

**Entorno Virtual en ClassDojo para el desarrollo de habilidades socioafectivas y de regulación emocional desde la práctica del yoga en niños y niñas de quinto grado de la Escuela José María Vargas Arias en Venecia de San Carlos**

**Virtual Environment in ClassDojo for the Development of Socio-Emotional Skills and Emotional Regulation through the Practice of Yoga in Fifth-Grade Children at José María Vargas Arias School in Venecia de San Carlos**

Kelyn Yurandy Fernández Rojas

**Resumen**

El desarrollo socioemocional y la regulación emocional son pilares fundamentales de la salud mental infantil, históricamente desatendidos en el ámbito educativo. El estudio describe el diseño e implementación de un Entorno Virtual de Aprendizaje (EVA) mediado en la plataforma de ClassDojo, orientado a fortalecer las habilidades socioemocionales y de regulación emocional en estudiantes de 10 años de una escuela pública en la región Huetar-Norte de Costa Rica. La propuesta integró la práctica del yoga infantil y el uso pedagógico de las tecnologías, bajo un enfoque cualitativo sustentado en la Investigación basada en Diseño (IBD). La muestra se conformó por 13 estudiantes, y el proceso incluyó cuatro módulos de aprendizaje desarrollados en un periodo de cuatro semanas. Se aplicaron cuestionarios, observación no participativa, y grupos focales, con triangulación metodológica para validar resultados. Los hallazgos evidencian mejoras en la convivencia escolar, disminución de conductas asociadas al acoso escolar y avances en la expresión emocional. Aunque se presentaron limitaciones tecnológicas y baja participación familiar, los resultados confirman el

potencial del uso pedagógico de las TIC para promover la educación emocional y el bienestar socioafectivo en contextos rurales.

**Palabras clave:** educación emocional, regulación emocional, ClassDojo, entornos virtuales de aprendizaje, tecnologías educativas, yoga infantil.

### **Abstract**

Social-emotional development and emotional regulation are fundamental pillars of children's mental health, historically neglected in the educational setting. The study describes the design and implementation of a Virtual Learning Environment (VLE) measured on the ClassDojo platform, aimed at strengthening socio-emotional and emotional regulation skills in 10-year-old students at a public school in the Huetar-Norte region of Costa Rica. The proposal integrated the practice of children's yoga and the pedagogical use of technologies, under a qualitative approach based on Design-Based Research (DBR). The sample consisted of 13 students, and the process included four learning modules developed over a period of four weeks. Questionnaires, non-participatory observation, and focus groups were used, with methodological triangulation to validate results. The findings show improvements in school coexistence, a decrease in behaviors associated with bullying, and advances in emotional expression. Although there were technological limitations and low family participation, the results confirm the potential of the pedagogical use of ICT to promote emotional education and socio-affective well-being in rural contexts.

**Keywords:** emotional education, emotional regulation, ClassDojo, virtual learning environments, educational technologies, children's yoga.

## **Introducción**

En los últimos años, la salud mental infantil ha presentado limitaciones en cuanto al grado de importancia que se le ha brindado por parte de la sociedad, así como en el acceso a recursos psicoeducativos que acompañen estos procesos en la era digital. Este problema ha tenido tal envergadura que el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo han reconocido como una prioridad global. En contextos rurales como San Carlos, estos desafíos se acentúan, y los estudios del Consejo Nacional de la Niñez y la Adolescencia (2021) y Quezada et al. (2023) sugieren que los estudiantes presentan dificultades para reconocer y expresar sus emociones, así como para autorregularse en situaciones de estrés, enojo o frustración. Aunado a esto, el ámbito educativo también presenta una brecha importante: la falta de estrategias que integren el trabajo emocional con metodologías activas y herramientas tecnológicas.

La educación emocional es fundamental para el desarrollo de habilidades sociales como la resolución de conflictos, el desarrollo de vínculos sociales afectivos y académicos, influyendo directamente en la atención, autoestima y promoviendo el éxito en el sistema educativo (Valente & Salvador, s.f.). No obstante, este tipo de educación está poco representada en las aulas a nivel global y en Costa Rica, por lo que se busca desarrollar estrategias innovadoras, contextualizadas e integradoras que atiendan estas problemáticas en la era digital.

En síntesis, las habilidades socio emocionales forman parte inherente del ser humano, la habilidad infantil para gestionar emociones y autorregularse forma parte del mismo desarrollo socio emocional, considerándose un pilar para el bienestar general, el cual se proyecta e influye en las demás etapas del desarrollo de cada persona.

Un niño (o niña) que ha aprendido a gestionar sus emociones y a interactuar positivamente con los demás tiene más probabilidades de tener éxito en la escuela y formar relaciones saludables en su vida adulta. Además, las habilidades socio emocionales son clave para prevenir problemas de conducta, estrés y dificultades emocionales más adelante. (Psicología Clínica, 2024)

Frente a lo anterior, el yoga se reconoce como una práctica con múltiples beneficios tanto en el nivel físico como mental, la cual implementa principios de atención plena, meditación, ejercicios de respiración, y apoya el proceso de autorregulación emocional. Siendo una práctica con el potencial para incorporarse en contextos educativos por sus beneficios, es una herramienta que no se ha implementado a nivel educativo costarricense, mucho menos en zonas rurales.

Dicha ausencia evidencia una oportunidad de investigación e intervención, vinculando el yoga y la tecnología como recursos complementarios para fortalecer las competencias socio emocionales en niños y niñas escolares. El proyecto propone el diseño y la puesta en práctica de una propuesta pedagógica embebida en un Entorno Virtual de aprendizaje en ClassDojo, que integre el yoga y el uso de recursos tecnológicos como estrategias de apoyo para el fortalecimiento de habilidades socio afectivas y la regulación emocional en estudiantes de quinto grado de primaria de una institución pública rural, en zona de San Carlos, Costa Rica. Esto representa una oportunidad innovadora para la población estudiantil, de adquirir conocimientos nunca antes desarrollados en su contexto.

Este estudio planteó en su objetivo implementar un entorno virtual educativo para el desarrollo de habilidades socioafectivas y regulación emocional desde el yoga infantil mediante la plataforma ClassDojo, dirigido a niños y niñas de quinto grado de la Escuela José María Vargas Arias, en Venecia de San Carlos.

