



UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E

IDIOMAS CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

TRABAJO DE GRADUACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN BÁSICA

DINÁMICAS LÚDICAS Y LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE 7Mo

GRADO

AUTORAS:

LEMA ROJAS GABRIELA STEPHANIA

PINO GARCÍA MELANIE MICHELLE

TUTORA:

Lcda. NATASHA BRIONES TOMALÁ, Mg.



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E

IDIOMAS CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

DINÁMICAS LÚDICAS Y LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE

7mo GRADO

TRABAJO ESPECIAL DE GRADO PRESENTADO COMO REQUISITO PARA OPTAR AL TÍTULO DE

LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA

AUTORES:

LEMA ROJAS GABRIELA STEPHANIA

PINO GARCÍA MELANIE MICHELLE

TUTORA:

Lcda. NATASHA BRIONES TOMALÁ, Mg.

LA LIBERTAD, DICIEMBRE 2025-2

UPSE

DECLARATORIA DE LA DOCENTE TUTORA

En mi calidad como Docente Tutora del Trabajo de Integración Curricular, **“DINÁMICAS LÚDICAS Y LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE 7mo GRADO”**, elaborado por las Señoritas **LEMA ROJAS GABRIELA STEPHANIA y PINO GARCIA MELANIE MICHELLE**, estudiantes de la Carrera de Educación Básica, Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas de la Universidad Estatal de Península Santa Elena, previo a la obtención del título de Licenciadas de Ciencias de la Educación Básica, me permitió declarar que luego de haber dirigido su desarrollo y estructura final de trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por la cual, apruebo en todas sus partes, encontrándose apto para la evaluación del docente especialista.

Atentamente

A handwritten signature in blue ink that reads "Natasha Briones Tomalá". The signature is fluid and cursive, with the last name "Tomalá" being particularly prominent.

Lcda. BRIONES TOMALÁ NATASHA, Mg.

DOCENTE TUTORA

C.I. 0928707835

DECLARACIÓN DE LA DOCENTE ESPECIALISTA

En mi calidad como Docente Especialista del Trabajo de Integración Curricular, **“DINÁMICAS LÚDICAS Y LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE 7mo GRADO”**, elaborado por las Señoritas **LEMA ROJAS GABRIELA STEPHANIA y PINO GARCIA MELANIE MICHELLE**, estudiantes de la Carrera de Educación Básica, Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas de la Universidad Estatal de Península Santa Elena, previo a la obtención del título de Licenciadas de Ciencias de la Educación Básica, me permitió declarar que luego de haber evaluado el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por la cual, declaró que se encuentra apto para su sustentación.

ATENTAMENTE



Lcda. SHIRLEY CATUTO SANCHEZ, PH

DOCENTE ESPECIALISTA

C.I. 0926460593

DECLARACIÓN AUTORÍA DE LAS ESTUDIANTES

Nosotras, **LEMA ROJAS GABRIELA STEPHANIA** portadora de la cédula N° 0931189708 y **PINO GARCIA MELANIE MICHELLE** portadora de la cédula N° 0952572782, estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, Carrera de Educación Básica, en calidad de autoras del Trabajo de Integración Curricular titulado, **“DINÁMICAS LÚDICAS Y LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE 7mo GRADO”**, nos permitimos declarar y certificar libre y voluntariamente que lo escrito en este trabajo investigativo es de nuestra propia autoría a excepción de las citas bibliográficas utilizadas y la propiedad intelectual de la misma pertenece a la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Atentamente

Gabriela Lema R.

LEMA ROJAS GABRIELA STEPHANÍA

C.I. 0931189708



PINO GARCIA MELANIE

C.I. 0952572782

TRIBUNAL DE GRADO



Lcda. Margot Mercedes García Espinoza, PhD.
Directora De La Carrera



Dra. Nelia Josefina González De Pirela
Docente UIC



Lcda. Natasha Briones Tomalá, Mg.

DOCENTE TUTORA



Lcda. Shirley Catuto Solano, Mg.

DOCENTE ESPECIALISTA



Lcda. María Del Pilar De La Cruz Tigrero, MSc.

TÉCNICO 1 DE DIRECCIÓN DE CARRERA

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar con todo mi corazón, mi más sincero agradecimiento a la Universidad Estatal Península de Santa Elena por haberme abierto sus puertas y permitirme cumplir mi anhelo de realizar mis estudios. Agradezco a mi querida tutora de tesis MSc. Natasha Briones por su cariño, guía y apoyo durante este proceso y a todos los profesores que en algún momento me brindaron sus conocimientos y apoyo durante estos años, les quedó muy agradecida por tan bello corazón que tienen.

A mí querida amiga Jocelyne Álava por siempre estar predispuesta a ayudarme, a darme ese impulso para seguir batallando, al siempre tener su mano extendida, por tus consejos, te quedó muy agradecida amiga porque personas como tú valen oro.

Mi querida Ariana Choez gracias por esa amistad sincera desde el inicio, por ser mi apoyo, por siempre estar para mí, en verdad estás presente en mi corazón como una joya valiosa, te quiero.

Y a mi amiga Jeanella Suárez por ser esa amiga incondicional, por darme su apoyo y por siempre tenerme presente. Muchas gracias a todos que Dios siempre los bendiga

A mi querida compañera de tesis, Melanie Pino por ser parte de esta grandiosa aventura, gracias por tu amor y tu amistad incondicional que hicieron que este proceso fuera inolvidable. Me siento afortunada por haberte conocido y haber compartido este proceso contigo. Eres una persona increíble y una amiga excepcional.

A mis hermanas en Cristo les doy gracias por su amor, sus oraciones y esas fuerzas que me daban para seguir avanzando y por su amor hacia mí. Muchas gracias.

A mi mamá Janeth Rojas, por siempre alentarme a que estudie, que no me quede que logre ser una profesional, gracias mamita por ser ese motor para no quedarme estancada sino por siempre animarme a seguir adelante.

GABRIELA LEMA ROJAS

AGRADECIMIENTO

Deseo expresar mi más profundo agradecimiento a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, por brindarme la oportunidad de formarme profesionalmente y permitirme vivir una etapa invaluable de aprendizaje y crecimiento personal. Esta institución se convirtió en el espacio donde pude cumplir uno de mis mayores sueños académicos.

Mi especial gratitud a mi tutora de tesis, MSc. Natasha Briones, por su guía constante, su paciencia y su compromiso durante todo este proceso. Su orientación fue clave para avanzar con seguridad y culminar este trabajo con responsabilidad y dedicación. Extiendo también mi agradecimiento a todos los docentes que, con sus conocimientos, exigencia y apoyo, contribuyeron significativamente a mi formación.

A mi compañera de tesis Gabriela Lema, gracias por tu entrega, tu disposición y el esfuerzo compartido en cada etapa del proyecto esa amistad sincera que me brindaste la llevaré siempre en mi corazón hemos sido un buen equipo esto se convirtió en un proceso inolvidable en nuestras vidas, eres una amiga incondicional. A mi amiga Jeanella Suárez, agradezco profundamente tu apoyo incondicional, tu paciencia y la compañía que me ofreciste en aquellos momentos donde tuvimos la oportunidad de compartir juntas, fuimos muy confidenciales la una a la otra gracias por tu amistad.

Con un amor inmenso, agradezco a mi madre Silvia García, por ser mi fortaleza diaria, por sus palabras de aliento y por cada sacrificio realizado para que yo pudiera alcanzar mis metas. Su apoyo ha sido el motor que me impulsó a seguir adelante aun en los momentos más difíciles.

A cada una de estas personas, gracias por acompañarme y por ser parte esencial de este logro. Que Dios los bendiga siempre.

MELANIE PINO GARCÍA

DEDICATORIA

Con todo mi amor y gratitud dedico este logro tan importante a Dios porque él ha sido mi apoyo principal, él ha renovado mis fuerzas cada día, mi pilar fundamental, mi guía y mi sustento diario, solo por esa Gracia inmerecida es que hoy puedo decir con seguridad y con esa fe inmensa puesta solo en ti Gracias Padre Celestial por tanto amor por tu sabiduría y por tu misericordia.

A ti, mi compañero de vida, Alexander Mosquera, por caminar a mi lado, por sostenerme siempre en los momentos de duda y por celebrar mis pequeños avances como si fueran propios. Gracias por cada esfuerzo que has hecho por mí y por esa paciencia y fe infinita que has tenido en este proceso conmigo.

A mis amados niños Alexander y Josue, por cada abrazo, por ser mi motor para avanzar cada día, por siempre decirme tú puedes mamá, ustedes me impulsan a seguir tras mis sueños y que este logro sea para ustedes la prueba de que, con amor y esfuerzo, los sueños se cumplen. Los amo hijos.

A mis padres que son mi pilar y mi ejemplo a seguir los amo y los amare siempre gracias por su apoyo incondicional y por siempre echarme porras para que siga peleando en esta ardua carrera, pero especialmente gracias a ti madre por tu amor, perseverancia, ánimo, motivación para que la siga luchando como me dices todo cuesta, pero cuando llegas obtienes la victoria. Te amo mamita.

Aquellos que hoy no están a mi lado, mi Cenaida y a mis tíos Francisco y Mario, que, aunque no puedan celebrar conmigo este triunfo sé que estarían tan felices al verme lograrlo, para ustedes va dedicado por siempre impulsarme a seguir y por ese amor puro y real que tenía para mí, los amo.

A mi querida tía Jenny gracias por tu amor, por tu apoyo, por tu fuerza y por tus oraciones. Gracias por siempre estar dispuesta a amarme y a ayudarme en cada momento de mi vida, por siempre tener tu mano extendida para mi y por esa predisposición de siempre querer ayudarme.

Y por último gracias a todos los que conforman mi familia (hermanos, abuelos, suegro), por cada grano de arena que han puesto en mi vida, por su amor y su apoyo incondicional cada uno de ustedes forman parte muy importante en este crecimiento que hoy obtengo gracias a Dios.

Gabriela Lema Rojas

DEDICATORIA

Hoy, al culminar esta etapa tan importante en mi vida, quiero dedicar este logro primero a Dios, fuente de toda sabiduría, fortaleza y amor. Sin Su guía nada de esto habría sido posible. Él me ha sostenido en los momentos de dificultad, me ha dado fuerzas cuando las dudas y el cansancio querían vencerme, y me ha permitido llegar hasta aquí con un corazón agradecido y lleno de fe. A Él le entregó cada esfuerzo, cada desvelo y cada paso dado en este camino, porque reconozco que solo Su gracia me ha traído hasta este momento.

A mi amada madre, Silvia García, le dedico este trabajo con todo mi cariño y admiración. Gracias, mamá, por tu ejemplo de lucha, por tu entrega y por tu amor incondicional. Eres mi mayor inspiración y la razón por la que aprendí a mantenerme firme ante las adversidades. Tus palabras, tus consejos y tus oraciones fueron el motor que me impulsó a no rendirme. Este logro también es tuyo, porque detrás de cada paso que di estuvo tu apoyo constante.

Dedico este logro también al padre de mi hija, quien ahora descansa en el cielo. Aunque su ausencia duele, su recuerdo sigue siendo un motor que me impulsó a no rendirme. Este trabajo también honra su memoria y lo que significó en nuestras vidas.

A mi pequeña Larissa Gadin, la razón más grande que tengo para seguir creciendo. Gracias por iluminar mis días y por inspirarme a buscar un futuro mejor para ambas. A los abuelos paternos de mi hija, quienes han brindado apoyo, cariño y un acompañamiento valioso en nuestro camino. Aprecio profundamente su presencia y el amor que le dan a mi hija.

Y finalmente, a toda mi familia, por su apoyo constante, por sus palabras de ánimo y por ser mi sostén en cada etapa de la vida. Este logro es también de ustedes.

