

**El aporte de las actividades recreativas para el desarrollo de la inteligencia emocional en las clases de educación física con estudiantes de tercer grado de educación primaria de la Escuela Santo Tomás de Santo Domingo de Heredia**

Proyecto de graduación presentado en la  
División de Educología  
Centro de Investigación y Docencia en Educación  
Universidad Nacional

Para optar el grado de Licenciatura en  
Educación Física

Daniel Araya Jirón

Joel Mora León

Valeria Moya Pereira

febrero, 2026

**CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN CIDE**  
**DIVISIÓN DE EDUCOLOGÍA**  
**LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA CON ÉNFASIS EN DIDÁCTICA**

“EL APORTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA CON ESTUDIANTES DE TERCER GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA ESCUELA SANTO TOMÁS DE SANTO DOMINGO DE HEREDIA”.

**ESTUDIANTES:**

DANIEL ARAYA JIRÓN  
JOEL MORA LEÓN  
VALERIA MOYA PEREIRA

SE HACE CONSTAR QUE EL PRESENTE TRABAJO FINAL DE GRADUACIÓN MODALIDAD TESIS FUE APROBADO MEDIANTE SESIÓN VIRTUAL EN LA PLATAFORMA ZOOM, REALIZADA EL 4 DE FEBRERO DEL 2026 A LAS 10 A.M.

**EL COMITÉ EVALUADOR SE CONFORMÓ DE LA SIGUIENTE MANERA:**

MED. PAMELA CANTÓN JARA	TUTORA
MED. ALBA CANALES GARCÍA	ASESORA
MED. OLGA GUEVARA ALVAREZ	ASESORA
MED. MARÍA JESÚS ZÁRATE MONTERO	REPRESENTANTE DECANATO
MED. MARCELA GARCÍA BORBÓN	REPRESENTANTE EDUCOLOGÍA

FIRMA DE LA DIRECTORA DE LA UNIDAD ACADÉMICA

## **Dedicatoria**

Por parte de todo el equipo detrás del trabajo de esta tesis, dedicamos esta tesis a Dios por brindarnos la sabiduría y perseverancia para afrontar este largo proceso. Durante el desarrollo de este trabajo de graduación, su presencia nos ha respaldado en todo momento.

A nuestros padres les damos un enorme agradecimiento por su apoyo incondicional que se transformó en uno de nuestros pilares para conseguir el logro de presentar esta tesis.

Hacia todos los profesores que nos guiaron durante todo este recorrido, les damos un profundo agradecimiento. Reconocemos su sacrificio en prestarnos su tiempo, incluso fuera de su propio horario laboral. Es gracias a su disposición y esfuerzo que este proyecto de graduación logró salir adelante con la menor cantidad de dificultades.

## **Agradecimiento**

Le agradecemos a la Universidad Nacional de Costa Rica, por su haberse convertido en nuestra segunda casa durante todos estos años y ser un espacio donde nos pudimos formar como profesionales con la capacidad de impactar en la vida de todas las personas con las que trabajamos.

Le brindamos un especial agradecimiento a nuestro profesor Edgar Vargas Ávila, su enorme compromiso y dedicación hacia nosotros. Durante los primeros pasos en desarrollo de esta tesis, su ayuda fue de gran relevancia para nosotros e incluso hasta el día de hoy seguimos aplicando sus enseñanzas.

Por último, queremos brindar un profundo agradecimiento a nuestra actual tutora Pamela Cantón Jara y a nuestras lectoras Alba Canales García y Olga Guevara Álvarez. Muchas gracias por su disposición y entrega hacia el desarrollo de este proyecto de graduación. Es gracias a su ayuda a que este proceso ha logrado avanzar hacia buen camino.

## Resumen

El presente trabajo de graduación tiene como objetivo principal implementar y evaluar una propuesta metodológica centrada en el desarrollo de la inteligencia emocional en estudiantes de tercer grado de primaria mediante actividades recreativas en el contexto de las clases de Educación Física. Este proyecto parte de que la inteligencia emocional es un componente clave en la formación integral del estudiantado, influyendo positivamente en su bienestar, convivencia y rendimiento académico.

La propuesta metodológica se diseñó y ejecutó a través de una serie de dinámicas y actividades recreativas relacionadas con la temática de las emociones, lo cual permitió contextualizar emocionalmente las actividades, propiciando la identificación, expresión y regulación de emociones, así como el fortalecimiento de valores como la empatía, la autorregulación, la comunicación asertiva y la colaboración. La intervención tuvo una duración de seis semanas, con sesiones semanales aplicadas a un grupo de estudiantes de la Escuela de Santo Tomás en Santo Domingo de Heredia.

El enfoque metodológico fue de carácter cualitativo, con la aplicación de instrumentos como cuestionarios, observaciones, entrevistas y grupos focales. Este proyecto responde a la necesidad urgente de generar espacios educativos que integren el componente emocional como parte fundamental del currículo, especialmente ante el aumento de problemáticas como el acoso escolar, la violencia y las dificultades de convivencia en los centros educativos. A través de la recreación se demuestra que es posible transformar la dinámica en el aula, también favorecer ambientes de aprendizaje más seguros y fomentar habilidades para la vida más allá del entorno escolar. Asimismo, los resultados reflejaron una evolución positiva en las habilidades socioemocionales del estudiantado, así como una alta participación y motivación hacia las actividades propuestas. Se concluyó que el uso de estrategias como las dinámicas y actividades recreativas son una herramienta ideal y muy eficaz para fomentar el desarrollo emocional infantil dentro del contexto escolar.

**Palabras clave:** inteligencia emocional, actividades recreativas, empatía, autorregulación, educación primaria.

## Tabla de contenido

<b>Página de firmas</b> .....	<b>2</b>
<b>Dedicatoria</b> .....	<b>3</b>
<b>Agradecimiento</b> .....	<b>4</b>
<b>Resumen</b> .....	<b>5</b>
<b>Tabla de contenido</b> .....	<b>6</b>
<b>Índice de tablas</b> .....	<b>8</b>
<b>Índice de figuras</b> .....	<b>9</b>
<b>Lista de abreviaturas</b> .....	<b>12</b>
<b>Capítulo I</b> .....	<b>14</b>
Tema .....	14
Descripción, contextualización de la situación problema .....	14
Descripción del diagnóstico.....	16
Antecedentes.....	19
Justificación.....	37
<b>Capítulo II</b> .....	<b>39</b>
Resultados del diagnóstico exploratorio que sustenta el proyecto .....	39
Descripción del diseño metodológico establecido.....	41
Población participante .....	43
Categorías de Análisis .....	43
Etapas o fases del proceso investigativo.....	44
Técnicas e instrumentos utilizados .....	47
Resultados del diagnóstico .....	48
<b>Capítulo III</b> .....	<b>50</b>
Fundamentos de la Educación Básica .....	50
Surgimiento y fundamentos de la Educación Física.....	56
Concepto e importancia de la recreación.....	61
Principales características de la inteligencia emocional.....	65
Pedagogía de la empatía y sus aportes para la labor docente .....	74
<b>Capítulo IV</b> .....	<b>77</b>
Descripción general de la población meta y del contexto .....	77
Descripción del plan de trabajo .....	77
Descripción de la ejecución del proyecto .....	78
Descripción de la evaluación del proyecto .....	81
Sostenibilidad financiera del proyecto .....	81
Consideraciones éticas.....	81
<b>Capítulo V</b> .....	<b>83</b>
Descripción del proyecto .....	83

Finalidad del proyecto .....	83
Valores y actitudes por fortalecer .....	83
Población beneficiada .....	84
Propuesta metodológica para la Escuela de Santo Tomás .....	85
Estructura del Taller .....	87
Anexos .....	94
Metodología de la clase .....	98
Organización del espacio, comunidades de aprendizaje y de tiempos .....	99
Fases .....	100
Técnicas didácticas durante las clases .....	101
Material didáctico .....	102
Evaluaciones .....	103
Personas responsables .....	103
Papel de la persona facilitadora .....	104
El rol del estudiantado .....	104
Perfil de entrada .....	104
Perfil de salida .....	105
<b>Capítulo VI.....</b>	<b>106</b>
Sistematización de la experiencia .....	106
Resultados de la evaluación del proyecto .....	112
Alcances .....	122
Limitaciones .....	123
Conclusiones .....	123
Recomendaciones .....	124
<b>Referencias .....</b>	<b>126</b>
<b>Apéndices.....</b>	<b>144</b>
<i>Apéndice A</i> .....	144
<i>Apéndice B</i> .....	148
<i>Apéndice C</i> .....	150
<i>Apéndice D</i> .....	152
<i>Apéndice E</i> .....	154
<i>Apéndice F</i> .....	157
<i>Apéndice G</i> .....	159

## Índice de tablas

Tabla 1	
<i>Principales modelos de inteligencia emocional y sus componentes según autor y año de publicación.</i>	
	71
Tabla 2	
<i>Cronograma de fases y actividades propuesto para la Escuela de Santo Tomás.</i>	
	80
Tabla 3	
<i>Listado de fechas importantes que puede afectar la ejecución del proyecto de graduación.</i>	
	81
Tabla 4	
<i>Porcentaje de respuestas por categoría de análisis pre y post aplicación.</i>	117
Tabla 5	
<i>Clasificación de preguntas por análisis según el comportamiento que describe.</i>	118
Tabla 6	
<i>Comparación de los porcentajes de respuestas por categorías de análisis pre y post.</i>	119

## Índice de figuras

<i>Figura 1.</i> Ejemplo de tarjeta de emoción 1	94
<i>Figura 2.</i> Ejemplo de tarjeta de emoción 2	95
<i>Figura 3.</i> Primera fotografía del taller	95
<i>Figura 4.</i> Segunda fotografía del taller	96
<i>Figura 5.</i> Tercera fotografía del taller	96
<i>Figura 6.</i> Cuarta fotografía del taller	97
<i>Figura 7.</i> Quinta fotografía del taller	97

*Figura 8.* Respuestas de los estudiantes PRE aplicación, relacionadas con la categoría de Expresividad emocional.

112

*Figura 9.* Respuestas de los estudiantes POST aplicación, relacionadas con la categoría de Expresividad emocional.

113

*Figura 10.* Respuestas de los estudiantes PRE aplicación, relacionadas con la categoría de Autocontrol

113

*Figura 11.* Respuestas de los estudiantes POST aplicación, relacionadas con la categoría de Autocontrol.

114

*Figura 12.* Respuestas de los estudiantes PRE aplicación, relacionadas con la categoría de Motivación.

114

*Figura 13.* Respuestas de los estudiantes POST aplicación, relacionadas con la categoría de Motivación.

115

*Figura 14.* Respuestas de los estudiantes PRE aplicación, relacionadas con la categoría de Autoconocimiento.

115

*Figura 15.* Respuestas de los estudiantes POST aplicación, relacionadas con la categoría de Autoconocimiento.

116

*Figura 16.* Respuestas de los estudiantes PRE aplicación, relacionadas con la categoría de Habilidades sociales.

116

*Figura 17.* Respuestas de los estudiantes POST aplicación, relacionadas con la categoría de Habilidades sociales.

117

### **Lista de abreviaturas**

<b>MEP</b>	Ministerio de Educación Pública
<b>UNA</b>	Universidad Nacional de Costa Rica
<b>UCR</b>	Universidad de Costa Rica
<b>IE</b>	Inteligencia emocional
<b>SF</b>	Sin fecha

## Capítulo I

### Introducción

#### Tema

El aporte de la recreación para el desarrollo de la inteligencia emocional en estudiantes de educación física con estudiantes de primaria en la provincia de Heredia durante el ciclo 2023.

#### Descripción, contextualización de la situación problema

Según Belykh (2019), el concepto de inteligencia emocional se refiere al uso combinado de la razón y las emociones. Esto les permite que se pueda reconocer, comprender y manejar sus sentimientos y emociones junto a aquellos que los rodean. La inteligencia emocional les permite a las personas poder resolver problemas del día a día de manera afectiva y hacer una mejor toma de decisiones.

El bajo desarrollo de inteligencia emocional en los estudiantes corresponde a uno de los tantos problemas que aquejan a las instituciones educativas. Los desequilibrios emocionales pueden llegar a traer consecuencias negativas a los estudiantes como: 1) Dificultades al reconocer y comprender sus emociones, 2) Problemas de estrés, 3) Malas relaciones interpersonales, 4) Dificultad para controlar impulsos, 5) Poca capacidad de resolución de conflictos, 6) Problemas de autoestima y 7) Impedimentos para adaptarse a situaciones nuevas. Estos son solo algunos de las posibles consecuencias del abandono de prácticas que fomentan el desarrollo de una inteligencia emocional sana y sus repercusiones se ven en las instituciones educativas de forma cotidiana (Belykh, 2019).

Un aspecto clave en el proceso de desarrollo de la inteligencia emocional es la empatía, ya que este es un componente elemental de las relaciones sociales, por tanto, Oros et al. (2015) aseguran en su estudio que los infantes necesitan a sus familias y escuelas para reforzar este importante elemento. En su estudio se reafirma que el acto de ponerse en el lugar del otro y expresarse de forma positiva la mayor parte del tiempo, no forma parte del pensamiento cotidiano de los discentes. Por tanto, se refuerza la idea de que la falta de inteligencia emocional, principalmente en la infancia, puede afectar el establecimiento de relaciones satisfactorias (este último es necesario en todo ámbito de la vida).

Ante las problemáticas vividas durante la pandemia del COVID-19 en el año 2020, muchos otros problemas que persistían silenciosamente en la educación fueron identificados. La inspectora técnica de la dirección de educación inicial y primaria de Uruguay (CEIP) mencionó que, durante la pandemia, habían hecho un análisis acerca de sus prácticas educativas y que era necesario empezar a abordar una nueva pedagogía basada en la empatía. Esta persona también recalcó la importancia de la empatía y hacer que los estudiantes y profesores adquieran la habilidad de “ponerse en los zapatos de otro” haciendo uso de habilidades cognitivas, intelectuales, emocionales y afectivas (Dirección General de Educación Inicial y Primaria, 2020).

Como se mencionó, uno de los factores más importantes para el bienestar de un niño es su habilidad para establecer relaciones satisfactorias con sus iguales, y su etapa escolar es de suma importancia para ello, ya que el niño pasa del principal sistema de socialización, el hogar, al siguiente sistema socializador, la escuela, donde amplía su red de contactos y empieza a ser influido por el comportamiento de sus pares. Sobre este asunto, Mateu et al. (2014) señala la necesidad de aceptación social, la cual es entendida como la función de agradar y pertenecer a un grupo social, que es una de las necesidades básicas del ser humano.

Por otra parte, las personas diariamente experimentan altos niveles de estrés, lo que trae como consecuencia un malestar significativo en su vida. A través de los años se ha comprobado que las fuentes generadoras de estrés pueden repercutir en la familia, en la salud, en la escuela, en el trabajo, en las relaciones interpersonales entre otras; estas afectan la estabilidad de quien lo padece manifestándose según el contexto donde estas mismas se desarrollen (Gonzales y Malca, 2018).

Por dichas consecuencias que Pérez et al. (2020), considera que se debe de poner atención al desarrollo de la inteligencia emocional ya que está directamente relacionada al éxito escolar de los estudiantes. Estos autores encontraron en su investigación que la atención de las habilidades emocionales de los alumnos puede mejorar los procesos mentales y mejorar la capacidad control ante situaciones de estrés. Además, señalan que esta ayuda a combatir directamente los padecimientos de ansiedad y depresión que van en aumento con el pasar de los años.

Aunado a lo anterior, es importante recalcar que, generar espacio seguros dentro de la educación formal, en donde se trabajen aspectos verdaderamente significativos para la vida como lo es la inteligencia emocional, ayudará en gran escala a erradicar fenómenos en

los centros educativos como el bullying, debido a que, la inteligencia emocional es comprendida como la madurez que poseen los seres humanos para reconocer sus sentimientos y manejarlos correctamente y así, poder mantener relaciones interpersonales respetuosas y positivas (López et al, 2015).

En la actualidad, la sociedad costarricense se encuentra afrontando una situación muy complicada con respecto al increíble aumento de los casos de violencia que se presentan todos los días en cada rincón del país. Por supuesto, la educación costarricense no se escapa a esta problemática. Este tipo de situaciones están ocurriendo con frecuencia dentro de los centros educativos y es necesario que esta problemática comienza a ser abordada con urgencia.

### **Descripción del diagnóstico**

Continuando con la idea mencionada previamente. El sistema educativo en Costa Rica no está exento a este problema, desde el primer mes del ciclo 2023 se registraron un total de 101 casos de violencia en centros educativos en las cuales se ven involucrados estudiantes, docentes y funcionarios (Ospino, 2023). Conforme ha ido avanzado el año, esta tendencia se ha agravado aún más. Cada día se hacen más comunes las noticias en las que incrementan los casos de violencia en estos recintos. A mediados de octubre del 2023 el MEP registra un total de 383 casos de violencia en estos centros este año y este número va incrementando (Matamoros, 2023)

De igual forma, Meléndez (2023) menciona que ha habido un aumento del 20% de casos de violencia en centros de enseñanza con respecto al año pasado. Esto ayuda a comprender el enorme crecimiento que se está experimentando de un año para otro. El año 2022, no fue la excepción ya que ese año también registró cifras récord en comparación a años anteriores. Los datos reflejan una tendencia creciente en la violencia escolar.

Sumado a esto, no es únicamente el número de casos de violencia lo que se encuentra en aumento, sino también la gravedad de algunos de estos sucesos. Acontecimientos sumamente graves como el ocurrido en Guanacaste en el que un estudiante apuñaló a otro por la espalda dentro de un colegio el pasado mes de Septiembre (Hidalgo, 2023). También se encuentran amenazas de tiroteos dentro de los centros cuyos objetivos van dirigidos hacia estudiantes e incluso profesores y funcionarios. A raíz de estas situaciones, algunos centros educativos de zonas como San José y Alajuela han tenido que suspender lecciones por estas amenazas (Arce, 2023).

Todo lo anteriormente mencionado muestra como no solo han aumentado los casos de violencia dentro de instituciones educativas, sino que también se presentan casos de extrema gravedad. Muchos de estos conflictos son causados por el poco manejo y conocimiento de las emociones y que derivan a respuestas desproporcionadas y violentas.

Es preocupante la falta de acciones preventivas para estos acontecimientos por parte del Ministerio de Educación Pública. A mediados de año, la directora del departamento de vida estudiantil del MEP brindó una declaración a diferentes medios de prensa en la cual excusa el accionar el ministerio haciendo alusión que la creciente ola de violencia experimentada estos años es un fenómeno internacional y que no es exclusivo del sistema educativo costarricense. A esto se añadió que el ministerio no puede afirmar que estas situaciones violentas se han salido de control ya que han actuado de manera inmediata para atenderlas. El problema de estas declaraciones es que minimizan un problema grave que se encuentra aumento con la excusa de no solo Costa Rica lo está experimentando. La prioridad debería estar en prevenir este tipo de situaciones y esto claramente no está sucediendo ya que los reportes indican que van en aumento (Montero, 2023).

Si bien es cierto, el Ministerio de Educación Pública tiene diferentes protocolos como el de “Actuación en situaciones de violencia y riesgo en los centros educativos” (Ministerio de Educación Pública, 2015), “Actuación en situaciones de violencia física, psicológica, sexual, acoso y hostigamiento sexual” (Ministerio de Educación Pública, 2016b) y el de “Situación de hallazgo, tenencia y uso de armas” (Ministerio de Educación Pública, 2016a). Si embargo, estos protocolos únicamente ayudan para cuando se presenta el momento de emergencia y no tiene impacto alguno en la reducción de estas emergencias.

A lo anterior se le suma el agravante de las polémicas declaraciones de la anterior Ministra de Educación, en las cuales la exjefera menciona en que los niños con buena autoestima no se dejarían afectar por situaciones de bullying, por lo que considera que se debería intentar aumentar las ayudas a los estudiantes con el fin de aumentar su autoestima. Estas declaraciones trasladan implícitamente la responsabilidad de las agresiones a las víctimas, lo cual es pedagógica y éticamente inaceptable” (Ospino, 2023).

Al analizar el plan de estudios del Ministerio de Educación Pública (2013) para la enseñanza de la educación física de primer ciclo en la educación primaria, se menciona en algunas ocasiones el tema de las emociones y el manejo de estas, pero nunca se profundiza

en cómo se van a abordar estos temas o que estrategias deben utilizarse para desarrollar estos temas.

Dentro del enfoque curricular propuesto dentro de este plan de estudios, se habla del desarrollo integral humano a través del movimiento haciendo manifestación de emociones y sentimientos; entre muchos otros tópicos. Es decir que el tema de las emociones y sentimientos están dentro de sus enfoques. Sumado a esto, dentro de los aprendizajes por lograr de algunos periodos, se menciona que los estudiantes deberán desarrollar la capacidad de autorregulación física y emocional. Sin embargo, al profundizar dentro de los apartados de sugerencias de estrategias de mediación pedagógica y de evaluación no menciona ni una sola sugerencia para desarrollar ninguna competencia emocional de ningún tipo. Es decir, el conocimiento, manejo y expresión de emociones es uno de los enfoques del plan de estudios e incluso forma parte de los aprendizajes esperados para los estudiantes, pero no se propone alguna forma de incorporar estos tópicos dentro de las clases de educación física. Además, hay que destacar que, en el perfil de salida esperado para los estudiantes salientes de primer ciclo, no existe mención alguna acerca del tema de emociones y su manejo.

Existe una necesidad pedagógica sobre el conocimiento y manejo de emociones, ya que, aunque forme parte importante del enfoque curricular y aprendizajes esperados, no existen sugerencias para la integración de estos temas dentro de la enseñanza de la educación física. Esta necesidad se vuelve aún más sensible si tomamos en cuenta la problemática de educación nacional con respecto a los casos de violencia dentro de la educación costarricense.

Para la ejecución de este proyecto de graduación se plantó realizar un primer contacto y un diagnóstico con el fin de detectar posibles situaciones de esta índole que hayan pasado antes o que estén actualmente ocurriendo dentro de las clases de educación física. Para esto se realizará una observación de grupo y una entrevista semiestructurada a docentes, un grupo focal para conocer estos datos.

## **Antecedentes**

Con el fin de conocer sobre lo que se ha investigado anteriormente sobre la relación entre educación física, actividades recreativas e inteligencia emocional, se realizó una búsqueda por distintas bases de datos como los son Redalyc, Scielo, OPAC UCR, Bases de datos de la UNA como Academic Search Ultimate y por último Google Scholar. Se realizó la búsqueda utilizando palabras clave como “Educación”, “Educación Física”, “Actividades Recreativas” e “Inteligencia Emocional”. Además, se seleccionaron artículos que tuviese el texto completo de la investigación disponible y cuyos temas se relacionan directamente con las palabras clave previamente mencionadas. Una vez seleccionados los estudios, se organizaron según investigaciones internacionales y nacionales e institucionales. Dentro de esas mismas se ordenaron por año de publicación para tener un orden coherente a la hora de realizar un abordaje de sus investigaciones. A partir de la revisión bibliográfica, fue posible determinar tres ejes temáticos, “la educación primaria”, “la educación física con niños” y “la educación de las emociones en infantes”, los cuales a continuación se analizarán.

### **Antecedentes Internacionales**

Según Extremera y Fernández (2004), en su investigación realizada en España, mencionan que la inteligencia emocional, en su abreviación (IE) ha sido de gran interés en el ámbito educativo como una vía para mejorar el desarrollo socioemocional de los alumnos, por lo que se dieron a la tarea de revisar los trabajos empíricos más relevantes realizados dentro del contexto educativo con la finalidad de recopilar las evidencias existentes sobre la influencia de la inteligencia emocional, evaluada mediante diferentes instrumentos, en el funcionamiento personal, social y escolar de los alumnos.

El poco desarrollo de las habilidades y manejo de la inteligencia emocional afecta a los estudiantes tanto dentro como fuera del contexto escolar, y se han encontrado las áreas principales en las que una falta de inteligencia emocional provoca o facilita problemas entre los estudiantes como el Déficit en los niveles de bienestar y ajuste psicológico del alumnado, disminución en la cantidad y calidad de las relaciones interpersonales, descenso del rendimiento académico y aparición de conductas disruptivas y consumo de sustancias adictivas. A raíz de la indagación se concluyó que los alumnos emocionalmente inteligentes, o con mayor capacidad de control, poseen mejores niveles de ajuste psicológico y bienestar emocional, presentan una mayor calidad y cantidad de redes interpersonales y de apoyo social. Por otra parte, a nivel social son menos propensos a tener comportamientos agresivos

o violentos, manejan mejor las situaciones de estrés y consumen menor cantidad de sustancias adictivas (Extremera y Fernández, 2004).

Nuevamente en España, se estudió la relación existente entre la inteligencia emocional y motivación en educación física entre estudiantes de secundaria. Cera et al. (2015) realizaron su investigación con un total de 170 estudiantes y aplicó diferentes tipos de tests para evaluar la inteligencia emocional percibida, el clima motivacional, motivación y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Se reveló que existieron correlaciones positivamente significativas entre los resultados de los test de motivación autodeterminada y los de clima motivacional. Se menciona que estos resultados son similares a los encontrados en otros estudios donde se explica la gran importancia del clima motivacional creado por las actividades planificadas por el profesor y la capacidad de automotivación de los estudiantes. Además, se encontraron correlaciones significativas entre las necesidades psicológicas básicas y los diferentes tipos de motivación en los estudiantes. Los autores concluyeron que los factores de inteligencia emocional percibida tienen alta relación entre el clima motivacional de la clase, necesidades psicológicas básicas y los diferentes tipos de motivación existentes.

También en España, Antón (2016) realizó una tesis en la que investigó si mediante el uso de estrategias de aprendizaje cooperativo en clases de educación física se podían lograr mejoras a los niveles de inteligencia emocional de los estudiantes. Para ello se realizó una intervención utilizando una planificación con actividades de tipo cooperativas con cuatro grupos de estudiantes de tercer y cuarto año de primaria por un periodo de un mes. Se contó con un grupo de control y otro de intervención y se aplicaron tests con el objetivo de evaluar los niveles de atención emocional, claridad emocional y la reparación de emociones.

Como resultado, se registraron mejoras significativas en las tres áreas previamente mencionadas en el grupo de Intervención, mientras que el grupo de control de mantuvo con resultados similares tanto al inicio como al final de la intervención. El autor concluyó que el uso de metodologías cooperativas en las clases de educación física puede tener consecuencias positivas en el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes. Sin embargo, entre las limitaciones que se presentaron en el estudio se mencionaron que, aunque la muestra fue de 141 estudiantes, este no es un número suficiente para realizar una investigación más ambiciosa que brinde datos de altísima fiabilidad. Además, otra limitante

fue el tiempo dedicado a la intervención práctica ya que esta tuvo una duración total de 8 sesiones y como la metodología era totalmente nueva para los participantes, las primeras tres sesiones hubo cierto grado de confusión por parte del estudiantado.

Como otro de los beneficios que aportan la educación física en la infancia, se debe abordar el desarrollo motor, el cual es estimulado mediante el constante movimiento y la práctica de diferentes juegos y actividades recreativas, el desarrollo motor es absolutamente necesario para la vida, así lo asegura en su revisión sistémica Díaz et al. (2016) en donde expone, que a mayor desempeño motor una persona tendrá mayor oportunidades en la vida de integrarse y realizar un sinnúmero de actividades y de esta forma desarrollarse a nivel social de una mejor manera, evitando de esta forma ser excluido o encontrar limitantes en su cotidianidad que puedan en cierto punto de la vida generar afectaciones negativas a nivel psicológico, por lo tanto, un buen desarrollo de los patrones de movimiento repercute en personas más seguras, preparadas para enfrentar diferentes situaciones de la vida y al mismo tiempo un alto grado de motivación intrínseca.

A la hora de educar, no siempre se tienen en cuenta las emociones, por lo que es necesario enfatizar en la importancia y comprensión de la inteligencia emocional principalmente de los niños quienes se desarrollarán para ser los pilares de un futuro próximo. Sobre este asunto, en México, Burrola et al. (2016) investigaron la inteligencia emocional como herramienta para favorecer la integración grupal a nivel de primaria, utilizando un método investigación acción con estrategias para mejorar situaciones de conflicto entre los integrantes del grupo a través de diarios de campo, cuestionarios, fichas de identificación y entrevistas.

En dicha investigación se concluyó que, al trabajar la inteligencia emocional en el aula, se mejoraron significativamente las relaciones del grupo, se impulsaron valores como el respeto, la empatía y la tolerancia, así como la confianza entre pares y con el docente. Por otra parte, mencionan que los niños a esas edades son bastante moldeables por lo que la inteligencia emocional se debe trabajar en conjunto con los padres de familia para que ésta tenga resultados más efectivos y en la escuela el docente es el responsable de reforzar estas actitudes y propiciar su desarrollo emocional.

También, en una investigación para un trabajo final de graduación elaborado por Monge (2007) se da un enfoque en la promoción del desarrollo emocional en niños de tercer y cuarto grado de la Escuela Maryland Internacional Day en los Estados Unidos. Esta

investigación se realizó desde un enfoque mixto, utilizando métodos cuantitativos y cualitativos para recolectar y analizar datos. Se seleccionaron a estudiantes de tercer y cuarto grado debido a que se desempeñan mejor que los grados anteriores y porque la investigadora ya existía un contacto previo con el grupo. En su metodología, se aplicó un cuestionario para medir el nivel de desarrollo emocional de los estudiantes antes y después de la implementación de la propuesta innovadora. También, se realizaron entrevistas a profundidad con los estudiantes y docentes para obtener información cualitativa sobre la percepción de la propuesta y su impacto en el clima escolar.

Dentro de sus resultados, se indicó que la implementación de la propuesta innovadora elaborada por Monge (2007), tuvo un impacto positivo en el desarrollo emocional de los estudiantes. Se logró abordar y desarrollar habilidades de la inteligencia emocional como la identificación y regulación de emociones, la empatía y la resolución de conflictos. Además, se encontró que la implementación de la propuesta también tuvo un impacto positivo en el clima escolar y en la relación entre estudiantes y docentes. Gracias a esto, la autora concluyó que es importante promover el desarrollo emocional en niños desde edades tempranas ya que esto puede tener un impacto positivo en su bienestar emocional y en su desempeño académico. Esta propuesta presentada como trabajo final de graduación puede ser una herramienta útil para docentes y profesionales interesados en promover el desarrollo emocional en niños.

En Colombia, se llevó a cabo un estudio, en el cual se quería comprobar la relación entre la inteligencia emocional y el proceso de aprendizaje de estudiantes de primaria. En este estudio se analizaron diferentes dimensiones de la inteligencia emocional y cómo estas afectan el desempeño académico. Este se llevó a cabo bajo una metodología no experimental, en el cual se observaron los fenómenos tal y como se daban en su contexto natural. El estudio realizado también tomó en cuenta factores externos tales como la influencia del entorno familiar y social en el desarrollo de la inteligencia emocional, y al finalizar concluyó que si existe una relación significativa entre el aprendizaje y la inteligencia emocional de los estudiantes. Además, se encontró que los estudiantes con un mayor desarrollo de su inteligencia emocional tienden a presentar un mejor desempeño académico, así mismo, se encontró que tanto el entorno familiar como el social influyen en el desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes. Por lo que se puede decir que en general, el estudio demuestra la importancia de fortalecer la inteligencia emocional en el

ámbito escolar, familiar y social para ayudar o contribuir en la mejora del proceso de aprendizaje de los estudiantes (Acevedo y Murcia, 2017).

Por otra parte, en Perú se llevó a cabo un estudio no experimental que involucró a estudiantes de segundo grado con la finalidad de dar a conocer la importancia de desarrollar la inteligencia emocional en los niños desde temprana edad. En esta investigación, se pudo verificar que efectivamente existe una influencia de la inteligencia emocional en diversos aspectos de la vida de los estudiantes, como en su vida social, personal, en la resolución de problemas, y en la autoeficacia personal y académica. Se sostiene que la inteligencia emocional entre sus beneficios permite manejar adecuadamente las emociones durante las interacciones sociales, lo que se traduce en un mejor desempeño en la vida personal y profesional. Finalmente, la investigación concluye que existe una relación positiva de la inteligencia emocional y el rendimiento académico, además se concluye que a la mayoría de las personas a temprana edad les falta educar sus emociones, por lo que se sugiere la necesidad de implementar programas de formación emocional en la educación primaria (Moreno, 2019).

El hablar de inteligencia actualmente es muy trillado, pues algunos hacen referencia al coeficiente intelectual, mientras que otros, como es el caso de esta investigación, se centran en la parte emocional. Valenzuela-Santoyo et al. (2018) realizaron una investigación en México basándose en el problema de los niños y niñas con baja autoestima debido al medio en el que se desenvuelven, pensamientos y emociones negativas afectaban a los niños y las niñas, por lo tanto, esto se veía reflejado a nivel académico. Este estudio insta a los centros educativos y quienes los integran, a abordar de forma más directa los sentimientos y emociones de los estudiantes y de esta manera tener como resultado estudiantes listos para afrontar retos académicos de una forma mayormente positiva o bien, una mejor disposición, dejando muy en claro que es la misma institución quien debe educarles sobre el manejo de sus cambiantes emociones.

El efecto que puede tener la aplicación o ejecución de actividades recreativas en la inteligencia emocional de las personas es una temática que, si bien se ha investigado, no se ha abordado lo suficiente desde una perspectiva pedagógica en niños. Es por eso por lo que se realizó una búsqueda exhaustiva a investigaciones cuyos hallazgos puedan servir como estructura de aporte a la presente indagación. A nivel sudamericano, específicamente en Colombia, Beltrán y Heilbronn (2018) implementaron una serie de actividades deportivas,

recreativas, académicas y culturales para el aprovechamiento del tiempo libre de niños entre los 6 y 12 años, con el fin de reforzar conocimientos adquiridos en la escuela y además mejorar sus habilidades socioemocionales, su capacidad para desenvolverse colectivamente. En su investigación, se aplicaron 280 encuestas en 11 barrios de la ciudad, lo que indica que la investigación es de tipo cuantitativa y diseño descriptivo, y concluyeron principalmente que a partir de la educación integral de una persona de manera accesible se puede contribuir a mejorar la calidad de vida, incrementando las actividades productivas en el tiempo libre, mejorando aspectos como el manejo de las emociones, el desarrollo social, la autoconciencia, autorregulación y empatía emocional. Así mismo, la práctica de estas actividades son una alternativa que permite en el niño de 6 a 12 años complementar la dimensión axiológica, que es de suma importancia a esas edades, puesto que es una etapa de la vida en la que se es aún muy vulnerable a razón de identificar claramente patrones asertivos de conducta.

Ahora bien, refiriéndose al gran aporte que pueden generar las actividades recreativas dentro de cualquier área, Razo-Yugcha et al. (2018) demostraron una vez más en su investigación que los efectos positivos de la recreación perfectamente planificada y estructurada hacia una población de menores de edad. El estudio fue realizado en Uruguay y en esta ocasión específica tomaron el fútbol para realizar una gran cantidad de actividades lúdicas en todos los días en los que se llevó a cabo la investigación. Los participantes mostraron cambios tanto previos a la participación a las actividades deportivo-recreativas y después, existieron factores de carácter negativo que disminuyeron de una forma muy significativa. Estos factores los cuales fueron: rabia, fatiga, tensión y depresión, dando apertura a emociones positivas y mejorando el estado de ánimo, lo que demuestra en conclusión que la recreación y sus múltiples formas de aplicación da apertura al conocimiento y reconocimiento de las emociones y sentimientos en diferentes poblaciones, así mismo al estado de bienestar.

En Ecuador Guzmán (2018) continúa en la línea de las investigaciones relacionadas con las actividades recreativas y su afinidad con la inteligencia emocional en infantes. Dicha autora afirma que los juegos que se realizan dentro de la recreación pueden enseñar de forma indirecta la importancia de las habilidades sociales, estas son un componente de la inteligencia emocional que los centros educativos pueden enseñar perfectamente, pues son estos centros en donde inicia la interacción de las y los infantes. Estos juegos recreativos ayudan a las niñas y los niños a trabajar su empatía principalmente con dinámicas en equipo,

al mismo tiempo moderando emociones como frustración, tristeza y desesperación con ayuda de sus compañeras y compañeros de trabajo para poder resolver los diferentes retos que dentro de la recreación se pueden plantear. Entonces, el juego permite el desarrollo de la socialización e interacción, fortaleciendo las habilidades para la vida y generando a su vez aprendizajes a nivel social y de vida.

En Colombia Herazo, et al (2019) realizaron una investigación donde mencionan que entre uno de los muchos beneficios de realizar actividad física se encuentra una mayor salud emocional, la disminución del estrés y la ansiedad, así como una mejora en la autoestima, el autocontrol emocional y el desarrollo de habilidades interpersonales, en definitiva, mejora la salud psicológica. El bienestar psicológico está íntimamente relacionado con la estabilidad y la inteligencia emocional, por lo que la mejora de habilidades interpersonales como el autoconcepto y el autocontrol ayuda o favorece a que las personas resuelvan problemas y adapten de una mejor manera con el medio ambiente. En su investigación mencionan que las personas que pueden reconocer no sólo sus propias emociones sino también las de los demás, pueden establecer relaciones interpersonales de mayor calidad y que a su vez estas favorezcan la vivencia escolar y la convivencia con los demás. En el contexto escolar de la actualidad se tiene en cuenta la presencia de factores como el bullying, que se puede entender como un abuso físico o emocional repetido que implica agresiones entre compañeros, y es por eso que tanto este como otros estudios relacionados con la actividad física han demostrado beneficios fisiológicos, cognitivos y afectivos sociales, así como promover conductas prosociales como fomentar la cooperación, empatía y el desarrollo de la inteligencia emocional.