### **Estado de la cuestión**

Según el Consejo Nacional de la Niñez y la Adolescencia (2021), en el documento “Estado de los Derechos de la niñez y la adolescencia”, se señalan desafíos que

influyen directamente en la problemática que este proyecto pretende abordar, dado que se observa cómo en la región huetar norte (contexto del presente estudio) los principales nudos críticos son: la poca importancia que se le da a la salud mental, una gran brecha tecnológica que resulta en la desigualdad de acceso entre lo rural y urbano, y un incremento en la pobreza en las zonas sin cobertura tecnológica (p. 234).

Por otro lado, Quezada et al. (2023), en su estudio sobre los niveles de desarrollo infantil en menores de 6 años en Costa Rica, obtienen datos valiosos sobre el resultado global de la prueba EDIN-II por sexo y zona de residencia. Según el área del desarrollo, señalan que “ las influencias de cada contexto en el que vivan los individuos impactan sus sistemas neuronales y la capacidad de alcanzar los niveles potenciales de desarrollo” (p .13). Los autores otorgan este resultado a factores causantes como la baja escolaridad de las madres, poca disponibilidad en servicios de atención en salud, y la escasa estimulación infantil en el hogar. A su vez, señalan la necesidad de gestionar programas de prevención y planificación de servicios que respondan a las necesidades de las familias.

Santos (2023), menciona que durante la etapa de la niñez “el cerebro se adapta y moldea a un ritmo más rápido, posibilitando la adquisición de habilidades cognitivas, emocionales y lingüísticas que influyen en su desarrollo a largo plazo.” La autora hace hincapié en la importancia de la calidad de las interacciones, experiencias y aprendizajes que tengan los niños y las niñas en esta etapa. Ahora bien, ¿por qué es tan necesario abordar una problemática como esta en este estudio desde la labor educativa?, y ¿Cómo pueden las tecnologías favorecer el desarrollo de estrategias para atender estos problemas?

Abordar la atención de la salud mental infantil desde un entorno virtual educativo propone una experiencia de aprendizaje innovadora y significativa para estos estudiantes. Estas experiencias enriquecedoras influyen en su desarrollo integral y la trayectoria que tengan en cada etapa de la vida, afectando inherentemente el desarrollo de cualquier sociedad. A su vez, la tecnología juega un rol importante en este proyecto ya que representa una de las herramientas más poderosas de la

sociedad actual, no solo por el valor que posee en el desarrollo humano, sino porque también permite un mayor alcance y diversas y llamativas oportunidades digitales de aprendizaje en el ámbito educativo.

Sobre el uso de tecnologías digitales en el contexto rural costarricense, según la segunda edición de la encuesta Kids Online (2024), realizada con la Fundación PANIAMOR y el Instituto de Investigaciones Psicológicas de la Universidad de Costa Rica (IIP-UCR), se señalan índices interesantes en el uso de las tecnologías en la población infanto-juvenil del país,

En esta ocasión, el entretenimiento, el aprendizaje y la comunicación son los principales usos, mientras que, en 2018, la comunicación y el entretenimiento ocupaban el primer lugar y el aprendizaje el tercero...Los usos orientados al entretenimiento y al aprendizaje son más elevados en las zonas urbanas que en las rurales. (p.18)

El estudio también refleja cómo el “uso de tecnologías digitales en el contexto escolar es muy bajo y heterogéneo. Los adolescentes indican un nivel alto de uso; mientras que el más bajo se da en las zonas rurales y en la zona Huetar Norte y Huetar Atlántica.” (Kids Online, 2024, p.36)

Se observa como inicialmente, hay una mejora en el uso de la tecnología para procesos de aprendizaje en la zona central; sin embargo, no es suficiente en zonas rurales. Asimismo, el estudio señala que las aplicaciones más utilizadas son el WhatsApp, mientras que TikTok es la red más frecuentemente empleada, seguida por Instagram. Luego, las plataformas de video, música y streaming son el otro tipo de aplicaciones más empleado, así como Google. (Kids Online, 2024). Estos datos reflejan el desafío y a la vez la oportunidad de orientar el presente estudio sobre la usabilidad y accesibilidad en recursos tecnológicos que se presenta en la población meta, así como el potencial beneficioso que posee su implementación. Es de esta manera, que ClassDojo representa una plataforma ideal, la cual es intuitiva y de fácil uso para los estudiantes y familias, es gratuita y puede descargarse en cualquier teléfono inteligente (Salinas, 2018).

## **Marco Teórico**

### ***Educación Emocional en la Niñez***

En este estudio se comprende la educación emocional bajo lo propuesto por Bisquerra y Chao (2021) quienes proponen que

“...la educación emocional se pueda definir y acentuar como un proceso educativo continuo y permanente, para potenciar el desarrollo de las competencias socioemocionales, como elementos esenciales del desarrollo humano, con el objetivo de capacitar y educar para la vida, y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (p. 21).

Asimismo, se entiende por emoción al concepto acuñado por Goleman (1995), quien señala que las emociones son impulsos casi primitivos de los seres humanos, y se activan para brindar una acción rápida. A su vez, el autor estructura las emociones en primarias y secundarias. Dentro de las emociones primarias de Goleman (1995) se encuentran la ira, tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, aversión, y vergüenza. Mientras que en las emociones secundarias se disponen aquellas emociones que surgen a raíz de las primarias; por ejemplo, rabia, enojo, aflicción, pena, ansiedad, temor, alegría, gozo, aceptación, desprecio, culpa, entre otros. (Séres & Ballarín, 2023, p.11-12). En cuanto a cómo identificar o medir las emociones, Extremera y Fernández (2004) brindan ejemplos para evaluar la capacidad emocional desde escalas típicas de Inteligencia Emocional (IE), Extremera y Fernández (2005), con medidas de evaluación, medidas de autoinforme, medidas de ejecución (como el caso del Test Msceit), y Fonseca y Ancle- Tomasini (2021) con su escala para evaluar emociones de logro en estudiantes de primaria.

### ***Regulación emocional en la niñez***

Por otra parte, en este estudio la regulación emocional “se refiere al proceso de modificar, modular o mantener estados internos y darle forma a una respuesta

emocional; en el sentido del manejo que realizan las personas de cuáles emociones se tienen y cómo esas emociones son expresadas” (Capella & Mendoza, 2011, p.156).

Por otra parte, las habilidades socioafectivas

“se definen como la posibilidad que tiene la persona de impulsar su capacidad para crear interrelaciones en la solución de conflictos y situaciones que se presentan en su vida cotidiana y que se constituyen en la inteligencia intrapersonal e interpersonal, todo ello implica la comunicación con el otro y con los otros” ( Franco, 2023, p.90).