MELANIE PINO GARCIA

ÍNDICE GENERAL

PORTADA	I
CARÁTULA.....	ii
DECLARATORIA DE LA DOCENTE TUTORA	iii
DECLARACIÓN DE LA DOCENTE ESPECIALISTA	iv
DECLARACIÓN AUTORÍA DE LAS ESTUDIANTES.....	v
TRIBUNAL DE GRADO.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
AGRADECIMIENTO.....	viii
DEDICATORIA.....	ix
DEDICATORIA.....	x
ÍNDICE GENERAL	xi
RESUMEN.....	15
ABSTRACT	16
INTRODUCCIÓN	17
CAPÍTULO I.....	19
SITUACIÓN PROBLEMA.....	19
1.1. Situación objeto de investigación.....	19
1.2. Formulación del Problema.....	20
1.3. Preguntas específicas.....	20
1.4. Objetivo general.....	21
1.5. Objetivos específicos	21

1.6. Justificación.....	22
1.7. Delimitación de la investigación: Alcances y Limitaciones	23
CAPÍTULO II.....	24
MARCO TEÓRICO	24
2.1 Antecedentes.....	24
2.2 Bases teóricas	27
2.2.1. Definición de las Dinámicas Lúdicas	27
2.2.2. Importancia de las Actividades Lúdicas	28
2.2.3. Tipos de Dinámicas Lúdicas	30
2.2.4. Beneficios de las Dinámicas Lúdicas	31
2.2.5. Estrategias para implementar dinámicas lúdicas	33
2.2.6. Aplicación en diferentes áreas del aprendizaje.....	34
2.2.7. Retos y limitaciones de las dinámicas lúdicas	36
2.2.8. Teorías del Aprendizaje	37
2.2.9. Teoría Sociocultural	39
2.2.10. Teoría del Constructivismo.....	40
2.2.11. Definición Autorregulación Emocional	41
2.2.12. Importancia de la Autorregulación.....	42
2.2.13. Beneficios de la autorregulación emocional en estudiantes.....	44
2.2.14. Estrategias para fortalecer la autorregulación emocional en el aula.....	45
2.2.15. Relación entre autorregulación emocional y aprendizaje.....	46
2.2.16. Técnicas pedagógicas para promover autorregulación.....	47
2.2.17. Consecuencias de una pobre autorregulación emocional	48

2.2 Dimensiones.....	49
Dinámicas lúdicas	49
Autorregulación emocional	50
CAPÍTULO III.....	52
MARCO METODOLÓGICO	52
3.1. Enfoque de la investigación	52
3.2. Tipo y diseño de la investigación	52
3.3. Modalidad de investigación	53
3.4. Población y muestra	53
Muestra	54
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	55
3.6. Entrevistas realizadas a estudiantes.....	57
3.7. Entrevistas realizadas a docentes.....	58
3.8. Matriz de categorías de análisis.....	59
3.9. Categorización y Triangulación.....	61
3.10. Categorización y Triangulación.....	61
CAPÍTULO IV.....	63
RESULTADOS Y CONCLUSIONES.....	63
4.1. Hallazgos obtenidos	63
4.2. Categoría 1: Dinámicas lúdicas en el aula.....	63
4.3. Categoría 2: Autorregulación emocional.....	65
4.4. Evidencias de la aplicación y observación de resultados.....	66
4.5. Reflexiones críticas	68

4.6. Aportes del investigador.....	69
CAPÍTULO V.....	70
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	70
5.1. Conclusiones.....	70
5.2. Recomendaciones.....	71
BIBLIOGRAFÍAS.....	73
ANEXOS.....	75

RESUMEN

La presente investigación tuvo como propósito analizar cómo las dinámicas lúdicas influyen en el desarrollo de la autorregulación emocional en los estudiantes de educación básica. Para abordar este objetivo se trabajó desde un enfoque cualitativo, con un diseño descriptivo y de campo, lo que permitió comprender aspectos vivenciales que se observan dentro del espacio escolar y ocurren en la vida diaria de los estudiantes. La muestra estuvo conformada por 4 docentes y 22 estudiantes de sexto año de educación básica, quienes participaron en diversas etapas de recolección de información. Se aplicaron entrevistas semiestructuradas y se realizaron observaciones directas en el aula, lo que permitió obtener datos variados y complementarios. Gracias a esta combinación de técnicas fue posible identificar comportamientos, percepciones y cambios que se iban generando en el clima emocional de los estudiantes durante las distintas actividades planteadas. Los resultados mostraron que las dinámicas lúdicas promovieron una mayor participación estudiantil, una colaboración más espontánea y una expresión emocional más saludable entre los estudiantes. Actividades como juegos cooperativos, ejercicios narrativos y diversas dinámicas grupales impulsaron la empatía, el autocontrol y el respeto mutuo, elementos esenciales dentro del proceso de autorregulación emocional. Estas prácticas, además, facilitaron que los estudiantes se sintieran en un ambiente seguro para expresar emociones y aprender a gestionarlas de manera adecuada, logrando determinar que las actividades lúdicas constituyen una herramienta pedagógica muy favorable para el fortalecimiento del desarrollo socioemocional en el aula.

Palabras Claves:

Dinámicas lúdicas, Autorregulación emocional, Aprendizaje significativo, Participación estudiantil, Juegos cooperativos.

ABSTRACT

The purpose of this research was to analyze how playful dynamics influence the development of emotional self-regulation in elementary school students. To address this objective, a qualitative approach was used, with a descriptive and field design, which allowed for an understanding of experiential aspects observed within the school environment and occurring in the daily lives of students. The sample consisted of four teachers and twenty two sixth-grade elementary school students, who participated in various stages of data collection. Semi-structured interviews were conducted and direct observations were made in the classroom, which allowed for the collection of varied and complementary data. Thanks to this combination of techniques, it was possible to identify behaviors, perceptions, and changes that were generated in the students' emotional climate during the different activities proposed. The results showed that playful dynamics promoted greater student participation, more spontaneous collaboration, and healthier emotional expression among students. Activities such as cooperative games, narrative exercises, and various group dynamics promoted empathy, self-control, and mutual respect, which are essential elements in the process of emotional self-regulation. These practices also helped students feel safe to express their emotions and learn to manage them appropriately, confirming that playful activities are a very effective pedagogical tool for strengthening socio-emotional development in the classroom.

Keywords:

Playful dynamics, Emotional self-regulation, Meaningful learning, Student participation, Cooperative games.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, se ha vuelto evidente que la forma en que los estudiantes gestionan sus emociones influye directamente en su aprendizaje y en la convivencia dentro del aula. Por ello, las dinámicas lúdicas han empezado a tomar un papel importante dentro del proceso educativo, ya que permiten fortalecer habilidades como la autoestima, la empatía, el autocontrol y la expresión emocional de una manera natural y cercana a los niños Goleman (1995). Más allá de ser simples juegos, estas actividades abren espacios en los que los estudiantes pueden participar sin miedo, relacionarse con sus compañeros y sentirse parte activa del proceso de aprendizaje.

A pesar de toda la evidencia que existe, todavía se observa en muchas aulas la presencia de modelos tradicionales centrados únicamente en la repetición de contenidos. Esta práctica limita el desarrollo emocional y cognitivo del estudiante, pues restringe su creatividad y reduce su participación. Tal como plantean autores como Goleman y Gardner, el desarrollo emocional no es un elemento adicional, sino una parte esencial del aprendizaje significativo y de la formación integral del individuo.

A nivel internacional, organismos como UNESCO (2021) han demostrado que los niños que aprenden a manejar sus emociones desde edades tempranas presentan mayor capacidad para adaptarse a situaciones nuevas, trabajar en equipo y mantener una actitud más positiva frente al aprendizaje. En este sentido, las dinámicas lúdicas permiten que los estudiantes piensen antes de actuar, reflexionen sobre sus acciones y aprendan a respetar reglas dentro de un ambiente seguro y motivador.

En el contexto ecuatoriano, esta necesidad se hace aún más visible. Ya que muchos docentes reconocen la importancia de trabajar la educación emocional, pero aún no saben cómo integrarla dentro de la planificación diaria. Por ello, este estudio propone la aplicación de actividades lúdicas como una herramienta pedagógica accesible, efectiva y adaptable a la realidad del aula. Estas dinámicas no sólo ayudan en el clima emocional de los estudiantes, sino que también potencian su creatividad, curiosidad y capacidad de análisis, tal como lo expone Gardner (2011) desde su teoría de las inteligencias múltiples.

Este trabajo está estructurado y organizado de manera progresiva.

El primer capítulo presenta el planteamiento del problema, que son las causas por las cuales se realiza este estudio, luego tenemos la justificación de las cuales se abordaron varias preguntas y de estas se obtuvieron los diferentes objetivos para nuestro estudio. **El segundo capítulo** aborda en primer lugar los antecedentes tanto internacionales, nacionales y locales, luego abordamos lo que es el marco teórico, donde se desarrollan las bases conceptuales sobre dinámicas lúdicas y la autorregulación emocional conectando cada una de estas variables con sus temáticas que sustentan el estudio. **El tercer capítulo** explica la metodología implementada, también tenemos el diseño de investigación en este caso fue cualitativa, la población, la muestra y los instrumentos aplicados. **El cuarto capítulo** detalla el análisis de resultados obtenidos a partir de las entrevistas y observaciones, mostrando cómo estas actividades influyen en la autorregulación emocional de los estudiantes. Finalmente, se presentan las conclusiones y recomendaciones orientadas a fortalecer el uso pedagógico de las dinámicas lúdicas en el aula.

CAPÍTULO I SITUACIÓN PROBLEMA

1.1. Situación objeto de investigación

La adolescencia temprana se caracteriza por una serie de cambios físicos, psicológicos y sociales que conllevan a una mayor sensibilidad emocional. En este contexto, destaca que el desarrollo de competencias emocionales es fundamental para que los estudiantes logren aprendizajes significativos y duraderos en el tiempo. Sin embargo, muchos docentes aún enfrentan dificultades para integrar estrategias que fortalezcan la autorregulación emocional, debido a la sobrecarga curricular, la escasa formación en educación emocional y la carencia de materiales didácticos adecuados para el aula (UNESCO, 2021).

Esta situación se hizo más evidente durante la pandemia del año 2020, momento en el que muchas instituciones tuvieron problemas para llevar sus estrategias al entorno virtual, lo que acentuó la enseñanza tradicional basada en la memorización (UNICEF, 2020). Esto impactó la motivación del alumnado y provocó retos en su manejo emocional. En vista de esto, las dinámicas lúdicas surgen como estrategias pedagógicas muy útiles, dado que impulsan la motivación, la interacción constructiva y el aprendizaje de habilidades socioemocionales por medio de experiencias con sentido.

Diversos estudios realizados en Latinoamérica han puesto en evidencia que aplicar juegos en la educación influyen de tal manera en los estudiantes, logrando que sean capaces de identificar sus emociones y puedan controlarlas y tratarlas, a la vez que esto les permite ser más empáticos y tomar mejores decisiones cuando se presentan conflictos dentro del aula. En Ecuador, las dinámicas lúdicas fortalecen las competencias emocionales de los estudiantes dentro del aula, lo cual favorece al

aprendizaje integral, creando un impacto positivo en el clima escolar y la convivencia entre estudiantes (MINISTERIO DE EDUCACIÓN, 2022).

En la provincia de Santa Elena, especialmente en el cantón de La Libertad, en las escuelas y colegios muchos de los docentes batallan con varios retos constantes en el aula debido a la conducta que tienen y al manejo emocional que poseen los estudiantes. Diferentes investigaciones realizadas en la Universidad Estatal Península de Santa Elena en los años 2015-2016, 2024 y 2025, demuestran que las actividades o juegos lúdicos son vitales en la educación ya que estas han demostrado ser efectivas para la enseñanza y la convivencia en el aula ayudando a los niños a ser más empáticos, colaborativos, participativos.

En consecuencia, la integración de dinámicas lúdicas dentro del currículo escolar representa esta oportunidad abordando las necesidades emocionales en los estudiantes y mejorando la convivencia en el aula. Este enfoque contribuye a crear ambientes más inclusivos, resilientes y emocionalmente saludables (Fernández, 2018).

1.2. Formulación del Problema

¿Cómo influyen las dinámicas lúdicas en la autorregulación emocional de los alumnos de la Escuela de Educación Básica “25 de septiembre”?

1.3. Preguntas específicas

- ¿Cómo justificar la autorregulación emocional de los estudiantes después de aplicar las dinámicas en clases?

- ¿Qué actividades lúdicas podrían incorporarse en la práctica educativa para fortalecer la autorregulación emocional?
- ¿De qué manera las dinámicas lúdicas fortalecen la convivencia y el clima emocional en el aula?

1.4. Objetivo general

Analizar cómo influyen las dinámicas lúdicas en la autorregulación emocional de los estudiantes de séptimo grado de la Escuela de Educación Básica “25 de septiembre”, mediante la aplicación de actividades y la observación del comportamiento emocional con el para el fortalecimiento de sus competencias emocionales y su comportamiento en el aula.

1.5. Objetivos específicos

- 1.** Identificar los cambios en la autorregulación emocional de los estudiantes antes y después de aplicar las dinámicas lúdicas para el mejoramiento de sus habilidades emocionales.
- 2.** Observar cómo las dinámicas lúdicas favorecen en el ámbito emocional en el aula de sexto grado para el fomento de un clima positivo que facilite el aprendizaje y la regulación emocional.
- 3.** Proponer actividades lúdicas que se puedan usar en el aula para que ayuden a los estudiantes al manejo de sus emociones.