En Perú se llevó a cabo una investigación en la que se pusieron a prueba una serie de actividades recreativas específicamente en el área artística para determinar si estas tienen un impacto positivo a nivel educativo. Esta investigación estructuró un proyecto el cual constó con la participación de los estudiantes de manera voluntaria y con total autorización posteriormente utilizando su propia metodología e instrumentos. Al finalizar el estudio se logró concluir que las actividades recreativas tienen un efecto positivo en la convivencia escolar, en estudiantes de primaria, ya que estas contribuyen a la mejora de la comunicación, la cooperación, la empatía y la autoestima de los estudiantes, lo que a su vez contribuye a un ambiente escolar más armonioso y agradable. Además, estas actividades permiten una mayor integración entre los estudiantes, así como con los profesores, lo que ayuda a comportarse mejor tanto dentro como fuera del aula (Quispe y Chalco, 2022).

En otra de las investigaciones relacionadas al tema, Amado-Alonso et al. (2019) clarifica en su estudio y afirma que aprovechar la sincronía con la que trabajar la inteligencia emocional en infantes de primaria por medio del deporte trae consigo múltiples beneficios a nivel académico y en la educación en general. Es importante destacar que, en su investigación, hacen referencia al deporte; sin embargo, también se refieren al juego lúdico como una herramienta infalible dentro del desarrollo de la inteligencia emocional. Este desarrolla en las niñas y los niños mayor sentimiento de bienestar junto al de felicidad, al mismo tiempo que determinaron como con el paso del tiempo realizar juegos y actividades que lleven como objetivo el desarrollo del componente social del ser humano se empieza a beneficiar, obteniendo como consecuencia una comunicación más empática, respetuosa y comprensible entre iguales. Más específicamente el estudio arrojó como resultado que los menores que realizan alguna actividad deportiva planificada desarrollaron habilidades interpersonales e intrapersonales, adaptabilidad y una mejor actitud que los que tienden a ser más sedentarios o jugar menos. Este estudio fue realizado en España.

Otro estudio muy similar fue elaborado por Galdón et al. (2021) España y trata sobre la importancia de la actividad física sobre la inteligencia emocional y sus diferencias dependiendo del género. Nuevamente, este estudio contó con la participación de 281 estudiantes de primaria de entre 10 y 12 años. El estudio es de tipo descriptivo y se centró en establecer relaciones entre la cantidad de actividad física practicada y los niveles de inteligencia emocional según el género de los participantes. En el caso de esta muestra, se encontró que la gran mayoría de participantes practicaba algún tipo de deporte, representando un aproximadamente el 85% de la muestra total. Los resultados mostraron que las personas que practicaban algún tipo de actividad física presentaban un mejor control de sus emociones, siendo una mayor cantidad de hombres quienes tenían resultados positivos en ese aspecto. Sin embargo, las chicas que practicaban una actividad física fueron las que registraron mayores valores de claridad emocional que los chicos que practicaban deportes. Los autores mencionan que, aunque no se encontraron diferencias significativas de la relación de inteligencia emocional y sexo entre hombres y mujeres, son ellas quienes poseen valores un poco más altos.

Continuando con el hallazgo de las necesidades y carencias que instan a continuar con esta investigación para generar cambios significativos a nivel social, otra revisión sistemática realizada por Soler-Lanagrán (2017) en donde su objetivo con cada búsqueda fue determinar las afectaciones de los niños y niñas que no realizan ningún tipo de ejercicio

físico, por el contrario, se dedican al sedentarismo, encontrando de esta forma problemas a nivel físico y mental, dentro de los problemas a nivel de salud se mencionan el sobrepeso, colesterol alto, bajo nivel cardiorrespiratorio, hipertrigliceridemia. Ahora bien, en cuanto a la parte psicológica, existe una falta de motivación y un cansancio constante por parte de los infantes, generando que el sedentarismo solo fomente más sedentarismo; además, las habilidades sociales en niños bajo esta condición son limitadas, debido a que generalmente se encuentran en sus casas jugando videojuegos o bien viendo televisión, por lo que la empatía, respeto, tolerancia y compañerismo no son aspectos que se encuentren dentro de sus personalidades, generando así una afectación inmediata en su desempeño social actual y el de su futuro.

### **Antecedentes Nacionales**

En Costa Rica, son pocos los estudios existentes que hayan investigado la relación entre la inteligencia emocional y el uso de actividades recreativas sobre el desarrollo de esta inteligencia. Los investigadores que se han aventurado a explorar sobre estos temas con metodologías, perspectivas y poblaciones meta distintas. Además, es difícil encontrar estudios que indaguen sobre esta relación específicamente en estudiantes de primaria de I ciclo. Sin embargo, sí existen múltiples estudios realizados en torno a inteligencia emocional y que han sido abordados desde múltiples perspectivas como psicopedagogía, educación básica, movimiento humano y pedagogía, y sobre poblaciones diferentes como preescolar, primaria, secundaria, estudiantes universitarios e incluso maestros. A continuación, se abordarán una serie de estudios realizados desde distintas universidades costarricenses que exploraron el tema de la inteligencia emocional.

Como parte de un trabajo final de graduación de una Maestría en Psicopedagogía, Valenciano y Villanueva (2007) realizaron un estudio de caso en cual se analizó el papel de rol de maestra en la promoción del conocimiento y manejo de emociones para el desarrollo de competencias relacionadas a la inteligencia emocional de estudiantes de quinto año de primaria. Ante la detección de la problemática analfabetismo emocional y el abandono de la educación emocional por parte del sistema educativo, las autoras han mencionado que existe una gran necesidad de proporcionar un mayor conocimiento de las emociones y herramientas de control de estas.

Por otra parte, Valenciano y Villanueva (2007), realizaron un estudio cualitativo en el cual las personas colaborantes comparten sus experiencias, actitudes, creencias y

reflexiones. Participaron un total de 193 estudiantes que van desde el Kinder hasta el sexto grado de primaria. Como parte de la estructura metodológica empleada, se utilizaron entrevistas, observaciones de maestra y estudiantes, grupos focales y cuestionarios. El objetivo fue recabar información acerca del conocimiento de las propias emociones, manejo de las emociones, estrategias utilizadas por los docentes para la promoción del conocimiento relacionado con las emociones y el papel de la maestra dentro de estos procesos educativos específicos.

Entre los resultados registrados de dicha investigación se encontró que los estudiantes tienen muy poco conocimiento sobre temas emocionales, teniendo problemas incluso hasta de identificar y diferenciar entre diferentes tipos de emociones. Además, el estudiantado comunicó problemas a la hora de manejar los sentimientos de enojo y como esto puede llevar a perder el control de ellos mismos lo cual puede provocar pérdida del control emocional. Relacionado a esto, los resultados indicaron que los estudiantes hombres solían expresar su enojo mediante violencia física, mientras que las mujeres lo hacían reprimiendo sus emociones estando calladas o llorando. También se encontraron dificultades para identificar y expresar las emociones por parte del docente y como menciona las autoras, esto puede ser reflejado en el aprendizaje de los estudiantes. En este caso, se pudo identificar que el rol del docente era tradicionalista, es decir que se enfocaba en la transmisión de los saberes que se indicaban en el currículo y se evidenció falta de conocimientos en la educación emocional (Valenciano y Villanueva, 2007).

Por otro lado, Umaña (2007) generó una propuesta curricular basada en la inteligencia emocional para niños y niñas en edad preescolar. El objetivo de su investigación fue mejorar el desarrollo emocional y social de los niños y niñas a través de la implementación de actividades y estrategias que fomenten la inteligencia emocional. La autora utilizó un enfoque cualitativo y realizó una observación sistemática de los participantes en la interacción con los demás y con el medio. Además, se realizaron entrevistas a los participantes para recopilar información sobre sus habilidades emocionales y sociales. Los resultados encontrados sugieren que la implementación de la propuesta curricular basada en la inteligencia emocional puede llegar a producir una mejora significativa en la convivencia y las relaciones de los menores dentro del aula.

Entre sus conclusiones se sugiere que la inteligencia emocional es una habilidad que se puede desarrollar y que es fundamental para el bienestar emocional y social de los niños

y niñas. Además, la propuesta curricular presentada en dicha investigación indica que se puede llegar a producir un desarrollo efectivo de las habilidades emocionales y sociales que mejoren los niveles de autoconciencia, autorregulación, empatía y la motivación (Umaña, 2007).

Desde la psicopedagogía, Madrigal y Garro (2014) realizaron un trabajo final de graduación que tuvo como objetivo diseñar talleres para padres de familia que aborden la inteligencia emocional y su importancia en el desarrollo de habilidades sociales en niños y niñas en edad preescolar. En cuanto a la metodología utilizada, se realizó un estudio de tipo descriptivo y exploratorio, en el que se empleó la triangulación de datos para analizar la información obtenida a través de entrevistas a padres y madres de familia, observaciones de niños y niñas en edad preescolar y cuestionarios aplicados a padres y madres de familia. Los resultados obtenidos indican que existe una relación positiva entre la inteligencia emocional y el desarrollo de habilidades sociales en niños y niñas en edad preescolar. Además, se lograron implementar con éxito los talleres para padres de familia que abordan la inteligencia emocional y su importancia en el desarrollo de habilidades sociales en niños y niñas en edad preescolar.

En base a los datos obtenidos, las autoras concluyen que la educación emocional en la primera infancia es fundamental para el desarrollo de habilidades sociales en los niños y niñas, y que los talleres diseñados pueden ser una herramienta valiosa para los padres de familia en este proceso. También, destacaron la importancia de la participación activa de los padres de familia en la educación emocional de sus hijos, ya que esto puede contribuir significativamente al desarrollo de habilidades sociales y emocionales en los niños y niñas en edad preescolar (Madrigal y Garro, 2014).

Otro valioso trabajo fue realizado en por Sánchez y Araya (2013), quienes estudiaron la inteligencia emocional y ejercicio en estudiantes universitarios costarricenses. Sánchez y Araya, su propósito era conocer si existía una correlación entre la atención plena (también conocida como mindfulness, inteligencia emocional, área de estudio y reporte de ejercicio en estudiantes de educación de la Universidad de Costa Rica (UCR). El estudio fue de tipo descriptivo correlacional y se buscaba comprobar si existían relaciones significativas entre las categorías descritas previamente. Se contó con la participación de 236 estudiantes que asistían a diferentes cursos deportivos de la UCR. De esa cantidad de participantes, 138 correspondían a hombres y 98 a mujeres.

Entre los resultados registrados del estudio anterior, se encontró que los hombres tenían una mayor participación significativa en actividades deportivas que las mujeres. Específicamente, se registró que un 58.7% de los hombres dice practicar algún deporte, mientras que el 55.1% de las mujeres mencionó no hacer ningún tipo de actividad física. No se encontraron relaciones significativas entre reporte de ejercicio y área de estudio. En cuanto a la atención plena, los autores mencionaron que los hombres que habían reportado practicar algún tipo de actividad física tenían mejores resultados en los test de atención plena que los hombres que no hacían ningún tipo de ejercicio físico. Caso contrario sucedió con los resultados de las mujeres participantes, en el cual las mujeres que no realizaban actividad física tuvieron mejores resultados que las que si la realizaban. Entre hombres y mujeres no se reportaron diferencias significativas (Sánchez y Araya, 2013).

En cuanto a la inteligencia emocional, se encontró que existe una diferencia significativa entre hombres y mujeres en el apartado de atención de los sentimientos, pero no se encontraron diferencias significativas entre reporte de ejercicio y sexo. En el apartado de claridad emocional no se evidenciaron diferencias significativas entre reporte de ejercicio y sexo ni en el caso de entre sexos. Por último, en el apartado de reparación de los estados de ánimo se identificó una relación entre sexos. Es decir, los hombres mostraron diferencias significativas según se ejercitaban o no, pero en el caso de las mujeres ese no fue el caso (Sánchez y Araya, 2013).

En una investigación realizada por Monge (2015) se analizó el rol del docente en la regulación emocional de los estudiantes. La autora plantea que la regulación emocional es fundamental en el ámbito educativo, ya que permite a los estudiantes desarrollar habilidades socioemocionales que les permiten enfrentar situaciones de estrés y conflictos de manera efectiva. Para llevar a cabo su investigación, Monge realizó un estudio de caso en una escuela pública costarricense, en el que participaron tanto docentes como estudiantes de diferentes niveles educativos. Se utilizó un enfoque cualitativo haciendo uso de entrevistas semiestructuradas y observación participante, para recolectar los datos necesarios. Además, se realizó un análisis de contenido para identificar las categorías de análisis y comparar los datos obtenidos.

Entre los resultados registrado, se indicó que los docentes tienen un papel fundamental en la regulación emocional de los estudiantes, ya que pueden influir en la forma en que los estudiantes perciben y manejan sus emociones. También, se encontró que los

docentes que utilizan estrategias de regulación emocional en el aula pueden mejorar el bienestar emocional de los estudiantes y su rendimiento académico. Monge (2015) recomienda dentro de sus conclusiones que se debe promover la formación de los docentes en habilidades socioemocionales y que se fomente la implementación de estrategias de regulación emocional en el aula para mejorar el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes.

Nuevamente en la Facultad de Educación de la Universidad de Costa Rica, se realizó un estudio que se enfoca en la relación entre la afectividad y la enseñanza en estudiantes universitarios. Los autores plantean que la regulación emocional y la metacognición de los estados emocionales son habilidades importantes para el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes (Alvarado, 2016).

Según Alvarado (2016), se utilizó una metodología mixta que incluyó la técnica de encuesta para recolectar información cuantitativa y la técnica cualitativa de grupo focal para la recolección de información cualitativa. Participaron 378 estudiantes de 16 carreras de la Facultad de Educación de la Universidad de Costa Rica. La encuesta incluyó preguntas sobre la regulación emocional, la metacognición de los estados emocionales, la satisfacción con la vida, la satisfacción en campos específicos y el bienestar subjetivo. Por otro lado, los grupos focales se llevaron a cabo con estudiantes de diferentes carreras de la Facultad de Educación para profundizar en la comprensión de la relación entre la afectividad y la enseñanza.

Entre los resultados encontrados, se destacó que los estudiantes tienen un nivel medio de regulación emocional y metacognición de los estados emocionales. Además, se encontró que la satisfacción con la vida y la satisfacción en campos específicos están relacionadas con el bienestar subjetivo de los estudiantes. En base a los hallazgos realizados, Alvarado (2016) concluye que la enseñanza de habilidades de regulación emocional y metacognición de los estados emocionales en la educación superior puede mejorar el bienestar subjetivo de los estudiantes. Asimismo, sugiere que se realicen más investigaciones en este campo para profundizar en la relación entre la afectividad y la enseñanza en estudiantes universitarios.

Adicionalmente, Moreira y Morales (2017) realizaron una investigación que aborda el tema del fortalecimiento de la inteligencia emocional en estudiantes de quinto grado de educación primaria. Ellas presentaron unos lineamientos teórico-metodológicos para ayudar

a los docentes a fomentar la inteligencia emocional en sus estudiantes. En su investigación, las autoras proponen la utilización de estrategias pedagógicas que permitan a los estudiantes identificar y regular sus emociones, así como desarrollar habilidades sociales y de resolución de conflictos.

Dentro de su metodología, Moreira y Morales validaron los lineamientos teórico-metodológicos que crearon en cuatro escuelas sujetos de la investigación. Para recolectar datos cuantitativos, se utilizaron las calificaciones de los estudiantes del primer y tercer trimestre del 2016, suministradas por las docentes encargadas de cada grupo. Además, se aplicó una entrevista estructurada a los docentes para conocer su percepción sobre la implementación de las estrategias propuestas. Los resultados obtenidos indican que la implementación de estas estrategias pedagógicas contribuye al fortalecimiento de la inteligencia emocional de los estudiantes (Moreira y Morales, 2017).

En sus conclusiones, dichas autoras destacan la importancia de fomentar la inteligencia emocional en los estudiantes desde edades tempranas, ya que esto les permitirá desarrollar habilidades socioemocionales que les serán útiles en su vida cotidiana y en su futuro desempeño académico y laboral. Asimismo, se resalta la necesidad de que los docentes reciban formación en este ámbito para poder implementar de manera efectiva las estrategias propuestas.

En el año 2018, se realizó un proyecto de investigación que relacionaba la inteligencia emocional y bienestar subjetivo dentro del clima escolar. El objetivo principal de la investigación fue analizar la relación entre la inteligencia emocional y el bienestar subjetivo en el clima escolar, con el fin de promover una cultura de paz en las instituciones educativas (Alvarado y Azofeifa, 2018).

Para llevar a cabo su estudio, se utilizó una metodología cualitativa basada en entrevistas semiestructuradas y grupos focales con estudiantes y docentes de una institución educativa en Costa Rica. También, se realizaron observaciones participantes y se recopilieron materiales como dibujos y escritos de los estudiantes. Los resultados del estudio indicaron que los estudiantes conciben la paz en dos líneas: intrapersonal e interpersonal. En cuanto a lo intrapersonal, la paz se relaciona con un estado interior de bienestar, mientras que en lo interpersonal se relaciona con el respeto y la ausencia de conflicto. Basado en estos resultados, las autoras Alvarado y Azofeifa (2018) sugieren que la inteligencia emocional es un factor clave para el bienestar subjetivo y la promoción de una cultura de paz en el clima

escolar. Además, destacaron la importancia de fomentar habilidades emocionales en los estudiantes y docentes, así como de promover un ambiente escolar seguro y respetuoso.

Por último, los investigadores Retana y Anicasio (2021), realizaron un estudio acerca de la percepción de la inteligencia emocional en la formación inicial de maestros en Costa Rica. Su estudio se enfoca en analizar la percepción de futuros maestros costarricenses sobre la inteligencia emocional al comienzo de su formación en Didáctica de las Ciencias. Los autores definieron a la inteligencia emocional como un constructo que hace referencia a la habilidad para controlar las emociones y los sentimientos de uno mismo y de los demás con el fin de dirigir los pensamientos. Para ellos, la formación en inteligencia emocional es fundamental para la práctica educativa, ya que trabaja con personas que son seres vivos emocionales y sociales.

La metodología utilizada en el estudio fue la administración de un cuestionario de autoinforme a través de un formulario de Google Forms que se envió a los participantes para que lo cumplimentaran de forma voluntaria desde su hogar, debido a la modalidad virtual de la docencia por la pandemia de COVID-19. Los participantes fueron informados acerca del anonimato y la confidencialidad de las respuestas. La recolección de la información se llevó a mediados de 2020 y la sistematización de las respuestas se realizó a través de la elaboración de una matriz de Excel. Los resultados encontrados sugieren que los futuros maestros se expresan con mayor facilidad de manera escrita y sus aportaciones contribuyen en la mejora de los trabajos grupales. Sin embargo, se evidenciaron dificultades como la expresión de los sentimientos, el habla ante situaciones de enojo e incapacidad para expresar un no como respuesta. El reconocimiento de las emociones es fundamental para entender lo que las personas nos dicen, pero no solo con palabras, sino también con gestos, expresiones escritas y demás formas de lenguaje lingüístico y paralingüístico (Retana y Anicasio, 2021).

Entre sus conclusiones, dichos autores mencionan que la formación en inteligencia emocional en profesores es fundamental para la práctica educativa, ya que se trabaja con personas que son seres vivos emocionales y sociales. Esto basado en los resultados encontrados en el estudio sugieren que los futuros maestros tienen dificultades en la expresión de los sentimientos, el habla ante situaciones de enojo e incapacidad para expresar un no como respuesta. Por lo tanto, se hace necesario que la formación inicial de los maestros incluya la enseñanza de habilidades emocionales y sociales, con el fin de mejorar la calidad de la educación y el bienestar emocional de los estudiantes. Además, se sugirió que se

realicen investigaciones futuras que profundicen en la relación entre la formación en inteligencia emocional y la práctica educativa, con el fin de establecer estrategias pedagógicas que permitan el desarrollo de habilidades emocionales y sociales en los estudiantes.

### **Antecedentes institucionales**

Dentro de la Universidad Nacional de Costa Rica, se han producido investigaciones que abordan el tema de la inteligencia emocional (IE) y la relacionan con diferentes áreas de estudio. Estas investigaciones han sido elaboradas relacionando la IE bajo el campo de estudio de la docencia y el movimiento humano.

Desde la entonces Escuela de Ciencias del Deporte de la UNA, Araya y Salazar (2001) realizaron un estudio que se enfoca en la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento deportivo en jugadoras de baloncesto. Su objetivo principal fue determinar la correlación entre los índices de inteligencia tradicional y emocional con el rendimiento deportivo, medido mediante una prueba de precisión y una escala para medir el rendimiento emocional percibido por el entrenador. El grupo de participantes estuvo compuesto por 10 mujeres, con edades entre 17 y 25 años, pertenecientes al equipo de baloncesto de la Universidad de Costa Rica.

Para llevar a cabo la investigación, se utilizaron varios instrumentos, entre ellos la Prueba de Raven, que mide la inteligencia tradicional, y la Escala de Rendimiento Emocional Percibido por el Técnico (EREPT), que mide la inteligencia emocional. Además, se aplicaron pruebas de precisión, como el tiro libre y el tiro de tres puntos, y se recurrió al criterio de expertos para validar la escala. Los resultados obtenidos indicaron que existe una correlación significativa entre la inteligencia emocional y el rendimiento deportivo, lo que sugiere que la inteligencia emocional puede ser un factor importante para considerar en el entrenamiento y la preparación de los atletas (Araya y Salazar, 2001).

Entre las conclusiones realizadas por Araya y Medina (2001) señalan que se ha proporcionado evidencia de la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento deportivo en jugadoras de baloncesto. Los resultados obtenidos llevan pensar a los autores que la inteligencia emocional puede ser un factor importante por considerar en el entrenamiento y la preparación de los atletas, lo que puede tener implicaciones significativas para el desarrollo de programas de entrenamiento más efectivos y enfocados en el bienestar emocional de los atletas.

Por otro lado, Barrantes (2016) publicó un artículo denominado "Educación emocional: El elemento perdido de la justicia social", donde se enfatiza la importancia de la educación emocional en el sistema educativo y su relación con la justicia social. La autora argumenta que la falta de un programa explícito de educación emocional en el sistema educativo es un efecto colateral de la injusticia social.

En su metodología, Barrantes realizó un análisis de la literatura existente sobre educación emocional y su relación con la justicia social. Para ello, utiliza diversas fuentes bibliográficas y realiza una revisión exhaustiva de los estudios previos. Se identificaron cuatro dominios básicos de la capacidad emocional: la autoconciencia, la autogestión, la convivencia social y la gestión de las relaciones. Los resultados obtenidos muestran que la educación emocional es un elemento clave para la justicia social, ya que permite a los estudiantes desarrollar habilidades emocionales que les permiten enfrentar situaciones difíciles y mejorar su bienestar emocional. Además, la autora destaca la importancia de encausar estas habilidades desde edades tempranas para lograr un impacto significativo en la vida de los estudiantes. Barrantes concluye que se le debe de dar importancia a la educación emocional en el sistema educativo y a su relación con la justicia social, y argumenta que la educación emocional es un elemento clave para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes y lograr una sociedad más justa (Barrantes, 2016).

Nuevamente desde la perspectiva del área de la salud y del movimiento humano, Brenes (2019) exploró la relación entre la actividad física y el bienestar emocional en docentes de dos colegios públicos de la provincia de Heredia. La investigación buscaba determinar si existe una asociación entre la actividad física y la depresión, el estrés, la ansiedad, el autoconcepto personal y la satisfacción laboral en docentes de dichos colegios. Para ello, se aplicaron cuestionarios a 80 docentes de tercer ciclo y educación diversificada, en los que se midió su nivel de actividad física y su bienestar emocional.

La metodología utilizada en la investigación fue de tipo cuantitativo, con un diseño no experimental y transversal. Se aplicaron dos cuestionarios: el International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) para medir el nivel de actividad física, y el Cuestionario de Bienestar Emocional (CBE) para medir la depresión, el estrés, la ansiedad, el autoconcepto personal y la satisfacción laboral. Los resultados obtenidos indican que existe una relación significativa entre la actividad física y el bienestar emocional en los docentes de los dos colegios públicos de Heredia. Los docentes que realizan actividad física moderada y

vigorosa presentan niveles más bajos de depresión, estrés y ansiedad, y niveles más altos de autoconcepto personal y satisfacción laboral (Brenes, 2019).

Por último, se encuentra el trabajo de García et al. (2015) acerca de la influencia de las competencias emocionales de los docentes de Ciencias Naturales en la adquisición de habilidades emocionales de los estudiantes. La investigación se llevó a cabo en un centro de educación secundaria en Costa Rica, con un grupo de 23 estudiantes de décimo año que recibían clases de química, física y biología con profesores diferentes. El objetivo principal del estudio fue analizar si las competencias emocionales (conciencia, regulación y autonomía) de los docentes repercutían en las habilidades emocionales (asertividad, empatía, negociaciones y acuerdos) de los estudiantes.

La investigación se realizó bajo el paradigma naturalista, con un enfoque cualitativo de tipo fenomenológico, basado en la observación y la entrevista semiestructuradas. Las categorías de análisis fueron las competencias emocionales de los docentes y las habilidades emocionales de los estudiantes. La obtención de los datos se inició con la aplicación de la prueba TMMS-24 para evaluar las competencias emocionales de los docentes. Los resultados mostraron que las competencias emocionales de los docentes influyen positivamente en las habilidades emocionales de los estudiantes, especialmente en la asertividad y la empatía. Al concluir el proceso investigativo, el estudio confirma la importancia que tiene el desarrollo de las competencias emocionales en los docentes con el fin de poder influir positivamente a su vez en el desarrollo emocional de sus estudiantes (García et al., 2015).

Los antecedentes abordados anteriormente ayudan a marcar una guía clara acerca de los hallazgos registrados por investigadores a nivel internacional, nacional e institucional que estudiaron la inteligencia emocional desde distintos ámbitos de la ciencia. Esto contribuye a una mayor comprensión del tema y al conocimiento de cómo fue se elaboraron dichas investigaciones con el fin de enriquecer este estudio.

## **Justificación**

La educación emocional es una parte importante del desarrollo integral de un niño, ya que los ayuda a reconocer y manejar sus emociones de manera adecuada, construir relaciones positivas con los demás y enfrentar de manera efectiva las situaciones de la vida

cotidiana. Sin embargo, muchos de ellos tienen dificultades para desarrollar la inteligencia emocional debido a factores como la falta de habilidades de enseñanza adecuadas y los métodos educativos tradicionales que enfatizan el desarrollo de habilidades cognitivas y técnicas que ignoran las habilidades socioemocionales.

Tal y como se mencionó anteriormente, Costa Rica afronta una peligrosa ola de violencia en las calles, y como era de esperar esta problemática ha permeado la educación del país. Son muy comunes los casos de violencia física, psicológica y emocional dentro de las instituciones. Estas situaciones pueden darse entre los mismos estudiantes, pero incluso entre estudiantes y personal de las mismas escuelas y colegios.

A todo esto, se suma un posible déficit en la formación docente en competencias emocionales y su enseñanza dentro del sistema educativo. Esto debido a la ausencia de estas temáticas dentro del currículo impartido por las universidades tanto públicas como privadas, que hace en el tema se deje en un segundo plano y que los docentes no cuenten con las herramientas y conocimientos necesarios para poder impartirlo de forma correcta.

Por ello, es necesario explorar opciones pedagógicas innovadoras que permitan el desarrollo de la inteligencia emocional en los infantes. En este sentido, la educación física puede ser un espacio propicio para el desarrollo de la inteligencia emocional, pues a través de actividades lúdicas y de ocio se pueden priorizar habilidades emocionales como la autoestima, el autocontrol y la empatía, entre otras habilidades.

Entre esas opciones se encuentra la pedagogía de la empatía. Sobre este asunto, Perdomo y Vásquez (2020) mencionan que, al unir la práctica pedagógica con una mayor concientización de la empatía, se puede llegar a desarrollar la naturaleza humana y aprender el arte de ponerse en el lugar del otro. Las autoras hablan de cómo con esta pedagogía se busca atribuir un mayor grado de importancia a la atención educativa por encima de la memorización mecánica y del cómo se utiliza la inteligencia emocional para poner en acción las buenas prácticas de relación con la otredad.

Son muchos los estudios realizados sobre los beneficios de la actividad física con la utilización de diferentes tipos de metodologías sobre la salud física y mental. El ejercicio físico está altamente relacionado con la mejora de la calidad de vida, prevención de enfermedades, mantenimiento de un cuerpo sano e incluso en la disminución de los efectos dañinos de algunas condiciones psicológicas como la depresión y ansiedad. Incluso se ha

relacionado la práctica de actividades físicas grupales con las buenas prácticas de convivencia entre personas de un grupo social.

Sin embargo, actualmente existen pocos estudios realizados en Costa Rica en lo que se explore la relación entre la recreación e inteligencia emocional en contextos educativos públicos específicos, como en Heredia o zonas con vulnerabilidad social.

En este contexto, este proyecto tiene como objetivo observar el impacto de un programa de actividades recreativas en las aulas de educación física en el desarrollo de la inteligencia emocional en estudiantes de tercer año de educación básica. Con este fin, se pretende generar conocimiento útil para la planificación de estrategias pedagógicas efectivas en el desarrollo de habilidades socioemocionales en los niños, así como contribuir a mejorar la calidad de la educación en general. Todo esto se alinea con los actuales marcos de innovación educativa que proponen integrar lo cognitivo con lo afectivo, lo corporal y lo social. Además, al proponer actividades accesibles y participativas, la recreación se convierte en una estrategia inclusiva que favorece el aprendizaje y la cognición.

## **Capítulo II**

### **Referente metodológico**

#### **Resultados del diagnóstico exploratorio que sustenta el proyecto**

Se presentan, organizados por categoría de análisis, los resultados del diagnóstico exploratorio obtenido tras la aplicación de los instrumentos correspondientes a la población seleccionada para este estudio. En primer lugar, se mostrarán los resultados obtenidos de la

persona docente, a quien se le realizó una entrevista semiestructurada enfocada en su experiencia con el grupo y su percepción de este.

Como primera pregunta se le solicita a la docente una breve descripción del grupo, abordando su comportamiento y la interacción que este tiene, ella responde que los estudiantes son todos muy diversos y que existen días buenos y malos, así mismo, afirma que existen diferentes condiciones como autismo y síndrome de down lo que hace que el grupo varíe mucho su comportamiento, pero a modo general, afirma que el grupo se respeta y se apoya mayormente, sin dejar de lado algunos desacuerdos y reclamos que no faltan dentro de las clases; en este apartado la profesora se adelanta a la segunda pregunta y externa que el grupo experimenta un sinfín de emociones diariamente, tanto positivas como negativas.

Como preguntas tres y cuatro las cuales están estrechamente vinculadas al conocimiento que posee la educadora sobre el concepto de inteligencia emocional y cómo la logran promover dentro del centro educativo, la misma afirma que desconoce mucho del término; no obstante, desea aprender más a detalle, del mismo modo, responde que el centro educativo nunca ha realizado talleres, actividades o capacitaciones que tengan como objetivo enseñarle a la comunidad estudiantil ni ha el personal docente la importancia del manejo de las emociones, pero lo considera de gran importancia para la niñez.

Por otra parte, y profundizando mayormente en el tema del comportamiento de los estudiantes a lo largo del periodo, la profesora, quien ha acompañado al grupo desde el primer año, compartió una reflexión sobre los cambios observados en el grupo a lo largo del tiempo:

He sido la única profesora que ha tenido el grupo de tercero desde primer año y actualmente puedo notar como ahora todo es aún más verbal, la forma en la que abordan entre ellos diferentes situaciones e inclusive la manera en la que me externalan las situaciones ha cambiado mucho, puedo ver cómo algunos y algunas van tomando mayor madurez (Isabel Salazar, comunicación personal, 20 de marzo de 2025).

Las preguntas seis y siete abordan temas como técnicas utilizadas para manejo del estrés y la ansiedad, así mismo el abordaje de situaciones difíciles entre iguales durante las

clases, a lo anterior la profesora indica que cuando sus estudiantes entran en estados muy elevados de estas emociones negativas siempre les aconseja salir del salón, tomar un poco de agua y después conversar la situación con cabeza fría; aborda de forma muy similar los desacuerdos entre estudiantes, prefiere llevarlos lejos del salón, dialogar y finalmente siempre buscar hacer las paces y continuar. Sin embargo, nunca aborda de una forma más profunda la inteligencia emocional debido a que considera le falta aún más conocimiento sobre el tema y prefiere hacerlo con las herramientas que le han funcionado como aprendizaje para la vida.

Ahora bien, en el interrogante número once, se consulta sobre la comunicación que existe directamente con los padres y profesora, de antemano se comenta que este es de los puntos más importantes en la labor docente; no obstante, la educadora afirma no tener espacios para compartir directamente con padres de familia o encargados y menciona lo siguiente:

Cuando ocurren situaciones que considero es necesario comunicar a los padres, les solicito a los estudiantes el cuaderno de comunicaciones para anotar el comunicado, después de esto hablo con la profesora guía y en caso de ser necesario nos reunimos con la directora, pero esto solo en casos muy graves (comunicación personal, 20 de mayo de 2025)

Como punto final para la entrevista semiestructurada a la profesora, se le solicitó nombrar fortalezas y debilidades del grupo con el fin de conocerlos mejor y tener herramientas para poder abordar determinados temas, como fortalezas ella rescató que los estudiantes de tercero son muy unidos, cuando algún compañero se golpea o le sucede alguna situación en clases siempre están para ayudarse, del mismo modo son cariñosos e inclusivos. Como parte de sus debilidades, mencionó que algunos son tímidos y no expresan sus sentimientos o pensamientos, producto de ello, también el decir que no o poner límites se les dificulta, por lo que solicita que dentro de los talleres se logre brindar herramientas para que los estudiantes puedan expresarse de mejor forma y no sentir miedo a la hora de realizarlo.

### **Descripción del diseño metodológico establecido**

Para los propósitos de este proyecto se seleccionó el paradigma interpretativo, esto debido a que ha sido utilizado en múltiples ocasiones dentro del ámbito educativo y al de las ciencias sociales ya que entiende la realidad como un fenómeno social de gran profundidad.

Este paradigma se encuentra estrechamente relacionado con las investigaciones cualitativas y busca darles un significado a las experiencias de los participantes utilizando como principal herramienta el diálogo (Monteagudo, 2001).

Entre sus principales características se encuentran su metodología flexible que entiende a los fenómenos de estudio como algo complejo, subjetivo y contextualizado, dándole una enorme importancia a la dialéctica entre los participantes y los investigadores a la hora búsqueda de la comprensión de la realidad. Bajo este paradigma se busca entender y desarrollar los fenómenos sociales basados en las experiencias propias de los investigados. Este no sigue un proceso lineal, sino una circular en que constante se reformulan ideas a partir del intercambio de información en las personas y los encargados del estudio (Monteagudo, 2001).

Este paradigma se convierte en una herramienta valiosa para la investigación educativa por su capacidad de comprensión de los procesos educativos tomando el contexto de las situaciones. Además, esta toma en cuenta principalmente los pensamientos, sentimientos y experiencias de los sujetos investigados para realizar un análisis de la realidad educativa. Es por esto por lo que se vuelve se suma utilidad para la transformación de las realidades que se viven en los centros educativos y permite una mejor pedagógica teniendo en consideración la realidad compleja que rodea a los participantes (García, 2013).

Para la realización de este estudio se seleccionó un enfoque cualitativo. Esta elección se debe a la naturaleza de la investigación, la cual busca comprender un fenómeno social como lo es el estudio de la inteligencia emocional en niños y se utiliza para comprender y analizar una serie de datos no cuantificables. Para Bejarano (2016) la investigación cualitativa es mayormente utilizada en las ciencias sociales, utiliza como herramientas palabras, textos o dibujos para comprender la vida social que al unirse con diferentes aspectos generan un fenómeno determinado, algunas características tales como:

- Comprende como los valores contextuales como cultura y entorno social influyen en los seres humanos.
- La recolección de datos es holística y flexible, por lo que utiliza métodos como entrevistas, grupos focales y análisis de textos

En la misma línea, Balcázar et al. (2013) señala que los métodos cualitativos toman en cuenta dimensiones de las interacciones sociales que difícilmente pueden ser tomados en

cuenta bajo otros enfoques como el cuantitativo. El enfoque cualitativo ha sido menospreciado a lo largo de la historia por su subjetividad, a la no posibilidad de generalizar los conocimientos generados y por el riesgo a que exista un sesgo de pensamiento del investigador. Sin embargo, estas críticas son también válidas hacia el enfoque cuantitativo. Los estudios cualitativos permiten el estudio de fenómenos complejos los cuales no pueden ser cuantificables.

Entre las principales características de la investigación cualitativa se encuentra su visión holística, generación de efectos del investigador en las personas, comprensión de las personas, toma en cuenta múltiples perspectivas ante el problema, es humanista, se dignifica a todas las personas como posible objeto de estudio, facilidad para el estudio de fenómenos complejos, comúnmente utilizada en las áreas de la educación, sociología, antropología y psicología, y permite el estudio de fenómenos sociales y culturales.