Asimismo, según la Universidad Estatal del Milagro (2019), durante el proceso de desarrollo socioemocional del niño y la niña, estos aprenden progresivamente a manejar y expresar sus emociones de manera adecuada. En esta etapa aprenden a reconocer sus limitaciones, cualidades, e identifican sus emociones y sentimientos de manera más consciente en el diario vivir. Esto constituye un momento crucial para la construcción de su autoconocimiento y desarrollo emocional (p.11).

La etapa del desarrollo de la población meta, es crucial para reconocer su mundo emocional, destrezas, capacidades o limitaciones emocionales, para identificar cómo abordan y regulan sus emociones.

### ***Yoga Infantil***

Este proyecto pretende unir la educación emocional y el reconocimiento de las emociones desde el aporte que puede brindarle los principios del Yoga. El yoga es una metodología o técnicas de desarrollo interior, cuyo objetivo es lograr la plena realización del ser humano y a través de esta metodología, los niños aprenden a gestionar sus emociones, a mejorar su concentración, a liberarse de conflictos y de complejos, a incrementar sus actitudes positivas, a incrementar la interacción con los demás, a estimular su creatividad y a adquirir saludables hábitos corporales (Otañez, 2024). El presente proyecto propone la implementación del yoga infantil como herramienta facilitadora para el aprendizaje y regulación de las emociones de los niños y niñas.

### ***Inclusión de TIC en el aprendizaje bajo el constructivismo social***

Se pretende también incorporar el uso de TIC aunado a los beneficios de los entornos virtuales del aprendizaje para el abordaje de las emociones. Este estudio parte de investigaciones que demuestran y validan la implementación de tecnologías didácticas para el desarrollo de competencias y habilidades socio emocionales, como lo son los estudios de Hurtado (2020) y Villacorta (2020) quienes respaldan la implementación del proyecto en la plataforma de ClassDojo, y apoya la propuesta sobre generar recursos tecnológicos didácticos necesarios para abordar y alcanzar los objetivos propuestos. De esta manera, la estrategia de diseño implementada en el entorno de ClassDojo rescata principios del constructivismo social de Vigotsky (1978), donde el aprendizaje se construye por la participación activa, la interacción y acompañamiento entre pares y docente. A su vez, los principios del conectivismo de Siemens (2004) jugaron un rol importante en el diseño de la propuesta, que pretendió incorporar la retroalimentación en el uso de la tecnología. Estas teorías, vienen a apoyar el diseño y propuesta del entorno de aprendizaje procurando favorecer procesos no solo de aprendizaje y alfabetización digital, sino crear un sentido de comunidad, empatía, autonomía y desarrollo de habilidades socio afectivas en la población meta.

### **Metodología**

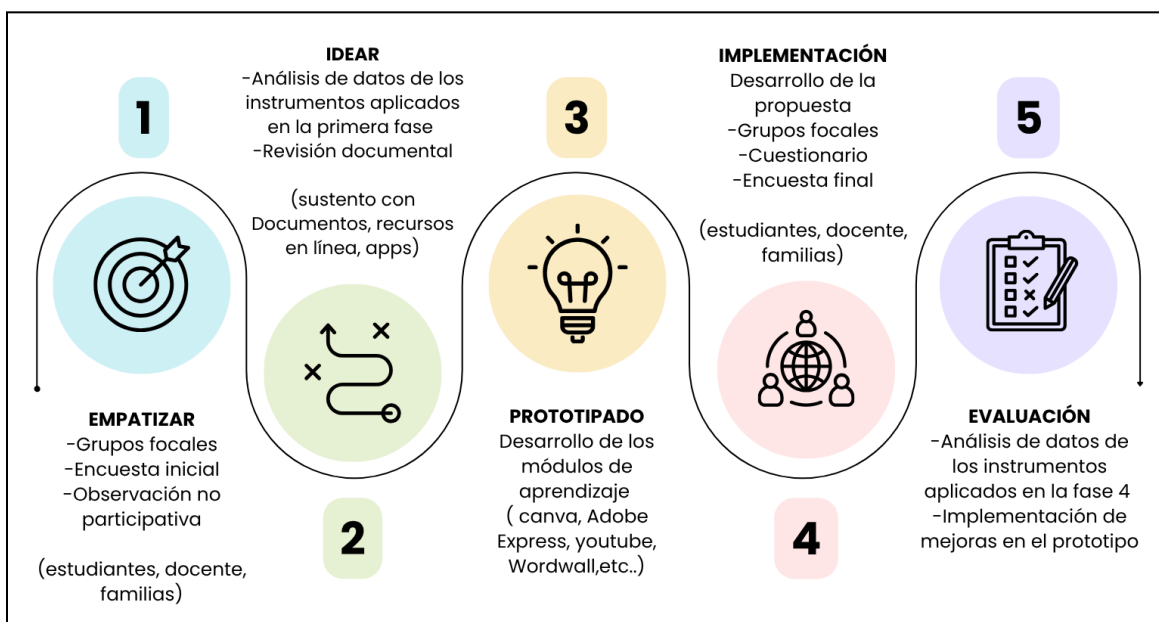
El estudio se implementó desde un enfoque cualitativo, el cual permitió recolectar y analizar datos no cuantificables como lo son las emociones, su gestión y la interpretación de opiniones desde la mirada de los estudiantes, sus familias y la docente del grupo. Asimismo, el proyecto se desarrolló desde la Investigación Basada en Diseño (IBD), caracterizada por ser sistemática pero flexible a partir de un proceso iterativo en cada fase (Guisasola *et al.*, 2021, p.6), aprovechando a su vez la participación e introspección activa de los participantes. Con el objetivo de minimizar sesgos durante el proceso investigativo se analizaron los resultados desde “el método de la triangulación, que es usado para encontrar patrones de convergencia para interpretar el resultado obtenido y así acercarse más a la realidad en la investigación cualitativa.” (Terán *et al.*, 2022, p.8). En la figura 1, se pueden observar las distintas

actividades desarrolladas en cada una de sus fases y los recursos necesarios para su diseño.

