la reacción oportuna y el autocontrol.	El semáforo (señales de movimiento) / Manzana, naranja y banana (señales en círculo).

			 
	16	Recolectar datos finales para evaluar el nivel de inteligencia emocional alcanzado.	Aplicación del test TMMS-24 de forma individual. Reflexión final del programa RECREATE. 

Anexo 4

Imágenes de la intervención