Profundizando aún más dentro del tipo de estudio de esta investigación, internamente del Paradigma Sociocrítico surge uno denominado Fenomenológico. Este corresponde a un enfoque cualitativo que busca comprender la experiencia interna de los individuos y su subjetividad (Leal, 2000).

El método fenomenológico se caracteriza por la necesidad que tiene el investigador de tener un profundo conocimiento de los principios y nociones que rigen el fenómeno a estudiar. Es de suma importancia que el proceso de investigación sea flexible y adaptable al contexto y las características específicas de los participantes con el fin de alcanzar una comprensión profunda de sus procesos cognitivos y experiencias, a través de un proceso de reflexión muy bien estructurado (Leal, 2000).

Según Aguirre y Jaramillo (2012), en el campo de la investigación educativa el método fenomenológico se destaca por su capacidad de explorar y entender las experiencias de los docentes y estudiantes. Esto se debe a que se busca comprender las vivencias escolares al reflexionar sobre las interpretaciones subjetivas de estos actores que conviven en el ámbito educativo. Es por esto por lo que este método se vuelve una herramienta valiosa para la comprensión de los sentimientos y emociones de los estudiantes, ya que, a través de un análisis estructurado, se busca darles un significado a estos elementos que en otros contextos pasaría únicamente como algo subjetivo. Para que este proceso sea eficaz, es necesario que los investigadores logren eliminar prejuicios y capten la esencia de estos procesos

emocionales dentro de una investigación educativa sensible y ajustada a las necesidades de los alumnos.

### **Población participante**

El proyecto de graduación se encuentra dirigido a niños y niñas de tercer grado de aproximadamente unos 9 años edad y a la profesora de educación física que imparten clases de tercer grado de la institución de educación primaria de la Escuela de Santo Tomás que se encuentra ubicada en Santo Domingo de Heredia.

El cantón de Santo Domingo de Heredia cuenta con una población total estimada de 40072 habitantes, de los cuales 7889 personas viven en el distrito de Santo Tomás representando un 16% de la población total aproximada del cantón. El distrito de Santo Tomás es una zona urbanizada que cuenta con escuelas privadas y una pública, centros de salud, lugares dedicados ocio y su principal punto de referencia que corresponde al Hotel Bougainvillea que fue fundado en 1940 (Venegas y Ruíz, 2021).

### **Categorías de Análisis**

1) Educación primaria, Ramírez y Téllez (2006), mencionan que “la educación primaria se entiende como la primera de las etapas de formación académica. Normalmente esta se organiza en tres ciclos y se cursa entre los 6 y los 12 años de edad”.

2) Educación física, según Pérez (2022), se entiende el termino de educación física como una rama educativa, con la finalidad de ser parte del proceso de formación, y que a su vez utiliza la actividad física y la psicológica para fomentar y formar la vida saludable en cuerpo y mente.

3) Las actividades recreativas, entre sus muchas definiciones podemos entender que las actividades recreativas son actividades que permiten una distracción o sensación de alivio, estas tratan de realizar tareas de manera voluntaria que aporten relajación, diversión y socialización, sin una obligación de por medio (Díaz, et al, 2009).

4) La inteligencia emocional, Goleman (1995), la define como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”

## **Etapas o fases del proceso investigativo**

Para la elaboración de un trabajo de investigación, se pasa por todo un proceso de desarrollo que se encuentra conformado por múltiples etapas o fases. El establecimiento y el contenido de estas etapas puede llegar a variar dependiendo de cada autor, sin embargo, en la mayoría de los casos se denotan cuatro etapas principales. A continuación, se brindará más detalles de cada una de ellas.

### **Etapas reflexiva o preparatoria**

Este momento se constituye los planteamientos iniciales de cualquier proceso investigativo. Es aquí donde se establece el tema a indagar, los principales objetivos que tendrá el estudio, se determina el contexto en el que se desarrollará, se aclara la justificación del trabajo a realizar y se analizan las posibles alcances y limitaciones que podrían experimentar. Además, en esta etapa investigativa se realiza de la búsqueda de información relevante para el estudio como lo serían los antecedentes y el referente teórico, que se convertirán en la cimentación de todo este proceso. Al finalizar este momento, también se elabora la planificación de toda la propuesta metodológica se utilizará posteriormente (Bisquerra et al., 2019).

### **Etapas de trabajo de campo**

Una vez finalizado todo el proceso de preparación de la investigación, se entra de lleno al trabajo de campo del estudio. Mediante la aplicación de la metodología previamente planteada, se comienza con la recopilación de información por medio de los instrumentos y técnicas seleccionados. Con esta toma de datos, se busca recabar la suficiente evidencia que sostenga la argumentación que se formulará posteriormente con el fin de dar respuesta a los objetivos de la investigación. Para lograr esto, los datos recopilados y su manejo deben reflejar en todo momento confianza, seguridad, validez y transparencia (Bisquerra et al., 2019).

Para el caso de este proyecto de graduación se contará con varias fases para la aplicación de los instrumentos. Estas se encuentran enumeradas de la siguiente forma:

1. Observación: Esta se llevará a cabo la primera semana de visita. Se llegará a la institución y se realizará una observación de una clase de educación física. En este se observarán detalles como la calidad de planta

física, los estudiantes y su desenvolvimiento dentro de las lecciones, la labor del docente, entre otras cosas.

2. Entrega de consentimientos informados para padres y docente: También se llevará a cabo la primera semana de visita. Se les entregará a los estudiantes los consentimientos de participación dirigidos a sus padres para que ellos los firmen. Además, se le brindará a la docente a cargo de la clase de educación física otro consentimiento para su participación dentro del proyecto.

3. Primera aplicación del instrumento de inteligencia emocional: Esta ocurrirá en la segunda semana de visita. Para esta fase, se abordarán a los estudiantes dentro de su aula designada y se les aplicará un cuestionario que guarda relación con la temática de IE.

4. Entrevista semiestructurada a docente: Se realizará una entrevista semiestructurada a la docente de educación física con el fin de conocer un poco más de información acerca de ella, sus clases, el grupo y del abordaje del tema de emociones dentro de sus lecciones.

5. Realización del primer grupo focal: En esa misma semana, se llevarán a cabo actividades en las que los estudiantes puedan identificar emociones y ellos mismos puedan reflexionar sobre las características de estas y en qué momentos es normal sentirlas. Además, se desarrollarán otras actividades en las que se pueda abordar la temática de trabajo en equipo, automotivación y apoyo entre compañeros.

6. Taller de inteligencia emocional: Para este día se ejecutará una dinámica que incluye la participación en cuatro juegos distintos por parte de los estudiantes. Estos serán dirigidos utilizando el recurso de “cuento interactivo” en el cual los estudiantes se sumergirán dentro de una historia en concreto y dependiendo de los resultados de dichos juegos, la historia del cuento y el papel de los estudiantes dentro de cada juego puede cambiar. Entre cada uno de los juegos se realizan preguntas que los mismos estudiantes irán contestando y tratan sobre el tema de las emociones, el manejo de ellas y todo lo que los participantes sienten durante su participación. Al final, se realizará una recapitulación de todas las experiencias vividas y se llevará a cabo una reflexión sobre la importancia de tener la capacidad de identificar estas emociones y de poder regularlas.

7. Ejecución del segundo grupo focal: Esta fase se llevará a cabo el mismo día del taller. En este momento se busca volver a poner a los estudiantes a contestar preguntas que guardan relación que ciertas situaciones cotidianas frecuentes y que identifiquen emociones puede sentir una persona en dichas circunstancias. Además, se busca que los estudiantes comprendan la importancia de poder comprender de dónde vienen esas emociones y que se puedan ponerse en los zapatos de la otra persona (empatía).

8. Segunda aplicación del instrumento de inteligencia emocional: Este corresponde al último día de la visita a la institución. Antes de comenzar con la aplicación de la prueba, se realizará una recapitulación de todos los temas vistos durante las últimas visitas. Posteriormente, los estudiantes deberán responder de nuevo el instrumento. Por último, se les dará las gracias a todos los estudiantes participantes, a los docentes que colaboraron y a la directora de la institución.

### **Etapa analítica**

Posterior al momento de toma de datos, se procede con el análisis de estos. Es a través este proceso en que toda la información recopilada es sistematizada, validada y comparada con otras investigaciones realizadas en el pasado en el mismo campo de estudio. Es importante que todo este proceso se realice forma de clara y organizada y se indague profundamente otras fuentes relacionadas para que se pueda realizar una correcta interpretación de los resultados (Otero, 2018).

### **Etapa informativa**

Esta última etapa corresponde a la explicación de todas las conclusiones y alcances logrados a partir de los resultados obtenidos. Es en este momento donde se les da respuesta a los objetivos planteados, se mencionan algunas limitantes que se pudieron haber presentado y se realizan recomendaciones para futuras investigaciones (Zamora, 2025).

### **Técnicas e instrumentos utilizados**

Para la recopilación de información de este trabajo de graduación se utilizará un total de cinco instrumentos. El primer instrumento a utilizar corresponde a una “observación de clase”. Con este se pretende recopilar los diferentes de comportamientos de los estudiantes

participantes dentro de la clase de educación física. También se busca valorar la calidad del gimnasio y materiales a disposición (ver apéndice A).

El segundo instrumento a utilizar es una entrevista semiestructurada dirigida a la docente a cargo de las clases de educación física. Con la realización de una serie de preguntas se busca de explorar lo que la profesora conoce acerca de las emociones, inteligencia emocional y de la importancia que tienen estos temas para el desarrollo de los niños y niñas (ver apéndice D).

Posteriormente se llevarán a cabo dos grupos focales con los estudiantes que su contenido será una mezcla entre preguntas, reflexiones y actividades colaborativas en las que se explorará el tema de las emociones, el manejo de estas y la empatía (ver apéndices F y G).

Por último, se aplicará un cuestionario de inteligencia emocional que ha sido utilizado en múltiples estudios sobre la IE, ya que ha sido aplicado anteriormente en niños como lo hizo Porcayo (2013) en su investigación en la aplicó dicho instrumento a niños de 10 a 12 años. En este caso, se realizaron algunas modificaciones que se ajustan al nivel del grupo de tercer grado abordar en la institución seleccionada. Este cuestionario aborda temáticas como la expresividad emocional con un total de 6 ítems, autocontrol con 8 ítems, la motivación que se refleja en una cantidad de 4 ítems, el concepto de autoconocimiento en cual se ve reflejado en 6 afirmaciones y por último la temática de habilidades sociales que se encuentra en un total de 5 ítems (ver apéndice E).

### **Resultados del diagnóstico**

A la hora de realizar el diagnóstico, se evidenció una situación que bien puede resultar alarmante en el sistema educativo costarricense, especialmente a lo que respecta al manejo de la inteligencia emocional en los estudiantes de primaria. Como se pudo observar, algunos de los hallazgos más relevantes son el crecimiento sostenido de los casos de violencia dentro de los centros educativos, ya que según (Ministerio de Educación Pública, 2013), “se han registrado múltiples incidentes que involucran agresiones tanto físicas, como amenazas a la integridad de estudiantes y docentes, y situaciones que han obligado incluso a suspender lecciones en algunas instituciones” por lo que estos actos también reflejan una

profunda carencia en habilidades de autorregulación emocional, resolución de conflictos y empatía entre los estudiantes.

Asimismo, se identificó una desconexión entre los lineamientos curriculares del MEP y su implementación efectiva en el aula. Aunque el plan de estudios de educación física para el primer ciclo menciona entre sus objetivos el desarrollo de la autorregulación física y emocional, no ofrece estrategias pedagógicas claras ni actividades específicas para alcanzar dicho objetivo (Ministerio de Educación Pública, 2013). Este vacío metodológico limita a los docentes a la hora de abordar temas emocionales de manera significativa, especialmente en asignaturas como la educación física, que podrían convertirse en espacios ideales para el desarrollo socioemocional a través del juego y la recreación.

Otro aspecto identificado fue que, si bien existen protocolos de actuación para situaciones de emergencia, estos se activan únicamente de forma reactiva, sin abordar de fondo los factores emocionales que desencadenan las conductas violentas. Incluso las declaraciones institucionales tienden a minimizar la gravedad del fenómeno, lo cual evidencia una falta de compromiso con la prevención y el desarrollo emocional del estudiantado (Montero, 2023).

A la hora de realizar el proyecto, tanto en la observación de clases como en los primeros acercamientos con el grupo, se pudo ver reflejado que muchos estudiantes presentaban dificultades para expresar sus emociones, resolver conflictos de manera asertiva y manejar la frustración en situaciones de interacción social. Esto refuerza la necesidad de fortalecer valores y actitudes como la empatía, el respeto, la autorregulación y la comunicación asertiva dentro del entorno escolar. La educación física, por su naturaleza participativa y dinámica, se revela como un espacio pedagógico idóneo para implementar estrategias que promuevan el desarrollo de la inteligencia emocional en la niñez.

### **Capítulo III**

#### **Referente teórico**

En el presente apartado se presentan a distintos referentes teóricos que ofrecerán una mayor profundización de los temas a investigar en este proyecto de graduación. El marco de referencia teórica cuenta con un gran nivel de importancia ya que ayuda a comprender la teoría existente con respecto al tema que se desea investigar.

Para el caso de este proyecto de investigación, las categorías de análisis propuestas y que serán estudiadas corresponden a: 1) La definición y fundamentos de la educación básica, 2) Surgimiento y fundamentos de la educación física, 3) Concepto e importancia de

la recreación, 4) Inteligencia emocional y sus principales características y 5) Pedagogía de la empatía y sus aportes a la labor docente.

### **Fundamentos de la Educación Básica**

La educación tiene un papel de enorme importancia para el desarrollo de la vida del ser humano ya que ayuda a la construcción y transmisión de conocimientos y habilidades hacia las nuevas generaciones. Desde la niñez, es importante promover una educación de calidad que contribuya a la formación de los estudiantes con el fin de fomentar el pensamiento crítico, creatividad, valores, autonomía y destrezas que serán necesarias para la sociedad del futuro. Es en la etapa de educación primaria cuando los niños se ven expuestos a un crecimiento exponencial de su desarrollo físico, afectivo y social. En este momento de sus vidas se incrementan las relaciones con iguales y se dan acercamientos más notorios de integración grupal. Es aquí cuando el niño adquiere la necesidad de seguridad y autoafirmación a través de la pertenencia con un grupo y la interacción con sus iguales. Es por esto por lo que el ofrecer una educación primaria de calidad conlleva una gran relevancia para el desarrollo integral de los niños (Barquero, 2020).

Para este proyecto de graduación se definirá a la educación primaria como proceso de educación formal institucionalizada en la cual se educa a niños con 6 años cumplidos a inicio del año lectivo y que se extiende por un periodo aproximado de 6 años divididos en I y II ciclo, que además corresponde a una etapa importante en el desarrollo del niño debido a que en estas edades aparecen importantes ventanas de desarrollo de diferentes áreas como la cognitiva, afectiva, lingüística y psicomotora.

El Ministerio de Educación Pública de Costa Rica atiende a poblaciones de diferentes edades y zonas de procedencia, su oferta educativa bastante amplia que está conformado por: 1) Educación Prescolar, 2) Educación de I y II Ciclo o Educación Primaria, 3) Educación de III Ciclo y Educación Diversificada (Educación Secundaria), 4) Educación Técnica, 5) Educación para Personas Jóvenes y Adultas, 6) Centros Integrados de Educación de Adultos (CINDEA), 7) Colegios y Escuelas Nocturnos, 8) Institutos Profesionales de Educación Comunitaria (IPEC) y 9) Educación Especial. Estas ofertas educativas buscan ofrecer diferentes servicios a la población costarricense dependiendo de su edad, condición y tipo de educación al que se desea acceder (Ministerio de Educación Pública, 2020).

En esta investigación, se profundizará acerca el I y II Ciclo correspondiente a la educación primaria. Esta atiende a niños con seis años cumplidos al 15 de febrero del año lectivo y tiene una duración de seis años dentro del sistema educativo. La educación primaria está respaldada legalmente en el país a través de la constitución política, la Ley Fundamental de Educación, Código de la Niñez y la Adolescencia, Plan de Desarrollo vigente y la persona como centro del proceso educativo y sujeto transformador de la sociedad (Ministerio de Educación Pública, 2020).

Esta oferta educativa tiene como objetivo el poder brindarle herramientas para que los niños se puedan desenvolver en su entorno social y tengan un desarrollo integral. La enseñanza primaria está compuesta de dos ciclos de tres años. El I ciclo formado por primer, segundo y tercer grado y el II ciclo formado por cuarto, quinto y sexto grado. Estos son de carácter obligatorio para toda la población infantil de Costa Rica y está financiada por el gobierno (Ministerio de Educación Pública, 2020).

Durante la etapa de educación primaria, los estudiantes participan en varias asignaturas de diferente índole. Estas asignaturas corresponden a (Ministerio de Educación Pública, 2020):

1. Matemáticas
2. Educación Científica: También se imparte dos lecciones de Educación Agrícola
3. Estudios Sociales
4. Español
5. Educación Religiosa
6. Educación Física
7. Educación para el hogar / Artes industriales
8. Educación Musical
9. Artes plásticas
10. Lengua extranjera

Dentro del horario regular de las instituciones educativas de enseñanza básica, los estudiantes asisten a un total de 9 lecciones diarias con una duración de 40 minutos cada una de lunes a jueves. El viernes únicamente asisten a un total de 7 lecciones. Además, los

estudiantes cuentan con un total de una 1 hora con 20 minutos de recesos y entre la sexta y séptima lección disponen de un tiempo de almuerzo. En total, los alumnos cumplen con un total de 43 lecciones por semana (Ministerio de Educación Pública, 2020).

Existen gran variedad de tipos de centros educativos de I y II Ciclo. Entre ellos se encuentran aquellos que cuentan con ampliación de jornada. Estos distribuyen su jornada semanal con tres días con 4 lecciones y otros dos días con 5 lecciones. También se encuentran los centros educativos con doble jornada en los cuales los estudiantes asisten a uno sola jornada de 7 lecciones de asignaturas complementarias (Ministerio de Educación Pública, 2020).

En el país no existe un solo tipo de educación de I y II Ciclo, el Ministerio de Educación Pública ha creado diferentes modalidades para atender las necesidades de cada población en específico. Entre ellas se encuentra la Educación Indígena la cual está dirigida a la contextualización del currículo junto con las características y necesidades propias de la población indígena. En sí es bastante similar al modelo tradicional, pero su gran diferencia se encuentra que se imparten otras dos asignaturas la cuales son: 1) Cultura Indígena y 2) Lengua Materna Indígena. Los contenidos de estas asignaturas varían según la población indígena con la que se trabaja (Ministerio de Educación Pública, 2020).

Las escuelas de Atención Prioritaria son otro tipo de modalidad que dispone el MEP. Este programa se encuentra dirigido a la población que vive en la zona urbano-marginal que cuenta con grandes niveles de deserción estudiantil. Se busca brindar servicios más específicos a esta población que se considera de riesgo social. Otra modalidad se denomina Escuelas Laboratorio y estas se caracterizan por tener centros de experimentación y documentación tecnológicas (Ministerio de Educación Pública, 2020).

También se encuentran las conocidas escuelas unidocentes son otra de las modalidades ofertadas por el MEP y como su nombre indica, únicamente cuentan con un solo docente que se encarga de muchas funciones a la vez. Estas funciones son tanto de enseñanza como administrativas y generalmente esta modalidad se imparte en entornos rurales. Otra modalidad poco conocida corresponde a las instituciones de Educación General Básica y Unidades Pedagógicas. Su principal característica corresponde a que dentro de una misma instalación física se imparten el nivel de preescolar y hasta noveno año, con el fin de promover la permanencia de los estudiantes y evitar la deserción (Ministerio de Educación Pública, 2020).

El programa de Aula Edad está dirigido a estudiantes con condición de sobreedad que presentan un alto riesgo de abandono del sistema educativo con el objetivo que logren finalizar su formación básica. El siguiente corresponde a un plan piloto denominado Plan Bilingüe Español-Ingles y este se encuentra dirigido a poblaciones que presentan una gran necesidad del bilingüismo debido a la zona en la que viven. En esta modalidad se recibe algunas asignaturas totalmente en idioma inglés con el fin de incentivar el idioma en los estudiantes. De igual forma existe un plan piloto llamado Plan Bilingüe Español-Frances que es muy similar a la modalidad anterior (Ministerio de Educación Pública, 2020).

Los sistemas educativos se estructuran de forma similar en muchos países del mundo. En España, por ejemplo, se organiza este sistema en varios niveles de enseñanza como educación infantil, educación primaria, educación secundaria obligatoria, bachillerato, formación profesional, enseñanza de idiomas, enseñanzas artísticas, enseñanzas deportivas, educación de personas adultas y enseñanza universitaria. En ese mismo país, la educación primaria y secundaria es de carácter obligatorio y debe de tener una capacidad de adaptación para cumplir con las necesidades específicas de los estudiantes (Ballesteros et al., 2014).

Según Ballesteros et al. (2014), la educación primaria en España está conformada por 6 niveles diferentes y se imparte diferentes asignaturas. Estas asignaturas se encuentran divididas en asignaturas troncales y asignaturas específicas. Las ciencias naturales, ciencias sociales, lengua y literatura, matemáticas y un idioma son parte de las conocidas materias troncales o básicas. La educación física, religión, artes, valores sociales son ejemplos de asignaturas específicas.

Unos de los principales actores de los procesos educativos es la figura del docente. Según Ballesteros et al. (2014), de la misma forma que a cualquier trabajador profesional se le asignan una serie de características dependiendo de su labor, lo mismo sucede con el docente. El profesor de primaria es generalmente visto como una figura mentora quien guía a sus estudiantes en su crecimiento del día a día. También es tutor y orientador ya que es el encargado de enseñar conocimientos específicos de su rama de especialidad a los alumnos. Además, puede ser visto como investigador, ya que entre sus labores también se encuentra la investigación y experimentación de forma sistemáticas de todos los procesos de aprendizaje ocurridos dentro y fuera del aula.

A la figura docente se le pueden atribuir muchas más características como los son el ser reflexivo, crítico, comunicador, constructivo, innovador, colaborativo, participativo,

respetuoso, dinamizador, democrático y, por último, humano. El profesional docente desarrolla sus labores en el aula y constantemente interactúa con otros elementos que conforman la compleja estructura del aprendizaje.

En base a esta estructura educativa, surge un concepto muy importante llamado didáctica. Este término es bastante escuchado durante los procesos de formación docente en las universidades, pero es necesario establecer una definición. Según Mallart (2001), la didáctica es la disciplina que estudia los procesos de enseñanza y aprendizaje y se encarga del desarrollo de metodologías educativas que buscan mejorar la calidad de la educación.

En la misma línea, Zabalza (2007) menciona que la didáctica analiza los factores que influyen en el aprendizaje y propone o diseña contenidos, estrategias y métodos evaluativos siempre con el fin de mejorar los procesos educativos. De forma muy similar a las ideas de Mallart, Zabalza enfatiza en que la didáctica siempre debe buscar mejorar la calidad de la educación.

Tomando en cuenta las ideas de Mallart (2001) y Zabalza (2007), se podría definir a la didáctica como la disciplina que tiene como objeto de estudio los procesos educativos y plantea propuestas metodológicas, estrategias educativas y métodos evaluativos que tienen como objetivo final el mejoramiento de la calidad de la educación.

Con respecto a la didáctica con niños es necesario planificar y desarrollar las actividades dentro del aula a partir del contexto y su desarrollo. Sobre este asunto, Ballesteros et al. (2014) destacan la importancia de tomar en cuenta la edad de los estudiantes y características psicoevolutivas propias de la etapa de desarrollo cognitivo en la que ellos se encuentran. Sin la toma de estas consideraciones, las metodologías que se desean implementar van a ser insuficientes y no podrán ajustarse a las necesidades de los niños, lo cual se debe a que se estaría subestimando o sobreestimando sus niveles de madurez cognitiva, emocional y de lenguaje. Es durante la época de enseñanza primaria, que el niño y la niña adquieren un gran desarrollo cognitivo, motor, afectivo y de lenguaje, y es importante conocer cómo y cuándo suceden estos cambios para que las estrategias educativas a utilizar sean lo más efectivas posible y puedan satisfacer las necesidades de los estudiantes.

Unos de los cambios por los que pasan los niños en estas edades es un mayor desarrollo psicomotor relacionado al crecimiento físico. Aunque la etapa de crecimiento es continua y paulatina durante toda la etapa de primaria, los niños no experimentan estos

cambios físicos al mismo tiempo y de la misma forma. El crecimiento se ve afectado por variantes como genética, actividad física, alimentación y el sexo del niño, y esto produce que grandes diferencias entre cada individuo. Todos estos cambios físicos afectan directamente al desarrollo de las destrezas motoras que tienen una gran relación con el dominio del cuerpo.

La capacidad de escribir, correr, saltar, nadar y jugar se ve afectada por el desarrollo psicomotor, es decir que el movimiento y el juego los cuales son parte importante de la vida del niño en educación primaria, tienen una relación significativa con este desarrollo porque los niños poco a poco van aprendiendo a dominar su cuerpo para realizar actividades cada vez más complejas.

Son varios los aprendizajes psicomotores que ocurren durante la edad en la que los niños cursan la educación primaria, entre ellos se encuentran el aumento del control postural, control respiratorio, independencia de segmentos corporales, aumento de la coordinación vista-mano, definición de la lateral (brazo y pierna dominante), desarrollo de la motora gruesa y fina, precisión en movimientos como lanzamientos y saltos, aumento en la capacidad de aguantar actividades de larga duración y desarrollo de las cualidades físicas como fuerza, velocidad, resistencia, coordinación y equilibrio (Ballesteros et al., 2014).

Conforme el niño continúa creciendo, el desarrollo cognitivo de este también va aumentando. Poco a poco se va haciendo capaz de realizar procesos mentales más complejos utilizando la información que lo rodea. En esta etapa, el niño adquiere la capacidad de razonar y hace su pensamiento un poco más analítico. Se logra objetivizar sus propios intereses y aprende solucionar problemas que antes le parecían imposibles, puede empezar a entender analogías, adquiere la capacidad de realizar operaciones mentales, entre otras cosas.

Durante la etapa de la educación primaria se pasa por una transición del pensamiento intuitivo al pensamiento concreto, se supera el animismo y mejora la capacidad de análisis y síntesis. Con un mayor desarrollo cognitivo, también se obtiene un mayor desarrollo del lenguaje. Conforme el niño adquiere conocimientos, su léxico aumenta y va comprendiendo cada vez leyes propias de la lengua que utiliza (Ballesteros et al., 2014).

Es aquí cuando el niño adquiere la necesidad de seguridad y autoafirmación a través de la pertenencia con un grupo y la interacción con sus iguales. Es por esto por lo que el

ofrecer una educación primaria de calidad conlleva una gran relevancia para el desarrollo integral de los niños.

A continuación, se profundizará más dentro de la educación primaria y abordará la categoría de análisis relacionada con la asignatura de educación física que se imparte dentro de este nivel académico y que tiene un papel de gran relevancia para este proyecto.

### **Surgimiento y fundamentos de la Educación Física**

La actividad física ha estado implícita en la vida del ser humano desde épocas antiguas, y la misma, ha estado en mayor o menor medida como un elemento de la sociedad y las civilizaciones. El enfoque o la forma en cómo se concibe la Educación física ha surgido de la evolución y desarrollo de los contenidos con los que se relaciona. La educación física como la conocemos nace a principios del siglo XIX en países europeos como Suiza y Alemania, donde se practicaban ciertos deportes y se impartía la enseñanza de estos bajo diferentes metodologías (Recio, 2009).

La educación física es una rama educativa, con la finalidad de ser parte del proceso de formación pedagógica del ser humano, utilizando tanto la actividad física como la psicológica para fomentar y formar la vida saludable en cuerpo y mente. Por lo tanto, este es un término abierto a muchas interpretaciones, ya que la educación física no solo es vista por su lado educativo y formativo, sino que también puede concebirse como una actividad social, recreativa, terapéutica o competitiva (Pérez, 2022).

En Costa Rica sus inicios datan del siglo XIX, en ese entonces, las instituciones de educación pública comenzaron con lecciones de gimnasia, luego, con el tiempo, estos programas fueron cada vez más estructurados y actualmente se integran en la educación formal (Vargas y Orozco, 2003).

El campo de estudio y profesional de la educación física y deporte, como disciplina, tiene un cuerpo de conocimientos propios, aunque, no obstante, se relaciona históricamente con otras áreas de conocimiento como la pedagogía, psicología, anatomía, fisiología, estética, biología, sociología y física. En otras palabras, la educación física es un campo de estudio multidisciplinario que se articula y fortalece gracias a planteamientos y conceptos para lograr la multidisciplinariedad y transdisciplina. Como ya se ha mencionado, ahora desde el punto de vista, la FIEP (Federación Internacional de Educación Física) se consideran los siguientes fines dentro de la educación física: psicofisiológico, el

mantenimiento y perfeccionamiento de la condición física general, el área psicomotora, las cualidades perceptivas, motrices y psicosociales, así como el perfeccionamiento de valores humanos indispensables para la vida sana y social (Peña, Salazar y Medina, 2022).

Ahora bien, la finalidad de la educación ha ido evolucionando, así como los aspectos que esta rama envuelve e imparte, se sabe que durante la segunda mitad del siglo XX la educación física parecía tener una finalidad más o menos clara, ya que estaba orientada más hacia el rendimiento físico y deportivo, debido a la repercusión del deporte en la sociedad de esa época. La educación física entonces se orientaba hacia el entrenamiento de las capacidades físicas, así como a las habilidades motrices del alumnado y a la iniciación deportiva, que a su vez se centraba mucho en aspectos técnicos, basada en el uso de metodologías directivas y analíticas y a un enfoque predominantemente dirigido a la competición y al rendimiento deportivo.

Si bien es cierto, actualmente siguen prevaleciendo centros educativos regidos por esta filosofía, desde hace algunas décadas han ido surgiendo numerosas corrientes críticas ante ese tipo de enfoques de la educación física, generándose propuestas alternativas a la forma de entender y practicar la educación física. Estas alternativas se basan en que la educación física que se desarrolla dentro de un sistema educativo no puede tener como principal finalidad propiamente del entrenamiento de los cuerpos o la detección, selección y entrenamiento de posibles talentos deportivos, sino más bien la importancia de que la población realice actividad física regularmente y logre un bienestar, independientemente de sus capacidades físicas y deportivas, como corresponde a una materia que forma parte de un sistema educativo universal y obligatorio (López et al, 2016).

Determinar un único objetivo o meta en relación con la educación física resulta muy complicado ya que generalmente cada planteamiento obedece a las necesidades educativas, políticas, sanitarias y recreativas que apremian atender en el contexto social en las que se aplican, por lo que se puede decir, existen varios enfoques y conceptos que tratan de delimitar el campo de estudio y profesional de la educación física y deporte, y en cada caso, las perspectivas que se adoptan plantean una propia concepción, alcance y los elementos que la componen junto con sus distintas finalidades. Por tanto, los objetivos y finalidades de la educación física son un panorama amplio, y este acude o se adapta según el contexto siempre y cuando prevalezca la intencionalidad de buscar un bienestar y aprendizaje a través de actividades físico-deportivas (Peña, Salazar y Medina, 2022).

De una manera similar sucede con la asociación de los diferentes modelos pedagógicos a la educación física, al tratarse de un área tan amplia y diversa resulta difícil establecer cuáles son los modelos en específico que están asociados o bien cuántos modelos como tal se relacionan con esta. Prat et al, (2019), en su investigación mencionan dos modelos pedagógicos asociados a la educación física, el modelo tradicional que sigue una estructura de sesión clásica sin alteraciones, con un estilo controlador del docente y escasa participación del alumno en el desarrollo de las sesiones, y el modelo de responsabilidad personal y social (MRPS), el cual tiene una intención más innovadora, la cual transmite un clima que fomenta la responsabilidad y el desarrollo de valores, la toma de conciencia y la responsabilidad en la acción.

Según Sánchez-Alcaraz et al (2020), el modelo de responsabilidad personal y social (MRPS), es un programa educativo enfocado en el desarrollo de habilidades sociales y personales en los estudiantes, esto a través de la educación física y el deporte. Además, mencionan que este modelo se divide en cinco niveles que van desde la toma de conciencia hasta la aplicación de las habilidades en los contextos fuera del deporte. Por otra parte, mencionan que este modelo busca fomentar comportamientos responsables, autónomos y respetuosos en los estudiantes, no solo en el contexto deportivo, sino también en su diario vivir. La aplicación de este modelo puede contribuir de manera positiva en la mejora de la responsabilidad personal, así como social, también puede influir en la conducta de liderazgo, la reducción de comportamientos agresivos o violentos e igualmente en la mejora de las relaciones interpersonales.

Por lo anterior, ellos asocian a este modelo pedagógico el aprendizaje cooperativo, la salud, la educación y los juegos deportivos, además mencionan que estos mismos ofrecen un nuevo marco de actuación en la enseñanza de la educación física que puede hacer despertar o fomentar el gusto por la práctica deportiva dentro y fuera del entorno escolar.

A raíz de lo anterior, en Costa Rica la educación física se imparte como una materia obligatoria en el sistema educativo abarcando los periodos desde la educación primaria hasta la secundaria. Así mismo, la educación física en Costa Rica tiene como objetivo principal fomentar el desarrollo integral de los estudiantes, a través de la promoción de hábitos de vida saludable, la práctica de deportes y actividades físicas.

Por otra parte, existen programas y proyectos destinados a contribuir a la mejora de la calidad de la educación física en el país, como la implementación de nuevas metodologías

y la capacitación de los docentes. Costa Rica mantiene la creencia de que todas las personas tiene derecho a estimular y desarrollar sus competencias físicas, motoras y cognitivas tanto en el ámbito escolar como en su vida diaria, buscando mejorar su salud realizando actividades que le garantizan una mejor calidad de vida.

Por lo cual la sociedad costarricense y específicamente su sistema educativo, también prestan suma importancia a la población con discapacidad y por lo tanto se han esforzado por atender las necesidades de esta población al desarrollar todas competencias que les permitan mejorar su calidad de vida en distintos ámbitos (Monge y Monge, 2009).

No obstante, las condiciones para enseñar no siempre son las más idóneas debido a las limitaciones en la infraestructura y los recursos disponibles, lo cual sigue siendo una problemática ya que los objetivos específicos de la educación física se centran en las capacidades individuales de los estudiantes, considerando sus habilidades, intereses y posibilidades a lo largo de todo su ciclo educativo. Además, estos objetivos son esenciales e intrínsecos a la naturaleza psicobiológica de los niños y adolescentes, y a su vez se desarrollan en conjunto con ellos. Los contenidos de la educación física se relacionan con la propia naturaleza humana, ya que la actividad física y el movimiento son parte de la humanidad (Vargas y Orozco, 2003)

En Costa Rica educación física busca promover las capacidades de movimiento, así como promover la diversidad y calidad de movimiento en las personas. Además, se busca responder a las necesidades que plantean los retos ambientales y sociales de las actuales y futuras generaciones, de tal forma que esta tenga un sentido social, ecológico y antropológico. Por lo cual, vista como una educación para la vida, una educación que busca mejorar la calidad de vida de las personas a nivel individual y social.

Ahora bien, específicamente enfocados en los primeros ciclos de la educación costarricense, la educación física además de lo mencionado busca que en los primeros años de la educación se puedan desarrollar habilidades motoras básicas, así como mejorar la coordinación y el equilibrio, se busca fomentar la actividad física, el juego, promover hábitos saludables, fomentar el trabajo en equipo, la cooperación y el respeto hacia los demás (Ministerio de Educación Pública, 2013).

Como ya se ha venido mencionando, la educación física es una rama muy amplia, y esta cuenta con diferentes enfoques. De modo que, para los propósitos de esta investigación,

la educación física y la recreación serán conceptualizadas como elementos complementarios promueven la actividad, el bienestar físico y mental.

Por otra parte, es posible afirmar que la educación física se enfoca en la enseñanza de habilidades y conocimientos, mientras que la recreación se enfoca más en proporcionar oportunidades para el desarrollo de la actividad física y el entretenimiento. Además, ambas pueden ser utilizadas como herramientas para mejorar la salud y el bienestar de las personas, y pueden ser parte de un estilo de vida activo y saludable. Sabiendo esto, la recreación puede ser una forma de aplicar los conocimientos y habilidades adquiridos en la educación física, y la educación física puede ser una forma de prepararse para participar en actividades recreativas de manera segura y efectiva.

En cuanto al componente afectivo dentro de la educación física, Jordá, et al (2019) mencionan en su investigación que, si está presente el componente afectivo en Costa Rica, debido a que la dimensión afectiva en la educación física es sumamente valiosa por sí misma, porque se logra entender al cuerpo en su globalidad, y no solo como un conjunto anatómico, sino más bien como un cuerpo que piensa, siente, escucha, comunica, expresa. Además, mencionan que uno de los componentes más importantes de la afectividad es la emoción, y la búsqueda de que los estudiantes durante las actividades motrices en clase aprendan a construir emociones positivas para su propio bienestar.

Así mismo, Orozco (2013) menciona que gran parte de importancia recae en la forma de como los contenidos se organicen, y se estructuren para participar de una u otra forma, relacionando el sistema de los sentidos psicológicos de la personalidad de las personas. Además, menciona que todo contenido que se relacione con la personalidad representa un determinado nivel de unidad entre afecto y cognición.