El proyecto se realizó con una muestra no probabilística compuesta por un grupo de estudiantes entre los 10 y los 11 años de edad, de quinto grado de la Escuela José María Vargas Arias, en Venecia de San Carlos, del Ministerio de Educación Pública perteneciente al circuito 01 de la Dirección Regional de San Carlos. Esta muestra fue seleccionada por la directora de la institución. Asimismo, el aporte de la docente a cargo del grupo y los padres de familia fue de suma importancia para la fase de análisis de retrospectión y evaluación del proyecto propuesto.

*Figura 1.*

*Metodología del diseño e implementación del proyecto*



Nota. Elaboración propia

### **Fases de la IBD aplicadas e instrumentos de recolección de información**

A continuación se detallan las fases de este estudio con sus respectivos instrumentos aplicados:

1) **Fase 1 : Empatizar**

Durante esta etapa se aplicaron encuestas diagnósticas a los estudiantes, sus familias y la docente. Con el fin de explorar percepciones sobre el yoga, las emociones y la tecnología. Las familias y la docente completaron los instrumentos en línea (FORMS), mientras que los estudiantes lo hicieron de forma impresa durante el grupo focal inicial. En dicho espacio se realizaron dinámicas lúdicas para favorecer la confianza y conocer las experiencias de los estudiantes. Además, se llevó a cabo una observación no participativa en el aula, que permitió identificar comportamientos emocionales, estrategias de autorregulación y comportamientos sociales del grupo. De manera complementaria, se efectuó participó en una reunión informativa con las familias, donde se presentó el proyecto, se obtuvo el consentimiento informado de trece participantes y se conformó un grupo de WhatsApp como canal de comunicación y acompañamiento durante la implementación.

## 2) **Fase 2: Idear**

Los datos obtenidos en la fase inicial se analizaron mediante triangulación metodológica y revisión documental, lo que permitió identificar las necesidades reales de los estudiantes y definir los ejes temáticos de la propuesta. Con base en estos resultados se establecieron los contenidos y módulos del entorno virtual en ClassDojo, enfocados en la educación emocional y la regulación emocional mediado por TIC. Esta fase permitió garantizar la pertinencia pedagógica y contextual de las actividades a desarrollar en la propuesta.

## 3) **Fase 3: Prototipado**

Durante esta fase se diseñaron los cuatro módulos de aprendizaje en ClassDojo, estructurados de manera accesible y dinámica. Cada módulo incluyó: una introducción con su objetivo principal, video inicial, actividades prácticas (digitales o manuales) y un espacio de retroalimentación entre pares. Se incorporaron recursos digitales complementarios como Youtube y Spin the Wheel, así como el uso del grupo de WhatsApp para el envío de evidencias. Este diseño favoreció la creatividad, la participación activa y el aprendizaje autónomo.

#### 4) **Fase 4: Implementación**

En esta fase se dio apoyo y acompañamiento constante a los estudiantes y familias para el desarrollo de los módulos de aprendizaje y al finalizar se dirigieron nuevamente encuestas finales a familias, docente y estudiantes y se desarrolló un grupo focal final con el grupo meta. Al inicio de la fase, se compartió de manera anticipada el cronograma (Figura 2) con los participantes y las familias para así dar inicio con los módulos. Durante la implementación de la propuesta se consideraron principios como: actividades y recursos dinámicos y de fácil acceso, retroalimentación entre pares en cada módulo incentivando el sentido de comunidad y apoyo. La investigadora llevó un registro en excel de cada estudiante, las actividades realizadas con éxito, envió de la retroalimentación y el seguimiento semanal de cada familia.

Con respecto a las encuestas finales a los estudiantes, estas midieron indicadores sobre cómo, luego del desarrollo del proyecto, perciben sus emociones, el manejo de herramientas de autorregulación, sus aprendizajes luego del proyecto, qué fue lo que más disfrutaron. En el cuestionario de las familias se midió su percepción en cuánto a si notaron una mejoría en el reconocimiento y manejo de las emociones de sus hijos e hijas, si notaron mejoría al conocer nuevas herramientas de autorregulación, qué retos observaron al desarrollar la propuesta y el uso de la tecnología, y retroalimentación sobre el proyecto. La encuesta docente midió aspectos similares desde el punto de vista del salón de clase. A continuación se detallan las estrategias e instrumentos utilizados:

**Grupo focal:** Se desarrolló un grupo focal final con los estudiantes, donde se realizaron actividades lúdicas para el cierre de los aprendizajes obtenidos y agradecimiento por su participación. Se realizó la encuesta final en el mismo momento.

**Encuestas:** Se desarrolló la encuesta final de la implementación del proyecto para obtener datos respecto a los aprendizajes adquiridos, la perspectiva final de los participantes, tanto de los estudiantes como sus familias y docente. Las encuestas con los estudiantes se aplicaron en documento impreso al realizarse el grupo focal final, mientras que las familias y docente completaron la encuesta mediante un formulario de google, en línea.

#### 5) **Fase 5: Evaluación**

Se analizaron los datos brindados en los instrumentos finales y se consideraron aspectos observados como fortalezas y limitaciones en el desarrollo de los módulos para así determinar ajustes necesarios para la propuesta.