1.6. Justificación

Este estudio busca comprender el papel importante que desempeñan las dinámicas lúdicas en el aula donde podemos observar su convivencia escolar y su rendimiento académico. Goleman (1995) Nos indica que la autorregulación emocional es un componente esencial de la inteligencia emocional, que permite a las personas controlar los impulsos, canalizar emociones y mantener actitudes positivas frente a los desafíos.

Los alumnos enfrentan varias complicaciones emocionales dentro de los salones de clase, lo que no permite que su aprendizaje llegue a impresionarlos, debido a muchas falencias que poseen los docentes ya que no saben cómo manejar las diferentes emociones que tienen los estudiantes y es por esto que se debe de mejorar la gestión o el trabajo que se realiza en clases para así fortalecer la relación entre estudiantes y docentes. A su vez, las dinámicas lúdicas —al combinar emoción y acción— se consolidan con estrategias pedagógicas que promueven la empatía, la cooperación y el autocontrol (Kolb D.,2014).

Desde la perspectiva pedagógica, esta investigación aporta a la innovación metodológica la cual promueve estrategias activas que sustituyen o cambian como los modelos tradicionales de enseñanza basados en la memorización, en que el alumno sólo tenga un rol inactivo lo cual no permite que se pueda desenvolver o dar alguna opinión, limitando su espacio creativo, sus ganas de trabajar y estudiar (Gardner, 2011).

En definitiva, esta investigación posee un enfoque educativo, que ayuda a mejorar la enseñanza debido a los juegos o actividades que se van a plantear para que el estudiante conecte de forma segura con cada una de las materias y se anime a querer aprender más. Y la cual ayuda a observar cómo las dinámicas lúdicas influyen en el estado emocional de los estudiantes dentro del aula, adhiriendo conocimientos adaptables al entorno.

1.7. Delimitación de la investigación: Alcances y Limitaciones

Unidad de estudio: Escuela de Educación Básica “25 de septiembre”.

Nivel: 6to de Básica

Delimitación espacial: La investigación se realizará en la Escuela de Educación Básica “25 de septiembre”.

Delimitación temporal: El estudio se llevará a cabo en el año lectivo 2025 - 2026

Delimitación poblacional: Estudiantes de básica media, con una muestra de 22 estudiantes.

Delimitación geográfica: Ecuador, provincia de Santa Elena, cantón La Libertad.

Enfoque de la investigación: Cualitativo

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes.

Varios estudios internacionales sugieren que los juegos educativos son de mucha ayuda para desarrollar el control de impulsos que tienen muchos niños en clase. Zachariou (2023) realizaron un estudio titulado “ Exploring the effects of a musical play intervention on young children's self-regulation and metacognition”, su objetivo fue explorar si la introducción de una intervención de juego musical podría tener beneficios en la metacognición y la autorregulación de niños. La metodología de este estudio es cuasiexperimental ya que explora los efectos de una intervención de juegos musicales en aulas reales de primaria, se basó en una evaluación observacional, una entrevista y una evaluación a docentes. Los hallazgos señalan que se observó una mejora estadísticamente significativa en el conocimiento metacognitivo del grupo de intervención en comparación con el grupo de control, dice que ellos aplicaron varios juegos musicales en las clases de educación inicial, lo cual les permitió a los niños mejorar sus estados de ánimos y normalizar sus comportamientos durante y después de sus clases en el aula.

Gonzalez (2022) realizó su estudio en México titulado “Importancia del juego temático de roles sociales en la edad escolar”, con el objetivo de reflexionar respecto a las aportaciones que tiene el juego temático de roles sociales en el desarrollo psicológico infantil en la edad de preescolar. Esto se fundamenta en el enfoque histórico-cultural y la teoría de la actividad. Dando como resultado que las aportaciones que generan los juegos temáticos en los roles sociales ayudan en el desarrollo infantil y en la autorregulación emocional del comportamiento. En lo cual se evidencia que el rol del adulto en un niño es reflexivo durante la planeación e implementación de las actividades lúdicas para promover el desarrollo infantil, investigaron que los juegos de roles son un ambiente que ayuda en un modelo de aprendizaje más amigable y que promueve el manejo emocional, los impulsos y la cooperación entre niños y adolescentes.

Un estudio exhaustivo por Fernández (2023) realizado en Colombia titulado “El juego como estrategia para fortalecimiento de la dimensión personal social de los niños y niñas en edades de 4 años, en el jardín construyendo con Gepetto que está ubicado en la ciudad de Bogotá, en la localidad de Tunjuelito” con una metodología cualitativa de tipo acción participación indicó que los juegos serios y las actividades lúdicas promueven la regulación emocional y fortalecen habilidades socioemocionales en niños y adolescentes, consolidando la evidencia internacional sobre el impacto del juego en el desarrollo emocional. Los resultados evidenciaron la importancia del juego como una herramienta pedagógica para el fortalecimiento de las habilidades sociales y emocionales en los niños y niñas, lo cual permite un mejor desarrollo personal y social en su vida diaria y por ello es recomendable seguir implementado este tipo de estrategias en escenarios similares e incluso en niveles superiores de escolaridad o acompañamiento a la primera infancia en donde se motive constantemente el desarrollo de las dimensiones sociales y personales atendiendo los principios rectores de la educación infantil o inicial como lo son el arte, el juego, la literatura y la exploración del medio.

La UNESCO (2021) Fomenta que la educación emocional es de suma importancia en el desarrollo educativo ya que promueve la educación socioemocional como parte del aumento sostenible, conociendo que las habilidades emocionales son básicas para el aprendizaje y la adaptación social dentro y fuera de clases. Y así mismo plantea en qué se debe fortalecer las competencias emocionales comenzando desde la infancia ya que es la clave para fomentar una educación inclusiva y equitativa (UNICEF, 2020). En Ecuador, las distintas instituciones utilizan dentro del currículum nacional a la formación emocional, aunque no de manera apropiada. Debido a que esto recalca que muchas escuelas tienen varias necesidades de desarrollar las diferentes estrategias pedagógicas las cuales sean innovadoras como las actividades o estrategias lúdicas las cuales ayudarán a incorporar nuevas emociones y su aprendizaje sea significativo. Estos antecedentes hacen notorio la necesidad de aplicar estrategias pedagógicas innovadoras, como las dinámicas lúdicas que integren la emoción y el aprendizaje (MINISTERIO DE EDUCACIÓN, 2022).

En la provincia de Santa Elena, Suárez (2022) realizó un estudio en la Unidad Educativa Virgen del Cisne, cantón La Libertad provincia de Santa Elena, en el periodo 2021-2022, titulado “La lúdica como técnica didáctica para el aprendizaje significativo de los estudiantes de octavo grado en el área de Educación Cultural y Artística en la unidad educativa Virgen del Cisne, cantón La Libertad provincia de Santa Elena, en el periodo 2021-2022”. El objetivo de esta investigación es analizar la lúdica como técnica didáctica que favorece al aprendizaje significativo de los estudiantes de octavo grado en el área de educación cultural y artística, este estudio es de tipo cuantitativo, investigación de campo y bibliográfica, de tipo exploratoria y descriptiva; utilizando como técnica la recolección de información, una encuesta y una entrevista, aplicada a las veintidós personas, se concluyó que el aplicar la lúdica como una técnica didáctica permite crear aprendizaje significativo, además de incentivar a los alumnos, generar entusiasmo y motivación al aprender de una manera dinámica. Esta investigación analizó la aplicación de la lúdica como técnica didáctica para favorecer el aprendizaje significativo en estudiantes de octavo grado, evidenciando que las actividades lúdicas permiten incrementar la motivación, la participación y la comprensión de contenidos por parte de los estudiantes, además de generar un ambiente educativo más dinámico y colaborativo.

Por lo cual también Tigrero (2021) en su investigación titulada “La autorregulación del aprendizaje de los adolescentes y la neurodidáctica” estudiaron procesos de autorregulación del aprendizaje en estudiantes de educación básica superior en La Libertad, Santa Elena, el objetivo es reconocer la problemática, identificar causas y presentar opciones de solución, la metodología implementada fue cualitativa de descripciones, interpretaciones, reflexiones y propuestas de estrategias. En el estudio se notaron que el uso de estrategias basadas en psiconeuroeducación permite que el estudiante desarrolle autocontrol e independencia, lo cual fortalece aquellas actitudes socioemocionales que dan mayor relevancia al aprendizaje.

2.2 Bases teóricas

2.2.1. Definición de las Dinámicas Lúdicas

Las dinámicas lúdicas son actividades que se llevan a cabo en las aulas o en otros espacios educativos lo que tiene como objetivo aprender o enseñar jugando, no es solo entretenerse sino va más allá siendo considerada una herramienta la cual permite a los estudiantes reflexionar, experimentar, lo cual permite desarrollar habilidades emocionales como sociales. Estas actividades representan un excelente recurso pedagógico ya que estimulan la creatividad, la participación y la convivencia en el aula.

Pérez (2020) también explica que las dinámicas son de mucha ayuda ya que colaboran reforzando la inteligencia emocional, social e intelectual en los alumnos para lo cual ayuda a mejorar así la empatía, la comunicación y la conciliación de conflictos. Debido a esto a los adolescentes se les hace más fácil expresar sus ideas, colaborar con sus compañeros y a mejorar su capacidad de concentración y resolución de los problemas.

Y de la misma manera se plantea que el juego no solo divierte, sino que tiene un valor educativo porque une el gusto con el aprendizaje, ayudando a que los niños aprendan con mayor facilidad, puedan expresar y conocer los diferentes estados de ánimos que pueden tener. Gracias a estas actividades el docente puede observar la conducta de sus estudiantes y cómo se relacionan creando un espacio de confianza entre uno y otro (Bisquerra, 2015).

Las dinámicas lúdicas son fundamentales dentro del aula, ya que no solo fomentan la integración entre los estudiantes, sino que también fortalecen la comunicación y la autoestima de cada uno. Estas actividades contribuyen a generar un ambiente escolar más positivo y saludable, donde los niños y adolescentes se sienten motivados a participar y a expresar sus ideas sin temor.

Además, permiten que el aprendizaje se conecte con la vida cotidiana y la realidad de los estudiantes, haciendo que los contenidos sean más significativos. A través de diversos juegos, como trabajos en equipo, retos creativos, ejercicios de memorización o actividades de representación, los alumnos pueden desarrollar habilidades cognitivas y sociales al mismo tiempo. Este tipo de prácticas también promueve la cooperación, el respeto y la solidaridad entre compañeros, fortaleciendo los lazos dentro del grupo. De esta manera, las dinámicas lúdicas no solo sirven para aprender conceptos académicos, sino también para formar actitudes, valores y competencias emocionales que acompañarán a los estudiantes en su desarrollo integral (Fernández, 2018).

2.2.2. Importancia de las Actividades Lúdicas

Las actividades lúdicas en la educación, tienen una importancia y va mucho más allá de solo “jugar”. Estos juegos y dinámicas ayudan a que los niños crezcan de manera integral, porque mientras se divierten también están desarrollando su forma de pensar, de relacionarse con los demás y de manejar sus emociones. Uno puede notar cómo, a través de experiencias prácticas y momentos de reflexión, los estudiantes comienzan a conectar lo que aprenden con su vida diaria, y eso es justamente lo que Kolb (2014), menciona sobre la importancia de aprender de la experiencia y reflexionar sobre ella.

Además, la UNESCO (2021) nos recuerda que cuando el aprendizaje se vuelve más lúdico, los estudiantes se sienten motivados, se relajan un poco del estrés que muchas veces sienten en la escuela y participan con más entusiasmo. Lo bonito de estas dinámicas es que no solo enseñan contenido académico: fomentan la cooperación, la comunicación, la creatividad y hasta la empatía, porque los niños aprenden a entender y respetar los sentimientos de sus compañeros. También ayudan a que cada uno descubra sus habilidades, a que enfrente retos y busque soluciones, y a que se sienta más seguro y autónomo al aprender.

En pocas palabras, integrar el juego en la educación no es solo hacer que la clase sea divertida, sino que transforma la manera en que los niños aprenden, se relacionan y se desarrollan como personas, conectando siempre el aprendizaje con su mundo real y su día a día. Las actividades lúdicas son un medio eficaz para canalizar son un medio eficaz para canalizar emociones, promover la empatía y fortalecer la convivencia escolar. Además, permiten que los estudiantes expresen sus sentimientos y comprendan los de los demás, favoreciendo la autorregulación emocional.