Sabiendo todo esto podemos afirmar que, si existe un componente afectivo dentro de las clases de educación física, aportando que la educación física no se trata solo de desarrollar habilidades físicas, sino también de fomentar un ambiente en el cual los estudiantes puedan desarrollar una actitud positiva hacia la actividad física, el ejercicio y el bienestar en general en donde también se implican factores como la actitud, el disfrute, el trabajo en equipo o la autoconciencia. Gran parte de esto recae en las actividades que se realizan durante las clases que sirven como medio para el desarrollo de las personas, como también se ve implícito en el ámbito recreativo que contribuye no solo en este aspecto, sino también en muchos otros como se aborda a continuación.

## **Concepto e importancia de la recreación**

Un elemento clave para el desarrollo de esta investigación es comprender el concepto y relevancia de la recreación. De acuerdo con (Salazar, 1996) la recreación nació en los Estados Unidos de América a finales del siglo XIX, como resultado de la unión de dos carreras, el trabajo social y la educación física. La razón principal por la que estas se unieron fue para brindar programas recreativos a niños de las calles, debido a que ambas carreras no podían cubrir estas áreas de forma absoluta; de ahí que la recreación es entendida como el conjunto de actividades y experiencias placenteras que van impactando o contribuyendo en el desarrollo integral de las personas, estas actividades son elegidas de forma voluntaria, la recreación nunca será obligatoria

Dentro de un contexto social, la recreación posee gran importancia, debido a que es considerada como una necesidad psicológica y cultural, mas no es ni será obligatoria, el ser humano naturalmente busca sus áreas afines para sentir plenitud con ciertas actividades físicas, estas pueden ser científicas, artísticas, educativas o deportivas. Tienen gran impacto social debido a que los seres humanos generan modificaciones en su forma de actuar, pensar y sentir (Fuentes y Bestard, 2020).

Sobre dicho punto, Ziperovich (2016) explica en qué consiste el tiempo de recreación, hablar del tema, es relacionar el concepto de diversión, el ser humano busca actividades lúdicas y de ahí se liga directamente con el juego, los cuales, que por lo general ofrecen aprendizajes, jugar no es solo liberarse y descargar una serie de emociones, generalmente el recrearse-divertirse, es más que ello, es prepararse para la vida de una forma indirecta, pues de alguna forma estos tiempos que el ser humanos se permite, trae consigo el replanteamiento de diferentes actitudes, al mismo tiempo surgen valores, fortalecimiento del trabajo en equipo y de la importancia de su impacto en la sociedad.

Aunado a lo anterior, es importante resaltar el mayor objetivo de la recreación, el cual es el desarrollo integral desde un contexto social como personal, por medio de las actividades recreativas, estas fortalecen las relaciones sociales, incentivando a ser más humanos, asimismo, invita al ser a realizar introspección y mejorar o mantener aspectos relevantes de su vida y de su cotidianidad y así lograr un estado de plenitud, conciencia y salud, ofreciendo de este modo calidad de vida (Díaz et al, 2016).

Existen diferentes tipos de recreación, contemplando la naturaleza de las actividades y el entorno que se presente, de esta forma la recreación se abre a múltiples posibilidades,

para que todas y todos tengan la oportunidad de aprovechar su tiempo libre, al mismo tiempo, esta diversidad de actividades y espacios beneficia a quienes se recrean de formas distintas, Díaz et al (2016) expone las actividades recreativas que se pueden realizar al aire libre, estas abordan: correr, esquiar, escalar, pescar, andar en bicicleta; por otra parte, también existen las relacionadas con la naturaleza como picnics, identificación de plantas, caminatas y campamentos, todas las antes mencionadas tiene un objetivo claro, generan sensibilización ecológica, además incentivan la protección de los espacios naturales.

Otra clasificación o tipo de recreación es la cultural o artística, abordando diferentes actividades, las cuales tienen como finalidad poner a prueba el talento artístico de una persona, las actividades que abarcan este tipo de recreación, son las siguientes: teatro, danza, música, poesía, dibujo, escultura, pintura, fotografía, además, dentro de esta clasificación también entran las visitas a museos, estudios aseguran que este tipo de actividades tiene un efecto muy positivo en quien se sienta atraído por el área, no obstante, en poblaciones vulnerables ha sido de gran ayuda principalmente a nivel de salud mental, del mismo modo les insta a ir en busca de la identidad propia (Sánchez, 2021).

Por otra parte, Ayala (2014) agrega un interesante punto, al mencionar que los juegos de mesa como otra clasificación dentro de la recreación, los cuales han venido tomando mayor fuerza en los últimos años, estos tienen como objetivo la integración y la reunión ya sea familiar o bien entre amigos. Él señala que estos juegos aportan positivamente a la sociedad de una forma indirecta, ya que estos no son obligatorios, cada uno toma el tiempo para poder jugarlo que considere pertinente, son inciertos, por lo que la incógnita de la ruta que estos tomarán siempre será un misterio, son improductivos (no generan riquezas económicas), tienen límites o reglas a los que las jugadoras y jugadores se deben apegar para poder generar un espacio armónico y finalmente implican realidades imaginarias. Cada día la industria crea muchos nuevos juegos de mesa innovadores y abordando diferentes áreas; sin embargo, de los más populares se pueden mencionar el Monopoly, uno, Scrabble, Escaleras y Serpientes, Catan, entre muchos más.

Los juegos tradicionales forman parte de la cultura recreativa de un país o región, Morera (2008) expone como estos ponen a prueba diferentes habilidades del ser humano, en actividades que ya son conocidas por muchos años, estos aportan valores, cultura, normas, hábitos y sobre todo aprendizaje valioso, son transmitidos de generación en generación y por lo general traen consigo hechos históricos de un lugar geográfico en específico. Motivar la

recreación a través de los juegos tradicionales favorece la interacción, amplía la gama de actividades en las que diferentes grupos pueden conocerse, intercambiar ideas dentro de una convivencia sana.

En la actualidad el papel de la recreación en la educación formal es muy importante, según Ziperovich (2016) cuando el docente da cabida a la recreación, buscando integrar los elementos teóricos y prácticos dentro de un contexto en donde la comunidad estudiantil deje de ser espectadora y pase a convertirse en protagonista. Las intervenciones recreativas dan apertura a la creatividad, la liberación y, por ende, aumento en el factor motivacional, profesores y estudiantes pasan a experimentar una escuela más humana, en donde no existe concretamente quien enseñe, todos y todas aprenden al mismo tiempo, el aprendizaje de habilidades para la vida será para ambos.

Las actividades lúdico-recreativas traen consigo múltiples beneficios y para el área de la pedagogía, se vuelve un aliado muy importante, Valencia (2019) detalla algunos de los beneficios para la educación:

- Favorece el reconocimiento de la importancia del cooperativismo y el gran impacto social que este puede llegar a tener
- La ludicidad favorece el autoconocimiento del ser y la realidad de las personas que le rodean.
- Del mismo modo, el juego dentro de clase desarrolla la empatía, pues el lenguaje a utilizarse dentro de las aulas debe ser siempre respetuoso e inclusivo, lo que invita a las y los estudiantes a meditar sobre la forma en la que se expresan con los demás.
- Los juegos dentro de clase fomentan la criticidad de las niñas y los niños, lo que les hace ir más allá e inclusive despierta el deseo por la investigación y las respuestas correctas.
- La implementación del componente lúdico dentro de los centros educativos genera en el estudiante un estado de satisfacción y felicidad, lo que favorece la segregación de la dopamina y por ende existe una mayor disposición del estudiante para aprender.

En cuanto a beneficios, a nivel social la recreación tiene gran impacto, Huertas (2019) tiene claro que la recreación regularmente está a cargo de personal muy capacitado, provenientes en su gran mayoría de organizaciones gubernamentales, entes privados,

comerciales o voluntarios, los cuales se dedican a investigar las necesidades de la población, por tal razón, estas actividades tienen objetivos claros, el ocio será tomado para el desarrollo integral, fortaleciendo las relaciones sociales entre los diferentes géneros, promoviendo la sana convivencia y la tranquilidad de las y los ciudadanos.

En cuanto a los beneficios relacionados con la salud física y mental, en una de las intervenciones realizadas por Guayacundo et al. (2021) se evidencia como a nivel físico las personas ven mejoría en su estado, debido a que estas múltiples actividades incitan a las personas a romper con su rutina y a buscar algo diferente, generalmente estas actividades recreativas están llenas de movimiento, lo que permite que se combata el sedentarismo, la obesidad y los múltiples problemas que estos traen consigo a nivel de salud, tales como: presión alta, problemas circulatorios, movilidad articular deficiente, lesiones a nivel de columna, entre otras.

Otro tema fundamental es salud mental, al ser la recreación una actividad voluntaria, la persona que invierta su tiempo de esta forma, estará siempre realizando lo que le gusta y, por ende, lo que le genera felicidad, por dicha razón los niveles motivacionales aumentarán, generando que los niveles de estrés y ansiedad disminuyan significativamente, el cerebro empieza a generar dopamina y oxitocina, hormonas asociadas con el bienestar y felicidad de una forma más integral y duradera.

Ahora bien, actualmente el manejo y conciencia de las emociones se ha convertido esencial para vivir una vida más plena, con el paso de los años la humanidad ha generado aún más conciencia de la importancia que tienen las emociones y su buen manejo. Las intervenciones recreativas buscan generar el disfrute en sus participantes y es justo esta sensación de felicidad y liberación lo que empieza a generar mayor bienestar en niños, jóvenes y adultos.

Sumado a lo anterior, es posible asegurar que la empatía forma parte de la recreación, a mayor estado de bienestar y plenitud, mayor grado de empatía pueden llegar a tener los unos con los otros, cuando una persona se encuentra tranquila y liberada, no tiene necesidad de utilizar lenguaje grotesco con las y los demás, lo que del mismo modo genera una atmósfera de respeto entre iguales y las emociones positivas se hacen aún más presentes (Baeza y Fuertes, 2022).

Continuando con la importancia de la inteligencia emocional y su vínculo con la recreación, Alonso et al. (2013) evidencian que los juegos lúdico-recreativos generan en los

niños y adolescentes mayor consciencia de lo que sienten, piensan y hacen, dan apertura al autoconocimiento y a la libre expresión de sentimientos tanto positivos como negativos por medio de espacios seguros y pacíficos, en donde sentimientos como frustración empiezan a ser mayormente entendidos, sin necesidad de anularlo. Por este motivo, resulta elemental la comprensión de la inteligencia emocional.

### **Principales características de la inteligencia emocional**

En las últimas décadas, la inteligencia emocional (IE) se ha convertido en tema bastante popular tanto en el ámbito investigativo, como en políticas públicas de educación. Para comprender a profundidad este concepto y sus alcances, primero se debe conocer exactamente a qué es una emoción. Son muchos los autores que han intentado determinar su definición. Se abordarán diferentes propuestas de definiciones realizadas por otros investigadores que han profundizado sobre este interesante tema.

Hace unas cuantas décadas, Goleman (1995) dio su opinión sobre el tema en su libro antes mencionado. Para él concepto de emoción se refiere a “sentimientos, pensamientos, estados biológicos, estados psicológicos, y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan”. Goleman menciona que existen muchísimas emociones que incluso se forman entre la mezcla de otras emociones y que esto dificulta mucho su estudio. Aunque incluso en la actualidad, aún existe debate acerca de si existen emociones primarias o principales de las cuales derivan el resto de las emociones, Goleman que en su opinión las emociones principales correspondían a la ira, tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, aversión y vergüenza.

Para Guerri (2014), pueden ser definidas como estados de la mente que pueden aparecer espontáneamente y corresponden a sensaciones o estados que las personas experimentan ante un estímulo. Las emociones son de carácter subjetivo y están influenciadas por el ambiente que rodea a la persona, aspectos físicos y experiencias previas. Según Guerri, la experimentación de emociones surge a partir de procesos cognitivos, actitudes y creencias acerca del mundo y que afectan a la percepción propia del mundo. Se menciona también que las emociones son innatas en el ser humano y que se encuentran con el ser humano desde el momento del nacimiento. Guerri concluye que la experimentación de las emociones que pasa tres pasos siendo primero la exposición a una situación específica, luego aparece el estado de ánimo que es de carácter subjetivo y por último aparecen los componentes fisiológicos como respuesta a las emociones.

Portuguez y Ruíz (2022) realizaron un abordaje muy interesante en cual destacan la importancia entre diferenciar los conceptos de emociones y sentimientos. Según estos autores, las emociones y sentimientos tienen una importancia relevante ya que representan la unión entre el estado interno de la persona y su entorno físico. Ellos definen el concepto de emoción como “una evaluación consciente o inconsciente de un determinado evento o situación de la vida cotidiana, en la que intervienen procesos cognitivos, procesos fisiológicos y comportamentales que son naturales o adquirido con el paso del tiempo”. Además, se menciona que las emociones están teñidas por factores de origen natural que tenían relación con la supervivencia de la especie en tiempos antiguos, pero que actualmente están influenciadas por factores culturales y sociales de la actualidad.

Por tanto, Portuguez y Ruíz definen al sentimiento como una expresión mental de las emociones que sucede cuando la personas es perfectamente capaz de identificar la emoción que experimenta. Es decir, los autores relacionan al sentimiento con procesos racionales y analíticos de eventos posteriores a la experimentación de la emoción.

Al explorar las distintas definiciones realizadas para la comprensión de las emociones, surge una pregunta muy válida: ¿Para qué sirven las Emociones? Antes esta interrogante, Goleman (2015) menciona que el desarrollo de las emociones probablemente tengo una relación muy estrecha con la supervivencia en la antigüedad. Las emociones le permiten al ser humano identificar y afrontar diversas situaciones que se le pueden presentar. Cada tipo de emoción prepara al cuerpo ante un acontecimiento específico y le permite resolver adversidades a los que se ven sometidas las personas. Es que las emociones son de gran valor para la supervivencia y están aferradas profundamente al sistema nervioso en forma de acciones involuntarias.

Una vez abordado el concepto de las emociones y su importancia para la vida del ser humano, corresponde ahora profundizar en el tema de la inteligencia emocional (IE). La IE se ha convertido en un término muy recurrente desde hace unas cuantas décadas. Son muchos los profesionales relacionados con la psicología y la educación quienes promueven la implementación de los tópicos relacionados a la IE dentro de las mallas curriculares de muchos sistemas educativos. Sin embargo, para comenzar a comprender la importancia de la IE primero es necesario establecer su definición.

A mediados de los años noventa, Goleman (1995) publicó su libro denominado “Inteligencia Emocional”, el cual convertiría la IE en un tema sumamente popular dentro

del ámbito de la psicología y la educación. En su libro, Goleman define la inteligencia emocional como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”. El autor menciona que entre más desarrollada tengan los niños esta inteligencia, ellos volverán más asertivos, responsables, populares y sobresalientes al tener una comprensión de las emociones propias y las de los demás.

Según Guerri (2014), la inteligencia emocional se puede definir como “capacidad humana de sentir, entender, controlar, y modificar los estados emocionales de uno mismo y también el de los demás”. Para la autora, esta capacidad le permite a la persona gobernar sobre sus propios aspectos psicológicos en todos los aspectos, siempre dirigiendo y equilibrando las emociones sin reprimirlas. Una alta inteligencia emocional les brinda a las personas la capacidad de tomar mejores decisiones bajo ambientes de presión, teniendo una clara visión del futuro al que se desea llegar.

Para Guerri (2014) la inteligencia emocional es la forma en que todos los seres humanos se relacionan de forma positiva teniendo una comunicación asertiva y le permite a un individuo tener un mayor capacidad de solución de problemas con sus iguales. La inteligencia emocional presenta diversas aplicaciones para la vida cotidiana, como en el ámbito psicológico en el cual la IE puede traer bienestar mental y una mayor desarrollo y comprensión de la personalidad propia. En el ámbito físico, se pueden eliminar hábitos dañinos que perjudican la propia salud física. En el ámbito motivacional, puede favorecer a adquisición de mayores niveles de motivación y emoción ante acciones cotidianas. Por último, en el ámbito social en el cual les permite a las personas llevar una mejor relación con sus iguales en espacios de trabajos, familia, amistad y pareja.

Es importante realizar la diferenciación entre el concepto de inteligencia e inteligencia emocional que son comúnmente confundidos. La inteligencia puede ser definida como la capacidad de resolver problemas utilizando variables como la capacidad de observar, memorizar, razonar y aprender conocimiento siempre buscando el rendimiento. Hace mucho tiempo se asociaba la idea el Coeficiente Intelectual (CI) era un factor totalmente determinante para determinar si una persona era inteligente o no, sin embargo, esto no se asociaba del todo con la realidad. Una persona pueda tener un resultado alto en un examen de CI, pero tener problemas para llevar su vida personal o encontrar problemas para expresar sentimientos, emociones o encontrar motivación para realizar tareas. Es en

este punto donde entre el concepto de la Inteligencia emocional. Este tiene alta relación con la teoría de las inteligencias múltiples, ya que se podría decir que surge de la unión de la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal (Fuentes, 2014)

De manera muy similar, Antón (2016) entiende la inteligencia emocional como la unión de la inteligencia interpersonal y la intrapersonal que le brinda a la persona un equilibrio emocional al conocer los aspectos personales y los aspectos de las personas que se encuentran alrededor. El autor también menciona que la IE les brinda a las personas la capacidad de autocontrolarse, automotivarse, mantenerse perseverante y tener una mayor comprensión de las emociones propias y las de los demás. Además, Antón menciona que esto tiene una gran importancia dentro del ámbito deportivo ya que son muchas las ocasiones en las que un deportista necesita tener un grado de motivación y confianza en si mismo para lograr sus metas.

Otra definición para el concepto de inteligencia emocional fue expuesta por Valenciano y Villanueva (2007). Estos autores definieron la IE como el conjunto de competencias y habilidades como la capacidad de control de emociones, capacidad de automotivación y reconocimiento de las emociones ajenas, mediante las cuales se puede llegar a tener una vida más plena. En complemento, Portuguez y Ruíz (2022) entienden la IE como las habilidades que le permiten a una persona identificar y entender sus emociones y su efecto sobre la propia conducta, dando claridad en la toma de decisiones.

Entonces, se podría definir a la Inteligencia Emocional como el conjunto de capacidades y habilidades que le permiten a una persona identificar, entender y controlar sus emociones para lograr automotivarse, autorregularse, desarrollar su personalidad y resolver conflictos con otras personas con el objetivo de tener una mejor salud física y mental.

Los modelos de inteligencia emocional son aquellos acercamientos que han tenidos varios investigadores a la hora de comprender y estructurar la teoría de la IE. Cuando se aborda este tema se puede encontrar que existen una gran cantidad de modelos propuestos, sin embargo, existen tres principales modelos que son los que más han impactado esta área de estudio.

El primero de los modelos es el de Goleman (1995), menciona que la inteligencia emocional y sus componentes representan la clave del éxito a la hora de resolver problemas de la vida cotidiana. Como se mencionó anteriormente, Goleman pensó que una persona con un alto desarrollo emocional tendría la capacidad de automotivarse, capacidad

de perseverancia ante problemas, controlar sus emociones y evitar actitudes autodestructivas. En modelo de Goleman, la IE está compuesta por:

1. Autoconocimiento: Se tiene la capacidad de identificar sus emociones y sentimientos, detectar actitudes negativas en su propia persona y capacidad de comunicar sus sentimientos y emociones.
2. Autorregulación: Altamente ligada al control de las propias emociones para su propio beneficio o el de las personas que le rodean.
3. Automotivación: Capacidad de encontrar motivación para realizar tareas cotidianas por su propia cuenta.
4. Regulación de relaciones sociales: Tiene relación con las habilidades sociales y la capacidad de regular las emociones de los demás para resolución de conflictos, trabajo en equipo o liderazgo.

El segundo modelo es del de Mayer y Salovey En 1997, estos realizan su estudio acerca de la inteligencia emocional y crean su modelo teórico acerca de la IE. Ellos establecen que cualquier persona con un desarrollo de IE, tiene que pasar por tres procesos mentales. Primero se realiza una valoración y comprensión de las emociones propias y la de los demás. Segundo, se ejecutan las técnicas de regulación de las emociones que tienen a tener rasgos de particularidad propia. Por último, la utilización de emociones con el fin de cumplir objetivos específicos. Posteriormente, Los autores actualizan este modelo y vinculan a la IE con cuatro componentes básicos (Mayer y Salovey, 1995):

1. Percepción precisa de emociones
2. Capacidad de encausar emociones para realizar procesos de pensamiento y razonamiento claros.
3. Comprensión de emociones y el lenguaje emocional físico.
4. Regulación de las propias emociones y las de los demás.

Como tercer modelo aparece Bar-on (2006) decide realizar una investigación con el fin de establecer su propio modelo de IE, debido a que el tema se había sido sujeto de estudio de muchos investigadores. En este modelo, Bar-On establece cinco principales componentes que caracterizan a la IE:

1. **Componente Intrapersonal:** Es importante recordar que muchos autores definen a la IE como una fusión de la Inteligencia Intrapersonal con la Inteligencia Interpersonal, por lo que era de esperar que estas dos se establecieran como componentes. Dentro de este componente entran características como la comprensión de sí mismo, asertividad, autoconcepto, autorrealización e independencia.
2. **Componente Interpersonal:** Se refiere específicamente a las relaciones sociales y en este apartado entran características como la empatía, relaciones interpersonales positivas y responsabilidad.
3. **Componente de Adaptabilidad:** Bajo este componente se encuentran las cualidades que le permiten a la persona adaptarse a situaciones complicadas como lo son la resolución de problemas, percepción certera de la realidad y flexibilidad emocional.
4. **Componente del manejo del estrés:** Este componente engloba todas las habilidades y capacidades que le permiten a las personas pensar lúcida y objetivamente dentro de situaciones estrés.
5. **Motivación:** Se refiere a la capacidad de regular su propia motivación para afrontar situaciones de la vida diaria con optimismo.

A continuación, se presente la tabla 1 en la cual se sintetiza lo expuesto en los tres modelos anteriores y sobre la categorización que realizó cada autor sobre los componentes que componen la inteligencia emocional.

Tabla 1

*Principales modelos de inteligencia emocional y sus componentes según autor y año de publicación.*

<b>Modelo</b>	<b>Autores</b>	<b>Año</b>	<b>Componentes de la IE</b>
Modelo de Goleman	Daniel Goleman	1995	1. Autoconocimiento 2. Autorregulación 3. Automotivación 4. Regulación de las relaciones sociales

Modelo de Mayer y Salovey	John Mayer Peter Salovey	1997	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Percepción precisa de emociones</li> <li>2. Capacidad de encausar emociones</li> <li>3. Comprensión de emociones y lenguaje físico</li> <li>4. Regulación de las emociones propias y las de los demás</li> </ol>
Modelo Bar-On	Reuven Bar-On	2006	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Componente intrapersonal</li> <li>2. Componente interpersonal</li> <li>3. Componente de adaptabilidad</li> <li>4. Componente del manejo del estrés</li> <li>5. Motivación</li> </ol>

Fuente: Elaboración propia a partir de realizados por Goleman (1995), Mayer y Salovey (1997) y Bar-On (2006).

*Nota:* IE son siglas que corresponden a inteligencia emocional.

La inteligencia emocional y la pedagogía nunca deberion verse como elementos aislados dentro de la educación, por el contrario, juntas pueden llegar a crear cambios y avances significativos, generando aprendizajes y herramientas para la vida.

Por otra parte, Perales (2022) menciona que otro factor que se debe considerar dentro de la IE, es el componente afectivo, el mismo está estrechamente relacionado con las experiencias humanas, involucrando específicamente la forma en la que una persona interpreta, percibe y responde a diferentes situaciones de su vida; en este sentido, se ven involucrados sentimientos y emociones tales como: tristeza, felicidad, enojo, sorpresa, amor, entre algunos otros, los antes mencionados pueden existir de forma efimera, o bien, de forma permanente, dependerá de la persona y su capacidad para afrontarlos.

Continuando con el componente afectivo, Núñez (2009) afirma en su estudio que este va ligado a la personalidad de cada uno, por tal razón, expone a los profesionales de la educación como gestores de herramientas sociales que ayuden a la comunidad estudiantil en

su desarrollo social-humano, aportando estrategias para que puedan procesar, afrontar o transformar la información que llega dependiendo de las diferentes situaciones que la vida pueda ir poniendo a lo largo de su camino. Es por tal razón que los educadores tienen un papel significativo en el desarrollo del área social y una buena praxis con aportes funcionales para la vida debería ser el panorama ideal para todo discente.

Dumbavescu y Merino (2015) definen el componente afectivo como “perteneciente o relativo a la sensibilidad” es por esto que las relaciones interpersonales se fortalecen a medida que este aspecto se trabaje con frecuencia, el comportamiento de las personas ante diferentes experiencias podrá ser más sensible a ellos mismos y con los demás, esto influye de una forma directa en la salud mental y física, debido a que el estrés y la ansiedad de afrontar la realidad social puede disminuir de forma significativa con el desarrollo de este componente afectivo.

Un aspecto clave por comprender para los propósitos de esta investigación, es que el desarrollo de los sentimientos aumenta en la etapa en la que los niños ingresan a la educación primaria ya que aparecen las primeras relaciones de amistad entre sus compañeros con los que comparte gran tiempo de su vida cotidiana. Además, en algunos casos comienza a aparecer los primeros sentimientos amorosos. También se aumenta la capacidad de reconocimiento de emociones y sentimientos propios junto con la capacidad de asociar efectivamente situaciones específicas con sentimientos positivos y negativos.

Aunque los niños adquieran la capacidad de identificar sentimientos y emociones, aún presentan gran dificultad para controlarlos ya que se suelen manifestar de maneras muy intensas. Sin embargo, conforme este vaya creciendo aprendiendo más y más sobre reglas de convivencia, el individuo irá aprendiendo a controlar más sus emociones. Se aprenden estrategias propias para el control de las emociones comúnmente denominados mecanismos de defensa.

Por otra parte, en estos años también se van concretando los procesos de regulación emocional se va concretando, se empieza con la construcción de su propia identidad por medio del autoconcepto y autoestima. A todos estos procesos se le suma la influencia del sistema educativo, que poco a poco le va asignando más responsabilidades y sistemas de evaluación. Es cuando entra en juego la evaluación, que el niño entra en proceso valoración de las capacidades propias y el concepto de autoestima empieza a tomar un papel cada vez

más fuerte. Así mismo, el autoconcepto empieza tomar un papel importante y su desarrollo puede llegar incluso hasta finales de la adolescencia (Ballesteros et al., 2014).

Como se ha logrado apreciar, dentro del campo educativo el tema de las emociones es fundamental y del desarrollo de la inteligencia emocional. En este sentido, es preciso comprender su relación con la praxis docente, por lo cual a continuación se abordará la definición y elementos teóricos vinculados con la pedagogía de la empatía.

### **Pedagogía de la empatía y sus aportes para la labor docente**

Antes de adentrarse en las definiciones de pedagogía de la empatía, es importante primero entender la palabra pedagogía, la cual, ha sufrido cambios por años, esta palabra y su significado han sido discutidos por años, en diferentes regiones; sin embargo, si algo ha sido seguro desde sus orígenes es que está estrictamente relacionada con la educación, el vocablo deriva del griego *paidos* cuyo significado es niños y *agein* que significa guiar, por lo que por muchos años se creyó que esta consistía en la guía de niños en su proceso de educación tradicional; no obstante, con el paso de los años, las personas empezaron a cuestionar e imaginar que no solo los infantes necesitan guía y que todos y todas se encuentran en un constante aprendizaje, es por eso que actualmente pedagogía es conocida como el espacio en donde la ciencia y el arte convergen en el mundo de la educación, en donde se deben contemplar las teorías y los métodos y la forma en la que esta los coordina (Román, 2018).

La pedagogía entonces tiene gran trayectoria motivo por el cual Medina et al (2017) señalan dos tendencias, la primera la pedagogía tradicional, la cual ha dominado gran parte de las instituciones públicas y privadas, en esta el maestro es el trasmisor de conocimiento y el estudiante es quien recibe el mensaje, dejando a este en un segundo plano y no como un actor principal en el proceso educativo. El otro tipo es la pedagogía dialogante, la cual entiende que el estudiante, el saber y el maestro son uno solo y que no existe una figura principal, esta no se centra en el aprendizaje únicamente, contempla las experiencias y el diálogo como parte del desarrollo integral de los y las estudiantes.

El concepto de pedagogía es sumamente amplio como ya se ha venido detallando involucra consigo muchos aspectos, el arte y la ciencia de enseñar tradicionalmente se basa en diseñar métodos y estrategias para transmitir los conocimientos y habilidades a los

estudiantes, disminuyendo la implementación del método tradicional, en donde la transmisión de conocimiento era textual y lo demás dejaba de interesar.

Es por eso por lo que la empatía tiene un papel importante, ya que tiene la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás, lo cual es una cualidad fundamental en las relaciones humanas. El término de pedagogía de la empatía es un enfoque educativo basado en la comprensión y la conexión emocional con los demás. La empatía se entiende como la capacidad de ponerse en el lugar del otro y comprender sus sentimientos y perspectivas. La pedagogía de la empatía busca fomentar esta habilidad en los estudiantes para que puedan desarrollar relaciones más significativas y comprensivas con los demás. Por otra parte, este enfoque se centra en la importancia de la relación entre el maestro o educador y el estudiante, así como la necesidad de crear un ambiente de aprendizaje seguro y acogedor, teniendo en cuenta la importancia de la comprensión de la diversidad cultural y la inclusión en el aula (Peretti, 2010).

Desde otra perspectiva, Alderman, Kingsbury y Dwyer (2013) mencionan que la pedagogía de la empatía se refiere a un enfoque educativo que busca fomentar la capacidad de los estudiantes para identificarse con los sentimientos y perspectivas de otras personas. Además, mencionan que este enfoque se utiliza a menudo en la enseñanza de la historia y la geografía, con el objetivo de ayudar a los estudiantes a comprender mejor las experiencias y luchas de las personas en el pasado y en el presente. Esta pedagogía también se puede emplear para fomentar la conciencia social y la justicia en el aula.

Al hablar de esta pedagogía debemos entender que la pedagogía de la empatía no tiene un autor específico, así como la mayoría de los descubrimientos, esta pedagogía se ha ido formando y desarrollando a lo largo del tiempo a través de las diferentes ideas, pensamientos y reflexiones de diferentes pensadores y pedagogos. Sin embargo, se considera que Edith Stein es una de las figuras más importantes en la promoción de la empatía en la educación, quien junto con otros autores que han contribuido al desarrollo de esta pedagogía incluyendo nombres como Carl Rogers, Paulo Freire, Martin Buber, Howard Gardner, entre muchos otros, que directa o indirectamente han proporcionado conocimientos o perspectivas para comprender y desarrollar esta pedagogía (Peretti, 2010).

Así mismo, diferentes autores de diferentes libros en el área de la pedagogía y la empatía como Gibbs, J. C, Goleman, D, Hoffman, M. L, Kohlberg, L, Martínez-Otero, V, Mestre, V., Pérez Delgado, E. y Samper, P, o Repetto, E, quienes con sus escritos han

ayudado a formar y pulir cada vez más esta pedagogía, con la finalidad común de poder entender sus teorías y poder aplicarlas en los ámbitos educativos en beneficio tanto de los docentes y su crecimiento así como el desarrollo de los estudiantes y su importancia en la sociedad actual y la mejora de las sociedades futuras (Pérez, 2011).

Habiendo entendido este concepto, podemos entender el potencial que tiene la pedagogía de la empatía, la cual, entre sus principales aportes tiene la superación de las barreras de la individualidad y la introducción en el estudio, favorece la comprensión y el descubrimiento del sentido de las cosas a través de la experiencia empática, permite la reflexión de experiencias y enriquece la interioridad de los seres en comunicación, facilita la comprensión a partir de la experiencia y el estado de ánimo, además contribuye a la formación de una actitud empática en la relación educativa, permitiendo conocer y comprender al prójimo sin identificarse con él. Lo que en resumen nos dice esta pedagogía es que propone una educación basada en la comprensión y el respeto hacia el otro, fomentando la empatía como herramienta fundamental para la construcción de una sociedad más justa y solidaria (Peretti, 2010).

En pro de esta pedagogía Aguirre y Sotelo (2022) confirman que la pedagogía de la empatía contribuye significativamente al proceso de aprendizaje, esto ya que establece un vínculo pedagógico basado en la empatía y se logran mejores relaciones entre el docente y el estudiante, lo que puede mejorar el proceso de aprendizaje. También permite establecer espacios de encuentro, permite la construcción de conocimiento significativo, ya que la empatía invita a ponerse en los zapatos del otro, lo que puede propiciar la construcción de conocimiento significativo y también promueve la diversidad de perspectivas. Esta investigación nos dice que la pedagogía de la empatía puede mejorar el proceso de aprendizaje ya que puede contribuir a establecer relaciones más cercanas y significativas entre el docente y el estudiante, permitiendo así la construcción de aprendizajes más significativos.

Como se logró observar en los distintos referentes teóricos, cada uno forma parte fundamental para darle sentido a la investigación; además, cada una demuestra su importancia individual como aporte para la educación global, no obstante, al mismo tiempo entrelazados representan un gran avance para la educación física y su impacto en la potencialización de la inteligencia emocional de la comunidad estudiantil a edades tempranas.

## Capítulo IV

### Diseño, ejecución y evaluación del proyecto

#### Descripción general de la población meta y del contexto

Tal y como se mencionó anteriormente, este proyecto de graduación tiene población meta propuesta un grupo de tercer grado de educación primaria pública. Se busca que participen tanto niñas y niños de una edad aproximada de unos 9 años.

El cantón de Santo Domingo de Heredia cuenta con una población total estimada de 40072 habitantes, de los cuales 7889 personas viven en el distrito de Santo Tomás representando un 16% de la población total aproximada del cantón. El distrito de Santo Tomás es una zona urbanizada que cuenta con escuelas privadas y una pública, centros de salud, lugares dedicados ocio y su principal punto de referencia que corresponde al Hotel Bougainvillea que fue fundado en 1940 (Venegas y Ruíz, 2021).

Específicamente, en la Escuela de Santo Tomás, únicamente cuenta con un grupo de tercer grado. De este grupo, se contó con la colaboración inicial de 16 estudiantes, pero que al finalizar el taller se redujo a 15 participantes.

Además, también se contó con la colaboración de la docente de educación física encargada del grupo. La profesora es graduada de la Universidad Nacional y se encuentra próxima al retiro de sus funciones.

#### Descripción del plan de trabajo

Este trabajo de graduación tiene como objetivo general el examinar el posible impacto de las actividades recreativas en el desarrollo de la inteligencia emocional en las clases de educación física con grupo de estudiantes de tercer grado de la Escuela de Santo Tomás de Santo Domingo de Heredia.

Derivado de este, se encuentran tres objetivos específicos que corresponden a:

1. Observar la forma como se enseña educación física en tercer grado en la Escuela de Santo Tomás de la provincia de Heredia

2. Elaborar una propuesta didáctica mediante el uso de actividades recreativas que puedan contribuir al desarrollo de la inteligencia emocional en estudiantes de tercer grado.
3. Implementar una propuesta didáctica que pueda promover el desarrollo de la inteligencia emocional en las clases de educación física con el grupo estudiantil seleccionado.

En cuanto a las actividades a realizar, estas se distribuyen en las fases 5, 6 y 7 del cronograma planteado. Entre las actividades a realizar se encuentran juegos con paletas, actividades colaborativas, dinámicas de identificación de emociones e incluso un conjunto de actividades que serán guiadas por medio de un “cuento interactivo” en el que los estudiantes formarán parte de una historia y sus decisiones pueden afectar el resultado o el desarrollo de los acontecimientos.

Para el desarrollo de estos juegos y actividades se planea usar el material del que ya dispone la institución lo que hace que sea más fácil su implementación dentro de las clases de educación física ya que son recursos que están familiarizados.

También es importante mencionar que cada una de estas dinámicas tiene un profesional a cargo, quienes corresponden a los miembros autores de este proyecto de graduación. El proceso de elaboración de las actividades y del taller en general se detallan más a fondo en el capítulo V.

### **Descripción de la ejecución del proyecto**

Como se detalló en un capítulo anterior, este proyecto contará con 8 fases bien marcadas que corresponden a:

1. Observación: Esta se llevará a cabo la primera semana de visita. Se llegará a la institución y se realizará una observación de una clase de educación física. En este se observará detalles como la calidad de planta física, los estudiantes y su desenvolvimiento dentro de las lecciones, la labor del docente, entre otras cosas.
2. Entrega de consentimientos informados para padres y docente: También se llevará a cabo la primera semana de visita. Se les entregará a los estudiantes los consentimientos de participación dirigidos a sus padres para que ellos los

firmer. Además, se le brindará a la docente a cargo de la clase de educación física otro consentimiento para su participación dentro del proyecto.