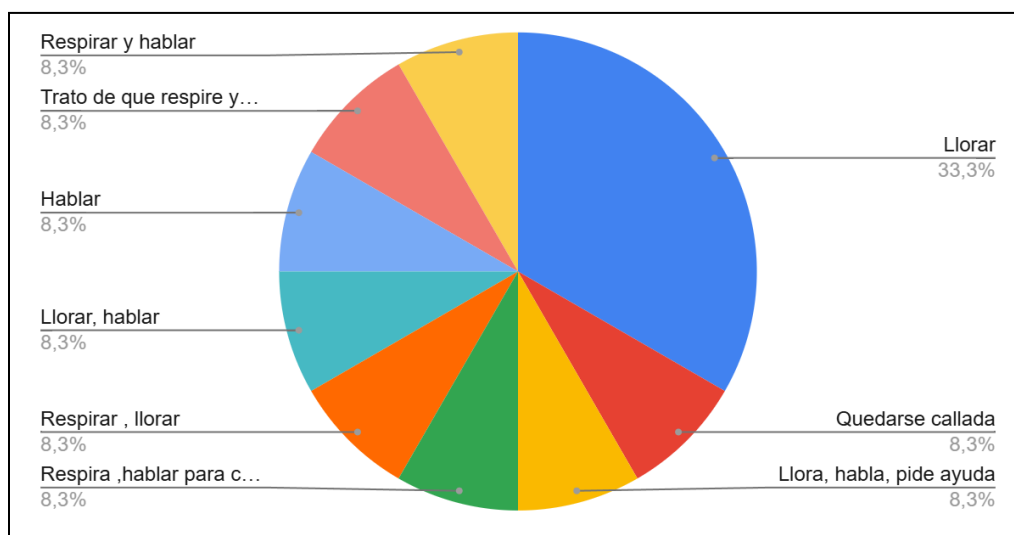
## Resultados y análisis

### *Diagnóstico Inicial (competencias socioafectivas previas)*

Con respecto a las competencias socioemocionales y de regulación emocional, las familias señalan en un 50% que sus hijos e hijas “a veces” identifican lo que sienten, y un 42% apuntan a que de manera “frecuente” y “siempre”, respectivamente, los estudiantes expresan cómo se sienten. Dentro de las estrategias más utilizadas para gestionar sus emociones, los estudiantes señalan que “jugar videojuegos”, “jugar con el celular”, “jugar bola”, “respirar profundo”, “tomar agua”, “contar hasta 10”, “alejarme de la gente”, “andar en bici”, “pensar en otras cosas”, “armar legos” y “andar a caballo e ir donde los animales”. Seguidamente se observa un gráfico con las estrategias que utilizan los estudiantes para calmarse en el hogar según la perspectiva de las familias.

*Tabla 1.*

*Tabla sobre las estrategias usadas por los estudiantes desde la perspectiva de las familias.*



*Nota. Elaboración propia*

Las respuestas de los estudiantes reflejan una variedad de estrategias y algunas acciones con respecto a los intereses y necesidades propias de cada uno, mientras que la percepción de las familias es más reducida a acciones y algunas estrategias que implementan sus hijos e hijas en casa, como “llorar”, “respirar”, “hablar con alguien”, “pedir ayuda” o “quedarse callada”. Al finalizar el proyecto, se comparan estos resultados iniciales con los finales y se encuentra que en un 64% las familias lograron observar que los niños y niñas “a veces” usan las estrategias aprendidas en la plataforma, mientras que un 18% mencionan que “siempre” las usan y un 18% que “frecuentemente”, usan las estrategias aprendidas en ClassDojo.

Por otra parte, durante el proceso de observación no participativa, se registraron diversas expresiones emocionales en los 13 participantes, en una sesión de 120 minutos. Predominaron manifestaciones de alegría (13 eventos) al iniciar la clase, luego se observan casos de frustración (5 eventos) por entrega de exámenes, se evidencia la tristeza (3 eventos), decepción (1 evento) antes resultados. Estudiantes trabajan, y se observa ansiedad (1 evento), por parte de estudiante 11, al estar desocupado se mueve por la clase mientras la docente atiende a otro estudiante en el pasillo. Inesperadamente, estudiante 11 patea el bolso del estudiante 13, en tres ocasiones. Estudiantes que acompañan a estudiante 13, expresan enojo (3 eventos) y le solicitan detenerse. Estudiante 11 se enoja, muestra furia (1 evento) y sale del aula. En este momento, se observa valentía (2 eventos), sentido de justicia (2 eventos), empatía (3 eventos) por parte de tres estudiantes del grupo, al dar contención cuando estudiante 13 se sentía triste.

Desde la perspectiva docente se encuentran datos sintetizados en la siguiente tabla:

*Tabla 2.*

*Perspectiva de la docente respecto a las competencias socioemocionales de los estudiantes.*

<u>Indicadores</u>	<u>Totalmente en desacuerdo</u>	<u>En desacuerdo</u>	<u>De acuerdo</u>	<u>Totalmente de acuerdo</u>
Mis estudiantes expresan sus emociones con claridad.			X	
Observo que algunos estudiantes tienen dificultades para calmarse cuando están molestos.				X
Hay estudiantes que muestran ansiedad o miedo con frecuencia.			X	

*Nota.* Elaboración propia

En la herramienta inicial la docente indica un alto reconocimiento sobre las emociones por parte de los estudiantes, así como reconoce que existen dificultades para manejar emociones difíciles y que sí predomina la ansiedad o miedo entre ellos. Respecto a los datos anteriores, se determinó que el desarrollo de los módulos podría orientarse sobre las temáticas: el abordaje de la autoestima y autopercepción, la ansiedad y su autorregulación, el fomento de la empatía y la comunicación emocional, y sobre la prevención del acoso escolar o bullying. Al finalizar la propuesta, se comparan sus puntos de vista y la docente determina que está “de acuerdo” en notar que el ambiente en el aula mejoró, hubo “más orden” en sus clases luego del desarrollo de la propuesta y señala que está “de acuerdo” en que los posibles casos de acoso escolar disminuyeron. Menciona también estar “en desacuerdo” en ver mejoras en el manejo de la frustración y el enojo. La docente también señala como importante “el compromiso de las familias” como aspecto a considerar para mejoras del proyecto.

Por otra parte, se determinó que existe accesibilidad de recursos tecnológicos básicos como el celular para su uso en casa, y luego de un estudio exhaustivo se seleccionó la aplicación de ClassDojo como entorno virtual de aprendizaje en conjunto con la aplicación de WhatsApp como puente de comunicación para la implementación del

proyecto. Se inició el diseño de los módulos de aprendizaje en el entorno, bajo el nombre de “El Dojo de las emociones”.

*Figura 2.*

*Distribución y cronograma de los módulos de aprendizaje en ClassDojo, compartido con los estudiantes y familias.*



La metodología del entorno virtual de aprendizaje integrará la plataforma de ClassDojo para el intercambio de información, y se apoyará en ocasiones de herramientas de comunicación como el grupo de WhatsApp para compartir proyectos realizados por los chicos y chicas en las sesiones.