De igual manera, UNICEF (2020) sostiene que los entornos educativos que promueven el aprendizaje lúdico logran mejores resultados en el desarrollo socioemocional y académico, ya que los estudiantes se sienten más seguros y valorados en el aula. Esto ocurre porque cuando los niños y adolescentes participan activamente en juegos o actividades creativas, se sienten escuchados y parte del proceso de aprendizaje, lo que fortalece su autoestima y su confianza para enfrentar nuevos retos.

Y así mismo, estas experiencias fomentan la cooperación y el respeto entre compañeros, porque aprender jugando casi siempre implica trabajar en equipo, compartir ideas y encontrar soluciones juntos. No solo se trata de memorizar contenidos, sino de aprender a gestionar emociones, resolver problemas y comunicarse de manera efectiva, habilidades que serán útiles dentro y fuera del aula. En este sentido, el aprendizaje lúdico se convierte en un puente que conecta los conocimientos académicos con la vida cotidiana, haciendo que los niños internalicen lo aprendido de manera significativa y con motivación. Así, las actividades lúdicas no solo generan un clima escolar más positivo, sino que también ayudan a formar estudiantes más conscientes, creativos y capaces de interactuar con su entorno de manera responsable y colaborativa.

2.2.3. Tipos de Dinámicas Lúdicas

- **Juegos cooperativos**

Los juegos cooperativos son aquellos en los que los niños trabajan juntos para alcanzar un objetivo común, más que competir entre ellos. Este tipo de actividades fomenta la cooperación, la solidaridad y el respeto por las ideas de los demás. Al enfrentar desafíos grupales, los estudiantes aprenden a comunicarse, escuchar y negociar, habilidades esenciales para la vida cotidiana. Además, este tipo de juegos fortalece la confianza y el sentido de pertenencia dentro del grupo, porque cada integrante tiene un rol importante y su participación es valorada.

- **Juegos de representación o dramatización**

También conocidos como dramatizaciones o juegos de roles, permiten que los niños se metan en distintos personajes y situaciones. Esto ayuda a que desarrollen la creatividad, la imaginación y la empatía, porque pueden ponerse en el lugar del otro y entender diferentes emociones o perspectivas. Además, estas actividades facilitan la expresión de sentimientos y pensamientos de manera segura y estructurada, promoviendo la autorregulación emocional y la resolución de conflictos.

- **Juegos de memoria y retos cognitivos**

Son actividades que buscan estimular la mente de los estudiantes mientras se divierten. Pueden ser ejercicios de memorización, acertijos, rompecabezas o juegos de estrategia que requieren concentración y análisis. Estas dinámicas ayudan a fortalecer la atención, la capacidad de resolver problemas y la creatividad, y al mismo tiempo hacen que los contenidos académicos se aprendan de manera más significativa, ya que los niños participan activamente en el proceso.

- **Actividades lúdicas al aire libre o físicas**

Estas actividades incluyen juegos que requieren movimiento, como carreras, circuitos de obstáculos, deportes adaptados o bailes grupales. Estas prácticas no solo contribuyen al desarrollo físico y la coordinación motora, sino que también mejoran el estado de ánimo y reducen el estrés. Además, fomentan la socialización, el trabajo en equipo y el respeto por reglas, permitiendo que los niños aprendan mientras se divierten y liberan energía de manera saludable.

2.2.4. Beneficios de las Dinámicas Lúdicas

Las dinámicas lúdicas ayudan a que los estudiantes desarrollen sus capacidades cognitivas de manera activa. Al participar en juegos, retos o actividades de memoria, los niños y adolescentes no solo aprenden contenidos, sino que también ejercitan su atención, concentración, razonamiento y creatividad. Este tipo de aprendizaje permite que los conceptos se interioricen de forma más significativa, porque se relacionan con experiencias vividas y con situaciones que despiertan su curiosidad. Además, aprender mediante el juego estimula el pensamiento crítico, la resolución de problemas y la capacidad de tomar decisiones de manera autónoma.

Otro beneficio importante de las dinámicas lúdicas es su impacto en el desarrollo socioemocional. A través de juegos cooperativos o dramatizaciones, los estudiantes aprenden a reconocer y gestionar sus emociones, a ponerse en el lugar del otro y a trabajar en equipo. Esto fortalece la empatía, la autoestima y la capacidad de comunicación, creando un ambiente más armonioso y seguro dentro del aula. Además, los niños aprenden a manejar la frustración y a disfrutar del proceso de aprendizaje, lo que contribuye a su bienestar emocional y a un mejor clima escolar.

Las actividades lúdicas también aumentan la motivación y la participación de los estudiantes. Cuando las clases se vuelven dinámicas y divertidas, los alumnos se sienten más interesados en aprender y participan de manera activa en las actividades. Esto genera un sentido de pertenencia y compromiso con el grupo, ya que cada estudiante se siente valorado y capaz de aportar. La

motivación que se despierta con estas dinámicas no solo mejora el rendimiento académico, sino que también facilita la retención de conocimientos y la disposición para enfrentar nuevos desafíos.

No podemos olvidar que las dinámicas lúdicas, especialmente aquellas que implican movimiento, contribuyen al desarrollo físico y la coordinación motora. Juegos al aire libre, circuitos de obstáculos o bailes grupales permiten que los estudiantes ejerciten su cuerpo mientras se divierten. Este tipo de actividades favorece la energía positiva, reduce el estrés y mejora la salud general de los niños y adolescentes, creando un equilibrio entre mente y cuerpo que es fundamental para su aprendizaje y bienestar integral.

Las dinámicas lúdicas también son una herramienta valiosa para promover la inclusión dentro del aula. Al planificar actividades adaptadas a las necesidades de todos los estudiantes, se asegura que cada niño pueda participar y aportar, sin importar sus habilidades o limitaciones. Esto no solo fortalece la equidad y el respeto entre compañeros, sino que también permite que los estudiantes con necesidades educativas especiales se sientan parte del grupo. La inclusión a través del juego fomenta la cooperación y enseña a valorar la diversidad como un recurso enriquecedor para el aprendizaje colectivo.

Otra ventaja es que estimulan la creatividad y el pensamiento crítico. Juegos de roles, construcción de historias, retos creativos o actividades artísticas motivan a los estudiantes a imaginar, inventar y proponer soluciones originales a distintos problemas. Este tipo de práctica no solo fortalece la capacidad de generar ideas nuevas, sino que también enseña a evaluar, analizar y reflexionar sobre sus decisiones. Al aprender de manera activa, los niños desarrollan habilidades que serán útiles en la escuela y en situaciones de la vida cotidiana, donde se requiere ingenio y resolución de conflictos.

Finalmente, las dinámicas lúdicas permiten relacionar lo aprendido con la realidad de los estudiantes. Al vincular los contenidos académicos con experiencias prácticas y situaciones del

entorno, los alumnos comprenden mejor los conceptos y los aplican en su día a día. Esto hace que el aprendizaje sea más significativo y duradero, porque no se queda en la memoria de forma aislada, sino que se integra a la manera en que los niños piensan, sienten y actúan. De esta manera, las dinámicas lúdicas no solo enseñan conocimientos, sino que ayudan a formar personas más reflexivas, conscientes y capaces de interactuar de manera positiva con su entorno.

2.2.5. Estrategias para implementar dinámicas lúdicas

Para implementar dinámicas lúdicas de manera efectiva, lo primero que se debe considerar es la planificación adecuada. Es fundamental definir qué se espera lograr con cada actividad, ya sea fortalecer la cooperación, estimular la creatividad o reforzar contenidos académicos. Tener objetivos claros permite que los juegos no sean simplemente un momento de diversión, sino una herramienta pedagógica que aporta al aprendizaje integral de los estudiantes. Además, la planificación ayuda a organizar tiempos, recursos y espacios de manera eficiente, asegurando que cada actividad se desarrolle de manera fluida y con resultados positivos.

Otra estrategia importante es adaptar las dinámicas al grupo de estudiantes con el que se trabaja. Cada edad tiene necesidades, habilidades y formas de comprensión diferentes, por lo que los juegos deben ajustarse para que todos puedan participar y beneficiarse. Por ejemplo, los niños más pequeños se motivan con actividades cortas y muy visuales, mientras que los adolescentes disfrutan retos que requieran planificación, creatividad y análisis. Tener en cuenta estas diferencias hace que las dinámicas sean más inclusivas y efectivas, promoviendo la participación de todos.

No todas las dinámicas lúdicas deben ser iguales; es importante variar las estrategias para mantener el interés y cubrir diferentes áreas de desarrollo. Se pueden combinar juegos cooperativos, actividades de dramatización, retos cognitivos, juegos musicales y actividades físicas, según los objetivos del aprendizaje. Esta diversidad permite estimular distintos aspectos del desarrollo: social,

emocional, cognitivo y físico. Al cambiar constantemente la forma de aprender jugando, se genera un ambiente dinámico y motivador que mantiene a los estudiantes atentos y comprometidos.

Para que las dinámicas tengan un verdadero impacto, es esencial que todos los estudiantes participen activamente. Una estrategia útil es asignar roles dentro de cada actividad, de manera que cada miembro tenga responsabilidades claras y se sienta valorado. Esto fomenta la cooperación, la comunicación y la autonomía, ya que los niños no solo siguen instrucciones, sino que también toman decisiones y colaboran con sus compañeros. Los roles permiten que cada estudiante aporte desde sus fortalezas, creando un aprendizaje más significativo y un sentido de pertenencia dentro del grupo.

Finalmente, una estrategia que no puede faltar es la evaluación y retroalimentación de las actividades lúdicas. Observar cómo participan los estudiantes, qué aprenden y cómo se relacionan entre sí permite al docente ajustar las dinámicas para mejorar los resultados. La retroalimentación también ayuda a que los niños reconozcan sus logros y reflexionen sobre sus errores, fomentando la autorregulación y la motivación para seguir aprendiendo. De esta manera, el juego no solo cumple una función recreativa, sino que se convierte en una herramienta educativa poderosa y transformadora.

2.2.6. Aplicación en diferentes áreas del aprendizaje

Es fundamental aplicar las dinámicas lúdicas en distintas áreas del aprendizaje porque permiten que los estudiantes desarrollen de manera integral sus capacidades cognitivas, sociales, emocionales y físicas. Al llevar el juego a materias como matemáticas, lenguaje, ciencias, arte o educación física, los contenidos se vuelven más significativos y cercanos a la vida cotidiana de los alumnos. Además, estas actividades fomentan la motivación, la participación y el interés por aprender, ya que cada área se trabaja de manera activa y divertida. La diversidad de enfoques también ayuda a que los estudiantes descubran sus fortalezas, potencien habilidades múltiples y se

adapten mejor a distintos retos académicos y personales, generando un aprendizaje más completo, equilibrado y conectado con su entorno.

Matemáticas:

Las dinámicas lúdicas pueden aplicarse de manera efectiva en el aprendizaje de matemáticas y desarrollo del pensamiento lógico. Por ejemplo, a través de juegos de conteo, rompecabezas, acertijos o desafíos de patrones, los estudiantes ejercitan su razonamiento y su capacidad de resolver problemas de manera creativa. Estas actividades hacen que los conceptos abstractos sean más concretos y fáciles de entender, porque los niños los viven de forma práctica. Además, al incorporar retos y competencias amistosas, se fomenta la motivación y el interés por la materia.

Lenguaje y comunicación:

Los juegos lúdicos permiten que los estudiantes mejoren la expresión oral, la comprensión lectora y la creatividad al redactar o narrar historias. Actividades como dramatizaciones, juegos de roles o construcción de cuentos en grupo ayudan a que los niños y adolescentes practiquen vocabulario, estructuras gramaticales y habilidades de comunicación de manera dinámica. Este tipo de aprendizaje favorece tanto la comprensión como la confianza al expresarse frente a sus compañeros.

Ciencias y conocimiento del entorno:

Las dinámicas lúdicas también son útiles para el aprendizaje en ciencias y educación ambiental. Experimentos simples, juegos de observación de la naturaleza o simulaciones de fenómenos permiten que los estudiantes comprendan mejor los conceptos científicos y su aplicación en la vida cotidiana. Al explorar y manipular materiales de manera activa, los niños desarrollan curiosidad, pensamiento crítico y habilidades de investigación, haciendo que el aprendizaje sea más significativo y conectado con la realidad que los rodea.

Educación artística y creatividad:

En la educación artística, los juegos y actividades lúdicas fomentan la creatividad, la imaginación y la autoexpresión. Por medio de dibujo, pintura, música, danza o teatro, los estudiantes no solo aprenden técnicas artísticas, sino que también exploran emociones, ideas y narrativas personales. Estas experiencias fortalecen la autoestima, la confianza y la capacidad de trabajar en equipo, al mismo tiempo que permiten que el aprendizaje sea más divertido y motivador.