3. Primera aplicación del instrumento de inteligencia emocional: Esta ocurrirá en la segunda semana de visita. Para esta fase, se abordarán a los estudiantes dentro de su aula designada y se les aplicará un cuestionario que guarda relación la temática de IE.
4. Entrevista semiestructurada a docente: Se realizará una entrevista semiestructurada a la docente de educación física con el fin de conocer un poco más de información acerca de ella, sus clases, el grupo y del abordaje del tema de emociones dentro de sus lecciones.
5. Realización del primer grupo focal: En esa misma semana, se llevarán a cabo actividades en las que los estudiantes puedan identificar emociones y ellos mismos puedan reflexionar sobre las características de estas y en qué momentos es normal sentirlas. Además, se desarrollarán otras actividades en las que se pueda abordar la temática de trabajo en equipo, automotivación y apoyo entre compañeros.
6. Taller de inteligencia emocional: Para este día se ejecutará una dinámica que incluye la participación en cuatro juegos distintos por parte de los estudiantes. Estos serán dirigidos utilizando el recurso de “cuento interactivo” en el cual los estudiantes se sumergirán dentro de una historia en concreto y dependiendo de los resultados de dichos juegos, la historia del cuento y el papel de los estudiantes dentro de cada juego puede cambiar. Entre cada uno de los juegos se realizan preguntas que los mismos estudiantes irán contestando y tratan sobre el tema de las emociones, el manejo de ellas y todo lo que los participantes sienten durante su participación. Al final, se realizará una recapitulación de todas las experiencias vividas y se llevará a cabo una reflexión sobre la importancia de tener la capacidad de identificar estas emociones y de poder regularlas.
7. Ejecución del segundo grupo focal: Esta fase se llevará a cabo el mismo día del taller. En este momento se busca volver a poner a los estudiantes a contestar preguntas que guardan relación que ciertas situaciones cotidianas frecuentes y que identifiquen emociones puede sentir una persona en dichas circunstancias. Además, se busca que los estudiantes comprendan la

importancia de poder comprender de dónde vienen esas emociones y que se puedan ponerse en los zapatos de la otra persona (empatía).

8. Segunda aplicación del instrumento de inteligencia emocional: Este corresponde al último día de la visita a la institución. Antes de comenzar con la aplicación de la prueba, se realizará una recapitulación de todos los temas vistos durante las últimas visitas. Posteriormente, los estudiantes deberán responder de nuevo el instrumento. Por último, se les dará las gracias a todos los estudiantes participantes, a los docentes que colaboraron y a la directora de la institución.

A continuación, se presentará una tabla con el cronograma de las fases propuestas:

Tabla 2

*Cronograma de fases y actividades propuesto para la Escuela de Santo Tomás*

<b>Actividad o Fase</b>	<b>Fecha</b>
Reunión con personal docente de Escuela Santo Tomás para exposición de tema y dinámica.	12/Marzo/2025
Fase 1 y 2: Observación y entrega de consentimientos informados.	20/Marzo/2025
Fase 3 y 4: Aplicación de instrumento de IE y aplicación de la entrevista semiestructurada a docente.	27/Marzo/2025
Fase 5: Ejecución del primer grupo focal	10/Abril/2025
Fase 6 y 7: Taller de IE y aplicación de segundo grupo focal.	24/Abril/2025
Fase 8: Segunda aplicación del instrumento de IE y cierre del proyecto.	8/Mayo/2025

*Nota:* IE son siglas que corresponden a inteligencia emocional.

Como complemento al cronograma anterior, también se mencionará fechas importantes para el centro educativo que pueden llegar afectar dicha propuesta de días a trabajar:

Tabla 3

*Listado de fechas importantes que puede afectar la ejecución del proyecto de graduación*

Celebración	Fecha
Semana del Deporte	Del 31 de Mayo al 4 de Abril del 2025
Semana Santa	Del 14 de Abril al 18 de Abril del 2025
Día del Trabajador	1° de Mayo del 2025

*Nota:* IE son siglas que corresponden a inteligencia emocional.

### **Descripción de la evaluación del proyecto**

Como método de evaluación de la efectividad del proyecto se utilizará como el instrumento del primer grupo focal (ver apéndice F), la guía de elaboración del segundo grupo focal (ver apéndice G) y las dos aplicaciones del cuestionario de IE (ver apéndice E), todo esto después a haber finalizado la ejecución de las principales actividades del taller. Con el desarrollo de los grupos focales se busca explorar la comprensión de las emociones, las situaciones en las que se pueden sentir dichas emociones, que reconozcan la importancia de regular dicha emociones y estrategias que a ellos se les ocurran para poder regularlas. Para finalizar, la realización de cuestionario buscará profundizar en las áreas que conforman la IE como lo son la automotivación, expresión de las emociones, etc.

### **Sostenibilidad financiera del proyecto**

Para la ejecución del proyecto de graduación no se necesitará ningún manejo de presupuestos o viabilidad, ya que los implementos necesarios se utilizarán de las bodegas de materiales de educación de la institución. Más allá de gastos poco significativos como fotocopias e imágenes que correrán a cuenta de los responsables del proyecto de graduación.

### **Consideraciones éticas**

Con respecto a las consideraciones éticas, en la ejecución del proyecto, se entregarán consentimientos informados a todos los participantes de la investigación, y así mismo, se les dará a entender que los datos obtenidos en el transcurso de este, serán únicamente utilizados con fines investigativos y educativos, sin fines de lucro.

Por otra parte, se brindará un escrito de confidencialidad en el cual se le dará a entender a las personas participantes que la información recolectada será de carácter anónimo y no se compartirá con terceros.

Del mismo modo, la confidencialidad estará presente en el material audiovisual que se recolecte, las fotos y videos serán utilizado únicamente para fines educativos e investigativos, no se mostrarán los rostros de las y los participantes si así los padres, madres y encargados lo desean. Además, es importante destacar que el nombre de los y las participantes será utilizado únicamente en los consentimientos informados y cuestionarios para mantener el orden de la investigación y del mismo modo poder verificar que los datos pertenezcan a las personas correctas.

## **Capítulo V**

### **Presentación del proyecto realizado**

En este capítulo se hace la presentación del proyecto, el cual consiste en una propuesta didáctica para el desarrollo de la inteligencia emocional por medio de actividades recreativas en la mediación pedagógica.

**Nombre del Proyecto: Consentido Lúdico: “actividades recreativas con intención emocional para el desarrollo integral infantil”**

### **Descripción del proyecto**

La propuesta consta de una serie de actividades recreativas que promuevan un desarrollo en la gestión de las emociones de las personas estudiantes de tercer grado de la Escuela de Santo Tomás de Santo Domingo de Heredia. Las actividades planeadas y propuestas promovieron dentro del grupo la libre expresión tanto oral como artística, trabajo en equipo, desarrollo de la escucha y la empatía, estos talleres se llevaron a cabo dentro de las clases de Educación Física.

### **Finalidad del proyecto**

En este contexto, este proyecto tiene como objetivo observar el impacto de un programa de actividades recreativas en las aulas de educación física en el desarrollo de la inteligencia emocional en estudiantes de tercer año de educación básica. Con este fin, se pretende generar conocimiento útil para la planificación de estrategias pedagógicas efectivas en el desarrollo de habilidades socioemocionales en los niños, así como contribuir a mejorar la calidad de la educación en general.

### **Valores y actitudes por fortalecer**

Durante la primera fase del proyecto, al observar a los estudiantes de tercer grado en una clase regular de Educación Física, se identificaron algunas dificultades comunes relacionadas con la expresión y el manejo de emociones. Muchos niños y niñas mostraban retos para comunicar lo que sentían, resolver conflictos de manera asertiva o manejar la frustración durante las actividades.

A partir de estas observaciones, se reconoció la importancia de fortalecer valores y actitudes vinculados directamente con la inteligencia emocional, tales como la empatía, el respeto, la autorregulación, la comunicación asertiva y la colaboración. Estos elementos son

clave para que los estudiantes puedan reconocer sus propias emociones, entender las de los demás y actuar de manera adecuada en diferentes situaciones sociales y escolares. El desarrollo de estas habilidades no solo contribuye al bienestar emocional individual, sino que también mejora la convivencia y el ambiente en el aula.

### **Población beneficiada**

La aplicación de actividades recreativas en las clases de Educación Física tiene como principal población beneficiada a la sección anteriormente descrita. Este grupo de estudiantes, en plena etapa de desarrollo emocional y social, encuentra en las actividades recreativas un espacio propicio para expresar sus emociones, desarrollar la empatía, mejorar su autoestima y fortalecer la convivencia con sus compañeros. Al integrar la inteligencia emocional dentro de un entorno lúdico y dinámico, los niños no solo se divierten, sino que también aprenden a identificar y gestionar sus emociones de forma saludable, lo que impacta positivamente en su bienestar integral y en su rendimiento académico y social.

El docente a cargo del grupo también resulta beneficiado. Al incorporar estas actividades en su planificación, cuenta con nuevas herramientas metodológicas que enriquecen su práctica pedagógica y le permiten atender de forma más efectiva las necesidades emocionales y conductuales de sus estudiantes. Además, al promover un ambiente de aula más armónico y colaborativo, el docente experimenta una mejora en la dinámica grupal, lo cual facilita el desarrollo de los contenidos curriculares y disminuye los conflictos dentro del grupo.

Por su parte, la institución educativa se ve fortalecida al implementar propuestas innovadoras que contribuyen al desarrollo integral del estudiantado, contemplando que el centro nunca ha realizado ningún tipo de actividad que aborde la inteligencia emocional. La aplicación de actividades que fomentan la inteligencia emocional mejora el clima escolar, eleva la calidad educativa y proyecta una imagen institucional comprometida con el crecimiento humano y académico de sus estudiantes. Esta iniciativa también puede servir como modelo para replicarse en otros niveles o grupos dentro de la escuela.

Finalmente, la familia de los estudiantes también experimenta beneficios y se fortalece al mismo tiempo. Al observar mejoras en el comportamiento, la comunicación y la autorregulación emocional de sus hijos, se promueve un ambiente más armonioso en el

hogar. Además, cuando los niños desarrollan habilidades emocionales, están mejor preparados para afrontar situaciones cotidianas y establecer relaciones más positivas, tanto en casa como en otros entornos. Esto genera un impacto positivo en la dinámica familiar, fortaleciendo los lazos afectivos y facilitando la crianza.

### **Propuesta metodológica para la Escuela de Santo Tomás**

La presente propuesta didáctica tiene como propósito describir y fundamentar una serie de actividades recreativas diseñadas e implementadas en el área de Educación Física con estudiantes de tercer grado de educación básica. Estas actividades fueron desarrolladas con un enfoque intencionado hacia el fortalecimiento de la inteligencia emocional, reconociendo la necesidad e importancia de que durante la niñez se aprenda sobre el correcto manejo de las emociones por medio del movimiento, en este caso, actividades recreativas enfocadas en que los participantes aprendan a identificar, expresar y regular sus emociones de manera saludable.

Partiendo del vínculo entre el juego, el movimiento y la expresión emocional, esta propuesta integra estrategias recreativas que permiten a los estudiantes explorar sus emociones en un ambiente seguro, dinámico y participativo. A través de la ejecución de las actividades, se buscó fomentar valores como la empatía, el respeto, la tolerancia, la cooperación y el autocontrol, aspectos fundamentales para el desarrollo integral de los niños en edad escolar.

En las siguientes secciones se detallan las actividades realizadas, los materiales utilizados, los espacios requeridos, así como las estrategias pedagógicas empleadas para su ejecución. Asimismo, se expone la relación de cada dinámica con los objetivos planteados, haciendo énfasis en cómo cada una contribuyó al desarrollo emocional y social de los estudiantes dentro del contexto escolar.

### **Proceso de elaboración de la propuesta didáctica**

La propuesta didáctica presentada en este trabajo se construyó a partir de un proceso práctico y contextualizado dentro del aula, tomando como base las observaciones realizadas en clases regulares de Educación Física, así como los aportes recolectados en entrevistas con docentes y grupos focales con estudiantes. Estas experiencias permitieron identificar de forma directa cuáles eran las principales necesidades emocionales del grupo, los comportamientos recurrentes que se presentaban en situaciones de juego y trabajo en equipo, así como las actitudes que podían fortalecerse desde una mirada mayormente pedagógica.

A partir de estos insumos, se diseñaron actividades recreativas con una intención clara: que cada dinámica permitiera trabajar aspectos emocionales específicos como la expresión de sentimientos, la autorregulación emocional, la empatía y la colaboración. Estas cuatro áreas fueron seleccionadas por ser las que mostraban mayores oportunidades de mejora en el grupo y, al mismo tiempo, por ser fundamentales para la convivencia, el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes.

**Expresión de sentimientos:** Muchos niños y niñas presentaban dificultad para expresar lo que sentían, ya sea por temor, inseguridad o falta de vocabulario emocional. Durante los talleres iniciales se observaron actitudes como el llanto silencioso, el enojo contenido o reacciones impulsivas que evidenciaban emociones no expresadas. Por eso, se diseñaron actividades que permitieran exteriorizar lo que sentían a través del cuerpo, la palabra o el arte, creando espacios donde fuese seguro hablar de lo que les pasaba por dentro. Se buscó que los estudiantes reconocieran sus emociones y aprendieran a nombrarlas, como primer paso para poder gestionarlas y procesarlas.

**Autorregulación emocional:** Durante las clases, era frecuente ver cómo algunos estudiantes se frustraban fácilmente ante la pérdida en un juego o al no lograr una actividad. En esos momentos, aparecían conductas como el llanto, el enojo, el aislamiento en conjunto con el silencio. Por eso, las actividades incluyeron dinámicas en las que se trabajaba la tolerancia al error, la paciencia, el saber esperar turnos y aprender a calmarse. A través del juego guiado, se promovieron oportunidades para que los estudiantes vivieran emociones intensas y aprendieran, con acompañamiento, a regular y entender el origen de sus reacciones.

**Empatía:** En varios ejercicios se evidenció que algunos niños tenían dificultad tanto para reconocer y prestar atención a cómo se sentían sus compañeros o para reaccionar ante

las emociones de otros. Había comentarios insensibles, burlas o actitudes de indiferencia. Las actividades recreativas se diseñaron entonces para generar conciencia emocional del otro, invitando a ponerse en el lugar de los demás, a través de dinámicas de cooperación. La intención fue que pudieran conectar con las emociones ajenas y desarrollar respuestas más humanas, respetuosas y solidarias.

**Colaboración:** Finalmente, una de las áreas más reforzadas fue la capacidad de colaborar. Si bien algunos estudiantes mostraban iniciativa, otros tenían dificultades para compartir, trabajar en equipo o respetar acuerdos. Se propusieron dinámicas que requerían apoyo mutuo, toma de decisiones en grupo, resolución de conflictos en conjunto y logro de metas comunes. La colaboración se promovió no solo como una estrategia para “ganar el juego”, sino como una forma de aprender a convivir y crecer juntos como grupo.

Todas estas habilidades se trabajaron de forma transversal en cada una de las actividades, las cuales se diseñaron desde el rol del docente que guía, observa y acompaña. La evaluación de los avances se dio a través de la observación directa y la reflexión constante, sin instrumentos formales, pero con una mirada pedagógica hacia el desarrollo integral de cada ser y al progreso que los estudiantes fueron mostrando a lo largo del proceso

## Estructura del Taller

### Actividades de primer grupo focal

#### Tú qué crees

<b>Fecha</b>	10 de Abril del 2025
<b>Objetivo</b>	Identificar emociones básicas a partir de estímulos visuales y orales.
<b>Descripción</b>	Se reparten paletas con emociones (tristeza, felicidad, emoción, asombro, duda, enojo). Se muestran imágenes y se leen frases; los niños deben elegir la emoción correspondiente.
<b>Materiales</b>	Paletas con emociones, imágenes impresas, frases escritas.
<b>Duración</b>	10 min.
<b>Recomendaciones</b>	Validar que los niños comprendan cada emoción antes de iniciar.

### Identificando emociones

<b>Fecha</b>	10 de Abril del 2025
<b>Objetivo</b>	Asociar imágenes o situaciones con emociones específicas mediante trabajo colaborativo.
<b>Descripción</b>	Los grupos se les son descritos situaciones mediante el uso de imágenes; deben identificar que emociones se pueden sentir en dichos momentos.
<b>Materiales</b>	Carteles con nombres de emociones, imágenes que representen emociones.
<b>Duración</b>	10 min.
<b>Recomendaciones</b>	Formar grupos balanceados; fomentar el diálogo.

### Carrera de obstáculos por equipos

<b>Fecha</b>	10 de Abril del 2025
<b>Objetivo</b>	Fomentar el trabajo en equipo y la empatía.
<b>Descripción</b>	Subgrupos completan un circuito de obstáculos manteniendo contacto con un balón. Los demás grupos animan activamente.
<b>Materiales</b>	Conos, charolas, mecatres, balones.
<b>Duración</b>	30 min.
<b>Recomendaciones</b>	Supervisar la seguridad del circuito; reforzar mensajes de apoyo.

### Espacio de reflexión grupal

<b>Fecha</b>	10 de Abril del 2025
<b>Objetivo</b>	Promover la autorreflexión sobre emociones y relaciones con los compañeros.
<b>Descripción</b>	Espacio abierto de diálogo guiado con preguntas generadoras como ¿Cuáles emociones puede sentir una persona?, ¿En qué momentos una persona puede sentir emociones que ustedes dijeron?, ¿Cuáles fueron las emociones que ustedes sintieron cuando participaron en las actividades?, ¿Cómo se sintieron cuando los demás los motivaban a ustedes en el circuito? Y

	¿Alguna vez ustedes se han puesto a pensar en lo que sus compañeros están sintiendo?
<b>Materiales</b>	Guía de preguntas.
<b>Duración</b>	10 min.
<b>Recomendaciones</b>	Garantizar un ambiente seguro y voluntario.

## Taller de Inteligencia emocional

**Fecha:** 24 de Abril del 2025

### Propósito

Inculcar la identificación de emociones, manejos de estas y la empatía mediante el uso de cuento dinámico que, acompañado de actividades recreativas, les enseñen a los estudiantes a pensar en la situación y sentimientos de los demás.

### Historia

“Desde hace miles de años, existen dos países en este continente. El nombre de los países era “Norden” y “Sud”. En toda su historia, ambos países siempre han estado en guerra. Todo el tiempo se han atacado el uno al otro.”

“En esta ocasión, los guerreros de Norden tenían en todo su campo muchas pelotas sembradas en el suelo. De un momento para otro, los guerreros de Sud aparecieron para recolectar todas las pelotas posibles. Justo ahora, va a empezar otra batalla más entre estos países.”

### Actividad 1: “Recolección de Pelotitas”

**Fecha:** 24 de Abril del 2025

Se divide el grupo en dos subgrupos y se establece un punto de inicio para ambos equipos en cual habrá un aro en cada lado. En el centro habrá pelotas de colores las cuales serán recogidas por los estudiantes y deberán ser llevadas a su respectivo aro. El equipo que logre recolectar más pelotas “gana”.

### Materiales

Conos para punto de inicio

Pelotas plásticas

### Historia

“Para ambos países, las pelotitas son muy importantes porque con ellas sus guerreros puede comer. Al final de la batalla, el país Norden terminó con muy poca comida, mientras que Sud puedo recolectar bastante”

“Al ver esto, los guerreros de Norden se pusieron furiosos. Se preguntaron - ¿Por qué esos ladrones nos quitaron nuestras cosas? -. ¿Cómo se sienten guerreros de Norden? Es por esto, que Norden decidió tomar venganza.

“Al siguiente día, los guerreros de Norden atacan por sorpresa a los de Sud para quitarle sus pelotitas. Por su puesto, ellos tampoco se van a rendir...”

### **Actividad 2: “Gato con Lanzamiento de Aros”**

**Fecha:** 24 de Abril del 2025

Se mantienen los dos equipos previamente armados. Para esta colocarán dos conos grandes en el centro y dos conos pequeños a una distancia de 5 metros de los conos grandes. Además, a un costado del espacio se colocarán 9 aros en el suelo y 6 pelotas de dos colores diferentes cerca de estos aros. Los dos equipos formarán una hilera detrás de los dos conos pequeños. El juego consiste en que uno por uno, los estudiantes de cada equipo tendrán la oportunidad de lanzar un aro a su respectivo cono grande. Si un estudiante logra colocar el aro justo en el cono, este deberá correr hacia la zona de los nueve aros y colocar una pelotita del color de su equipo en uno de los nueve aros. Ganará el equipo que logre colocar tres pelotitas de su color en línea.

### Materiales

15 aros

2 conos pequeños

2 conos grandes

### Historia

“Después de una ardua y larga batalla, ambos países se encuentran llenos de sentimientos. ¿Cómo se sienten los guerreros de Sud que fueron invadidos? ¿Cómo se sienten los guerreros de Norden al atacar a los de Sud? “

“Producto de todos estos conflictos recientes, los sentimientos en contra de ambos países han crecido. –“Esos guerreros de Sud nos invadieron primero”, pensaron los de Norden. - “Ustedes de Norden, se quedan con todas las pelotitas, no es justo”- Esas eran algunas de las frases que ambos países se decían entre sí. Por todo esto, ambos países, una vez más, se enfrentarían. Las pelotitas ya habían dejado de importar, toda esta lucha se centraba en los sentimientos de enojo”.

### **Actividad 3: “Pasillo de conflicto”**

**Fecha:** 24 de Abril del 2025

Un equipo se divide en dos subgrupos y se forman dos filas dejando un espacio en el medio. Estos dos subgrupos tendrán a su disposición pelotas plásticas. El otro grupo equipo formará una hilera en un cono de inicio. El juego consiste en que el equipo que se encuentra en el cono debe pasar por medio del espacio que formaron los dos subgrupos, a su vez estos subgrupos deberán lanzar las pelotitas hacia las personas que estén intentando pasar. Si a un miembro del equipo que corre lo llega a tocar una de las pelotas lanzadas, este se debe devolver hasta el punto de inicio. El objetivo del juego es correr por el espacio del medio y que por lo menos tres estudiantes lleguen hasta el otro lado sin tocado por las pelotitas. Al terminar el tiempo límite, los roles de los equipos se intercambian.

#### Materiales

Pelotas de colores

Cono de inicio

#### Historia

“Esta pelea ha durado mucho, ambos países se encuentran ya cansados de toda esta lucha. A este punto, las personas se empiezan a preguntar, - “¿Por qué era que estamos peleando?”- . Los sentimientos de enojo poco a poco se desaparecen. Las personas se preguntan cuál es el sentido de todo esto. Toda esta lucha, no ha dejado más que problemas y ha hecho que ambos países se queden sin pelotitas para alimentarse.

Al darse cuenta de esto, ambos países empiezan a preguntarse que deberían de hacer. Los guerreros de Sud dicen –“Si tan solo ustedes los de Norden no se hubiesen quedado con todas las pelotitas, no hubiésemos tenido hambre y esto no habría pasado”-.

Los guerreros de Norden responden –“¿Ustedes estaban pasando hambre? ¿Fue por eso por lo que nos atacaron? Nosotros no sabíamos, si lo hubiesen pedido amablemente, nosotros les hubiésemos ayudado”-

Después de una pensar un poco en la situación, todos se empiezan a intentar comprender los sentimientos de los demás. Los guerreros de Norden piensan –“¿Todo este tiempo ellos no tenían pelotitas? Ya entiendo porque nos tenían rencor.”- Mientras tanto, los guerreros de Sud piensan –“¿Ellos no sabían de que no teníamos pelotitas todo este tiempo? Quizá hubiese sido mejor que les hubiéramos preguntado primero en lugar de atacarlos por sorpresa. ¿Quién no se enojaría si los invadiesen de la nada?”-

Poco a poco, el odio de ambos países iba desapareciendo. Al darse cuenta de la situación, entienden que esto no puede seguir así. Ahora a ambos les falta pelotitas. Es por esto por lo que deciden dejar de luchar entre sí y empezaron a ayudarse unos a otros. Con el trabajo de ambos, es seguro que puedan recolectar las suficientes pelotitas para ambos grupos.

#### **Actividad 4: “Unión”**

**Fecha:** 24 de Abril del 2025

Los dos equipos se unen para colaborar en esta actividad. Se divide el grupo en tres, los recolectores, los transportadores y los organizadores. Los dos equipos tendrán miembros en cada uno de estos grupos. En el grupo de los recolectores se encargará de recoger las pelotas que se encuentran tiradas en el suelo y se las darán en un punto específico marcado por un cono al grupo de los transportadores.

Estos últimos se encargarán de llevar las pelotas a la zona de organización. Para hacerlo, deberán colocar las pelotas que les dieron los recolectores en una manta, pero para hacerlo deberán estar con los ojos vendados. El resto de los miembros de transporte se encargarán de guiarlos usando su voz para orientarlos. Al llegar a la zona de organización, deberán colocar las pelotas en uno de los tres aros de entrega. Los transportadores deberán hacer tres viajes y colocar las cargas en cada uno de los tres aros.

Por último, el grupo de los organizadores colocar las pelotas en otros aros en las que las organicen por colores. El objetivo el objetivo de la actividad consiste en que los dos equipos puedan hacer un lado sus diferencias para lograr colaborar y ganar juntos.

### Materiales

Pelotas de colores

Cono de inicio

6 aros

Una manta

Vendas para los ojos

### Historia

“Después de un trabajo dura y una gran colaboración entre todos, al final ambos países pudieron obtener las suficientes pelotitas para vivir. A partir de ese día, los guerreros de Norden y los de Sud comprendieron la importancia de comprender los sentimientos de los demás y controlar sus propias emociones antes de actuar. Desde entonces, ambos países han mantenido una buena comunicación y solucionan sus problemas hablando unos con otros.”

FIN

### Reflexión con los estudiantes

¿Qué es la empatía?

¿Qué es la autorregulación?

¿Por qué son ambas importantes en la vida de las personas?

## **Actividades del segundo grupo focal**

### **Tú qué crees (Parte 2)**

<b>Fecha</b>	24 de Abril del 2025
<b>Objetivo</b>	Identificar emociones vividas durante el taller y asociarlas con experiencias específicas.

<b>Descripción</b>	Estudiantes usan paletas con imágenes de emociones y deben vincularlas a momentos concretos del taller.
<b>Materiales</b>	Paletas con imágenes de emociones.
<b>Duración</b>	20 min.
<b>Recomendaciones</b>	Facilitar el recuerdo con ejemplos o imágenes del taller.

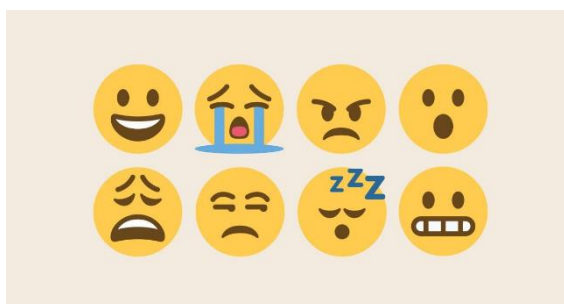
### Espacio de reflexión final

<b>Fecha</b>	24 de Abril del 2025
<b>Objetivo</b>	Analizar emociones propias y de los compañeros durante las actividades.
<b>Descripción</b>	Diálogo reflexivo con preguntas generadoras enfocadas en experiencias vividas durante el taller.
<b>Materiales</b>	Guía de preguntas, ambiente cómodo.
<b>Duración</b>	30–40 min.
<b>Recomendaciones</b>	Fomentar respuestas honestas y empáticas; intervención mínima del facilitador.

### Anexos

#### Figura 1

*Ejemplo de tarjeta de emoción 1*



Blogspain, Helendoron.es. (2021)

#### Figura 2

*Ejemplo de tarjeta de emoción 2*



Fuente: Orientacionandujar.es. (2021)

### Figura 3

*Primera fotografía del taller*



### Figura 4

*Segunda fotografía del taller*



**Figura 5**

*Tercera fotografía del taller*



**Figura 6**

*Cuarta fotografía del taller*



**Figura 7**

*Quinta fotografía del taller*



### **Metodología de la clase**

Esta propuesta se enmarca dentro de un enfoque metodológico cualitativo, con una orientación participativa y experiencial, que permitió interactuar directamente con los estudiantes y observar el impacto de las actividades propuestas en tiempo real. La naturaleza del proyecto estuvo centrada en el desarrollo de la inteligencia emocional a través de

actividades recreativas aplicadas a estudiantes de tercer grado de educación primaria. La elección de la recreación como herramienta pedagógica no fue casual, sino una decisión fundamentada en la importancia que tienen el juego y la dinámica lúdica en el desarrollo afectivo, social, cognitivo y motriz de los niños. Se buscó que cada actividad no solo fuera entretenida, sino que cumpliera una función pedagógica específica, orientada a que los niños reconocieran sus emociones, aprendieran a regularlas y desarrollaran empatía hacia los demás.

Durante el proceso, se trabajó con un grupo de niños y niñas de entre ocho y nueve años, quienes participaron en las diferentes sesiones diseñadas por el equipo de trabajo a cargo de este proyecto. Cada sesión tuvo una estructura que permitió mantener un orden y una intención clara: se iniciaba con una dinámica breve de bienvenida que permitiera establecer un ambiente seguro, de confianza y cercanía; posteriormente se realizaba la actividad recreativa principal, cuidadosamente diseñada con base en los objetivos emocionales de la sesión, y finalmente se cerraba con un momento de reflexión y diálogo. En este espacio final, se alentaba a los estudiantes a expresar cómo se sintieron durante la actividad, qué aprendieron sobre sí mismos o sobre los demás, y qué harían diferente en una situación similar. Este proceso permitió reforzar la autorreflexión emocional, una habilidad clave en la inteligencia emocional.

Desde nuestro rol como facilitadores del proceso, la metodología también incluyó una planificación colaborativa entre los tres integrantes del equipo. Cada sesión fue el resultado de reuniones previas donde se discutían los objetivos específicos, se seleccionaban las actividades adecuadas según el tema emocional que queríamos trabajar, y se distribuían roles para su ejecución. Uno de los integrantes tenía la tarea de facilitar la actividad recreativa, otro se encargaba de observar y registrar las conductas, expresiones y reacciones emocionales de los niños, y el tercero guiaba el espacio de reflexión final, con preguntas previamente elaboradas que facilitarían el análisis emocional de la experiencia vivida por los estudiantes.

Además, tras cada jornada, se realizó sesiones de realimentación interna que permitían analizar el desarrollo de la actividad desde distintas perspectivas. En estos encuentros los aplicantes lograban dialogar sobre el nivel de participación de los niños, la efectividad de las dinámicas, los obstáculos enfrentados, y posibles ajustes metodológicos para las próximas sesiones. Este ciclo de planificación, aplicación, observación y ajuste

constante le dio al proyecto un carácter dinámico y profundamente reflexivo. Fue fundamental mantener una postura ética y sensible durante todo el proceso, asegurando que los niños se sintieran respetados, escuchados y nunca forzados a participar si no se sentían cómodos. Asimismo, se procuró mantener siempre el consentimiento informado de la institución educativa y el docente guía, y en los casos requeridos, también de los padres de familia.

Este enfoque metodológico permitió no solo desarrollar una propuesta educativa con impacto en los estudiantes, sino también vivir una experiencia realista y cercana al papel del docente dentro de la educación pública costarricense, existieron retos reales de aplicación pedagógica, trabajando en equipo, tomando decisiones responsables y adaptando las necesidades de la comunidad estudiantil desde un enfoque humano.

### **Organización del espacio, comunidades de aprendizaje y de tiempos**

A continuación, procederá a detallar aspectos relacionados con la organización de múltiples elementos relacionados a la logística y desarrollo de las actividades realizadas durante las visitas programadas a la instrucción durante la realización de este proyecto.

#### **Organización del espacio**

La organización del espacio fue un elemento clave para el buen desarrollo de las actividades. Se procuró que los espacios seleccionados fueran amplios, seguros y adecuados para el tipo de dinámica que se realizaría. Se utilizaron tanto salones de clase como espacios más abiertos, como el gimnasio, dependiendo de si la actividad requería movimiento físico o se trataba de una dinámica más reflexiva. El ambiente debía estar dispuesto de tal forma que facilitara la interacción grupal, el trabajo en equipo y el libre desplazamiento. También se cuidó que los materiales estuvieran visibles, accesibles y preparados con anticipación, lo que evitó interrupciones y ayudó a mantener el ritmo y el enfoque emocional de cada sesión.

#### **Comunidades de aprendizaje**

Durante el proceso se fomentó la construcción de una pequeña comunidad de aprendizaje tanto entre los estudiantes participantes como entre los aplicadores del proyecto.

En el caso de los niños, se buscó que las actividades generaran un ambiente de respeto, escucha activa y colaboración. A través del juego, se promovió que se ayudaran entre sí, reconocieran emociones en sus compañeros y validaran sus propias experiencias. Por nuestra parte, como equipo, también funcionamos como una comunidad de aprendizaje: compartimos conocimientos, aprendimos unos de otros, reflexionamos en conjunto y construimos soluciones a partir del diálogo. Esta forma de trabajo fortaleció no solo el producto final, sino también nuestras competencias profesionales, como la comunicación asertiva, el trabajo colaborativo y la toma de decisiones basada en la reflexión conjunta.

### **Organización del tiempo**

La organización del tiempo fue planificada cuidadosamente para garantizar el cumplimiento de los objetivos sin saturar a los estudiantes ni generar fatiga. Cada sesión tuvo una duración aproximada de 80 minutos, divididos en tres momentos: inicio (15 minutos), acomodo de los materiales a utilizar (5 min), desarrollo de actividades propuestas (40 minutos) y cierre reflexivo (20 minutos). Se desarrollaron seis visitas a la institución con múltiples objetivos como observaciones, entrega de consentimientos informados, aplicaciones de instrumentos, desarrollo de grupos focales y la aplicación del propio taller. Además, se destinó tiempo fuera del aula para la planificación previa, el diseño de materiales, la evaluación de las sesiones y la sistematización de la información recolectada. Esta organización permitió mantener un ritmo adecuado, donde los niños se sentían cómodos y motivados, y el grupo a cargo del trabajo lograba evaluar de forma progresiva los avances en la dimensión emocional.

### **Fases**

El proyecto se dividió en 8 fases principales. La primera y segunda contemplan la observación y entrega de consentimientos informados. Tanto la tercera como la cuarta se enfocaron en la aplicación del instrumento de IE, así como el de la entrevista semiestructurada a la persona docente. En la quinta se ejecutó el primer grupo focal, mientras que en la sexta y séptima se llevó a cabo el taller de IE, así como la ejecución del segundo grupo focal. Finalmente, en la octava se realizó la segunda utilización del instrumento de IE, y se realizó un cierre del proyecto.

## **Técnicas didácticas durante las clases**

Durante el desarrollo de los talleres dirigidos a estudiantes de tercer grado de educación primaria, se emplearon diversas técnicas didácticas centradas en el aprendizaje activo y la estimulación de habilidades socioemocionales mediante actividades lúdicas. Las estrategias se diseñaron con el objetivo de fomentar la inteligencia emocional a través de la recreación, el trabajo colaborativo y la reflexión grupal.

Las dinámicas aplicadas tuvieron como eje central el juego cooperativo, una herramienta pedagógica que permite fortalecer valores como la empatía, la comunicación asertiva, la tolerancia y la resolución de conflictos. A través de juegos en equipo, se promovió la participación de todos los niños y niñas, respetando sus ritmos individuales y propiciando un ambiente inclusivo. En ocasiones, las actividades no resultaban como se esperaba, lo cual era aprovechado como oportunidad para abordar emociones como la frustración o el desánimo, y trabajar habilidades de afrontamiento emocional.

Cada sesión concluía con un espacio de realimentación, tanto por parte de los facilitadores como de los propios participantes. Este momento de cierre permitió que los niños expresaran cómo se habían sentido durante las actividades, qué dificultades encontraron y qué aprendieron sobre sí mismos y sobre sus compañeros. Este proceso de autoconocimiento emocional fue clave para consolidar el aprendizaje vivencial.

Entre los materiales utilizados se incluyeron imágenes ilustrativas que sirvieron como guía en la conversación y reflexión, así como materiales comunes del área de Educación Física (pelotas, conos, aros, cuerdas, charolas), que facilitaron la ejecución de los juegos. La elección de estos recursos se realizó de forma estratégica contemplando el espacio, además, fueron muy versátiles, permitiendo su adaptación a distintas dinámicas.

## **Material didáctico**

El material didáctico cumple un papel fundamental en la implementación exitosa de actividades recreativas orientadas al desarrollo de la inteligencia emocional. Más allá de ser un recurso complementario, su adecuada elección puede afectar de forma positiva o negativa los objetivos pedagógicos y emocionales del taller.

Una de las consideraciones más importantes al seleccionar materiales es la accesibilidad. Los recursos deben estar al alcance de todos los participantes y del entorno educativo en general. Esto implica optar por elementos económicos, reutilizables y de fácil obtención, evitando así generar gastos innecesarios o depender de herramientas tecnológicas complejas o costosas. Cuando los materiales son sencillos y accesibles, se favorece a que otros docentes, o personas que trabajan en el ámbito educativo puedan replicar el trabajo en diferentes contextos educativos, especialmente en aquellos con recursos limitados.

Asimismo, es importante que los materiales elegidos estén estrechamente ligados al contexto sociocultural de los estudiantes. Es decir, deben ser objetos con los que la población esté familiarizada, que formen parte de su entorno cotidiano o escolar, para que puedan relacionarse con ellos de manera natural y significativa. Esta cercanía con el material promueve una mayor participación, reduce la ansiedad ante lo desconocido y potencia la motivación.

Por otro lado, los materiales deben ser versátiles, es decir, permitir múltiples usos y adaptaciones según la dinámica que se trabaje. Elementos como pelotas, cuerdas, imágenes o tarjetas pueden utilizarse en diferentes tipos de actividades (cooperativas, simbólicas, de expresión, etc.), lo que los convierte en herramientas pedagógicas altamente funcionales.