Módulo/ Sesión	Nombre de la sesión	Objetivo	Fechas de realización
Módulo/ Sesión 1	"El tesoro interior"	Fortalecer la auto percepción positiva y reconocer fortalezas personales.	Del 21 al 25 de julio
Módulo/ Sesión 2	"Respiro y me calmo"	Abordaje sobre la ansiedad y técnicas de autorregulación	Del 28 al 01 de agosto
Módulo/ Sesión 3	"Círculo de calma"	Desarrollar habilidades de comunicación emocional y fomento de la empatía	Del 03 al 08 de agosto
Módulo/ Sesión 4	"El poder de mi voz"	Fortalecer la comunicación asertiva para expresar ideas y sentimientos con respeto, aprendiendo a poner límites sanos y a prevenir el acoso escolar."	Del 11 al 15 de agosto

*Nota.* Elaboración propia

### ***Hallazgos de la Implementación***

Finalmente, se encontraron aspectos importantes sobre el impacto en el aprendizaje de las *con respecto al fortalecimiento de las habilidades socio afectivas* de los participantes:

En las encuestas realizadas, se encontró que en gran mayoría los estudiantes responden, que “a veces” saben decir cómo se sienten, mientras que casi la totalidad dicen reconocer sus emociones muy bien. En cuanto al uso de herramientas de

autorregulación, sólo dos afirmaron que el yoga y los ejercicios de respiración “sí” les ayudaron a sentirse tranquilos, mientras que los demás mencionaron que “a veces” y “no”. Dos estudiantes compartieron no haber visto los recursos, “no los vi”. Esta encuesta también reveló que en su gran mayoría los estudiantes tienen empatía hacia otras personas, mencionando que escuchan con atención a sus compañeros y los ayudan cuando lo necesitan. Con respecto al uso de las tecnologías, la mayoría afirmó haber disfrutado de las actividades del entorno en ClassDojo. Algunos afirmaron que ahora usan la tecnología para tranquilizarse o aprender algo nuevo, mientras que uno señaló que “no”, anotando que “mi papá no me daba el teléfono para eso”, refiriéndose al uso de la plataforma.

Además, los estudiantes mencionaron sobre los aprendizajes obtenidos, a esto se obtuvo varias respuestas como: “a tener más paciencia”, “A controlar y superar mis miedos”, “a controlar mis emociones”, “que soy muy enojón”, en dos ocasiones responden “nada”, y uno no tuvo respuesta. Mientras que lo que más les gustó de las sesiones de ClassDojo fue: “fueron divertidos”, “jugar y editar en canva para enviar a ClassDojo”, “jugar y los trabajos”, “me gustó realizar las respiraciones para tranquilizarme. Me sentía más firme y segura”, “compartir opiniones y relajarme”, “para hablar sobre mis sentimientos sin dañar a los demás”, “aprender sobre las emociones”, “las actividades”, “no me prestaron el cel”, y hubo otra respuesta donde menciona que “quiere retos, acertijos, niveles y armas”, dando a entender que le gustaría estos elementos dentro de la propuesta.

Por otra parte, las encuestas finales a las familias demostraron que en su mayoría las familias confirmaron sí observar un cambio positivo en el reconocimiento y expresión de las emociones luego del proyecto. Las familias reportaron una mejora en el reconocimiento y la expresión de las emociones de sus hijos, así como en su empatía, paciencia y tranquilidad, manifestando verlos más felices tras la implementación del proyecto. Indicaron además que los estudiantes aplicaron, en algunos casos, las estrategias aprendidas en ClassDojo para calmarse ante situaciones difíciles. La mayoría afirmó que los niños realizaron las actividades con facilidad y que brindaron acompañamiento durante el proceso. No obstante, se identificaron algunas

inconsistencias entre las respuestas de estudiantes y familias respecto al desarrollo completo de las actividades.

Las familias percibieron el proyecto y el uso de la tecnología como una oportunidad, una buena experiencia de aprendizaje. Algunas familias experimentaron el desarrollo de la propuesta como un reto, y se observó cómo al ser el celular de uno de los padres y no del estudiante, fue complejo el desarrollo de las actividades.

A su vez, la docente compartió datos importantes en cuanto a su percepción y observación desde el ambiente escolar o de aula durante y después de la implementación del proyecto.

*Tabla 3.*

*Tabla sobre la percepción de la docente con respecto al impacto de la propuesta en los estudiantes en el ambiente del aula.*

<i>Indicador</i>	<i>Rubro</i>			
	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Los estudiantes lograron expresarse con mayor facilidad sobre lo que sienten.			X	
Observé mejoras en la regulación del enojo y la frustración		X		
Observé mejoras con respecto a posibles casos de bullying en la clase.				X
Noté que el ambiente del aula mejoró durante las sesiones del proyecto.			X	

*Nota. Elaboración propia*

Se evidenció una mejora en la expresión emocional y en el ambiente del aula, destacando mayor orden y convivencia entre los estudiantes. La docente señaló avances en la reducción de posibles casos de acoso escolar, aunque persiste la

necesidad de reforzar la regulación del enojo y la frustración. Además, reconoció el potencial del yoga y la tecnología para integrarse en la dinámica escolar, especialmente mediante las pausas activas promovidas por el MEP. Finalmente, subrayó la importancia de la responsabilidad estudiantil y del acompañamiento familiar en el éxito del proyecto.

La investigadora llevó un registro de participación de los estudiantes en las distintas actividades de los módulos:

*Figura 3.*

*Visualización del registro de seguimiento de actividades de la propuesta en ClassDojo*

	Sesión 1			SESIÓN 2				Sesión 3				Sesión 4						
	Mural foráneo	Comentarios	Diario Post.	Convers. Posteo	coment. a comp.	Mi lugar seguro	comentario a post.	según ind. 1	Retroalim. 2	Rúbrica coment.	comentario - yoga	regalo a comp.	retroalim. 3	Coment. Video	com video 2	cómic	DIARIO EMOCIO	Retroalim. 4
Estudiante 1	✓			✓		✓		✓	✓	✓		✓	✓					✓
Estudiante 2	✓	✓			✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓
Estudiante 3	✓			✓		✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓					✓
Estudiante 4	✓	✓		✓	✓			✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓			✓
Estudiante 5	✓			✓		✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓		✓
Estudiante 6	✓			✓		✓	✓	✓	✓			✓	✓					✓
Estudiante 7	✓			✓	✓			✓	✓			✓	✓					✓
Estudiante 8	✓			✓	✓			✓	✓			✓	✓					✓
Estudiante 9	✓					✓		✓	✓			✓	✓					✓
Estudiante 10	✓					✓		✓	✓			✓	✓					✓
Estudiante 11								✓	✓			✓	✓					✓
Estudiante 12								✓	✓			✓	✓					✓
Estudiante 13	✓					✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓					✓