Educación física y desarrollo motor:

De la misma manera las dinámicas lúdicas ayudan al desarrollo de habilidades motrices, coordinación, equilibrio y trabajo en equipo. Juegos al aire libre, circuitos de obstáculos o actividades deportivas adaptadas permiten que los niños se ejerciten mientras se divierten. Además, estas actividades promueven hábitos de vida saludable, reducen el estrés y mejoran la socialización, contribuyendo a un aprendizaje integral que combina mente y cuerpo.

2.2.7. Retos y limitaciones de las dinámicas lúdicas

Uno de los retos más comunes al aplicar dinámicas lúdicas es la falta de tiempo dentro de la jornada escolar. Muchas veces los docentes sienten la presión de cumplir con una carga curricular demasiado extensa y, por esa razón, creen que incorporar juegos puede restar minutos valiosos para avanzar con los contenidos. Esta percepción hace que, aunque los docentes reconozcan los beneficios del aprendizaje lúdico, les resulte complicado integrarlo de forma constante. Además, en algunos casos el sistema educativo prioriza evaluaciones tradicionales, lo que limita la flexibilidad para trabajar con métodos más creativos.

Otro desafío importante es la disponibilidad de recursos materiales y espacios adecuados. Algunas dinámicas requieren materiales específicos, áreas amplias o mobiliario que permita moverse con comodidad, y no todas las instituciones cuentan con estas condiciones. En aulas pequeñas, con

muchos estudiantes o con poco acceso a material didáctico, los docentes deben improvisar y adaptar las actividades. Esta falta de recursos no siempre impide usar la lúdica, pero sí obliga a buscar soluciones creativas que consumen tiempo y esfuerzo adicional.

También existe el reto de la formación docente. No todos los maestros están familiarizados con metodologías lúdicas o se sienten seguros al aplicarlas. Algunos pueden pensar que el juego “desordena” el aula o que no es tan efectivo como los métodos tradicionales. Esta resistencia al cambio hace que muchas dinámicas queden sin aplicarse, aunque podrían mejorar la motivación y el rendimiento de los estudiantes. La falta de capacitación dificulta que el docente planifique actividades adecuadas y las evalúe correctamente.

Otro límite frecuente es que, dentro del grupo, todos los estudiantes participan de manera diferente. Hay niños muy activos que disfrutan del juego y otros que son más tímidos o inseguros, y que al inicio pueden sentirse incómodos. Esto puede generar que algunos se involucren menos o que el docente tenga que esforzarse para equilibrar la participación. Además, los diferentes ritmos de aprendizaje hacen que ciertas dinámicas funcionen mejor para algunos y no tanto para otros, lo que exige mucha observación y ajustes constantes.

Por último, un reto muy común es que algunas dinámicas lúdicas pueden generar mucha energía o entusiasmo, lo que a veces se confunde con desorden. Si no hay reglas claras o una estructura definida, los estudiantes pueden distraerse o perder el foco de la actividad. Esto implica que el docente debe manejar el comportamiento, establecer límites y mantener el equilibrio entre diversión y aprendizaje. Es un desafío, pero con práctica, las actividades se vuelven más fluidas y el grupo aprende a trabajar de manera más organizada.

2.2.8. Teorías del Aprendizaje

Las teorías del aprendizaje han permitido comprender las diferentes maneras en las que las personas adquieren, procesan y consolidan nuevos conocimientos. A partir de ellas, se reconoce que aprender no es un acto lineal ni mecánico, sino un proceso que involucra experiencias, emociones, habilidades e interacciones con el entorno. En este marco, diversos autores han aportado perspectivas que ayudan a entender cómo se puede potenciar el aprendizaje en la escuela, especialmente cuando se incorporan estrategias dinámicas y significativas.

Uno de estos aportes es el de Kolb (2014) quien establece la teoría del aprendizaje experiencial. Este enfoque plantea que las personas aprenden mejor cuando pasan por un ciclo que incluye vivir una experiencia, reflexionar sobre ella, comprender lo aprendido y posteriormente aplicarlo. En otras palabras, el aprendizaje se vuelve más profundo cuando el estudiante se involucra activamente en una situación real o simbólica, y luego analiza sus acciones para transformarlas en conocimiento. Esta teoría respalda la idea de que el juego y las actividades prácticas pueden convertirse en herramientas pedagógicas muy valiosas dentro del aula.

De manera complementaria, Gardner (2011) amplía la comprensión del aprendizaje con su teoría de las inteligencias múltiples. Él plantea que no existe una sola forma de aprender ni una única capacidad intelectual, sino que cada persona desarrolla diferentes tipos de inteligencias: lingüística, emocional, corporal, interpersonal, intrapersonal, entre otras. Esto implica que los métodos tradicionales no siempre responden a todas las necesidades de los estudiantes y que es necesario incorporar actividades variadas como juegos, dinámicas expresivas, experimentos y ejercicios corporales. Estas estrategias permiten que cada niño encuentre una forma más cercana y auténtica de acceder al conocimiento.

Por otra parte, Torrado (2017) refuerza esta visión al destacar que el juego es una estrategia didáctica que favorece el aprendizaje significativo. Según el autor, cuando los estudiantes participan en actividades lúdicas, no solo se divierten, sino que también investigan, experimentan y ponen en práctica habilidades cognitivas y emocionales sin sentirse presionados. Este tipo de aprendizaje surge

de manera natural, ya que el estudiante se involucra con la actividad desde su propia motivación y curiosidad.

En conjunto, estas teorías muestran que el aprendizaje se fortalece cuando se conecta con la experiencia, las emociones y las diferentes formas de pensar de los estudiantes. Incorporar dinámicas lúdicas, actividades prácticas y propuestas pedagógicas variadas permite que el aula se convierta en un espacio más inclusivo, motivador y efectivo. Así, el docente no sólo transmite contenidos, sino que acompaña procesos de descubrimiento que responden a la diversidad y promueven un aprendizaje verdaderamente integral.

2.2.9. Teoría Sociocultural

La teoría sociocultural de Lev Vygotsky (1978) plantea que el aprendizaje no ocurre de manera aislada, sino que se construye en interacción con los demás. Según su propuesta, las funciones mentales superiores —como el pensamiento, el lenguaje y la autorregulación emocional— primero aparecen en un plano social para luego ser interiorizadas por el individuo. Esto significa que las experiencias compartidas, las conversaciones y las actividades colaborativas se convierten en elementos esenciales para el desarrollo cognitivo y emocional de los estudiantes.

Dentro de este enfoque, el juego tiene un valor especial porque constituye un espacio donde el niño aprende a relacionarse con su entorno de forma natural. Mientras participa en dinámicas lúdicas, el estudiante reproduce situaciones de la vida diaria, asume roles, negocia reglas y practica habilidades sociales. Esta práctica constante le permite interiorizar normas y comportamientos que fortalecen su capacidad de autorregulación emocional. Tal como plantea Erikson (1950), la interacción con los pares durante el juego impulsa el desarrollo de la cooperación, la empatía y la comunicación, elementos esenciales para una convivencia armónica en el aula.

Además, desde la perspectiva sociocultural, el juego no solo tiene un impacto emocional, sino que también favorece el desarrollo cognitivo. En las actividades lúdicas se integran el lenguaje, el pensamiento y la emoción de manera simultánea, lo que facilita aprendizajes más profundos y

significativos. Bisquerra (2019) destaca que este tipo de experiencias permiten que el estudiante conecte lo que siente con lo que aprende, reforzando su capacidad para manejar emociones y tomar decisiones más conscientes.

En este sentido, las actividades lúdicas se transforman en herramientas educativas que responden a la forma natural en la que los niños construyen conocimiento. No se trata únicamente de jugar por diversión, sino de generar espacios donde puedan explorar, equivocarse, reflexionar y volver a intentar, siempre acompañados por otros. De esta manera, las dinámicas lúdicas se alinean con el enfoque sociocultural porque promueven aprendizajes que nacen del intercambio social y se consolidan en la experiencia individual.

2.2.10. Teoría del Constructivismo.

La teoría constructivista, desarrollada por Piaget (1972) plantea que el aprendizaje no es algo que simplemente se recibe, sino un proceso activo en el que el estudiante construye su propio conocimiento a partir de sus interacciones con el entorno. Desde esta mirada, el niño aprende explorando, manipulando objetos, formulando hipótesis y ajustando sus ideas conforme experimenta nuevos desafíos. Por esta razón, la incorporación de dinámicas lúdicas dentro del aula se convierte en un apoyo clave, ya que facilita la asimilación e interpretación de nuevos contenidos de una forma que resulta significativa para los estudiantes. A través del juego, los niños pueden poner en práctica habilidades cognitivas necesarias para su desarrollo integral, como la atención, la memoria, la resolución de problemas y el pensamiento lógico.

Bruner (1983) complementa esta idea al señalar que el aprendizaje se fortalece cuando el estudiante participa activamente en experiencias que lo invitan a pensar, cuestionar y analizar lo que está haciendo. Desde su enfoque, el conocimiento no se transmite de manera rígida, sino que se construye mediante procesos de descubrimiento guiado. Así, las dinámicas lúdicas se convierten en un recurso ideal porque colocan al estudiante en una situación donde debe tomar decisiones,

reflexionar sobre sus acciones y comprender los resultados que obtiene, lo cual enriquece su pensamiento reflexivo.

De manera similar, Ausubel (1983) propone que el aprendizaje significativo ocurre cuando los nuevos conocimientos pueden relacionarse con la estructura cognitiva previa del estudiante. Es decir, cuando algo tiene sentido para él, lo comprende mejor y lo recuerda por más tiempo. En este punto, el juego actúa como un puente porque conecta lo que el niño ya sabe con aquello que está aprendiendo. El entorno lúdico permite integrar experiencias pasadas, conocimientos previos y nuevas ideas en un proceso que fluye de manera natural y agradable.

Desde esta perspectiva, las dinámicas lúdicas no solo representan un momento de distracción o recreación, sino una oportunidad para que el estudiante construya aprendizajes a través de la exploración, la colaboración con sus compañeros y la reflexión sobre lo que está viviendo. Gardner (2011) sostiene que este tipo de actividades potencia la motivación intrínseca, ya que el estudiante no aprende por obligación, sino porque se siente involucrado y motivado a participar. Esto favorece un aprendizaje más profundo, más auténtico y más cercano a la realidad de los niños.

En conjunto, las ideas de Piaget, Bruner, Ausubel y Gardner muestran que el constructivismo encuentra en las dinámicas lúdicas una metodología que complementa sus principios. El juego permite que el niño sea protagonista de su propio aprendizaje, participe de manera activa y conecte sus emociones con los contenidos académicos. Así, el aula se convierte en un espacio donde aprender es una experiencia viva, significativa y enriquecedora.

2.2.11. Definición Autorregulación Emocional

La autorregulación emocional se entiende como esa capacidad personal que nos permite reconocer lo que sentimos, entender por qué reaccionamos de cierta manera y manejar esas emociones sin que se nos salgan de las manos. Es, básicamente, aprender a tener un diálogo interno más claro y más honesto. Goleman (1995) en su propuesta de inteligencia emocional, señalaba que

esta habilidad es uno de sus pilares fundamentales, porque influye en cómo actuamos, cómo nos motivamos y hasta en la manera en que tratamos a quienes nos rodean. Cuando una persona sabe manejar sus emociones, suele tomar decisiones más serenas y evitar conflictos innecesarios.

Algo parecido plantea Salovey (1990) quien comentaba que la inteligencia emocional implica no solo mirar hacia adentro, sino también tener la sensibilidad para captar lo que sienten los demás. En otras palabras, no se trata solo de "controlarme", sino de entender el ambiente emocional en el que me muevo. Y cuando llevamos esto al entorno educativo, la importancia se vuelve aún más evidente. En un aula donde los estudiantes y docentes desarrollan estas habilidades, se nota un ambiente más relajado, más empático y menos cargado de tensiones.

Además, trabajar la autorregulación emocional en la escuela ayuda a que los estudiantes aprendan a resolver problemas sin recurrir al enojo, la frustración o la evasión. Poco a poco, van entendiendo que las emociones no son malas, sino señales que necesitan interpretar. Y cuando esa comprensión se vuelve parte de la dinámica del aula, se crea un espacio más seguro, donde se aprende mejor y se convive con más respeto. En realidad, es una habilidad que termina beneficiando no solo al rendimiento académico, sino también a la vida cotidiana de cada estudiante.