Finalmente, es clave recordar que el material no sustituye al contenido pedagógico ni al vínculo entre facilitador y estudiantes, pero sí actúa como un mediador directo del aprendizaje. Su correcto uso estimula la creatividad, favorece la interacción entre y facilita la expresión emocional, elementos esenciales en cualquier proceso de enseñanza-aprendizaje centrado en el desarrollo emocional.

## **Evaluaciones**

La evaluación dentro del presente proyecto tuvo un enfoque cualitativo y formativo, centrado en el proceso y no exclusivamente en los resultados medibles. Si bien se aplicaron instrumentos antes y después de la intervención con el fin de identificar posibles avances en el desarrollo de la inteligencia emocional del grupo participante, el propósito principal del trabajo no fue obtener datos cuantificables, sino contribuir al fortalecimiento de habilidades emocionales en el contexto escolar mediante experiencias.

Durante la realización de los talleres, no se aplicaron evaluaciones formales ni técnicas estructuradas. La naturaleza de las actividades propuestas, las cuales fueron principalmente juegos cooperativos, dinámicas grupales y espacios de expresión emocional, respondía a un enfoque vivencial que buscaba generar conciencia, empatía y reflexión en el estudiantado, más que medir conocimientos teóricos o conceptos técnicos.

En lugar de aplicar cuestionarios o pruebas, se promovieron espacios de diálogo abierto y retroalimentación espontánea, así mismo, la escucha consciente, donde los niños y niñas podían expresar cómo se sintieron, qué aprendieron sobre sí mismos y sobre sus compañeros. Estos momentos resultaron de gran importancia para observar cambios actitudinales, niveles de participación, empatía, colaboración y autorregulación emocional, indicadores que, aunque no fueron cuantificados en una rúbrica, ofrecieron valiosa información sobre el impacto de los talleres.

Es importante destacar que, en este tipo de intervenciones, la evaluación del aprendizaje emocional debe entenderse de forma más amplia, centrándose en aspectos mayormente significativos como las relaciones interpersonales, la participación, la libre expresión y sobre todo el respeto hacia el proceso de cada ser. Evaluar no implica necesariamente calificar, sino observar, escuchar y acompañar el proceso de crecimiento emocional de los estudiantes.

### **Personas responsables**

El proyecto fue ejecutado por un equipo conformado por tres personas encargadas de la planificación, implementación y evaluación de la propuesta metodológica (Daniel Araya Jirón, Joel Mora León y Valeria Moya Pereira). Cada integrante asumió funciones específicas en el desarrollo de las actividades, la observación del comportamiento estudiantil y conducción de los espacios reflexivos. Así mismo, se contó con el acompañamiento de la persona docente responsable del grupo, quien colaboró activamente en el transcurso del proyecto. Por otra parte, la institución educativa también brindó apoyo logístico y respaldo institucional para la ejecución de la intervención.

### **Papel de la persona facilitadora**

La persona facilitadora desempeñó un papel como mediadora pedagógica y promotora del desarrollo socioemocional del estudiantado. Algunas de sus funciones fueron la de generar un ambiente seguro y de confianza que favoreciera la participación por parte del estudiantado o la coordinación y logística en las diferentes etapas en las que se dividió el proyecto.

### **El rol del estudiantado**

El estudiantado en este proyecto asumió un rol protagónico, fueron agentes activos en la construcción de su propio aprendizaje emocional. Se espera que los participantes se involucren activamente en las dinámicas propuestas, demostrando apertura al trabajo en equipo, por otra parte, que reconozcan, expresen y regulen sus emociones en diversos contextos, además de que participen en procesos de reflexión individual y colectiva en torno a sus experiencias emocionales.

### **Perfil de entrada**

El perfil de entrada del estudiantado corresponde a niños y niñas de tercer grado de educación primaria (8 a 9 años de edad), quienes mostraban ciertas limitaciones en torno a las habilidades socioemocionales como la identificación de emociones, el manejo de la frustración, la resolución de conflictos interpersonales y la comunicación asertiva. Los mismos, no contaban con experiencias educativas previas en el abordaje de la inteligencia emocional, lo cual justificó la implementación de una propuesta metodológica intencionada en este ámbito.

### **Perfil de salida**

En cuanto al perfil de salida esperado, se contempla un estudiantado con un mayor conocimiento y manejo de las emocionales, específicamente en aspectos como un mejor reconocimiento y expresión adecuada de emociones propias y ajenas, una mejora en la autorregulación emocional frente a situaciones desafiantes, un fortalecimiento de habilidades como la empatía, el trabajo colaborativo y la resolución pacífica de conflictos.

Además, un incremento en la participación activa, respetuosa y reflexiva en contextos grupales, así como la aplicación de los aprendizajes emocionales a situaciones cotidianas dentro y fuera del entorno escolar.

## **Capítulo VI**

### **Resultados del proyecto**

#### **Sistematización de la experiencia**

A continuación, se presentará una sistematización de las experiencias generadas a raíz de la puesta en práctica de este proyecto de graduación. Con el fin de no dejar ninguna información importante sin mencionar y presentar de forma organizada la información, se detallará los acontecimientos en el orden en que ocurrieron y se describirá como fue la logística detrás del proceso.

La aplicación práctica del proyecto se llevó a cabo una vez por semana con los estudiantes de tercer grado de primaria de la Escuela Santo Tomás de Santo Domingo de Heredia y se realizó por un total de seis semanas. El tiempo de trabajo disponible con los estudiantes correspondió a dos lecciones, las cuales equivalen aproximadamente a ochenta minutos. Es dentro de ese tiempo, que se explicaron y desarrollaron todas las actividades planeadas.

La primera visita a la institución se realizó el día 12 de marzo del 2025. El objetivo principal de este primer día era la exposición del tema y explicación de las dinámicas a realizar con el personal administrativo, docente y directora, quienes tenían contacto directo con los estudiantes. Es en este momento en el que se aclara que este año solo se contaba con único grupo de tercer grado de primaria, esto dado a que no había los suficientes estudiantes para poder abrir un segundo grupo. Con el fin de conocer más acerca los estudiantes que participarían en el proceso, se solicitó un poco de información sobre ellos con la directora a cargo y la docente encargada de las clases de educación física. En estas conversaciones se mencionó no era un grupo muy extenso y que entre los estudiantes había varios casos de personas con trastorno de déficit de atención e hiperactividad, un par de estudiantes con trastorno del espectro autista y un estudiante con Síndrome de Down. Por último, se realizó una visita a la bodega de materiales para revisar si eran suficientes para la elaboración de las prácticas.

La semana del 20 de marzo del 2025, se comenzó con la fase 1 y 2 del proyecto. Esta visita tenía propuesta únicamente dos objetivos en concreto. El primer objetivo consistió en realizar la entrega de los consentimientos informados que iban dirigidos hacia los padres y madres de los estudiantes, así como al docente de educación física que colaboraría con la investigación. Estos fueron entregados a los estudiantes en su aula designada en la que se suelen impartir el resto de las asignaturas. En ese momento se le explicó al estudiantado cual era la finalidad de ese consentimiento y que, si lo llenaban, podrían participar en las actividades del taller.

El segundo objetivo correspondió a la aplicación del instrumento de observación de clase. Con esto se buscaba anotar información importante sobre la calidad de las instalaciones y del material didáctico, conocer un poco acerca del comportamiento de los estudiantes mientras participaban en la asignatura de educación física y de la existencia o no de la temática de las emociones dentro de los contenidos abordados por la docente a cargo.

Para la utilización de este instrumento, los encargados del proyecto de graduación se colocaron en lugar alejado en el que se pudiese observar y escuchar todo lo sucedido en la lección, todo esto mientras la profesora realizaba su clase como lo hace habitualmente. Todos los acontecimientos observados y la información relevante que se podía determinar con base en esta observación fueron utilizados para completar dicho instrumento.

En la tercera visita a la institución, la cual se dio el 27 de marzo del 2025, se comenzó con la aplicación del instrumento de evaluación de inteligencia emocional para el estudiantado y la realización de la entrevista semiestructurada al docente de educación física, momentos que corresponden a la fase 3 y 4 de la investigación. Antes de comenzar con el desarrollo del cuestionario de IE, se les solicitó los consentimientos informados a los estudiantes cuyos encargados habían llenado de forma satisfactoria dicho documento. Una vez recolectados dichos consentimientos, se procedió con la aplicación del cuestionario con esos mismos estudiantes. Los demás niños y niñas cuyos padres no llenaron el documento, se les llevó al gimnasio para que recibieran su clase de educación física habitual. Los estudiantes participantes quedaron a cargo de unos de los responsables de este trabajo final de graduación. A cada uno de los niños y niñas se les explicó la naturaleza de ese cuestionario y que no debían preocuparse ya que este no era un examen ni había respuesta malas o buenas. Mientras los estudiantes iban contestando cada enunciado, el profesional a cargo se encontraba constantemente abarcando dudas de los alumnos y alumnas para que pudiesen contestar de la mejor manera posible.

Posteriormente, se llevó a cabo la entrevista semiestructura a la profesora de educación física. En fase se realizaron un total de catorce preguntas que guardan relación con la temática de emociones y inteligencia emocional y cómo éstas se podían ver o no reflejadas en las prácticas de sus estudiantes dentro de sus clases. Con esto se buscaba conocer un poco acerca del conocimiento general del docente sobre estos tópicos y si estos se ponían en práctica en la planificación de sus actividades. Además, se consultó por las expresiones emocionales y el manejo de estas que presentaban los niños y las niñas. Mientras la profesora se encontraba participando en esta entrevista, uno de los encargados del proyecto tomó el rol de docente para los estudiantes.

Un par de semanas después, concretamente el día 24 de abril del 2025, dio comienzo la fase 5 con la ejecución del primer grupo focal. Dicha fase estaba compuesta de cuatro actividades que buscaban poner sobre la mesa el tema de las emociones y que los estudiantes

intentaran participar de forma voluntaria comentando sus ideas o experiencias pasadas relacionados con dicho tópico. La primera actividad propuesta hacía uso de materiales como paletas y dibujos que mostraban caras con expresiones que hacían referencia a emociones específicas. Los estudiantes contestaban respondiendo que emoción creen que la paleta o ilustración representa y luego se les proporcionaba imágenes o frases para que asociaran dichas emociones con situaciones cotidianas que ellos habían vivido y en las que sintieron esas emociones. Posteriormente, la segunda actividad propuesta era muy similar a la anterior. Sin embargo, en esta ocasión serían los estudiantes que seleccionarían las situaciones y entre ellos mismos intentarían identificar las emociones que se podrían experimentar en dichos momentos. Para esto, se dividió el grupo en dos y mientras unos proponía las situaciones a o las frases, el otro grupo identificaba las emociones que se podían experimentar. Los estudiantes se mostraron muy participativos y aportaron bastantes ideas. De forma general se pudo observar que los estudiantes sí que identificaban las principales emociones que las personas podían sentir y las situaciones que podían desencadenarlas.

La tercera actividad correspondió a un juego colaborativo. Se realizó una carrera de obstáculos por grupos. Para ello, el grupo se dividió en varios subgrupos y a cada uno se le asignó un número. El juego consistía en que todos los miembros del subgrupo debían pasar por el circuito sin que ninguno tocara ningún elemento de este y que en todo momento los miembros debían estar en contacto con un balón que se encontraba en el centro del subgrupo. Mientras algunos estudiantes intentaban pasar el circuito, los demás, que estaban esperando su turno, se les invitaba a alentar a sus compañeros y darles apoyo para subir su motivación.

Aunque al inicio, los estudiantes no se mostraban muy motivados, ya que ellos deseaban poder realizar las actividades que siempre realizan en educación física, al poco tiempo y al ver la motivación que les daban sus compañeros al participar en el juego, ellos fueron tomando más confianza y deseos de participar.

La última actividad propuesta para esa cuarta visita fue la elaboración de un espacio de reflexión que utilizaba preguntas generadoras para que los estudiantes pudiesen compartir su opinión con los demás. Para esta dinámica, se sentó al estudiantado y se realizaron varias preguntas que buscaban repasar o profundizar sobre los temas vistos en el día. Algunas preguntas planteadas fueron: ¿Cuáles emociones puede sentir una persona?, ¿En qué momentos una persona puede sentir emociones que ustedes dijeron?, ¿Cuáles fueron las emociones que ustedes sintieron cuando participaron en las actividades?, ¿Cómo se sintieron

cuando los demás los motivaban a ustedes en el circuito? Y ¿Alguna vez ustedes se han puesto a pensar en lo que sus compañeros están sintiendo? Durante todo el momento de reflexión los estudiantes se mostraron atentos y participativos compartiendo sus ideas y opiniones al respecto.

Con el paso de algunas semanas, se realizó la quinta visita a la institución el día 24 de abril del 2025. En esta ocasión se buscaría poder aplicar la fase 6 y 7 del proyecto. Primero se comenzaría con la realización de Taller de IE. Este consistió en 4 actividades bien marcadas, pero que estaban dirigidas y unidas por medio de cuento interactivo. Antes de comenzar se dividió a los estudiantes en dos grupos grandes, los estudiantes de chaleco verde serían del “país de Norden” y los de chaleco naranja corresponden a los del “país de Sud”. A los estudiantes se les narró una historia en la que estos dos países eran enemigos desde hace siglos y siempre han estado en guerra. Mediante el uso del cuento, se les proponía una situación antes de comenzar cualquier actividad y basado en esta narración los estudiantes iban participando en las actividades. La primera actividad giraba en torno a la recolección de pelotitas y como estas eran vistas como algo valioso para ambos equipos. En ese momento unos de los países, al ver que uno tenía más que el otro, decide robarle las pelotitas. El juego tenía como objetivo principal ver que equipo tenía más pelotas en su territorio al final del tiempo establecido. Dependiendo del resultado, a cada equipo le tocaría un rol en la historia diferente y así se vería reflejado en las dinámicas. Al finalizar esta primera actividad, a los estudiantes de ambos “países” se les realizaba preguntas consultando como se sentían y el estudiantado debería responder en voz alta.

En la segunda actividad se continuaba con la historia antes mencionada. En esta ocasión era uno de los países ahora el que invadía al otro. En esta ocasión la dinámica involucraba el lanzamiento de aros a un punto específico y cada que vez que un miembro el equipo lo lograba, tenían que ir colocar su pelotita en un espacio designado con el fin de colocar “tres en línea” de su mismo color. Durante la ejecución de estos juegos, se observó como el grupo, quien se mostró unido al principio, ahora se encontraba lleno de un sentimiento de competitividad e incluso hubo momentos en que estudiantes de equipos diferentes se llegaban a enojar con otros.

Continuando hacia la tercera actividad y profundizando aún más en la historia, los estudiantes, quienes ya presentaban algo de conflicto por su papel en la narrativa entre los diferentes “países”, participarían en un juego de lanzamiento de pelotitas en el que un equipo

intentaría pasar a través de un espacio marcado y los demás niños y niñas intentarían lanzar y eliminar a los participantes. En esta ocasión, la narrativa del cuento hacía énfasis en como ya las pelotitas, que un inicio era algo valioso para ambos países y la razón por la que comenzó el conflicto, ahora habían perdido su relevancia y que ahora ambos países solo querían dejarse llevar por su “enojo”. Se pudo observar que los estudiantes se lograron involucrar mucho con la dinámica y la historia, incluso llegando a experimentar las mismas emociones que se destacaban en el cuento. Al terminar el tiempo establecido de esta actividad, el profesor investigador a cargo comenzó a narrar la parte final de esta historia. El profesor, ejerciendo su papel de narrador, lanzó algunas preguntas hacia los participantes como “¿Cómo es que había empezado todo esto?”, “¿Por qué es que seguimos peleando?”. Se les invitó a los estudiantes a cuestionarse sobre el sentido de esta competencia y que esta rivalidad ficticia solo problemas les había generado. Dentro de esta pequeña reflexión, se les invitó a los estudiantes en como creen que se sentía el equipo contrario cada vez que ganaban o perdían. Al final, el docente mencionó que, por culpa de esos chalecos de colores y esos nombres de países diferentes, es que los estudiantes mismos se habían dividido. Así que, como un acto de reflexión, se les invitó a los estudiantes a quitarse los chalecos y dejarlos a un lado. Ahora todos los estudiantes trabajarían como un solo equipo para una misma actividad.

Para el juego final, varios estudiantes se les asignó un rol diferente. Algunos tenían la función de recolectar pelotitas del suelo, otros tenían que transportarlas a otro punto entre varios niños y niñas, y a algunos les tocaba organizar esas pelotitas según su color. El estudiantado se mostró muy participativo e incluso rápidamente dejaron las diferencias vividas en juegos anteriores. Una vez terminada la dinámica, junto con los estudiantes se aborda el concepto de la empatía y la autorregulación, y cómo éstas se pudieron ver reflejadas dentro del taller.

Una vez finalizadas las actividades propuestas del taller, se continuó con la realización del segundo grupo focal. En esa ocasión, fue algo más corto y sencillo que en la primera ocasión. La primera parte de dicho grupo focal correspondió a la continuación de una actividad realizada en una de las visitas anteriores. Mediante el uso de paletas e imágenes, se les consultó a los estudiantes que emociones podían representar dichos materiales. Además, se les invitó a los estudiantes a mencionar cuales de esas emociones habían sentido durante su participación en el taller y en qué momentos específicos fue que las sintieron. Posteriormente, se pasó al momento de reflexión final en el que también se

utilizaron preguntas generadoras que estaban relacionadas con los temas de identificación de emociones, con la capacidad de comprensión de los sentimientos de los demás, con la autorregulación y a la importancia de todos estos temas para la vida de las personas. Los estudiantes presentaron un alto grado de colaboración y sus aportes estuvieron altamente relacionados con el tema abordado.

Por último, el día 8 de mayo del 2025, se realizó la última visita a la institución. En esta ocasión se aplicó por segunda vez el instrumento de inteligencia emocional para conocer si hubo alguna evolución o mejoría con respecto a la comprensión de la temática de las emociones por parte de los estudiantes. Lamentablemente, en esta última visita, se tuvo que dar de baja a un estudiante de su participación del proyecto, ya que este se cambió de centro educativo. Los profesores investigadores estuvieron en todo momento a disposición de los estudiantes para la evacuación de dudas con respecto al cuestionario. Al finalizar el cuestionario, se les dio las gracias por su participación a los estudiantes, a la profesora de educación física y a la directora a cargo del centro educativo.

## **Resultados de la evaluación del proyecto**

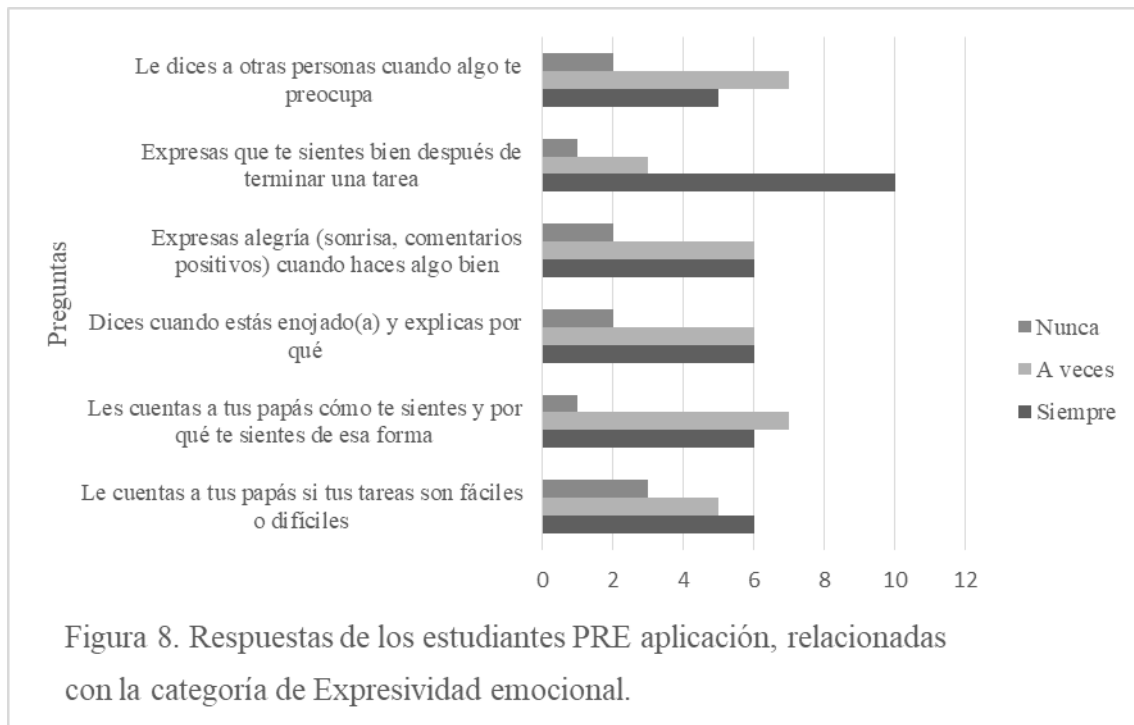


Figura 8. El gráfico contabiliza las respuestas por pregunta del instrumento aplicado previo a la intervención y realización de los talleres, relacionadas con la categoría de análisis de Expresividad emocional.

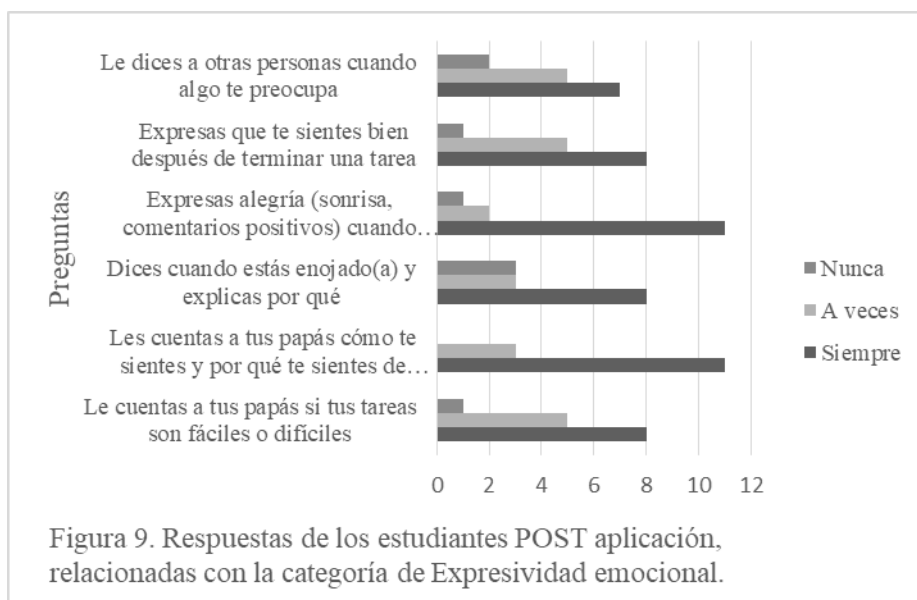


Figura 9. El gráfico contabiliza las respuestas por pregunta del instrumento aplicado posterior a la intervención y realización de los talleres, relacionadas con la categoría de análisis de Expresividad emocional.

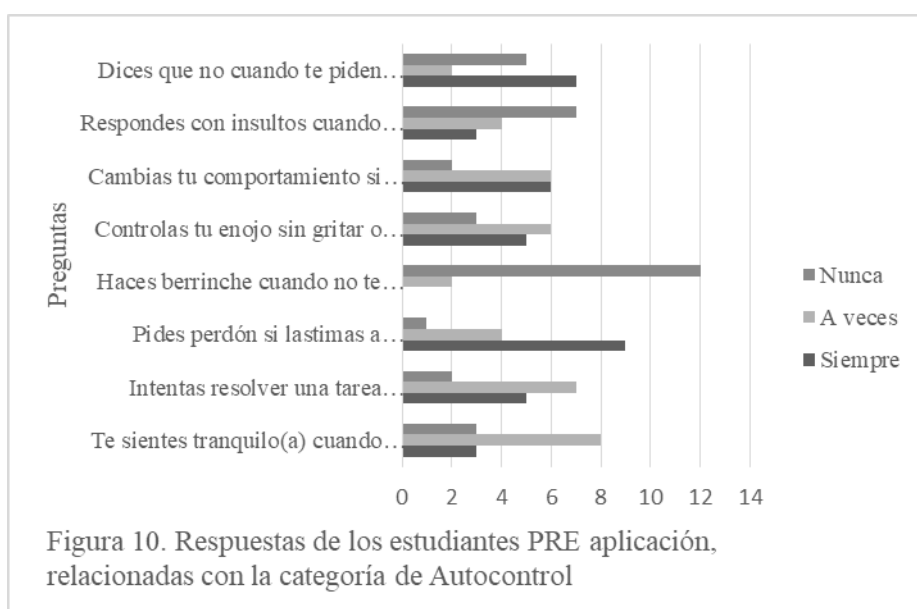


Figura 10. El gráfico contabiliza las respuestas por pregunta del instrumento aplicado previo a la intervención y realización de los talleres, relacionadas con la categoría de análisis de Autocontrol.

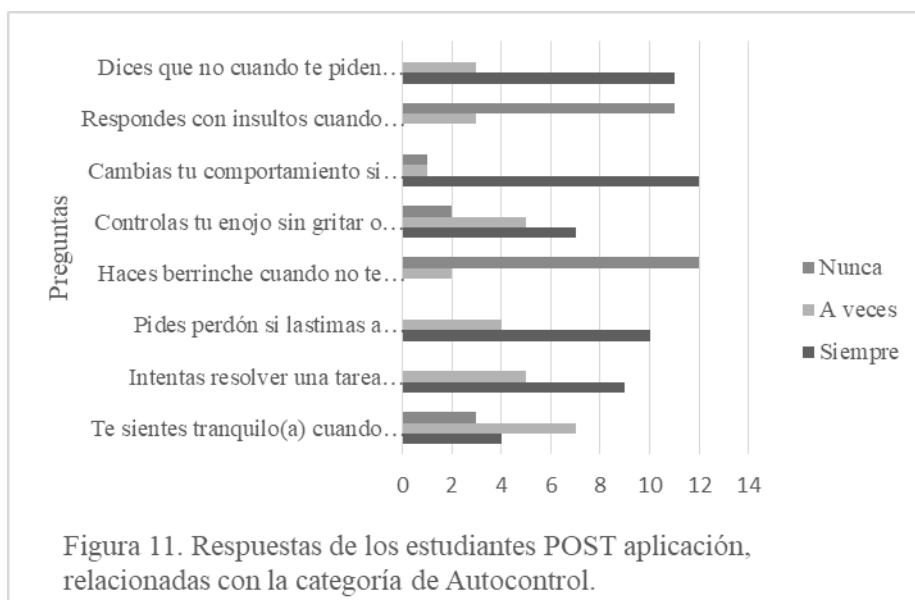


Figura 11. El gráfico contabiliza las respuestas por pregunta del instrumento aplicado posterior a la intervención y realización de los talleres, relacionadas con la categoría de análisis de Autocontrol.

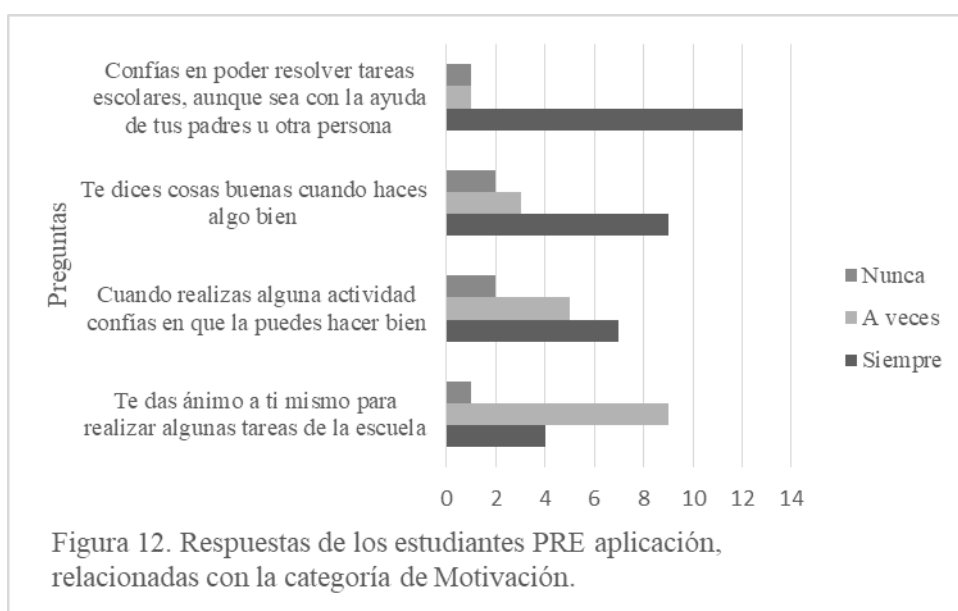


Figura 12. El gráfico contabiliza las respuestas por pregunta del instrumento aplicado previo a la intervención y realización de los talleres, relacionadas con la categoría de análisis de Motivación.

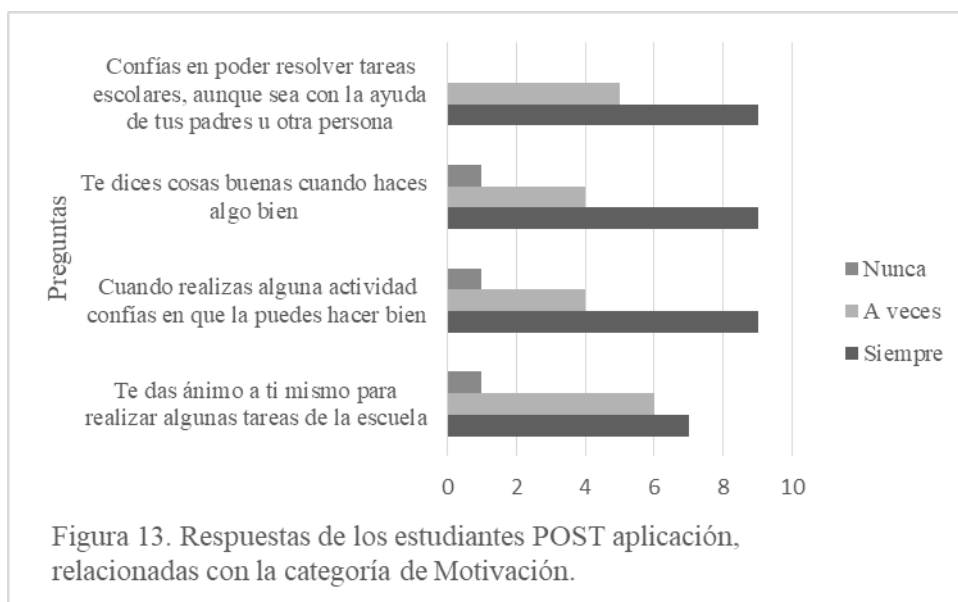


Figura 13. El gráfico contabiliza las respuestas por pregunta del instrumento aplicado posterior a la intervención y realización de los talleres, relacionadas con la categoría de análisis de Motivación.

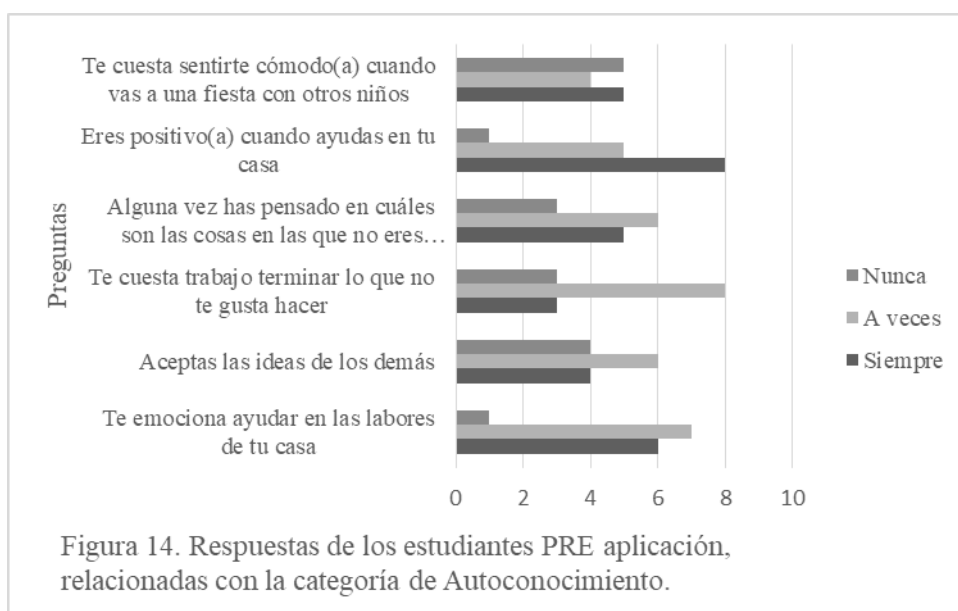


Figura 14. El gráfico contabiliza las respuestas por pregunta del instrumento aplicado previo a la intervención y realización de los talleres, relacionadas con la categoría de análisis de Autoconocimiento.

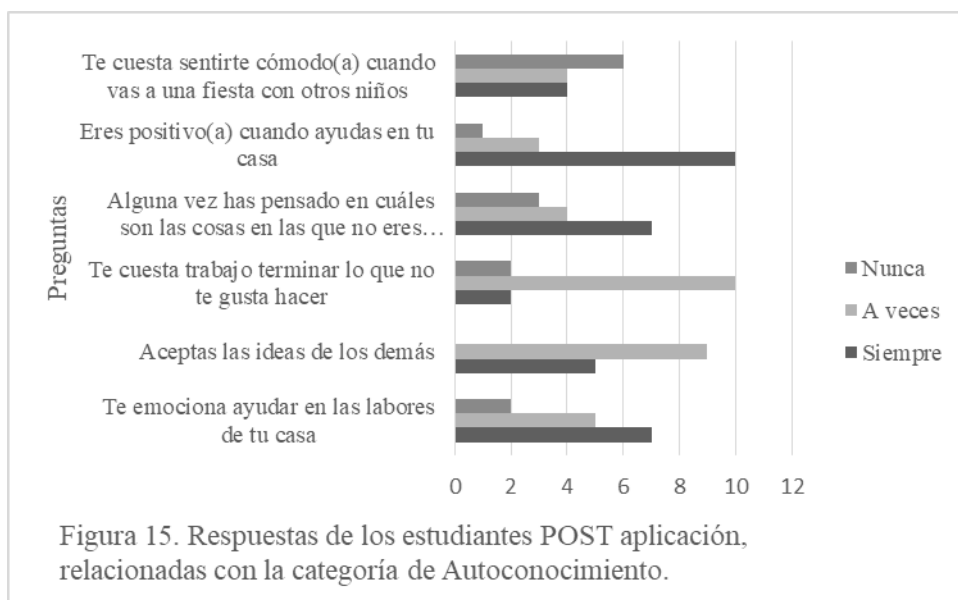


Figura 15. El gráfico contabiliza las respuestas por pregunta del instrumento aplicado posterior a la intervención y realización de los talleres, relacionadas con la categoría de análisis de Autoconocimiento.

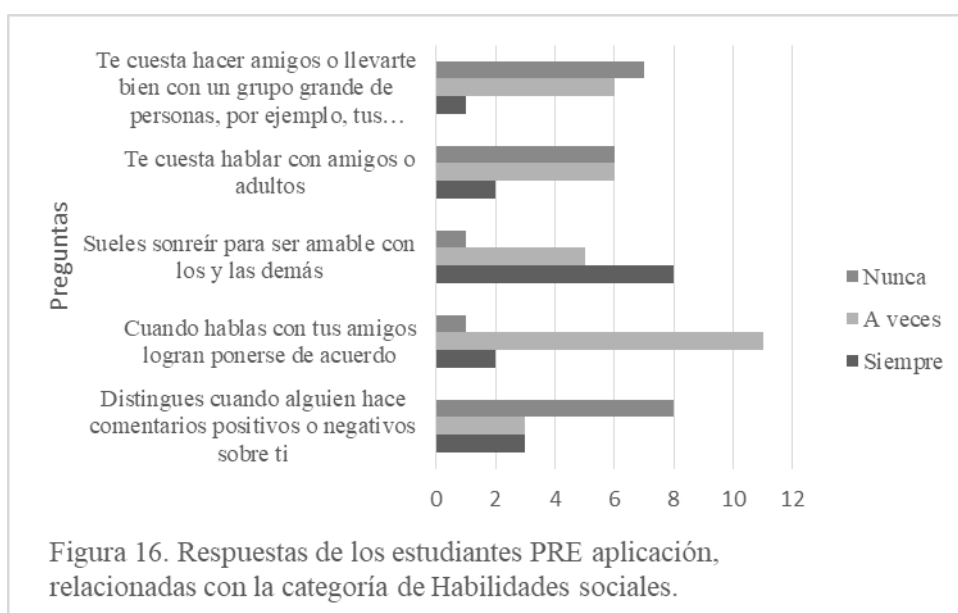


Figura 16. El gráfico contabiliza las respuestas por pregunta del instrumento aplicado previo a la intervención y realización de los talleres, relacionadas con la categoría de análisis de Habilidades sociales.