*Nota. Elaboración propia*

En este registro se recopila la información de las actividades de cada sesión y de los entregables de los participantes. Se observa como de 13 estudiantes iniciales, solo 11 (85%) continuaron desarrollando las actividades. Asimismo, la participación de la población fluctuó y decreció durante los módulos: se observa como en el módulo 1 tuvo una participación del 39% de los estudiantes, el módulo 2 una participación del 52%, el módulo 3 una participación del 42% y el módulo 4 con una participación del 16%. También se documenta el seguimiento individual y la retroalimentación brindada por la investigadora. Se evidenció una participación comprometida y regular durante los primeros módulos, con buena respuesta de la mayoría de los estudiantes. Sin embargo, a partir del tercer módulo, la participación disminuyó, completando las actividades solo una parte del grupo. En general, las familias y estudiantes

respondieron positivamente a la retroalimentación, aunque se identificaron 2 casos (15%) de participación nula o casi nula (estudiante 11 y 12) durante el proceso. En promedio la participación grupal general fue del 37%, reflejando un involucramiento parcial del estudiantado. Este porcentaje moderado, es relevante considerando el contexto de los participantes y condiciones como la disponibilidad tecnológica, en donde el acceso de dispositivos es compartido con la familia, y el involucramiento y compromiso de los estudiantes y familias en el desarrollo de la propuesta. La participación fue mayor los módulos 2 y 3 , con una disminución en los últimos módulos.

## **Conclusiones**

Los resultados obtenidos durante la implementación del proyecto evidenciaron avances significativos en la expresión y regulación emocional de los niños y las niñas, así como una mejora en el ambiente del aula. Estos hallazgos demuestran que el fortalecimiento de habilidades socioemocionales contribuye positivamente a la convivencia escolar y el bienestar emocional de los estudiantes cumpliendo el objetivo del proyecto: promover las habilidades socioafectivas y de regulación emocional a través del yoga infantil y el uso pedagógico de recursos tecnológicos. Durante el desarrollo de la propuesta se encontró que varias familias no poseen un conocimiento amplio con respecto a las estrategias de regulación emocional que utilizan sus hijos e hijas. Aunque en su mayoría manifestaron haber apoyado el desarrollo de las actividades, los datos reflejaron inconsistencia entre las respuestas de algunos estudiantes y sus familias. Esto coincide con lo expuesto por la UNICEF (2021), al señalar la persistente desatención hacía la salud mental infantil. Ello reafirma la importancia del rol familiar como acompañante activo en los procesos educativos y emocionales. Así como González y Ruiz (2023) afirman, “la familia ejerce una influencia sustancial y perdurable

en el desarrollo personal de sus miembros, y los padres y madres actúan como modelos de comportamiento para sus hijos e hijas a lo largo de la vida.” (p.129).

El entorno escolar representa un espacio relevante para el desarrollo socioemocional; no obstante, el familiar es el principal agente de aprendizaje emocional para los estudiantes. Según Bosscus y Padilla (2023), es en el entorno familiar donde los niños y las niñas aprenden a reconocer y regular sus emociones a partir de sus vínculos más cercanos, sus padres (p.57). En este sentido, la variabilidad del nivel de involucramiento familiar influyó directamente en la participación y permanencia de los estudiantes en el EVA en ClassDojo considerándose una de las principales limitaciones de la investigación. Por otra parte, la mayoría de los participantes demostró reconocer sus emociones y manifestaron empatía hacia sus compañeros. Mediante la observación no participativa, se determinó la necesidad de reforzar el manejo de emociones difíciles, como el enojo y la frustración con el fin de prevenir conductas asociadas al acoso escolar. La docente titular señaló mejoras evidentes en el ambiente de la clase, así como disminución en comportamientos conflictivos. Tal como afirma González (2024), “las emociones ejercen influencia sobre los saberes, las habilidades, relacionadas con las situaciones de enseñanza y los vínculos sociales que se desarrollan en el ámbito educativo” (p.9854) . De esta manera, la mejora en el clima escolar y la reducción de conductas conflictivas se reconocen como logros sumamente relevantes alcanzados mediante la propuesta en ClassDojo. Además, la docente destacó la necesidad de mantener un acompañamiento constante en el trabajo emocional, evidenciando que la educación emocional requiere continuidad y refuerzo. También señaló, la aceptación del uso de la tecnología y el yoga infantil como recursos educativos valiosos para promover calma, concentración y una convivencia positiva en el aula. Respecto al uso de recursos tecnológicos, el proyecto mostró percepciones favorables por parte de estudiantes y familias. La mayoría valoró los recursos

tecnológicos como oportunidades de aprendizaje, y algunos estudiantes expresaron que estos les ayudaron a “sentirse tranquilos”. Este hallazgo representa un aporte significativo, al evidenciar un cambio en la percepción del uso de las TIC: de ser medios de entretenimiento a asumirse como herramientas con objetivos pedagógicos. El Informe del Estado de la Educación (2025) destaca este desafío, señalando que en la actualidad los recursos tecnológicos son utilizados principalmente con fines recreativos y comunicativos, por lo que su aprovechamiento educativo constituye un área de desarrollo necesario. La implementación del proyecto demostró que los entornos virtuales de aprendizaje poseen un potencial disruptivo para brindar un propósito educativo a la tecnología, incluso en contextos rurales donde los recursos tecnológicos se reducen, a la conectividad y al uso de teléfonos celulares inteligentes (Informe del Estado de la Educación, 2025). “El Dojo de las emociones”, representó una oportunidad para democratizar el acceso al aprendizaje emocional, generando experiencias significativas mediante estrategias activas, actividades creativas y retroalimentaciones constantes. Los hallazgos reafirman la relevancia de la educación emocional y la regulación de las emociones en el desarrollo integral de la niñez, y demuestra que su abordaje mediante metodologías innovadoras y el uso de la tecnología tienen el potencial de favorecer la empatía, la comunicación y la convivencia. De esta manera, los resultados logrados responden directamente al objetivo de la investigación, fortaleciendo las competencias socioafectivas y de regulación emocional en los niños y las niñas y promoviendo entornos educativos más seguros y respetuosos. El Proyecto reconoce como limitaciones la variabilidad en el acompañamiento familiar y la desigualdad en el acceso de recursos tecnológicos. No obstante, estas condiciones no impidieron demostrar la eficacia de la propuesta, la cual fortaleció la autorregulación emocional. La empatía y la convivencia en el aula. En futuras investigaciones se sugiere continuar con la formación docente y familiar en el

uso pedagógico de las tecnologías para la educación emocional, e integrar la propuesta en programas curriculares del sistema educativo costarricense.