Fernández (2018) destacan que la autorregulación emocional permite reducir la ansiedad, mejorar la autoestima y fortalecer las relaciones interpersonales, aspectos que repercuten directamente en el desempeño académico. Por ello, las dinámicas lúdicas constituyen una estrategia eficaz para fomentar la autorregulación emocional, al permitir que los estudiantes expresen sus emociones en un entorno controlado y positivo (Bisquerra, 2019).

2.2.12. Importancia de la Autorregulación

Consideramos imprescindible encontrar un equilibrio entre nuestras emociones y el entorno que nos rodea, porque cuando no logramos manejar lo que sentimos, esas mismas emociones

pueden terminar controlando nuestras decisiones y alterando nuestra conducta. En cambio, cuando desarrollamos la autorregulación emocional, empezamos a responder de manera más consciente y menos impulsiva, lo que nos permite mejorar nuestras habilidades personales y sociales. Esto se refleja directamente en la forma en que interactuamos con los demás, ya que una persona que sabe gestionar sus emociones suele comunicarse mejor, resolver conflictos con más calma y mantener relaciones más saludables.

En el contexto educativo, esta habilidad se vuelve aún más importante. Los niños y adolescentes están en una etapa donde sienten todo con mucha intensidad y, muchas veces, no saben cómo procesarlo. Por eso, cuando trabajan su autorregulación, empiezan a sentirse más seguros para enfrentar desafíos, frustraciones o dificultades dentro del aula. Poco a poco aprenden que equivocarse no es un motivo para perder el control, sino una oportunidad para intentarlo de nuevo. Esto fortalece su resiliencia y les ayuda a recuperarse más rápido ante cualquier situación que les genere malestar.

Además, la autorregulación contribuye a crear ambientes de aprendizaje más tranquilos y respetuosos. Cuando los estudiantes logran identificar sus emociones y expresarlas de manera adecuada, el clima del aula mejora notablemente. Se reducen los conflictos, se incrementa la empatía y la convivencia se vuelve más llevadera para todos. Incluso el docente se beneficia, porque trabajar con un grupo emocionalmente equilibrado facilita la enseñanza y permite avanzar sin tantas interrupciones o tensiones. En definitiva, promover la autorregulación emocional no solo ayuda a los estudiantes a enfrentar la vida escolar, sino que también les da herramientas valiosas para su crecimiento personal y social.

En conjunto, la visión de Vygotsky, Erikson y Bisquerra permite entender que la autorregulación emocional no surge de manera espontánea, sino que se desarrolla dentro de un entorno social que ofrece oportunidades para interactuar, dialogar y jugar. Por eso, incorporar actividades lúdicas en el aula no solo mejora la motivación, sino que también contribuye de manera directa al crecimiento emocional y cognitivo de los estudiantes.

2.2.13. Beneficios de la autorregulación emocional en estudiantes

La autorregulación emocional no solo se trata de controlar impulsos o calmarse cuando se está molesto; en realidad, es una herramienta que impacta casi todos los aspectos del aprendizaje y la vida diaria de los estudiantes. Cuando los niños y adolescentes aprenden a identificar sus emociones, pueden actuar de manera más consciente y tomar decisiones más acertadas frente a diferentes situaciones. Esto mejora notablemente su concentración, porque saben cómo detenerse, respirar y reorganizar sus ideas antes de enfrentarse a un desafío académico o social. Al mismo tiempo, se reduce la ansiedad y la frustración, lo que permite que las tareas y actividades se realicen de manera más efectiva y con mejores resultados.

Otro beneficio fundamental tiene que ver con la convivencia y las relaciones interpersonales. Los estudiantes que desarrollan autorregulación emocional tienden a comunicarse de manera más respetuosa y empática, lo que fortalece los vínculos con sus compañeros y docentes. Aprenden a escuchar, comprender las emociones de los demás y actuar con consideración, lo que genera un clima escolar más armonioso y seguro. Cuando los niños se sienten comprendidos y valorados, su motivación aumenta, se involucran más en las actividades y participan activamente en el aula, contribuyendo a un ambiente de aprendizaje más colaborativo y enriquecedor.

Además, la autorregulación emocional fortalece la resiliencia, es decir, la capacidad de recuperarse frente a las dificultades. Los estudiantes que controlan sus emociones saben afrontar errores, obstáculos y situaciones inesperadas sin dejarse vencer por la frustración. Esto les enseña que los retos no son amenazas, sino oportunidades para aprender y mejorar. A largo plazo, estas habilidades no solo repercuten en el rendimiento académico, sino también en la vida cotidiana, preparando a los jóvenes para tomar decisiones responsables, manejar conflictos de manera adecuada y relacionarse positivamente con su entorno. En síntesis, desarrollar la autorregulación

emocional contribuye al crecimiento integral del estudiante, favorece un clima escolar estable y les da herramientas para enfrentar los desafíos de manera efectiva y segura.

2.2.14. Estrategias para fortalecer la autorregulación emocional en el aula

Fortalecer la autorregulación emocional en los estudiantes requiere estrategias que no solo enseñen la teoría, sino que también permitan practicar y experimentar el manejo de emociones en situaciones reales. Una de las herramientas más efectivas es la implementación de dinámicas lúdicas y juegos de roles, donde los estudiantes puedan ponerse en el lugar de otros y explorar diferentes emociones. Por ejemplo, simular conflictos o situaciones cotidianas les permite aprender a responder con calma, empatía y creatividad, en lugar de reaccionar impulsivamente.

Otra estrategia importante es la enseñanza de técnicas de respiración y relajación, que ayudan a los estudiantes a controlar la ansiedad y la frustración. Actividades como respirar profundamente antes de responder, hacer pausas o practicar la meditación guiada les enseñan a manejar la tensión y pensar antes de actuar. Este tipo de ejercicios se puede incorporar de manera breve al inicio de la clase o antes de realizar actividades más complejas, promoviendo un ambiente más tranquilo y concentrado.

El uso de diarios emocionales o registros de sentimientos también resulta muy útil. Al escribir o dibujar lo que sienten, los estudiantes pueden identificar patrones, reconocer emociones difíciles y reflexionar sobre cómo estas influyen en su comportamiento. Esta práctica fortalece la autoconciencia y permite que los docentes puedan orientar de manera más personalizada a quienes necesiten apoyo adicional. Además, el diálogo y la reflexión grupal fomentan la empatía y la comprensión entre compañeros, creando un clima de respeto y colaboración.

Así mismo, es fundamental modelar la autorregulación emocional desde el docente. Cuando el maestro muestra cómo maneja sus propias emociones frente a situaciones difíciles, los estudiantes aprenden por imitación y refuerzan la importancia de la calma, la paciencia y la empatía.

También se pueden establecer rutinas de retroalimentación positiva, reconociendo

cuando los estudiantes logran controlar sus emociones o resuelven conflictos de manera adecuada. Con la combinación de estas estrategias, la autorregulación emocional se convierte en una habilidad práctica, aplicada y constante, que fortalece no solo el aprendizaje, sino también la convivencia dentro del aula.

2.2.15. Relación entre autorregulación emocional y aprendizaje

La autorregulación emocional y el aprendizaje están profundamente conectados, porque las emociones influyen directamente en cómo los estudiantes procesan la información, se concentran y retienen conocimientos. Cuando un estudiante logra identificar y manejar sus emociones, puede enfrentar desafíos académicos con mayor calma, evitando que la frustración o el estrés interfieran en su desempeño. Por ejemplo, un niño que se siente ansioso frente a un examen puede utilizar estrategias de autorregulación como respirar profundo o repasar mentalmente la información, en lugar de bloquearse o dejarse dominar por el miedo.

Además, la autorregulación emocional favorece la motivación y el interés por aprender, ya que los estudiantes que saben manejar sus emociones tienen más confianza para participar en clase, resolver problemas y asumir riesgos en su aprendizaje. Esta capacidad también permite que los errores sean vistos como oportunidades de crecimiento y no como fracasos, promoviendo una actitud positiva y resiliente frente a los retos educativos. En otras palabras, el estudiante aprende a gestionar sus emociones para que éstas impulsen, y no detengan, su aprendizaje.

Por otro lado, un buen manejo emocional facilita la atención, la memoria y la resolución de problemas, aspectos fundamentales en cualquier proceso educativo. Cuando un estudiante no está abrumado por sentimientos negativos, puede concentrarse mejor en las tareas, relacionar conceptos y aplicar lo aprendido en diferentes contextos. Incluso la interacción social dentro del aula se ve beneficiada, porque los estudiantes emocionalmente regulados colaboran, escuchan y se comunican

de manera más efectiva, creando un entorno de aprendizaje más productivo y enriquecedor para todos.

En síntesis, la autorregulación emocional no es solo una habilidad social o personal, sino un elemento clave que potencia el aprendizaje integral, mejora la convivencia y permite que los estudiantes desarrollen habilidades cognitivas y socioemocionales de manera simultánea. Desarrollar esta competencia desde edades tempranas sienta las bases para un aprendizaje más significativo y duradero, que se extiende más allá del aula.

2.2.16. Técnicas pedagógicas para promover autorregulación

Promover la autorregulación emocional en el aula no es solo enseñar teoría, sino brindar herramientas prácticas que los estudiantes puedan aplicar en su vida diaria y en el aprendizaje. Una de las técnicas más efectivas es la implementación de dinámicas lúdicas, como juegos de roles, dramatizaciones o actividades grupales, que permiten a los alumnos explorar emociones de manera controlada y comprender cómo manejar distintas situaciones. Estas experiencias fomentan la empatía, la reflexión sobre las propias reacciones y el desarrollo de estrategias para responder adecuadamente ante desafíos.

Otra técnica importante es el uso de diarios emocionales o registros de sentimientos, donde los estudiantes escriben, dibujan o reflejan sus emociones diarias. Esta práctica ayuda a aumentar la autoconciencia y les permite identificar patrones de comportamiento, reconociendo qué emociones los afectan más y cómo pueden manejarlas mejor. Además, los docentes pueden utilizar estos registros para orientar la enseñanza y ofrecer apoyo personalizado a quienes más lo necesiten.

El modelado docente es también una estrategia clave. Cuando el maestro muestra cómo maneja sus propias emociones en momentos de estrés o conflicto, los estudiantes aprenden por imitación. A esto se suma la retroalimentación positiva, reconociendo y reforzando cuando un

estudiante logra controlar sus emociones, tomar decisiones responsables o resolver un problema de manera calmada.

Finalmente, técnicas como pausas de respiración, mindfulness o ejercicios de relajación guiada ayudan a los alumnos a detenerse, reducir la ansiedad y volver a concentrarse en la tarea que tienen entre manos. Combinando estas estrategias de manera constante, se fortalece la autorregulación emocional de los estudiantes, lo que mejora no solo su rendimiento académico, sino también la convivencia, la cooperación y la seguridad en el aula.

2.2.17. Consecuencias de una pobre autorregulación emocional

Cuando los estudiantes no logran controlar ni comprender sus emociones, pueden surgir diferentes dificultades dentro del aula y fuera de ella. Por ejemplo, la impulsividad puede llevar a conflictos frecuentes con compañeros y docentes, ya que las reacciones se dan sin pensar en las consecuencias. Esto afecta la convivencia y genera un ambiente tenso, donde los conflictos se acumulan y la colaboración entre estudiantes disminuye. A su vez, la falta de control emocional puede hacer que los niños o adolescentes se frustren fácilmente ante retos académicos, abandonen tareas o pierdan la motivación por aprender.

Otro efecto importante es que la autoestima y la confianza del estudiante se ven afectadas. Cuando no logran manejar sus emociones, cualquier error o dificultad puede sentirse como un fracaso personal, generando inseguridad y miedo a participar. Esto limita su desarrollo social y académico, ya que evitan exponerse a situaciones nuevas o trabajar en equipo por temor a equivocarse o ser juzgados. Con el tiempo, esta falta de regulación puede derivar en ansiedad, estrés o incluso conductas agresivas si no se interviene de manera adecuada.

Además, la pobre autorregulación emocional dificulta la capacidad de planificar y tomar decisiones responsables. Los estudiantes pueden actuar de manera impulsiva, postergar tareas importantes o responder de manera exagerada a problemas cotidianos, afectando su rendimiento

académico y su relación con los demás. Por eso, es fundamental que se trabaje desde edades tempranas, integrando estrategias que les permitan reconocer y manejar sus emociones. Al desarrollar estas habilidades, se previenen consecuencias negativas y se promueve un aprendizaje más efectivo y una convivencia más saludable dentro y fuera del aula.