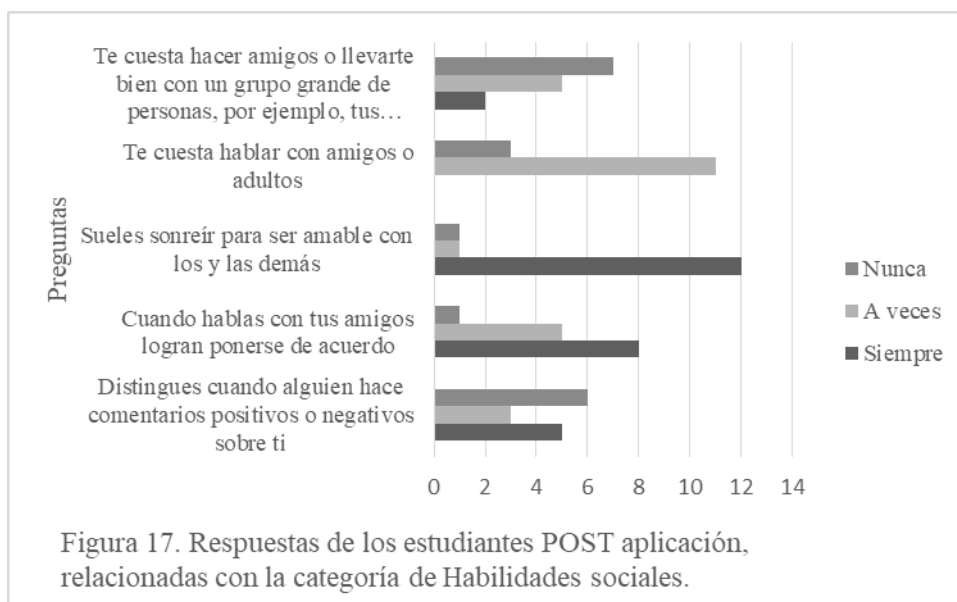


Figura 17. El gráfico contabiliza las respuestas por pregunta del instrumento aplicado posterior a la intervención y realización de los talleres, relacionadas con la categoría de análisis de Habilidades sociales.

Tabla 4

*Porcentaje de respuestas por categoría de análisis pre y post aplicación*

Categorías	%Pre			%Post		
	Siempre	A veces	Nunca	Siempre	A veces	Nunca
Expresividad emocional	46,43%	40,48%	13,10%	63,10%	27,38%	9,52%
Autocontrol	33,93%	34,82%	31,25%	47,32%	26,79%	25,89%
Motivación	57,14%	32,14%	10,71%	60,71%	33,93%	5,36%
Autoconocimiento	36,90%	42,86%	20,24%	41,67%	41,67%	16,67%
Habilidades Sociales	22,86%	44,29%	32,86%	38,57%	35,71%	25,71%

Tabla 5

*Clasificación de preguntas por análisis según el comportamiento que describen*

Categoría	Pregunta	Respuesta favorable	más
Expresividad emocional	Le cuentas a tus papás si tus tareas son fáciles o difíciles	Siempre	
	Les cuentas a tus papás cómo te sientes y por qué	Siempre	
	Dices cuando estás enojado(a) y explicas por qué	Siempre	
	Expresas alegría (sonrisa, comentarios positivos, etc.)	Siempre	
	Expresas que te sientes bien después de terminar tus tareas	Siempre	
	Le dices a otras personas cuando algo te preocupa	Siempre	
Autocontrol	Te sientes tranquilo(a) cuando algo no sale como esperabas	Siempre	
	Intentas resolver una tarea difícil en vez de rendirte	Siempre	
	Te calmas cuando estás enojado(a)	Siempre	
	Piensas antes de actuar	Siempre	
	Te esfuerzas por hacer lo correcto, aunque no te vean	Siempre	
	Prefieres terminar rápido en vez de hacer bien la tarea	Nunca	
	Empujas o gritas cuando estás enojado(a)	Nunca	
Te portas mal en clase para que tus compañeros se rían	Nunca		
Motivación	Te das ánimo a ti mismo para realizar algunas tareas	Siempre	
	Te emociona ayudar en las labores de tu casa	Siempre	
	Te esfuerzas por mejorar tus tareas	Siempre	
	Te sientes bien cuando cumples con tus metas	Siempre	
Autoconocimiento	Dices cómo te sientes y por qué	Siempre	
	Sabes por qué te sientes triste o enojado(a)	Siempre	
	Sabes lo que te gusta y lo que no te gusta	Siempre	
	Sabes cuándo necesitas ayuda con tus tareas	Siempre	
	Sabes si tu comportamiento afecta a otras personas	Siempre	
	Sabes lo que sientes antes de llorar o gritar	Siempre	
Habilidades sociales	Distingues cuando alguien hace comentarios positivos o negativos	Siempre	
	Cuando hablas con tus amigos logran ponerse de acuerdo	Siempre	

Sueles sonreír para ser amable con los y las demás	Siempre
Te cuesta hablar con amigos o adultos	Nunca
Te cuesta hacer amigos o llevarte bien con un grupo	Nunca

Tabla 6

*Comparación de los porcentajes de respuestas por categoría de análisis pre y post*

Categoría	% Favorable Pre	% Favorable Post	Mejora Aproximada
Expresividad emocional	46%	63%	+17%
Autocontrol	34%	47%	+13%
Motivación	57%	61%	+4%
Autoconocimiento	37%	42%	+5%
Habilidades sociales	23%	39%	+16%

Habiendo analizado las respuestas de los instrumentos aplicados tanto previamente como posteriormente se puede ver reflejada una mejora en las respuestas positivas de los estudiantes. Así mismo, en cuanto a la percepción de manejo del tema se pudo observar una mejoría con el transcurso de los talleres. Los niños y niñas en cuestión se mostraron más familiarizados con la temática, lo que se pudo ver reflejado a la hora de brindar indicaciones o realizar preguntas en el transcurso de las diferentes actividades. Por otra parte, se considera que con un mayor tiempo de trabajo y contacto con los sujetos hubiese tenido un impacto mayor en cuanto a las respuestas, conciencia y conocimiento en relación con la inteligencia emocional.

Al analizar los resultados también se puede evidenciar con mayor precisión cuales respuestas reflejan una competencia socioemocional positiva, teniendo en cuenta que en la mayoría de los ítems la respuesta “Siempre” representa una respuesta favorable, mientras que en algunas otras preguntas que aluden a dificultades conductuales o sociales la respuesta “Nunca” es la opción más positiva. Sabiendo esto, igualmente se puede notar un aumento significativo en las respuestas que se consideran positivas en las diferentes categorías analizadas, se pudo notar que, tras la aplicación de los talleres, la mayoría de las y los estudiantes tendieron a responder de forma más positiva en comportamientos asociados con habilidades sociales y emocionales más saludables.

Analizando la evidencia científica encontramos más relaciones entre el uso de las actividades recreativas para el desarrollo de la inteligencia emocional. En su estudio Zambrano (2023), evidencia una gran variedad en las competencias que pueden presentar los estudiantes, mostrando conocimientos o habilidades relacionadas con el procesamiento de información social y emocional. También mostró que existe una correlación entre la inteligencia emocional y las habilidades sociales, así como el rendimiento académico. Aspectos de la IE que se relacionan con la interpersonalidad, la adaptabilidad, la comunicación y la cooperación fueron los que más influyeron en el desempeño académico de los estudiantes. Además, se encontró una relación significativa entre la inteligencia emocional y las habilidades sociales en niños de nivel básico.

Otro estudio examinó cómo la participación en actividades recreativas, particularmente deportivas y artísticas influyen en la inteligencia emocional percibida de los adolescentes y aspectos clave que están vinculados con la motivación o el autocontrol. En el estudio se encontró que los adolescentes que participan en actividades extracurriculares, especialmente en deportes, reportan mayores niveles de claridad emocional, lo que representa una mejor percepción y comprensión de sus propios estados emocionales, reforzando una autopercepción positiva. Una mayor claridad también puede favorecer la motivación, ya que entender las emociones propias ayuda a regular los impulsos ya su vez lograr mantenerse enfocado (Calero, Barreyro y Ricle, 2017).

Además, en esta investigación Calero, Barreyro y Ricle (2017), mencionan que la participación en actividades deportivas puede potenciar el autocontrol al fomentar habilidades para gestionar las emociones en situaciones competitivas o desafiantes y los adolescentes que realizan actividades artísticas tienden a ser más autocríticos respecto a su capacidad de identificar y manejar emociones, lo que puede afectar su autopercepción y motivación intrínseca. En ese sentido, la participación en actividades recreativas o extracurriculares parece promover un mejor autoconocimiento emocional y autocontrol, aspectos fundamentales para la motivación intrínseca y una autopercepción positiva durante la infancia.

En su estudio Gamero, et al (2024), investigaron el manejo de la inteligencia y las barreras emocionales en estudiantes, así como las experiencias pedagógicas analizadas y utilizadas por los docentes para fortalecerla. A raíz de su estudio identificaron que las actividades recreativas, tales como talleres lúdicos, obras de teatro, actividades deportivas o

de contacto con la naturaleza, contribuyen positivamente al bienestar emocional de los estudiantes y les ayuda con la expresión y regulación de sus emociones. Además, demostraron que estas actividades promovieron un clima de confianza y diálogo dentro de las aulas, lo que a su vez favorece el desarrollo de habilidades socioemocionales, por lo que se puede concluir que las actividades recreativas son estrategias efectivas para potenciar la inteligencia emocional.

Por otra parte, un estudio realizado por Cajilema y Córdor (2022), demostró que gracias a la implementación de actividades recreativas se pudo mejorar significativamente la inteligencia emocional de un grupo de niños. Mediante la práctica de estas actividades los infantes lograron una mejora significativa en la identificación y expresión de las emociones, así como regularlas de una manera más adecuada. Gracias a este tipo de actividades, se fomentaron la empatía, el autocontrol y la comunicación asertiva, facilitando la creación de vínculos afectivos positivos entre los compañeros y docentes.

Además, este proyecto evidenció que con el uso de las actividades recreativas se fortalecieron otras habilidades sociales como la cooperación, la resolución de conflictos y el trabajo en equipo, al promover espacios lúdicos en los que los niños podían interactuar, compartir y aprender de manera activa y significativa, lo cual demuestra que la práctica e implementación de este tipo de actividades tiene ganancias en muchos ámbitos para el desarrollo de los niños y niñas. En ese sentido, la combinación de recursos didácticos atractivos con dinámicas recreativas no solo impulsa la participación, sino que también genera un entorno más seguro y estimulante para el desarrollo integral de los estudiantes (Cajilema y Córdor, 2022).

Rodríguez (2015) estudió y analizó la relación entre la inteligencia emocional y el conflicto escolar en la educación básica y destacó en su investigación que la inteligencia emocional es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes, esto ya que la misma influye directamente en la capacidad de los estudiantes para resolver conflictos, relacionarse con los demás y afrontar emociones como la ira, la tristeza o la alegría. Así mismo, menciona que esta habilidad no está determinada de manera definitiva por la infancia, sino que puede desarrollarse y fortalecerse a lo largo de la vida, especialmente en el contexto educativo.

Se resalta que la escuela, y en particular el aula, se presentan como espacios idóneos para enseñar competencias emocionales, ya que estos permiten que los niños aprendan a reconocer, gestionar y expresar adecuadamente sus emociones, favoreciendo así una mejor

convivencia escolar y a futuro la formación de ciudadanos empáticos, responsables y respetuosos. Es por eso que las actividades recreativas juegan un papel clave en este proceso, ya que facilitan el aprendizaje emocional de forma lúdica y significativa, estas actividades promueven la comunicación, la colaboración, el respeto y la resolución pacífica de conflictos, convirtiéndose en herramientas pedagógicas efectivas para reforzar la autoestima, reducir comportamientos agresivos y fortalecer el vínculo entre los estudiantes y el maestro (Rodríguez, 2015).

Aunque la inteligencia emocional está teóricamente contemplada en los diferentes sistemas educativos, al hablar de la práctica esta sigue estando descuidada. El desarrollo de la inteligencia emocional es esencial para mejorar la convivencia escolar, ya que permite a los alumnos conocerse a sí mismos, controlar sus emociones, motivarse, compartir sentimientos y gestionar relaciones sociales de manera positiva. La inteligencia emocional no solo ayuda a reducir conflictos, sino que también potencia actitudes como la empatía, la cooperación, la autoestima y la resiliencia. Por lo que las actividades recreativas y extraescolares toman un rol clave para el desarrollo emocional, donde los alumnos aprenden a convivir, a respetar normas, a compartir y a desarrollar vínculos afectivos significativos (Gómez-Rodulfo, 2001).

### **Alcances**

Este trabajo permitió evidenciar el impacto positivo que tienen las actividades recreativas en el desarrollo de la inteligencia emocional en niños de tercer grado. A través de la implementación de talleres lúdicos y actividades planificadas, se logró que los estudiantes mejoraran su reconocimiento, expresión y regulación de emociones. Asimismo, se observó un aumento en la participación activa, el diálogo enfocado en la percepción emocional y la capacidad para seguir indicaciones asociadas con el manejo emocional. El estudio también permitió corroborar, a través de la revisión bibliográfica, que existen una gran cantidad de investigaciones que respaldan el uso de actividades recreativas como herramientas óptimas para promover habilidades socioemocionales. Además, este trabajo aporta una propuesta metodológica replicable en contextos educativos similares, lo cual podría beneficiar a más docentes interesados en fortalecer el área emocional dentro del currículo escolar.

## **Limitaciones**

Si bien los resultados obtenidos fueron positivos, este estudio presentó ciertas limitaciones que deben ser consideradas. Una de las principales fue el tiempo limitado de aplicación de las actividades, lo cual restringió la posibilidad de observar cambios más profundos y sostenibles en los estudiantes. Además, el trabajo se realizó con un grupo específico y reducido de estudiantes, por lo que los resultados no pueden generalizarse a toda la población estudiantil de tercer grado. Otro factor limitante fue la gran cantidad de actividades que se realizaban en el centro educativo durante la aplicación del estudio, debido a que algunos juegos tuvieron que modificarse en espacio y tiempo. Finalmente, aunque se aplicaron instrumentos antes y después de la intervención, un mayor seguimiento a largo plazo permitiría evaluar con más precisión la permanencia de los aprendizajes logrados.

## **Conclusiones**

El desarrollo de la inteligencia emocional en estudiantes de tercer grado mediante actividades recreativas resultó ser una estrategia pedagógica efectiva y significativa. A partir de las evidencias observadas, se concluye que los niños y niñas mostraron avances en la identificación, expresión y regulación de sus emociones, así como en la empatía, la cooperación y la convivencia escolar. La implementación de este tipo de dinámicas favoreció un ambiente más armonioso en el aula y el vínculo entre estudiantes y docentes.

Desde el enfoque de la educación primaria, se evidenció que trabajar la inteligencia emocional a través del juego es realmente necesario, ya que responde a las necesidades propias del desarrollo infantil. En esta etapa, el aprendizaje se construye desde la experiencia y la interacción social, por lo que las actividades recreativas se convierten en una muy buena herramienta para estimular habilidades emocionales y sociales de forma óptima.

En cuanto a la educación física, esta se presenta como una herramienta fundamental para el trabajo emocional en el aula, dado que favorece la expresión corporal, el trabajo en equipo y la canalización de emociones a través del movimiento. Las dinámicas lúdicas diseñadas permitieron observar cómo el cuerpo y la emoción se conectan, generando un aprendizaje integral.

Finalmente, al abordar la relación entre educación física e inteligencia emocional, se reafirma que ambas áreas pueden y deben complementarse. La práctica de actividades físicas

con un enfoque emocional bien intencionado puede promover el respeto mutuo, el reconocimiento de los propios límites y fortalezas, y una mejor gestión de situaciones de conflicto. Este vínculo demuestra que la inteligencia emocional no es una competencia aislada, sino un componente esencial del desarrollo integral, que puede ser promovido de forma intencionada desde distintos espacios educativos en edades tempranas.

Las investigaciones revisadas también coincidieron en señalar que las actividades recreativas permiten fomentar competencias emocionales esenciales para el desarrollo integral de los menores. Por tanto, se refuerza la idea de que la inteligencia emocional no solo se puede enseñar, sino que debe ser promovida desde edades tempranas mediante métodos prácticos, participativos y acordes al contexto escolar. Incluir estos enfoques en el currículo de forma continua no solo enriquece la formación de los estudiantes, sino que también mejora la calidad del ambiente educativo en su conjunto

### **Recomendaciones**

A partir del análisis y la implementación realizada, se concluye que las actividades recreativas no solo son una herramienta didáctica efectiva, sino también un medio que puede transformar el desarrollo de la inteligencia emocional en la educación primaria. Su aplicación intencionada, especialmente desde el área de educación física, permite trabajar aspectos emocionales de manera natural, dinámica y significativa para el estudiante. Esta investigación demuestra que el juego y la recreación, cuando son estructurados con propósito pedagógico, fortalecen competencias como la empatía, la autorregulación emocional y la convivencia.

Se recomienda, por tanto, incorporar de manera sistemática estas estrategias dentro del currículo escolar, a lo largo del ciclo lectivo, y no como acciones aisladas. Para ello, resulta clave la capacitación docente en habilidades socioemocionales, así como el acceso a recursos didácticos que apoyen su implementación. También se sugiere realizar evaluaciones de impacto a mediano y largo plazo, que permitan valorar los efectos sostenibles de estas prácticas en el desarrollo personal y social del estudiantado.

Finalmente, se considera esencial fomentar una visión compartida entre docentes, familias y comunidad educativa sobre la importancia de la inteligencia emocional como base

del aprendizaje significativo, del bienestar individual y de una cultura escolar más inclusiva y humana.

### Referencias

Acevedo, A & Murcia, Á. (2017). La inteligencia emocional y el proceso de aprendizaje de estudiantes de quinto de primaria en una institución educativa departamental nacionalizada. *El Ágora USB*, 17(2), 555. <https://doi.org/10.21500/16578031.3290>

- Albornoz, E. (2017). EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL A TRAVES DE ACTIVIDADES LÚDICAS EN NIÑOS DE 3 AÑOS. *Revista Conrado*, 13(58).  
<https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/496/530>
- Aguirre, A. M., & Sotelo, L. A. (2022). Hacia una pedagogía de la Empatía. *Informes Científicos Y Técnicos (Universidad Nacional De La Patagonia Austral)*, 14(2), 98–103. <https://doi.org/10.22305/ict-unpa.v14.n2.881>
- Aguirre, J., & Jaramillo, L. (2012). Aportes del método fenomenológico a la investigación educativa. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 8(2).  
<https://www.redalyc.org/pdf/1341/134129257004.pdf>
- Alvarado, K. (2016). Afectividad y enseñanza: metaconocimiento de los estados emocionales y regulación emocional en estudiantes de las carreras de la facultad de educación en la universidad de costa rica. *Instituto de Investigación en Educación*.  
<http://repositorio.inie.ucr.ac.cr/bitstream/123456789/416/1/06.05.02%202375.pdf>
- Alvarado, K., & Azofeifa, V. (2018). Inteligencia emocional, bienestar subjetivo y clima escolar para una cultura de paz . Un estudio cualitativo con escolares y docentes. *Instituto de Investigación en Educación*.  
<http://repositorio.inie.ucr.ac.cr/bitstream/123456789/497/1/06.03.06%202551.pdf>
- Amado-Alonso, D., León-del-Barco, B., Mendo-Lázaro, S., Sánchez-Miguel, P. A., & Iglesias Gallego, D. (2019). Emotional intelligence and the practice of organized physical-sport activity in children. *Sustainability*, 11(6), 1615.  
<https://www.mdpi.com/2071-1050/11/6/1615>
- Angarita, M., Calderón, D., Carrillo, S., Rivera, D., Cáceres, M., & Rodríguez, D. (2019). Factores de protección de la salud mental en Universitarios: Actividad física e inteligencia emocional. *Revista AVFT*, 39(6).  
[http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_aavft/article/view/21082](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/21082)

Antón Garrido, R. (2016). La Inteligencia Emocional a través del aprendizaje cooperativo en las clases de Educación Física. *Universidad de Oviedo*. <https://digibuo.uniovi.es/dspace/handle/10651/38512>

Araya, G., & Salazar, W. (2001). Inteligencia y Rendimiento Deportivo: Un estudio sobre la inteligencia emocional. *Revista Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 1(1). <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/pem/article/view/423/414>

Arce, D. (2023, 12 mayo). Suspenden lecciones en distintos centros educativos por ola de violencia. *ElMundoCR*. Recuperado 12 de octubre de 2023, de <https://elmundo.cr/costa-rica/suspenden-lecciones-en-distintos-centros-educativos-por-ola-de-violencia/>

Arias, K., Mata, J., & Sigcha, E. (2023). Actividades recreativas para el desarrollo de la inteligencia emocional de los niños de 5 años. *Dilemas Contemporáneos*. <https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3613/3564>

Ayala Salazar, D. E. (2014). Juegos de mesa para afianzar el desarrollo del pensamiento lógico, matemático durante la educación inicial (Bachelor's thesis, Quito, 2014). <https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/3868/1/112532.pdf>

Ayuda Universitaria. (2023). *Propuesta didáctica: Déjalo perfecto con nosotros*. Ayuda universitaria. <https://www.ayudauniversitaria.com/propuesta-didactica/>

Baeza, M. A., & Fuertes, A. P. (2022). Expresión corporal, danza y esclerosis múltiple: beneficios emocionales en una intervención durante la contingencia de la COVID-19. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (45), 34-42. [file:///C:/Users/Valeria/Downloads/Dialnet-ExpresionCorporalDanzaYEsclerosisMultiple-8238011%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Valeria/Downloads/Dialnet-ExpresionCorporalDanzaYEsclerosisMultiple-8238011%20(1).pdf)

- Ballesteros, C., Bermejo, B., Barcia, M., Corujo, M., Domene, S., García, S., Granado, C., Gutiérrez, J., Hervás, C., Lavié, J., Piñero, R., Puig, M., Reyes, M., Rodríguez, M., Romero, R., Siles, C., & Toledo, P. (2014). *Manual de didáctica general para maestros de Educación Infantil y de Primaria* (3.ª ed.). Ediciones Pirámide.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) 1. *Psicothema*, 13-25. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8415>
- Barquero, J., y Jiménez, M. (2020). *Propuesta de mediación pedagógica en Educación Física por medio del juego como principal estrategia que potencie el aprendizaje de las Matemáticas en primer ciclo de la escuela Carmen Lyra de Cóbano, Puntarenas* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de Costa Rica]. Repositorio UNA. <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/20062/TESIS%2010487.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Barrantes, L. (2016). Educación emocional: El elemento perdido de la justicia social. *Revista Educare*, 20(2). <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/18231/Educaci%c3%b3n%20emocional%20El%20elemento%20perdido%20de%20la%20justicia%20social.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Barzuna, M. (2023). Las redes sociales y el fuerte impacto en el comportamiento social. <https://delfino.cr/2023/03/las-redes-sociales-y-el-impacto-en-el-comportamiento-social>
- Bejarano, M. A. G. (2016). La investigación cualitativa. *INNOVA Research Journal*, 1(2), 1-9. <http://201.159.222.115/index.php/innova/article/view/7>
- Beltrán, S., & Heilbron, J. (2018). Actividades deportivas, recreativas, académicas y culturales para niños con edades entre 6 y 12 años pertenecientes al estrato 1 y 2 de Barranquilla-Colombia. *web.s.ebscohost*, Vol. 16 No. 02(1692-5858). <https://web.s.ebscohost.com.una.remotexs.co/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=22&sid=b25698cb-8e07-490a-8526-03a6601f2037%40redis>

- Belykh, A. (2019). Resiliencia e Inteligencia Emocional: bosquejo de modelo integrador para el desarrollo del saber ser del estudiante universitario. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 10(29), 158–179. <https://www.ries.universia.unam.mx/index.php/ries/article/view/529/1198>
- Bisquerra, R., Dorio, I., Gómez, J., Latorre, A., Martínez, F., Massot, I., Mateo, J., Sabariego, M., Sans, T., Torrado, M., & Vilá, R. (2019). *Metodología de la investigación educativa* (6.<sup>a</sup> ed.) [Libro electrónico]. La Muralla. <https://ideice.gob.do/documentacion/publicaciones-msg-set-id-4-art-166-metodologia-de-la-investigacion-educativa>
- Blogspain. (2021). *Expresando las emociones en inglés con emoticonos - Helen Doron English*. Helen Doron English. <https://helendoron.es/expresando-las-emociones-en-ingles-con-emoticonos/>
- Brenes, M. (2019). *Relación del nivel de actividad física, depresión, estrés y ansiedad, autoconcepto personal y satisfacción laboral en docentes de secundaria de dos colegios públicos de Heredia* [Tesis de Maestría]. Universidad Nacional de Costa Rica. <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/17188>
- Burrola, J, Burrola, L & Viramontes, E. (2016). Inteligencia emocional e integración grupal en el aula: dos consideraciones en la formación docente. *Ra Ximhai*, 165–176. <https://doi.org/10.35197/rx.12.01.e3.2016.09.jb>
- Calero, A. D., Barreyro, J. P., & Injoke-Ricle, I. (2017). Inteligencia emocional durante la adolescencia: su relación con la participación en actividades extracurriculares. *Psicodebate*, 17(2), 43. <https://doi.org/10.18682/pd.v17i2.693>
- Cajilema, N., & Córdor, M. (2022). Actividades recreativas para el desarrollo de la inteligencia emocional de los niños de 5 a 6 años. *Universidad Técnica de Cotopaxi*. <https://repositorio.utc.edu.ec/server/api/core/bitstreams/72f54559-5e69-4541-974c-040bda0486e2/content>
- Cera, E., Almagro, B., Conde, C., y Sáenz-López, B. (2015). Inteligencia Emocional y Motivación en Educación Física en Secundaria. *Federación Española de Docentes en Educación Física*. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345738764002.pdf>
- Cordero, M. (2021). La otra epidemia: Costa Rica supera crecimiento mundial de casos por depresión y ansiedad. *Instituto de investigaciones psicológicas, Universidad de*

Costa Rica. <https://www.iip.ucr.ac.cr/es/noticias/la-otra-epidemia-costa-rica-supera-crecimiento-mundial-de-casos-por-depresion-y-ansiedad>

Cruz, M., & Loaiza, A. (2022). *Aprendizaje para la vida: Una propuesta didáctica para el desarrollo de las habilidades blandas en la subárea de Gestión Empresarial con un grupo de estudiantes de décimo año en el Colegio Técnico Profesional Invu Las Cañas durante el curso lectivo 2021* [Proyecto de Graduación de Licenciatura]. Universidad Nacional de Costa Rica.

Díaz, J. J., Castro, M. M., & Castro, K. C. (2016). *Beneficios de las actividades recreativas y su relación con el desempeño motor: Revisión de literatura*. EmásF: revista digital de educación física, (43), 9-24. <file:///C:/Users/Valeria/Downloads/Dialnet-BeneficiosDeLasActividadesRecreativasYSuRelacionCo-5758179.pdf>

Dirección General de Educación Inicial y Primaria. [EscuelaTV] (9 de junio de 2020). *Inspectora Técnica del C.E.I.P. Mag. Selva Pérez* [Vídeo]. Youtube, Inspectora Técnica del C.E.I.P. Mag. Selva Pérez (1) (youtube.com)

Dyson, B. (2001). *Cooperative learning in an elementary physical education program*. *Journal of teaching in Physical Education*, 20(3), 264-281. <http://ereserve.library.utah.edu/Annual/ESS/6160/Hannon/coop.pdf>

Dumbavescu, D. G., & Merino, S. (2015). *Del saber estar con uno mismo al saber estar con el otro: el componente afectivo como parte esencial de la formación docente*. Y. Morimoto, MV Pavón Lucero y R. Santamaría Martínez. *La ense-anza de ele centrada en el alumno*, 323-329.

Extremera, N & Fernández, P. (2004). *El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas*. *Revista Electrónica De Investigación Educativa*, 6(2), 1-17. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/1068423.pdf>

Fuentes, Y. (2014). *El manejo de la inteligencia emocional como factor determinante para lograr un alto nivel de desarrollo social en los niños* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional Autónoma de México. <http://132.248.9.195/ptd2014/marzo/0711480/0711480.pdf>

- Fuentes, R., y Bestard, A. (2020). La recreación física como contenido educativo en el contexto comunitario. *Sociedad & Tecnología*, 4(1), 47-55. <https://institutojubones.edu.ec/ojs/index.php/societec/article/view/st>
- Galdón, S., Zurita, F., Ubago, L., y González, G. (2021). Importancia de la actividad física sobre la inteligencia emocional y diferencias de género. *Universidad de Granada*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986326>
- Gamero Duarte, E. M., Mejía Aguilar, D. M. ., Díaz González, L. L. ., & Rivera Castillo, N. L. (2024). Diagnóstico para la caracterización de estudiantes y experiencias pedagógico didácticas en el ámbito de la inteligencia emocional. *Actas Iberoamericanas En Ciencias Sociales*, 2(1), 191-215. <https://plagcis.com/index.php/aicis/article/view/11/12>
- García, L. (2013). El paradigma cualitativo-interpretativo. En *Ser alumno del doctorado en competencias educativas*. [https://aulavirtualmx.com/Archivos/LIBRO\\_SER\\_ESTUDIANTE.pdf#page=137](https://aulavirtualmx.com/Archivos/LIBRO_SER_ESTUDIANTE.pdf#page=137)
- García, V., Salazar, S., Torres, M., Zuñiga, A., & Castro, O. (2015). Influencia de las competencias emocionales de docentes de Ciencias Naturales en la adquisición de las habilidades emocionales de los estudiantes. El caso de un colegio secundario en Costa Rica. *Revista Uaricha*, 12(29). [https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/24741/uaricha\\_1229\\_067-96.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/24741/uaricha_1229_067-96.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Editorial Kairos
- Gómez-Rodulfo, C., & José, M. (2001). La inteligencia emocional, asignatura pendiente para la convivencia escolar. *Aula Abierta*, 77, 141-162. <http://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/11162/46689/1/013200330020.pdf>

- Gonzales, M., & Malca, V. (2018). Inteligencia emocional y estrés infantil en estudiantes del nivel primario de una institución educativa de Cajamarca. *Universidad privada Antonio Guillermo Urrelo*. Chrome extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/672/TESIS%20MELISSA%20GONZALES%20%20OTINIANO%20Y%20VERONICA%20MALCA%20OSORIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Goudas, M., & Giannoudis, G. (2008). A team-sports-based life-skills program in a physical education context. *Learning and instruction*, 18(6), 528-536. <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/74163454/j.learninstruc.2007.11.00220211103-11917-xwsq9w-libre.pdf?1635966774=&response-content-dis>
- Guayacundo Álvarez, D. A., & Téllez Claro, N. (2021). Recreación terapéutica en acción: calidad de vida, arte y beneficios de la recreación en niños y adultos mayores. <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/42866/2021dayanaguayacundo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Guerri, M. (2014). *Inteligencia Emocional: Una guía útil para mejorar tu vida* (2.<sup>a</sup> ed.). Mestas Ediciones.
- Guzmán, M. D. C. (2018). Desarrollo de habilidades sociales a través de actividades lúdicas en los niños de 3 años en el centro infantil Cumbaya Valley. *Conrado*, 14(64), 153-156. <http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/Conrado>
- Herazo, Y., Campo, L., García, F., Méndez, O., Suarez, M., Vásquez, F., & Núñez, N. (2019). Relationship between Physical Activity and Emotional Intelligence and Bullying Among School Children. *Journal of Sport Psychology*, 28. n°1(1988–5636).
- Hidalgo, M. (2023, 26 septiembre). Lo apuñalan por la espalda en colegio. *Diario Extra*. Recuperado 12 de octubre de 2023, de <https://www.diarioextra.com/Noticia/detalle/505417/lo-apu-alan-por-la-espalda-en-colegio>

Huertas, A. R. Ñ. (2019). Beneficios de la Recreación en el Desarrollo Social de los Ciudadanos.

[https://documento.uagm.edu/cupey/biblioteca/biblioteca\\_tesisedu\\_necohuertasa2019.pdf](https://documento.uagm.edu/cupey/biblioteca/biblioteca_tesisedu_necohuertasa2019.pdf)

Jordá-Espi, A., Madrona, P. G., Johnson, F. N. M., & Pascual-Frances, L. (2019). Percepción afectiva del alumnado en educación física primaria en la provincia de alicante. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud. Universidad de Costa Rica*. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v17i1.35015>

Leal, N. (2000). El método fenomenológico: principios, momentos y reducciones. *Revista Electrónica de Investigación Científica, Humanística y Tecnológica*, 1(5). [https://d1wqtxtslxzle7.cloudfront.net/52192549/lealnestorepistemologia-libre.pdf?1489776749=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEL\\_METODO\\_FENOMENOLOGICO\\_PRI NCIPIOS\\_MOME.pdf&Expires=1753481724&Signature=KA-Ns1xcfNyThltiunkGW3st4pRJnghuxfTaDiPRLu6kmFhtAtPKdrXh5FY01F5RAjED8Q-d~wOw4ACALWr2hWT5LfQYo5LrSnw7flodvxQAt8q9bGECh11LqaxGGV2SSdce980FdvJhi6KaQHLLKVis1IK9gap5Q9zrhV5MraUcVKjP8vV32ByJq1qAnXsMUwXon9Rn~Sal5rYaORo8cb1CGh4ebPXQrTtM2dnKyPQChuku8AI8osSpsBUgIyPDS-DrWEHunQYmE5wqmTzU24soj0gqeRSTrG8atYBqX1es-A6qdQE~NOBTZyr7F9O9TIOUDqgFpiSCIDpPHPDsKWw\\_\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxtslxzle7.cloudfront.net/52192549/lealnestorepistemologia-libre.pdf?1489776749=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEL_METODO_FENOMENOLOGICO_PRI NCIPIOS_MOME.pdf&Expires=1753481724&Signature=KA-Ns1xcfNyThltiunkGW3st4pRJnghuxfTaDiPRLu6kmFhtAtPKdrXh5FY01F5RAjED8Q-d~wOw4ACALWr2hWT5LfQYo5LrSnw7flodvxQAt8q9bGECh11LqaxGGV2SSdce980FdvJhi6KaQHLLKVis1IK9gap5Q9zrhV5MraUcVKjP8vV32ByJq1qAnXsMUwXon9Rn~Sal5rYaORo8cb1CGh4ebPXQrTtM2dnKyPQChuku8AI8osSpsBUgIyPDS-DrWEHunQYmE5wqmTzU24soj0gqeRSTrG8atYBqX1es-A6qdQE~NOBTZyr7F9O9TIOUDqgFpiSCIDpPHPDsKWw__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

López, L. M., Soto-Rubio, A., & Rico, G. M. (2015). Bullying e Inteligencia Emocional en niños. *Calidad de vida y salud*, 8(2). <http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/253/200>

López, V., Pérez, D., Manrique, J., y Monjas, R. (2016). Los retos de la Educación Física en el Siglo XXI. *RETOS. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación*, 29, 182–187. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345743464037.pdf>

Madrigal, & Garro, Y. (2014). *Planificación de talleres para padres de familia en donde se analice la inteligencia emocional y su importancia para el desarrollo de las habilidades sociales en niños y niñas en edad preescolar* [Trabajo de Graduación de Maestría]. Universidad Estatal a Distancia. <https://repositorio.uned.ac.cr/handle/120809/1259>

- Mallart, J. (2001). Didáctica: concepto, objeto y finalidades. *Didáctica para psicopedagogos*, 57.  
[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/76157478/MALLART\\_J\\_Didactica-libre.pdf?1639297373=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMALLART\\_J\\_Didactica.pdf&Expires=1695670799&Signature=T7BY4ZnbB2BQHRYFkHB4kD2qflUY0vWeUwf8-duPtt~lup3V02mhJdKLM6Qx-69aBSv6yp2kDmoJbzuJycgRmF17A8Vb0wmxV7D7vNYSBg9lCCK7oFFbGqjr8CTnMxJZYoER0qVFhRrGNKexs8h~AMjA5f3FQQSFL9TRB-C1A9kbS5sWjrZicyBOUrDY7RTyxalgK4-xP~CusY90l09R0r0XDBwNnVc0hA7Ryy2-4rauW43cnwrr7IchuwHs9qrNpjuqRKzPvNwxEnR5NHQ0H4le9A2QtHnQu9-ndg7F~BztOGTsM19TwooI46M0-GNJHzuoBnQz2KYTxI2I31fNA\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/76157478/MALLART_J_Didactica-libre.pdf?1639297373=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMALLART_J_Didactica.pdf&Expires=1695670799&Signature=T7BY4ZnbB2BQHRYFkHB4kD2qflUY0vWeUwf8-duPtt~lup3V02mhJdKLM6Qx-69aBSv6yp2kDmoJbzuJycgRmF17A8Vb0wmxV7D7vNYSBg9lCCK7oFFbGqjr8CTnMxJZYoER0qVFhRrGNKexs8h~AMjA5f3FQQSFL9TRB-C1A9kbS5sWjrZicyBOUrDY7RTyxalgK4-xP~CusY90l09R0r0XDBwNnVc0hA7Ryy2-4rauW43cnwrr7IchuwHs9qrNpjuqRKzPvNwxEnR5NHQ0H4le9A2QtHnQu9-ndg7F~BztOGTsM19TwooI46M0-GNJHzuoBnQz2KYTxI2I31fNA_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)
- Márquez, F., López, L., & Pichardo, V. (2008). Una propuesta didáctica para el aprendizaje centrado en el estudiante. *Apertura*, 8(8).  
<http://www.udgvirtual.udg.mx/apertura//index.php/apertura4/article/view/100>
- Martínez, M. (2019). Una propuesta didáctica para introducir la educación para la ciudadanía global en la enseñanza universitaria. *Educare*, 23(2).  
[https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-42582019000200286](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582019000200286)
- Matamoros, R. (2023, 11 octubre). MEP registra 383 casos por violencia entre estudiantes: Cifras que superan al año anterior. *CRHoy*. Recuperado 12 de octubre de 2023, de <https://www.crhoy.com/nacionales/mep-registra-383-casos-por-violencia-entre-estudiantes-cifras-superan-al-ano-anterior/>
- Mateu-Martínez, O., Piqueras, J. A., Rivera-Riquelme, M., Espada, J. P., & Orgilés, M. (2014). Aceptación/rechazo social infantil: relación con problemas e inteligencia emocionales. *Avances En Psicología*.  
<https://doi.org/10.33539/avpsicol.2014.v22n2.190>