En síntesis, el proyecto confirma el potencial innovador y transformador del uso de las TIC aplicadas a la educación emocional. “El Dojo de las Emociones” se consolida como una propuesta disruptiva que integra el yoga infantil, la regulación emocional y el aprendizaje mediado por tecnología, abordando competencias que tradicionalmente han sido relegadas en el sistema educativo. Esta investigación demuestra que la tecnología puede convertirse en un puente hacia una educación más empática, consciente y humana, contribuyendo a la salud mental y bienestar integral de la niñez, aún en contextos con recursos tecnológicos limitados.

## Referencias Bibliográficas

- Bisquerra Alzina, R., & Chao Rebolledo, C. (2021). Educación emocional y bienestar: por una práctica científicamente fundamentada. *Revista Internacional De Educación Emocional Y Bienestar*, 1(1), 9–29. <https://doi.org/10.48102/riieb.2021.1.1.4>
- Bosscus, B., & Padilla-Carmona, T. (2023). Mejorando la inteligencia emocional de los/as niños a través de sus progenitores: Evaluación de necesidades y diseño de un programa de intervención. *Revista Espacios*, 44(07).
- Capella, C., & Mendoza, M. (2011). Regulación emocional en niños y adolescentes: artículo de revisión. *Nociones evolutivas y clínica psicopatológica. Revista Chilena de Psiquiatría y Neurología de la infancia y adolescencia*, 22(2), 255-268. Recuperado de [https://www.sopnia.com/wp-content/uploads/2021/06/Revista%20SOPNIA\\_201108.pdf#page=45](https://www.sopnia.com/wp-content/uploads/2021/06/Revista%20SOPNIA_201108.pdf#page=45)
- Consejo Nacional de la Niñez y la Adolescencia (CNNA). *Estado de los derechos de la niñez y la adolescencia*. Costa Rica, 2021 [recurso electrónico] / Consejo Nacional de la Niñez y la

- Adolescencia. 1 ed. – San José, C.R. : Consejo Nacional de la Niñez y la Adolescencia (CNNA), 2023 \* 1 recurso en línea (310 págs.) : ebook ; pdf ; 4 Mb. Recuperado de <https://cnna.go.cr/wp-content/uploads/2023/09/Estado-de-los-Derechos-de-la-Ninez-y-la-Adolescencia-Costa-Rica-2021.pdf>
- Extremera Pacheco, N., & Fernández Berrocal, P. (2004). La inteligencia emocional: Métodos de evaluación en el aula. *Revista Iberoamericana De Educación*, 34(1), 1–12. <https://doi.org/10.35362/rie3412887>
- Extremera Pacheco, N., & Fernández Berrocal, P. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93.
- Escuela de Psicología. (2024, 16 de diciembre). *Claves para potenciar el desarrollo socioemocional en niños/as*. Recuperado de <https://eepsicologia.lat/desarrollo-socioemocional-en-ninos/>
- Fonseca, T. D., & Acle-Tomasini, G. (2021). Construcción de una Escala para Evaluar Emociones de Logro en Estudiantes de Primaria. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 4(61), 99-115.
- Franco, D. F. (2023). La educación en la afectividad en el aula: Algunas pistas didácticas. *Revista Boletín Redipe*, 12(1), 73-100. DOI: <https://doi.org/10.36260/rbr.v12i1.1930>
- Fundación PANIAMOR & Instituto de Investigaciones Psicológicas, Universidad de Costa Rica. (2024). *Informe completo resultados Kids Online, marzo 2024*. Recuperado de <https://paniamor.org/Project/detail/52/kids-online-costa-rica->
- Goleman, D. (1995). *La Inteligencia Emocional*. Penguin Random House Editorial.
- González-Alfonso, L. J. (2024). Pensar las Emociones en el Ambiente Escolar: Una Mirada desde los Diferentes Enfoques. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 9842-9863. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i3.12120](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.12120)
- González, R. & Ruiz, B. (2023). Revisión sobre educación emocional en el ámbito familiar. Retos y propuestas. *Revista internacional de educación emocional y bienestar*, 3(2), 127-147.
- Hurtado, A. (2020). Fortalecimiento del clima del aula mediante actividades virtuales para el desarrollo de

competencias socioemocionales. UNIVERSIDAD DE SANTANDER UDES. Recuperado de <https://repositorio.udes.edu.co/server/api/core/bitstreams/29b36b60-bf1a-4f7e-b941-592301512c1b/content>

Otañez Flores, P. E., Villamarin Molina, L. M., & Constante Barragán, M. F. (2024). El Yoga Infantil como Herramienta para la Psicomotricidad en Educación Infantil. *Tesla Revista Científica*, 4(1), e336. <https://doi.org/10.55204/trc.v4i1.e336>

Quezada-Ugalde, A. M., Valverde-Hernández, M. E. y González-Serrano, S. (2023). Nivel de desarrollo en población infantil menor de seis años valorada con la prueba de tamizaje EDIN-II en Costa Rica. *Población y Salud en Mesoamérica*, 21(1). <https://doi.org/10.15517/psm.v21i1.53285>

Santos, R. (20 de diciembre 2023). Primera infancia en la pospandemia en América Latina y el Caribe. Oficial de Asuntos Sociales de la CEPAL, Naciones Unidas. <https://www.cepal.org/es/enfoques/primera-infancia-la-pospandemia-america-latina-caribe>

Serés Botanch, T., & Ballarín Tarrés, A. (2023) La importancia del desarrollo emocional en la infancia. Trabajo fin de grado. Universidad de Zaragoza. Recuperado de <https://zagan.unizar.es/record/134278>

Terán, F. F. S. C., Peralta, E., Pastor, G., & Rodríguez-Balcázar, S. (2022). Investigación cualitativa: una mirada a su validación desde la perspectiva de los métodos de triangulación. *Revista de filosofía*, 39(101), 59-72.

Universidad Estatal de Milagro. (2019). Unidad 4 - Psicología del Desarrollo I. [https://sga.unemi.edu.ec/media/recursotema/Documento\\_2020217113944.pdf](https://sga.unemi.edu.ec/media/recursotema/Documento_2020217113944.pdf)

Viciano Salinas, D. (2018). Estrategias de control de las conductas disruptivas en el aula de Educación Primaria. Propuesta de intervención: uso de la aplicación ClassDojo.

Villacorta Uría, R. El uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en el desarrollo de la competencia emocional y social en el trastorno del espectro autista (TEA). Recuperado de <https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/155265?show=full>