2.2 Dimensiones

Dinámicas lúdicas

1. **Pensamiento, invención y preparación de actividades lúdicas:** se centra en la creación y planificación de las dinámicas, que requiere creatividad, reflexión y un análisis previo de las necesidades de los estudiantes. No se trata sólo de inventar juegos por diversión, sino de pensar en cómo cada actividad puede fortalecer habilidades cognitivas, sociales o emocionales. Los docentes deben anticipar los posibles retos, organizar los materiales necesarios y diseñar situaciones que sean a la vez entretenidas y educativas, asegurando que cada actividad cumpla un propósito dentro del aprendizaje.
2. **Involucra al estudiante:** una característica esencial de las dinámicas lúdicas es que el estudiante es protagonista de su aprendizaje. Esto significa que participa activamente, toma decisiones y se siente motivado para contribuir. Cuando los alumnos están involucrados, no solo reciben información pasivamente, sino que interactúan con sus compañeros, resuelven problemas y aplican sus conocimientos en situaciones prácticas. Este enfoque aumenta la motivación y el interés, y permite que cada estudiante desarrolle autonomía y responsabilidad sobre su propio aprendizaje.
3. **Convivencia:** Las dinámicas lúdicas también fomentan la convivencia y las relaciones interpersonales, ya que los estudiantes aprenden a trabajar en equipo, respetar turnos, escuchar a otros y colaborar para alcanzar un objetivo común. Estas experiencias permiten

que se desarrollen habilidades socioemocionales, como la empatía, la tolerancia y la comunicación efectiva, contribuyendo a un ambiente de aula más armonioso y respetuoso. En este sentido, jugar no solo es una actividad recreativa, sino también una oportunidad para fortalecer la interacción social de manera positiva.

- 4. Aplicación pedagógica:** se refiere a cómo las dinámicas lúdicas se integran de manera concreta en el proceso educativo. Cada juego o actividad debe tener un propósito claro, vinculado con los contenidos curriculares y los objetivos de aprendizaje. Esto permite que el juego no sea solo diversión, sino una herramienta para reforzar conceptos, practicar habilidades y fomentar la reflexión. Una buena aplicación pedagógica asegura que los estudiantes aprendan mientras se divierten y que las experiencias lúdicas tengan un impacto real en su desarrollo integral.

Autorregulación emocional

- 1. Reconocimiento emocional:** El primer paso para autorregularse es identificar y nombrar las emociones que sentimos. Saber si están enojados, tristes, frustrados o alegres nos permite entender cómo esas emociones influyen en nuestro comportamiento. Cuando los estudiantes aprenden a reconocer sus sentimientos, pueden anticipar cómo podrían reaccionar y comenzar a tomar decisiones más conscientes en lugar de dejarse llevar por impulsos.
- 2. Pensar antes de actuar:** Una parte fundamental de la autorregulación es pausar antes de responder. No se trata solo de detenerse, sino de analizar la situación y considerar las consecuencias de nuestras acciones. Este hábito ayuda a reducir conflictos y evita que las emociones negativas nos lleven a decisiones precipitadas. En el aula, por ejemplo, pensar antes de actuar permite que los estudiantes resuelvan desacuerdos de manera pacífica y reflexionen sobre cómo sus comportamientos afectan a los demás.

- 3. Buscar soluciones cuando tienes un problema:** La autorregulación también implica enfocarse en resolver problemas en lugar de quedarse atrapado en la emoción negativa. Cuando un estudiante enfrenta un reto o un conflicto, aprender a buscar alternativas y posibles soluciones fortalece su resiliencia y su capacidad para superar dificultades. Este enfoque enseña que los problemas no son obstáculos insuperables, sino oportunidades para desarrollar habilidades de pensamiento crítico y creatividad.
- 4. Respetar y trabajar con los demás:** controlar las emociones no significa actuar de manera aislada; implica relacionarse de forma respetuosa y colaborativa. Los estudiantes que desarrollan esta habilidad saben escuchar, comprender perspectivas diferentes y trabajar en equipo sin dejar que sus emociones interfieran en la cooperación. Esto mejora la convivencia escolar y fortalece la empatía, creando un ambiente de aula más armonioso y seguro.
- 5. Pensar bien antes de elegir qué hacer:** la autorregulación emocional permite tomar decisiones conscientes y responsables. Antes de actuar, el estudiante evalúa las opciones disponibles, considera los efectos que cada decisión puede tener en él y en los demás, y elige la acción que mejor se alinea con sus objetivos y valores. Esta habilidad no solo impacta en el aprendizaje y la convivencia, sino que también prepara a los estudiantes para enfrentar desafíos fuera del aula con madurez y confianza.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Enfoque de la investigación

La investigación tiene un enfoque cualitativo, porque permite explorar y comprender directamente las sensaciones, experiencias y comportamientos de los estudiantes. Muchas veces, los docentes no conocen o no buscan nuevas formas de llegar a sus alumnos, y esto nos motivó a considerar el uso de las dinámicas lúdicas como una herramienta que puede fortalecer la autorregulación emocional en el aula. Como señala Hernández (2022), este enfoque nos ayuda a profundizar en lo que los estudiantes sienten, piensan y viven día a día, y a partir de esto podemos relacionarlo con nuestras propias observaciones y experiencias educativas, haciendo que nuestras intervenciones sean más pertinentes en cada contexto escolar.

Durante el trabajo de campo, especialmente en instituciones de educación básica, se pudo observar cómo los docentes se enfrentan a estudiantes que reaccionan de manera impulsiva o expresan frustración al no poder comunicar sus emociones. Esta situación despertó interés por el tema y nos llevó a plantear la importancia de la implementación de dinámicas lúdicas para explorar cómo estas actividades podrían influir en la forma en que los niños expresan sus sentimientos.

Al aplicar los instrumentos, como las entrevistas y observaciones, notamos con claridad que los estudiantes empezaban a comunicar sus emociones de manera más abierta, y también ver cómo estas estrategias afectan positivamente las relaciones interpersonales dentro del aula. Estas experiencias confirmaron que el análisis cualitativo permite comprender la realidad educativa desde dentro, tal como lo indica Sornoza (2024) el cual nos brinda las herramientas para diseñar propuestas pedagógicas que realmente se adapten a las necesidades de los estudiantes y al contexto escolar.

3.2. Tipo y diseño de la investigación

Vale mencionar que este estudio es tipo descriptivo, ya que cuenta con el propósito de especificar las características del fenómeno educativo observado, de las cuales no se manipulan

variables, ni se generan condiciones experimentales. Esto se debe a que la descripción se centra en cómo son las dinámicas lúdicas y en que contribuyen al desarrollo de la autorregulación emocional en los estudiantes de básica.

También, se considera como una investigación de campo, ya que se recolecta información la cual se realizó directamente en una institución en un grado específicamente, en las cuales se pudo observar las interacciones reales que se producen durante el uso de las dinámicas lúdicas. Este tipo de estudio posibilita obtener datos de primera mano que reflejan la realidad cotidiana de los participantes (Bisquerra, 2015).

El diseño adoptado es no experimental – transversal, porque no se manipularon las variables y la información fue recogida en un único momento, con el objetivo de analizar la situación tal como ocurre.

3.3. Modalidad de investigación

El enfoque de esta investigación está dirigido no solo a fortalecer la enseñanza sino también aquellos valores necesarios para una buena convivencia, es por ello que fomentar el desarrollo de estas actividades dentro del aula, propician un ambiente más amigable y emocionalmente sano en los niños. Según Hernández (2022) las investigaciones socioeducativas no solo describen una realidad, sino que también buscan transformarla a través de la práctica docente y la participación activa de los estudiantes.

3.4. Población y muestra

La población está conformada por estudiantes de educación básica, específicamente de los grados 6°, de la institución educativa “25 de Septiembre” ubicada en la ciudad de Santa Elena, cantón La Libertad. En la cual hay 953 estudiantes y 28 docentes.

Se establecieron criterios de inclusión, como: estudiantes que asisten regularmente a clases presenciales, docentes con más de un año de experiencia en el grado correspondiente y todos los participantes que contaron con la autorización de sus padres o representantes legales. Como criterios de exclusión se consideraron estudiantes con condiciones de salud que impidan la participación en actividades físicas o grupales, y docentes que no estuvieran involucrados en la planificación de las dinámicas lúdicas.

Esta población permitió observar y analizar de manera integral cómo las dinámicas lúdicas pueden fortalecer la autorregulación emocional, considerando tanto la perspectiva del estudiante como la del docente, y cómo estas experiencias contribuyen al desarrollo socioemocional dentro del aula.

Muestra

En esta investigación se utilizó una muestra no probabilística por conveniencia, debido a que el estudio se realizó directamente con el curso disponible y accesible para la aplicación de las actividades lúdicas. La muestra estuvo conformada por 22 estudiantes de séptimo año de Educación Básica y 4 docentes quienes participaron porque pertenecen al grupo donde se observó la necesidad de fortalecer la autorregulación emocional.

La selección de estos estudiantes se realizó tomando en cuenta que forman parte del paralelo donde se detectaron dificultades emocionales recurrentes, como impulsividad, frustración y problemas para expresar lo que sienten. Además, el acceso al curso facilitó la recolección de información y la implementación de las dinámicas lúdicas sin alterar la organización escolar.

La muestra quedó constituida de la siguiente manera:

Tabla 1

Muestra

Participantes	Cantidad	Técnica aplicada
Docentes	4 docentes	Entrevistas semiestructurada s
Estudiantes de educación básica	22 estudiantes	Entrevista y observación directa.

Esta muestra ayuda a obtener una visión más clara de lo que piensan los docentes y las diferentes conductas que tienen los estudiantes en torno a la autorregulación emocional y el aprendizaje lúdico.

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de la información se emplearon técnicas cualitativas que permitieron obtener datos descriptivos sobre las experiencias, percepciones y emociones de los participantes en torno a las dinámicas lúdicas aplicadas en el aula.

Las principales técnicas fueron las siguientes:

a) Entrevistas semiestructuradas a docentes

Esta técnica permitió tener una idea clara de cómo los docentes participantes recibieron, interpretaron y dieron significado al impacto producido al implementar estas estrategias de juego que buscan que los estudiantes puedan controlar y dirigir sus emociones y comportamientos.

Utilizamos como instrumento una serie de preguntas abiertas cuyo objetivo era analizar aquellos aspectos que son parte de la convivencia dentro del aula, como lo son: El clima emocional, la participación de los estudiantes, el control de sus emociones, y las estrategias que el docente utiliza como parte de sus instrumentos pedagógicos.

Realizamos estas entrevistas a cada uno de los docentes participantes de manera individual, y los resultados arrojados fueron registradas de manera escrita para luego analizarlas sistemáticamente y poder identificar ciertos patrones, coincidencias y diferencias entre cada maestro.

b) Entrevistas aplicadas a estudiantes

Los veintidós estudiantes que fueron seleccionados como muestra, se les aplicó un modelo de entrevista que permitió de manera flexible que puedan profundizar en sus respuestas con la finalidad de que expresen voluntaria y espontáneamente como perciben aquellas estrategias lúdicas y cómo estas inciden en sus comportamientos, emociones y convivencia.

Las preguntas fueron direccionadas a sus emociones, a cómo ellos manejan situaciones en donde se frustran o deben ser empáticos o cooperantes o aquellas circunstancias donde el juego es una herramienta de aprendizaje.

Así mismo sus respuestas fueron registradas y separadas categóricamente de acuerdo a los indicadores plasmados en la matriz de análisis, lo que nos permitió poder contrastar aquellas percepciones con las observaciones previas realizadas durante las sesiones lúdicas.

c) Observación directa en el aula

La observación permitió registrar los comportamientos, interacciones y manifestaciones emocionales durante el desarrollo de las actividades lúdicas. Se elaboró una ficha de observación estructurada, en la que se consignaron criterios como la participación activa, la expresión de emociones, el respeto de reglas, la empatía y el control de impulsos.

Esta técnica proporcionó evidencias directas sobre la aplicación de las dinámicas y la respuesta emocional de los estudiantes en su contexto natural de aprendizaje y se complementaron para lograr una comprensión más profunda del fenómeno estudiado, fortaleciendo la triangulación entre la información proveniente de docentes, estudiantes y observaciones de campo. Todos los instrumentos fueron diseñados por las investigadoras, validados por el tutor académico y se presentan en los anexos de las presentes.