- Mayer, J., & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and preventive psychology*, 4(3), 197-208. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0962184905800587>
- Medina, J. E. C., Pinzón, I. A. M., & Silva, A. L. C. (2017). Reflexión de la teoría crítica, la pedagogía revolucionaria y la educación liberadora. *Derecho y Realidad*, 15(29). [https://revistas.uptc.edu.co/index.php/derecho\\_realidad/article/view/9084/7603](https://revistas.uptc.edu.co/index.php/derecho_realidad/article/view/9084/7603)
- Meléndez, A. (2023, 12 octubre). MEP reporta aumento de 20% en casos de ‘bullying’ este año con respecto al anterior. *Monumental*. Recuperado 12 de octubre de 2023, de <https://www.monumental.co.cr/2023/10/12/mep-reporta-aumento-de-20-en-casos-de-bullying-este-ano-con-respecto-al-anterior/>
- Ministerio de Educación Pública. (2013). *Programa de Estudio de Educación Física: Primero y segundos ciclos de la Educación General Básica*. <https://www.mep.go.cr/sites/default/files/programadeestudio/programas/efisicaly2ciclo.pdf>
- Ministerio de Educación Pública de Costa Rica. (2015). *Fundamentación Pedagógica de la Transformación Curricular*. [Informe de gobierno]. <https://www.mep.go.cr/sites/default/files/documentos/transf-curricular-v-academico-vf.pdf>
- Ministerio de Educación Pública. (2020). *Compendio de ofertas y servicios del Sistema Educativo Costarricense*. Recuperado 1 de junio de 2023, de [https://detce.mep.go.cr/sites/all/files/detce\\_mep\\_go\\_cr/adjuntos/compendio-ofertas-servicios-mep-2020.pdf](https://detce.mep.go.cr/sites/all/files/detce_mep_go_cr/adjuntos/compendio-ofertas-servicios-mep-2020.pdf)
- Monge, G. (2015). *Análisis del rol del docente en los procesos de regulación emocional de la población estudiantil de I ciclo, en una escuela pública costarricense, en el año 2015* [Trabajo de Graduación de Maestría]. Universidad Estatal a Distancia. <https://repositorio.uned.ac.cr/handle/120809/1498>

- Monge, G. (2015). *Análisis del rol del docente en los procesos de regulación emocional de la población estudiantil de I ciclo, en una escuela pública costarricense, en el año 2015* [Trabajo de Graduación de Maestría]. Universidad Estatal a Distancia. <https://repositorio.uned.ac.cr/handle/120809/1498>
- Monge, J. (2007). Utilización de las habilidades de la inteligencia emocional en forma lúdica para promover el desarrollo intrapersonal e interpersonal en niños de tercer y cuarto grado de la Escuela Maryland Internacional Day, Estado de Maryland, Estados Unidos. [Tesis de maestría]. Universidad Estatal a Distancia. <https://repositorio.uned.ac.cr/bitstream/handle/120809/1498/Utilizacion%20de%20las%20habilidades%20de%20la%20inteligencia%20emocional%20en%20forma%20ludica.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Monge, R. M., & De Los Ángeles Monge, A. M. (2009). Cuerpos, mentes y aprendizajes diversos: la clase de Educación Física como modelo de una educación inclusiva en Costa Rica. *Agora Para La Educación Física Y El Deporte*, 9, 115–136. [http://riberdis.cedd.net/bitstream/11181/3838/1/cuerpos\\_mentes\\_y\\_aprendizajes\\_diversos.pdf](http://riberdis.cedd.net/bitstream/11181/3838/1/cuerpos_mentes_y_aprendizajes_diversos.pdf)
- Monteagudo, J. (2001). El paradigma interpretativo en la investigación social y educativa: nuevas respuestas para viejos interrogantes. *Cuestiones Pedagógicas: Revista de Ciencias de la Educación*. <https://revistascientificas.us.es/index.php/Cuestiones-Pedagogicas/article/view/10155>
- Montero, M. (2023, 23 mayo). “Es una situación mundial”, dice vocera del MEP sobre aumento de violencia en centros educativos. *Teletica.com*. Recuperado 23 de octubre de 2023, de [https://www.teletica.com/nacional/es-una-situacion-mundial-dice-vocera-del-mep-sobre-aumento-de-violencia-en-centros-educativos\\_335091](https://www.teletica.com/nacional/es-una-situacion-mundial-dice-vocera-del-mep-sobre-aumento-de-violencia-en-centros-educativos_335091)
- Moreno, N. (2019). Inteligencia emocional en estudiantes de segundo grado de primaria de una institución educativa pública de ventanilla - callao [Tesis de maestría]. Universidad San Ignacio de Loyola. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/dc7858d4-acd8-4b3c-8e12-7a3701c29c06/content>

- Moreira, M., & Morales, M. (2017). *Elaboración de lineamientos teórico-metodológicos para el fortalecimiento de la inteligencia emocional en niños y niñas de quinto grado de educación primaria* [Trabajo de Graduación de Licenciatura]. Universidad de Costa Rica. <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/handle/10669/77209>
- Morera, M. (2008). Generación tras generación, se recobran los juegos tradicionales. *MHSalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 5(1).
- Núñez, Israel A. (2009). ¿Es posible gestionar el conocimiento sin encauzar el componente afectivo de las personas? *ACIMED*, 20(4), 55-66. Recuperado en 04 de octubre de 2023, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1024-94352009001000003&lng=es&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94352009001000003&lng=es&tlng=pt).
- Orientacionandujar. (2021). *Emocionario en tarjetas para trabajar las emociones*. Orientación Andújar - Recursos Educativos. <https://www.orientacionandujar.es/2021/10/02/emocionario-en-tarjetas-para-trabajar-las-emociones/>
- Oros, L. B., & Fontana Nalesso, A. C. (2015). Niños socialmente hábiles: ¿Cuánto influyen la empatía y las emociones positivas?. *Interdisciplinaria*, 32(1), 109-125. <http://www.scielo.org.ar/pdf/interd/v32n1/v32n1a06.pdf>
- Orozco, R. (2013). Motivación profesional, estilos de aprendizaje y satisfacción del estudiante en el contexto del aula de educación física [Disertación de Doctorado]. Universidad Estatal a Distancia.
- Ospino, A. (16 de marzo de 2023). Conflictos y bullying toman las aulas: MEP contabiliza 101 casos en un mes. *CRHoy*. <https://www.crhoy.com/nacionales/conflictos-y-bullying-toman-las-aulas-mep-contabiliza-101-casos-en-un-mes/>
- Ospino, A. (2023, 16 marzo). Jerarca del MEP dice que: un niño con buena autoestima no se deja afectar por el bullying. *CRHoy*. Recuperado 23 de octubre de 2023, de <https://www.crhoy.com/nacionales/mep-autoestima-bully/>

- Ospino, A. (2023). Conflictos y bullying toman aulas: MEP contabiliza 101 casos en un mes. Crhoy. <https://www.crhoy.com/nacionales/conflictos-y-bullying-toman-las-aulas-mep-contabiliza-101-casos-en-un-mes/>
- Otero, A. (2018). Enfoques de investigación. *ResearchGate*. [https://www.researchgate.net/publication/326905435\\_ENFOQUES\\_DE\\_INVESTIGACION](https://www.researchgate.net/publication/326905435_ENFOQUES_DE_INVESTIGACION)
- Pacheco, F. D. R., & Salazar, V. G. P. (2020). Grupos focales: marco de referencia para su implementación. *Innova Research Journal*, 5(3), 182-195. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7878893>
- Peña C, Salazar, C & Medina, R. (2022). Representaciones sociales sobre educación física y deporte de estudiantes de una universidad pública mexicana. *Sinéctica*, 59. [https://doi.org/10.31391/s2007-7033\(2022\)0059-006](https://doi.org/10.31391/s2007-7033(2022)0059-006)
- Pérez, V. P. (2011). La empatía en la educación: estudio de una muestra de alumnos universitarios. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 14(4), 174–190. <http://campus.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num4/Vol14No4Art10.pdf>
- Pérez, F., Iraidá, J., y Tuesta, Y. (2020). Propiedades psicométricas de la escala de Inteligencia Emocional TMMS 24 en adultos de Lima Metropolitana, 2020. *PsiqueMag*, 9(2), 60-68. <http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/219/209>
- Pérez, M. (2022). Definición de Educación Física. <https://conceptodefinicion.de/educacion-fisica/>

- Prat, Q., Camerino, O., Castañer, M., Andueza, J. A., & Puigarnau, S. (2019). The Personal and Social Responsibility Model to Enhance Innovation in Physical Education. *Apunts: Educación Física Y Deportes*, 136, 83–99. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/2\).136.06](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/2).136.06)
- Peretti, C. (2010). Pedagogia da empatia e o diálogo com as Ciências Humanas em Edith Stein. *Revista Da Abordagem Gestáltica*, 16(2), ISSN 1809-6867. <https://doi.org/10.18065/rag.2010v16n2.9>
- Perdomo, V., y Vásquez, D. (2020). *La Empatía en la Pedagogía, viaje hacia una Pedagogía de la Empatía a favor de la Educación Inclusiva*. [Proyecto de Graduación de Licenciatura, Universidad Nacional Abierta y a Distancia]. Google Académico.
- Porcayo, B. (2013). *Inteligencia emocional en niños* [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Estado de México]. <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/49546>
- Quiroz, P. (2018). *Programa de actividades lúdico - recreativas “Psemoc”, basado en el modelo de inteligencia emocional de bizquera, para desarrollar las habilidades socioemocionales en los niños y niñas de 05 años de educación inicial de la i.e.i. n° 1639 de Chepén, 2017* [Tesis de Maestría, Universidad Nacional Pedro Ruíz Gallo]. <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/6771>
- Quispe, R., & Chalco, L. (2022). Actividades recreativas artísticas y la convivencia escolar de los estudiantes de primaria de una institución educativa estatal de cotabambas, apurímac- 2022 [Tesis de maestría]. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/d1d5b50d-7363-4765-aeb3-c1c9b5014d72/content>

- Ramírez-Giraldo, M. T., & Téllez-Corredor, J. P. (2006). *La educación primaria y secundaria en Colombia en el siglo XX*. <https://doi.org/10.32468/be.379>
- Razo-Yugcha, A. A., Aguilar-Chasipanta, W. G., Rodríguez-Torres, Á. F., & Jordán-Sánchez, J. W. (2018). Efecto de las actividades recreativo-deportivas en el estado de ánimo de los adolescentes y jóvenes. Effect of recreational-sports activities in the state of adolescents and young people mood. *Arrancada*, 18(34), 247-256. <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/arrancada/article/view/254/190>
- Recio, F. (2009). Origen y evolución de los contenidos en educación física y su relación con los estilos de enseñanza. *Innovación y experiencias educativas*, 18. [https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_18/FRANCISCO%20JESUS\\_MARTIN\\_RECIO02.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_18/FRANCISCO%20JESUS_MARTIN_RECIO02.pdf)
- Retana, D., & Anicasio, J. (2021). La percepción de la Inteligencia Emocional en la formación inicial de maestros en Costa Rica. *Revista Intersedes*, 22(45). <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/84285/InterSedes.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rodríguez, A. (2015). Inteligencia emocional y conflicto escolar en estudiantes de Educación Básica Primaria. Una experiencia desde el contexto de aula. Emotional intelligence and conflicts in elementary basic education students. An experience from the spanish language class. *Ágora*. <http://agora.edu.es/servlet/articulo?codigo=5527394>
- Román, E. A. V. (2018). ¿Pedagogía o ciencias de la educación? Una lucha epistemológica. *Revista boletín redipe*, 7(9), 56-62. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/561/533>
- Ríos, K. (2019). La entrevista semi-estructurada y las fallas en la estructura. La revisión del método desde una psicología crítica y como una crítica a la psicología. *Caleidoscopio-Revista Semestral de Ciencias Sociales y Humanidades*, (41), 65-91.
- Sánchez, G., y Araya, G. (2013). Atención plena, inteligencia emocional, género, área de estudio y reporte de ejercicio en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311130199014.pdf>

- Sánchez, M. (2021). Entre beats y piruetas: Recreación artística y bienestar subjetivo en estudiantes del Colegio Técnico Profesional Ing. Mario Quirós Sasso. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*, 21(1), 1-30. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/aie/v21n1/1409-4703-aie-21-01-141.pdf>
- Sánchez-Alcaraz, B., Courel, J., Sánchez, C., Valero, A., y Gómez, A. (2020). El modelo de responsabilidad personal y social a través del deporte: revisión bibliográfica (Personal and social responsibility model through sports: a bibliographic review). *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deportes Y Recreación*. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.67890>
- Ulloa, P. (2015). Diseño de una Estrategia Lúdica para el Desarrollo de la Inteligencia Emocional en los niños de Educación Básica Elemental [Grado de Magister en Ciencias de la Educación, Universidad Católica del Ecuador]. <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/a03cebc6-15df-4b92-83dc-6420556e9cf9/content>
- Salazar, C. G. (1996). Educación Física y Recreación. Dos carreras diferentes, pero complementarias. *Revista Educación*, 20(1), 57-65. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/24564/24753>
- Ticona, R. M. L., Condori, J. L. M., Mamani, J. S. M., & Santos, F. E. Y. (2020). Paradigma sociocrítico en investigación. *PsiqueMag*, 9(2), 30-39. <http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/216>
- Umaña, M. (2007). *Diseño de una propuesta curricular basada en la inteligencia emocional con un grupo de niños y niñas en edad preescolar de 3 a 4 años de edad de un centro educativo privado* [Trabajo de Graduación de Maestría]. Universidad Estatal a Distancia. <https://repositorio.uned.ac.cr/handle/120809/1497>

- Valencia, C. C. A. (2019). Beneficios del juego en la acción pedagógica. Foro educacional, (33), 115-122. <file:///C:/Users/Valeria/Downloads/Dialnet-BeneficiosDelJuegoEnLaAccionPedagogica-7287886.pdf>
- Valenciano, G., y Villanueva, R. (2007). *El papel de la maestra en la promoción del conocimiento y manejo de las emociones como competencias de la inteligencia emocional de los niños y de las niñas de quinto grado escolar: un estudio de caso* [Tesis de Maestría]. Universidad Estatal a Distancia de Costa Rica.
- Valenzuela-Santoyo, A. D. C., & Portillo-Peñuelas, S. A. (2018). La inteligencia emocional en educación primaria y su relación con el rendimiento académico. *Revista Electrónica Educare*, 22(3), 228-242. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v22n3/1409-4258-ree-22-03-228.pdf>
- Vargas, P & Orozco, R. (2003). La importancia de la educación física en el currículo escolar. *InterSedes: Revista De Las Sedes Regionales*, 4(7), 119–130. <https://revistaclinicahsjd.ucr.ac.cr/index.php/intersedes/article/download/826/887>
- Venegas, M y Ruíz, J. (2021). Proyecto Sistema de Visualización de Información para la Municipalidad de Santo Domingo de Heredia. *Universidad de Costa Rica*. <https://www.munisantodomingo.go.cr/articulo/489/aspectos-demograficos-del-canton>
- Zabalza, M. (2007). La Didáctica Universitaria. *Bordón: Revista de pedagogía*, 59(3). <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/36362/12%20LaDidacticaUniversitaria.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Zambrano, B, L. (2023). Vista de Desarrollo de la inteligencia emocional a través de actividades lúdicas en estudiantes de primaria. *Universidad Central del Ecuador, Ecuador*. <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/7089/5970>
- Zamora, M. (2025). *El uso de los recursos de producción sociocultural en la mediación pedagógica en el fomento del pensamiento crítico en estudiantes de sexto grado y séptimo año, del centro educativo Saint Margaret School, en el cantón de Belén de Heredia, en el II ciclo 2023* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de Costa Rica]. <https://repositorio.una.ac.cr/server/api/core/bitstreams/ef632d97-6f4e-4f73-92f7-1c45d19c832e/content>

Ziporovich, P. (2016). Recreación hacia el aprendizaje placentero.

## **Apéndices**

### *Apéndice A*

Instrumento de observación para clase de educación física de tercer grado

El siguiente instrumento pretende analizar los diferentes comportamientos de los estudiantes de tercer grado en la clase de educación física, así como de la calidad de las instalaciones o materiales que se utilizan y de esta manera tener un punto de referencia para abordar a los estudiantes de una mejor manera durante el proceso de las intervenciones y talleres.

*Tabla A*

Indicador	Muy Buena	Buena	Regular	Mala	Muy Mala
<b>Apartado de Infraestructura y Materiales</b>					
Calidad de la planta física.	La infraestructura es segura, cuenta con buen mantenimiento y es adecuada para impartir clases.	La infraestructura se encuentra en buen estado, pero con algunos puntos de mejora	La infraestructura es adecuada, pero carece de cosas importantes.	Infraestructura deteriorada	La infraestructura se encuentra en mal estado y es poco segura para impartir clases
Materiales y recursos didácticos	Se tienen a disposición gran variedad de materiales, se encuentran en buen estado y son seguros	Se posee materiales suficientes a disposición y de buena calidad	Algunos materiales se encuentran en buen estado, pero otros no o incluso llegan a no ser suficientes.	Materiales insuficientes y en mal estado.	Se presenta muy pocos materiales, se encuentran en muy mal estado y su uso es inseguro.
<b>Apartado de comportamiento visible de los estudiantes</b>					
Entusiasmo de los estudiantes	Los estudiantes muestran gran emoción y alegría por llevar la clase.	Los estudiantes parecen contentos de poder asistir a la clase.	Los estudiantes se muestran indiferentes a la hora de asistir a la clase.	Los estudiantes presentan poca motivación por la clase.	Los estudiantes se muestran disgustados, tristes o enojados al llevar la clase.
Participación de los estudiantes	El estudiantado se presenta emocionado y participa en todas las	El estudiantado se muestra contento y participa en la mayoría	El estudiantado participa en las actividades, pero lo hace	El estudiantado se muestra con pocos deseos de participar en	El estudiantado no muestra ningún deseo de participar en

	actividades con emoción.	de las actividades de forma activa.	con indiferencia.	las actividades.	ninguna actividad.
Trabajo en equipo de los estudiantes	Los estudiantes se comunican constantemente y trabajan muy bien en equipo todas en las actividades.	Los estudiantes logran trabajar en equipo de forma adecuada en la mayoría de las actividades.	Los estudiantes muestran poder trabajar en equipo en ocasiones concretas.	Los estudiantes presentan algo de dificultad para poder trabajar en equipo en varias actividades.	Los estudiantes no logran comunicarse entre ellos y les cuesta mucho el trabajar en equipo en todas las actividades.
Confianza con que se desempeñan los estudiantes	El estudiantado se muestra en todo momento confiados en sí mismos y creen que pueden hacer cualquier actividad.	El estudiantado muestra buena confianza en sí mismos en la mayoría de las actividades.	El estudiantado muestra algo de confianza en sí mismos, pero solo en actividades concretas.	El estudiantado muestra poca confianza en sí mismos en muchas de las actividades.	El estudiantado muestra una clara falta de confianza en sí mismos a la hora de participar en casi todas las actividades.
Expresión de las emociones de los estudiantes	Los estudiantes expresan y comunican sus emociones en todo momento con sus iguales y profesora.	Los estudiantes en varias ocasiones expresan sus emociones con sus iguales y profesora.	Los estudiantes expresan en algunas ocasiones sus emociones, pero solo personas de confianza.	Los estudiantes rara vez expresan sus emociones y cuando lo hace solo hace con personas cercanas.	Los estudiantes no expresan sus emociones ni comunican como se sienten con nadie.
Respeto entre los estudiantes	El estudiantado se muestra respetuoso en todo momento con sus pares y profesora.	El estudiantado se muestra respetuoso la mayoría del tiempo con sus pares y profesora.	El estudiantado en alguna ocasión muestra respeto con sus pares y profesora.	El estudiantado muestra en pocas ocasiones signos de respeto, pero solo con algunas personas.	El estudiantado muy poco respeto hacia sus pares y profesora en todo momento.

Empatía de los estudiantes	Los estudiantes presentan gran capacidad para pensar en las emociones y sentimientos que experimentan sus pares.	Los estudiantes presentan la capacidad de poder pensar en las emociones y sentimientos expresan sus pares.	Los estudiantes en algunas ocasiones parecen poder pensar en las emociones y sentimientos expresados por sus pares.	Los estudiantes en pocas ocasiones se detienen a pensar en las emociones y sentimientos expresados por sus pares.	Los estudiantes en ninguna ocasión presentan la capacidad de pensar en las emociones y sentimientos expresados por sus pares.
Recepción de los estudiantes al recibir las temáticas de clase	El estudiantado se muestra en todo momento abierto a probar nuevas actividades y aprender nuevas habilidades.	El estudiantado muestra se en la mayoría de las ocasiones abiertos a probar nuevas actividades y aprender nuevas habilidades.	El estudiantado en algunos momentos se presenta abierto a probar nuevas actividades y aprender habilidades nuevas.	El estudiantado se muestra en pocas ocasiones abierto a probar nuevas actividades y aprender nuevas habilidades.	El estudiantado en casi ningún momento se muestra abierto a probar actividades nuevas y aprender nuevas habilidades.
Apartado de abordaje de las emociones por parte del docente					
Abordaje de las temáticas emocionales por parte de la docente	El docente aborda la mayoría del tiempo la temática de las emociones dentro de sus actividades.	El docente en muchas ocasiones aborda la temática de las emociones dentro de sus actividades.	El docente en varias ocasiones aborda la temática de las emociones dentro de sus actividades.	El docente aborda en pocas ocasiones la temática de las emociones dentro de sus actividades.	El docente nunca aborda la temática de las emociones dentro de sus actividades.

*Apéndice B*

Consentimiento informado para padres

CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN (CIDE)

DIVISIÓN DE EDUCOLOGÍA

LICENCIATURA EN PEGAGOIA CON ENFASES EN DIDACTICA CÓDIGO DE LA  
CARRERA: 100614

CONSENTIMIENDO INFORMADO PARA PADRES

ELABORADO POR: DANIEL ARAYA, JOEL MORA, VALERIA PEREIRA

### **Consentimiento Informado**

Yo \_\_\_\_\_, de cédula \_\_\_\_\_ padre, madre o encargado del niño o niña \_\_\_\_\_ cuya cédula corresponde a \_\_\_\_\_, en la fecha \_\_\_\_\_, declaro que he sido informado y acepto mi participación voluntaria y la de mi hijo o hija en la investigación denominada “*El aporte de las actividades recreativas para el desarrollo de la inteligencia emocional en las clases de educación física con estudiantes de tercer grado de educación primaria*” la cual forma parte de un trabajo de graduación de licenciatura para el Centro de Investigación y Docencia en Educación de la Universidad Nacional de Costa Rica.

Soy consciente de que el objetivo de este estudio es el “*análisis del impacto de las actividades recreativas en el desarrollo de la inteligencia emocional en las clases de educación física con un grupo de estudiantes de tercer grado de una escuela primaria*”. Además, estoy informado que el lugar en el que se realizará el estudio es en la escuela Santo Tomás de Santo Domingo de Heredia, durante las clases de educación física durante un tiempo de 10:10 am hasta las 11:30 am. También comprendo que la información recopilada es totalmente confidencial y únicamente tendrán acceso a ella los autores de este estudio, y que los datos de los participantes serán registrados a nombre de un número de serie con el fin de mantener la seguridad de la información. En este sentido, brindo mi aval para el uso de vídeo o fotos, siempre y cuando, no se muestren ninguno de los rostros de los menores.

Es de mi conocimiento los beneficios y riesgos de la participación en esta investigación, y que la colaboración en este estudio no es remunerada económicamente de ninguna forma. Además, soy consciente de que en cualquier momento puedo retirar mi participación de la investigación sin expresión de causa ni consecuencias para mí o mi hijo o hija.

Al firmar este documento estoy aceptando voluntariamente la participación de mi hijo o hija y la mía dentro de la investigación antes mencionada.

La investigación está a cargo de los estudiantes: Valeria Moya Pereira 116550559, Joel Mora León 117320339, y Daniel Araya Jirón 208010961. Para dudas o consultas con

respecto a la investigación puede comunicarse a los siguientes números 84544180-84975325.

Firma de padre, madre o encargado de familia: \_\_\_\_\_

### *Apéndice C*

Consentimiento informado para profesores de educación física

CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN (CIDE)

DIVISIÓN DE EDUCOLOGÍA

LICENCIATURA EN PEGAGOIA CON ENFASES EN DIDACTICA CÓDIGO DE LA  
CARRERA: 100614

CONSENTIMIENDO INFORMADO PARA PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA

ELABORADO POR: DANIEL ARAYA, JOEL MORA, VALERIA PEREIRA

### Consentimiento Informado

Yo \_\_\_\_\_, de cédula \_\_\_\_\_, en la fecha \_\_\_\_\_, declaro que he sido informado y acepto mi participación voluntaria en la investigación denominada “*El aporte de las actividades recreativas para el desarrollo de la inteligencia emocional en las clases de educación física con estudiantes de tercer grado de educación primaria*” la cual forma parte de un trabajo de graduación de licenciatura para el Centro de Investigación y Docencia en Educación de la Universidad Nacional de Costa Rica.

Soy consciente de que el objetivo de este estudio es el “*análisis del impacto de las actividades recreativas en el desarrollo de la inteligencia emocional en las clases de educación física con un grupo de estudiantes de tercer grado de una escuela primaria*”. Además, estoy informado que el lugar en el que se realizará el estudio es en la escuela Santo Tomás de Santo Domingo de Heredia durante las clases de educación física durante un tiempo de 10:10 am a 11:30 am de los jueves. También comprendo que la información recopilada es totalmente confidencial y únicamente tendrán acceso a ella los autores de este estudio, y que los datos de los participantes serán registrados a nombre de un número de serie con el fin de mantener la seguridad de la información.

Es de mi conocimiento los beneficios y riesgos de la participación en esta investigación, y que la colaboración en este estudio no es remunerada económicamente de ninguna forma. Además, soy consciente de que en cualquier momento puedo retirar mi participación de la investigación sin expresión de causa ni consecuencias para mí.

La investigación está a cargo de los estudiantes: Valeria Moya Pereira 116550559, Joel Mora León 117320339, y Daniel Araya Jirón 208010961. Para dudas o consultas con respecto a la investigación puede comunicarse a los siguientes números 84544180-84975325.

Al firmar este documento estoy aceptando voluntariamente la participación mía dentro de la investigación antes mencionada.

Firma de padre, madre o encargado de familia: \_\_\_\_\_

*Apéndice D*

Entrevista semiestructurada para docente a cargo

CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN (CIDE)

DIVISIÓN DE EDUCOLOGÍA

LICENCIATURA EN PEGAGOIA CON ENFASES EN DIDACTICA CÓDIGO DE LA  
CARRERA: 100614

CONSENTIMIENDO INFORMADO PARA DOCENTES ENCARGADOS

ELABORADO POR: DANIEL ARAYA, JOEL MORA, VALERIA PEREIRA

La siguiente entrevista tiene como objetivo descubrir el conocimiento que poseen los y las docentes de la institución educativa con respecto a la inteligencia emocional y su importancia para el desarrollo de sus estudiantes y el de sus clases.

1. **¿Podría brindar su nombre y lugar de residencia?**
2. **¿A qué edad empezó su trabajo como docente y cuánto tiempo lleva laborando para la escuela en donde imparte clases actualmente?**
3. **¿Podrían describir como son los grupos con los que trabaja actualmente, cómo se comportan, cómo se viven las relaciones sociales en el aula?**
4. **¿Podrían mencionar cuáles son las emociones que presencian mayormente por parte de sus estudiantes?**
5. **¿Conocen ustedes el concepto inteligencia emocional, podrían detallar sobre el tema, es de su interés o del todo no se siente cómodo con el tema?**
6. **¿Realizan actividades específicas para promover la inteligencia emocional en el aula? Si es así, ¿cuáles son y cómo los implementan?**
7. **¿Han observado cambios constantes en el comportamiento de sus estudiantes y la forma en la que se relacionan con sus compañeras y compañeros?**
8. **¿Cómo promueven la empatía y la comunicación efectiva en sus estudiantes?**
9. **¿Qué técnicas utilizan para ayudar a sus estudiantes a manejar emociones negativas como el estrés, frustración, ansiedad?**
10. **¿El centro educativo les ha aportado en algún momento alguna capacitación sobre el tema de inteligencia emocional o algo similar? De ser o no así, ¿Por qué cree usted que es importante o no la capacitación por parte de las instituciones sobre estas temáticas?**
11. **¿Informan ustedes a los padres, madres y encargados de familia sobre la importancia de la inteligencia emocional y los diferentes comportamientos que presentan sus estudiantes durante horas lectivas?**

12. ¿Tienen alguna anécdota que recuerden de estudiantes con mucha o poca inteligencia emocional que pueda funcionar con los objetivos de esta investigación?
13. ¿Podrían mencionar fortalezas y debilidades de los grupos de estudiantes que participarán de esta investigación?
14. ¿Cuáles aspectos consideran debemos tomar en cuenta para el trabajo con sus estudiantes en los próximos días, existe algún punto específico que les gustaría que abordemos dentro de nuestras visitas al centro educativo?

*Apéndice E*

Instrumento de inteligencia emocional en niños

Nombre: \_\_\_\_\_ Sexo: Niño \_\_\_\_\_ Niña \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_

**RECUERDA QUE NO HAY RESPUESTAS BUENAS O MALAS, POR FAVOR  
RESPONDE CON SINCERIDAD**

**INSTRUCCIONES:** lee cuidadosamente cada una de los siguientes afirmaciones y marca con “X” la opción que creas que muestra tu forma de actuar. Ninguna respuesta es correcta o incorrecta.

*Tabla E1*

Instrumento de inteligencia emocional para aplicar con estudiantes

<b>PREGUNTA</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>A VECES</b>	<b>NUNCA</b>
1. Te das ánimo a ti mismo para realizar algunas tareas de la escuela			
2. Te sientes tranquilo(a) cuando algo no sale como querías			
3. Distingues cuando alguien hace comentarios positivos o negativos sobre ti			
4. Le cuentas a tus papás si tus tareas son fáciles o difíciles			
5. Cuando hablas con tus amigos logran ponerse de acuerdo			
6. Les cuentas a tus papás cómo te sientes y por qué te sientes de esa forma			
7. Cuando realizas alguna actividad confías en que la puedes hacer bien			
8. Te emociona ayudar en las labores de tu casa			
9. Dices cuando estás enojado(a) y explicas por qué			
10. Intentas resolver una tarea difícil en vez de rendirte			
11. Aceptas las ideas de los demás			
12. Te dices cosas buenas cuando haces algo bien			
13. Confías en poder resolver tareas escolares, aunque sea con la ayuda de tus padres u otra persona			
14. Expresas alegría (sonrisa, comentarios positivos) cuando haces algo bien			

15. Pides perdón si lastimas a alguien con tu comportamiento			
16. Expresas que te sientes bien después de terminar una tarea			
17. Haces berrinche cuando no te dan lo que quieres			
18. Te cuesta trabajo terminar lo que no te gusta hacer			
19. Le dices a otras personas cuando algo te preocupa			
20. Alguna vez has pensado en cuáles son las cosas en las que no eres muy bueno (a) y se las cuentas a los demás			
21. Sueles sonreír para ser amable con los y las demás			
22. Eres positivo (a) cuando ayudas en tu casa			
23. Te cuesta hablar con amigos o adultos			
24. Controlas tu enojo sin gritar o pegar			
25. Cambias tu comportamiento si te das cuenta que hiciste algo mal			
26. Te cuesta sentirte cómodo (a) cuando vas a una fiesta con otros niños			
27. Respondes con insultos cuando alguien habla mal de ti			
28. Te cuesta hacer amigos o llevarte bien con un grupo grande de personas, por ejemplo, tus compañeros de clase			
29. Dices que no cuando te piden hacer una travesura			

*Tabla E2*

Cuadro de clasificación de ítems por categoría

En la siguiente tabla se establece los componentes de la inteligencia emocional a evaluar con el instrumento y los ítems del cuestionario que se asocian a dichos componentes.

<b>Categoría por evaluar</b>	<b>Ítems relacionados</b>
Expresividad emocional	4-6-9-14-16-19
Autocontrol	2-10-15-17-24-25-27-29
Motivación	1-7-12-13
Autoconocimiento	8-11-18-20-22-26
Habilidades sociales	3-5-21-23-28

### *Apéndice F*

#### Guía para la elaboración del primer grupo focal para estudiantes

Se realizarán actividades relacionadas con el tema de las emociones en las cuales los participantes podrán interactuar con la temática de las emociones, podrán ver y reconocer diferentes momentos que reflejan emociones diferentes.

#### **Tú que crees**

A los niños se les repartirán paletas que reflejen varias emociones (tristeza, felicidad, emoción, asombro, duda, enojo). Seguidamente se mostrarán imágenes y se leerán frases cortas en donde los niños deberán de identificar y seleccionar la emoción que consideran está presente en la imagen o la frase que se mostró.

### **Identificando las emociones**

Se divide el grupo en dos. A cada grupo se le repartirán los nombres de diferentes emociones y luego se les repartirán diferentes imágenes que representen dichas emociones. La actividad consiste en que trabajando en grupo logren identificar las emociones y coloquen el nombre de la emoción que se les repartió al lado de la imagen que consideren que represente.

### **Carrera de obstáculos en equipo**

Se divide el grupo los múltiples subgrupos y se establecerá un circuito con obstáculos utilizando diversos materiales como conos, charolas y mecatres. Cada subgrupo se irá turnando para pasar por el circuito. El objetivo es que los estudiantes trabajen en equipo llevando un balón que todos los miembros siempre deben de estar en contacto hasta el punto final del circuito. Mientras un subgrupo hace el circuito, los demás subgrupos deben de corear el nombre de los participantes y darles apoyo para que logren su objetivo.

### **Espacio para reflexión por medio de preguntas**

Se abrirá un espacio seguro donde los estudiantes puedan participar de forma totalmente voluntaria. Se hará preguntas generadoras al estudiantado y ellos intentarán responder basados en sus experiencias pasadas y las vivencias generadas durante las últimas actividades.

- ¿Cuáles son las emociones que puede sentir las personas?
- ¿En qué momentos una persona puede sentir todas las emociones que ustedes dijeron?
- ¿Cuáles de todas emociones ustedes sintieron el día al participar en las actividades?
- ¿Ustedes creen que hay emociones buenas o malas? ¿Por qué?
- ¿Cómo se sintieron cuando los demás motivaban a su grupo en el circuito?

- ¿Ustedes alguna vez han pensado en las emociones de sus compañeros? ¿Es importante pensar en lo sienten mis compañeros?

### *Apéndice G*

#### Guía para la elaboración del segundo grupo focal para estudiantes

La realización de este segundo grupo focal se dará justo después de haber finalizado las actividades del Taller de IE. Se hará una actividad de identificación de emociones y posteriormente un espacio de comentarios en el que se reflexionará sobre las experiencias vividas durante su participación en el taller.

## **Tu qué crees, parte 2**

En esta ocasión a los estudiantes, que ya se encuentran divididos en dos subgrupos, se les brindará unas paletas con imágenes que representarán las diferentes emociones que existen. El objetivo es que los estudiantes logren identificar a cuáles emociones hacen referencia las paletas y que relacionen dichas emociones con momentos específicos que vivieron durante la ejecución del taller.

### **Espacio para reflexión por medio de preguntas**

Se abrirá un espacio seguro donde los estudiantes puedan participar de forma totalmente voluntaria. Se realizarán preguntas generadoras al estudiantado y ellos intentarán responder basado en sus experiencias pasadas y en las vivencias generadas durante las últimas actividades.

- ¿Cuáles fueron las emociones que sintieron durante la primera actividad? ¿Por qué creen ustedes que sintieron esas emociones?
- ¿Cómo creen que se sintieron sus compañeros de equipo cuando participaron en las actividades en las que ustedes ganaron? ¿Por qué?
- ¿Cómo creen que se sintieron sus compañeros del otro grupo al perder contra ustedes? ¿Por qué?
- ¿Por qué creen ustedes que es importante conocer y respetar las emociones de mis compañeros?
- En algún momento durante los juegos, ¿ustedes le dijeron a alguno de sus compañeros como se sentían? Si lo hicieron, ¿por qué? Si no lo hicieron, ¿por qué no?
- Aunque es normal estar triste o enojado cuando se pierde, ¿creen ustedes que por eso debería de tratar mal a mis compañeros? ¿Por qué?
- ¿Qué cosas puedo hacer yo cuando me siento mal para alegrarme un poco?