3.6. Entrevistas realizadas a estudiantes

Preguntas a estudiantes	Respuestas obtenidas de los estudiantes
¿Cómo te sientes normalmente cuando estás en clase?	El 82 % de los estudiantes indicó sentirse feliz y motivado durante las clases, especialmente cuando se incluyen actividades lúdicas.
¿Qué cosas en la escuela te hacen sentir feliz o con ganas de aprender?	El 68 % mencionó que se siente feliz gracias a la interacción con compañeros y amigos, mientras que el resto valoró positivamente a los docentes y las actividades recreativas
¿Qué situaciones en la escuela te hacen sentir nervioso, aburrido o enojado?	El 82 % son “hablar delante de la clase” ,“cuando las clases son muy largas y aburridas”, esto evidencia la necesidad de implementar nuevos métodos lúdicos y participativos.
¿Cuándo te sientes enojado o frustrado que haces para mejorar?	A su vez el 59 % responde que busca al profesor o a un compañero, mientras que la otra parte 41% prefiere retirarse del problema y estar a solas, respirar, y así muestran el avance en autorregulación emocional.
¿Qué aprendiste sobre ti mismo al participar en los juegos o actividades de clase?	El 73 %) manifestó que aprendió a trabajar en equipo, ser paciente y manejar la frustración,
	evidenciando que el juego promueve habilidades emocionales.
¿Qué juego o actividad te gustó más y por qué?	Los juegos más mencionados fueron el Diccionario educativo, el cuento cooperativo y el bingo de vocabulario, por ser “divertidos” y “permitir imaginar y compartir”.
¿Cuál es tu reacción cuando un compañero no quiere colaborar contigo?	68 % intenta conversar, dialogar y buscar una solución, mientras que una pequeña parte reconoce que se molesta y pide ayuda al docente.
¿Crees que las estrategias de juegos te ayudan a controlar tus emociones o a trabajar mejor en grupo?	Ellos respondieron que el 100 % sí, indicando que los juegos les ayudan a pensar mejor antes de actuar y a cooperar con sus compañeros.

¿Sientes que hoy trabajaste mejor en equipo gracias a los juegos?	El 100 % marcó sí, lo que evidencia una percepción generalizada de cooperación y participación activa.
¿Cómo te sentiste después de participar en los juegos?	La totalidad expresó sentirse feliz o tranquila, reforzando la idea de que el aprendizaje lúdico mejora el bienestar emocional en el aula

3.7. Entrevistas realizadas a docentes

Preguntas de la entrevista	Resultados obtenidos
¿Cómo influye la participación en las dinámicas lúdicas en el clima emocional del aula o en los estudiantes?	Todos los docentes coincidieron que incluir las dinámicas mejora grandemente el clima emocional, mejorando la comunicación y la colaboración. Los estudiantes se muestran más seguros, felices, expresivos y motivados.
¿Cuáles son las estrategias que utiliza usted para reforzar el autocontrol y la empatía durante las actividades lúdicas?	Dijeron que las estrategias a usar pueden ser el uso de cuentos, dramatizaciones y reflexiones grupales después de involucrar el juego.
¿Qué limitaciones o desafíos ha enfrentado al aplicar actividades lúdicas con enfoque emocional?	Algunos de ellos señalaron la falta de tiempo y de recursos didácticos, aunque saben que los beneficios superan las dificultades, pues los estudiantes aprenden a desenvolverse mejor y a perder la timidez.
¿Se ha notado alguna diferencia en la motivación o en el trabajo en equipo de los estudiantes después de implementar estas dinámicas?	Los docentes respondieron de forma positiva manifestando que el uso de las dinámicas genera un mayor entusiasmo, además de un gran sentido de pertenencia en el grupo.
¿Qué valor tiene para usted el rol de la lúdica dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje?	En su mayoría los docentes consideran que es una estrategia pedagógica importante y esencial, facilitando así la comprensión de los contenidos además de fortalecer el desarrollo social y emocional del educando.
¿Qué recomendaciones haría para continuar fortaleciendo la autorregulación emocional mediante la lúdica en el aula?	Recomiendan incorporar las dinámicas de forma permanente en la planificación docente, fomentando actividades diarias que fortalezcan el autocontrol, la empatía y la convivencia positiva.

3.8. Matriz de categorías de análisis

La presente investigación, al desarrollarse bajo un enfoque cualitativo, no contempla la operacionalización de variables mediante dimensiones e indicadores numéricos. En su lugar, se elaboró una matriz de categorías de análisis, que permitió organizar e interpretar la información obtenida a partir de las entrevistas y observaciones realizadas. Esta matriz se basa en las dos categorías centrales de estudio: dinámicas lúdicas y autorregulación emocional, las cuales orientaron la interpretación de los resultados.

Tabla 2

Matriz de Categoría de Análisis

Categoría principal	Subcategorías	Fuente de información	Descripción del análisis	Ejemplo de Evidencia
Dinámicas lúdicas	Tipos de juegos y Actividades aplicadas.	Entrevistas a docentes, estudiantes, observaciones en el aula.	Analiza cómo las actividades lúdicas promueven la interacción, el trabajo en equipo y la motivación dentro del aula.	“Los estudiantes se mostraron más participativos y alegres cuando se aplicaron juegos cooperativos.”
	Participación activa de los estudiantes.			

Rol del docente en la guía de las dinámicas.

Autorregulación emocional	Expresión y manejo de emociones. Control de impulsos y tolerancia a la frustración.	Entrevistas a estudiantes, observaciones de aula.	Explora las conductas emocionales de los estudiantes durante las actividades lúdicas y la forma en que logran reconocer y controlar sus emociones.	“Aprendí a calmarme cuando perdía y a seguir participando sin discutir.”
----------------------------------	---	---	--	--

Actitudes
frente al éxito y
al fracaso.

3.9. Categorización y Triangulación

En este punto del estudio se procedió a organizar todas las ideas obtenidas de las entrevistas y de las observaciones realizadas en el aula. Para comprender las respuestas y distinguir en qué variaba entre sí, fue necesario realizar múltiples lecturas, lo que permitió identificar cuáles preguntas generaban respuestas similares. A partir de los temas que se repetían, se lograron determinar los ejes que sirvieron de guía para el análisis desarrollado.

3.10. Categorización y Triangulación

En este punto del estudio se procedió a organizar todas las ideas obtenidas de las entrevistas y de las observaciones realizadas en el aula. Para comprender las respuestas y distinguir en qué variaba entre sí, fue necesario realizar múltiples lecturas, lo que permitió identificar cuáles preguntas generaban respuestas similares. A partir de los temas que se repetían, se lograron determinar los ejes que sirvieron de guía para el análisis desarrollado.

Esta forma de organizar ayudó a determinar qué aspectos eran los más importantes para los estudiantes y docentes.

a) Categorización de la información

La categorización consistió en reconocer los temas, ideas y patrones que se repitieron durante el análisis de las entrevistas a docentes y estudiantes, así como en las observaciones realizadas en el aula. Para iniciar, se hizo una lectura detallada de todas las transcripciones y notas de campo, marcando las frases que aportaban información relevante.

Luego, esas ideas se organizaron en categorías principales y subcategorías —que se presentan en la matriz del apartado 3.7, lo que permitió comprender con mayor claridad los comportamientos y significados presentes en la dinámica educativa.

Durante este proceso se identificaron dos categorías principales de análisis:

1. **Dinámicas lúdicas:** se exploraron los tipos de actividades recreativas aplicadas, el nivel de participación estudiantil y el rol del docente como facilitador del aprendizaje lúdico.
2. **Autorregulación emocional:** se analizaron las formas en que los estudiantes expresan y controlan sus emociones, así como su capacidad para manejar la frustración y mantener una convivencia armónica.

Este proceso permitió comprender el fenómeno educativo desde una perspectiva integral, donde las experiencias y percepciones de los participantes adquirieron un sentido interpretativo en función de los objetivos de la investigación.

a) Contraste de enfoques

Para poder hacer que las respuestas de mi trabajo no solo dependan de una sola mirada trabajé en un contraste de distintas fuentes de investigación, y así comparar lo que decían las respuestas de las entrevistas con lo que se pudo observar dentro del aula y asimilar lo que decían varios autores sobre este tema.

Al analizar estas tres ideas se pudo conocer si las 3 opiniones coinciden o si a su vez las mismas tenían algo de diferencia, y gracias a esto el estudio se pudo evidenciar y esto permitió fundamentar y acertar en la conclusión.

b) Interpretación final del proceso

El proceso de categorización y triangulación condujo a la identificación de patrones significativos, los cuales orientaron el análisis presentado en el Capítulo IV (Presentación de los hallazgos).

De este modo, se logró comprender de manera integral como las dinámicas lúdicas influyen en la autorregulación emocional de los estudiantes y que papel desempeña el docente como mediador de dicho proceso.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y CONCLUSIONES

4.1. Hallazgos obtenidos

En este capítulo se presentan los hallazgos obtenidos a partir del trabajo de campo realizado con veintidós estudiantes y cuatro docentes de educación básica, con el propósito de analizar la incidencia de las estrategias lúdicas en el desarrollo emocional.

La información se organizó según las categorías de análisis establecidas en el apartado metodológico: dinámicas lúdicas, autorregulación emocional y práctica pedagógica del docente.

El análisis se desarrolló siguiendo el enfoque cualitativo que, según Hernández-Sampieri, (2022), busca comprender los significados que las personas otorgan a sus experiencias y contextos. Por ello, los resultados se presentan de manera descriptiva e interpretativa, integrando citas textuales y evidencias obtenidas de las entrevistas y las observaciones realizadas en el aula.

4.2. Categoría 1: Dinámicas lúdicas en el aula

Los resultados evidencian que las dinámicas lúdicas generan un impacto positivo en la participación y motivación de los estudiantes. Durante las observaciones y entrevistas, se constató que los niños mostraron mayor disposición para colaborar, comunicarse y respetar normas cuando las actividades se desarrollaban mediante el juego. Además, se notaba que el ambiente del aula cambiaba por completo: había más energía, curiosidad y hasta los estudiantes más tímidos se animaban a intervenir. Poco a poco, el juego se convirtió en una especie de puente que les permitía expresarse sin miedo a equivocarse, y eso facilitó que muchos lograran concentrarse mejor y mantener una actitud más tranquila. Incluso los docentes comentaron que las actividades lúdicas hacían que el grupo se sintiera más unido y que las tareas fluyeran con mayor naturalidad. Todo esto demuestra que el juego no es solo una forma de entretener, sino una herramienta que abre espacio para que los estudiantes aprendan desde la confianza y el entusiasmo.

Los docentes coincidieron en que las estrategias lúdicas favorecen la atención, la creatividad y la interacción grupal:

En palabras del docente #2, se expresa que aplicar juegos cooperativos provoca que los niños se involucren y se ayuden entre ellos, llegando a participar hasta los más tímidos del salón.

Las palabras del docente #4, expresa que cuando disfrutamos aprender con canciones con dramatizaciones, los estudiantes prestan más atención y se reían mucho

“Cuando aplico juegos cooperativos, los niños se involucran más y se ayudan entre ellos, incluso los más tímidos participan”

Estas percepciones coinciden con Vygotsky (1979) quien considera que el juego constituye una herramienta de mediación social y emocional que impulsa el desarrollo integral del niño al permitirle asumir roles, regular su conducta y comprender normas sociales. Asimismo, Piaget (1973) sostiene que el juego estimula el pensamiento simbólico y la cooperación, lo cual se refleja en la actitud positiva observada en el aula.

En efecto, las actividades lúdicas no solo están pensadas para entretener o recrear al estudiante; su alcance va mucho más allá. A través del juego, los niños encuentran un espacio donde pueden aprender sin sentir presión, lo que facilita que procesen mejor la información y la relacionen con sus experiencias diarias. Además, estas dinámicas funcionan como una especie de “puente emocional”, porque mientras participan, también aprenden a reconocer lo que sienten, a manejar sus impulsos y a responder de manera más tranquila frente a situaciones que normalmente los alterarían. Poco a poco, se nota cómo desarrollan más autocontrol y seguridad, lo que se refleja tanto en su conducta como en la forma en que interactúan con sus compañeros. En ese sentido, el juego se vuelve una herramienta educativa muy completa, capaz de fortalecer el aprendizaje y, al mismo tiempo, apoyar el desarrollo emocional de cada estudiante.

4.3. Categoría 2: Autorregulación emocional

En esta categoría se analizó las conductas observadas y los testimonios que evidencian la capacidad de los estudiantes para reconocer y manejar sus emociones.

Los docentes entrevistados señalaron que los juegos y actividades lúdicas permiten a los niños canalizar la energía, reconocer sus reacciones y actuar con mayor autocontrol:

“Al inicio algunos se molestaban cuando perdían, pero con el tiempo aprendieron a calmarse y continuar jugando sin discutir” (Docente 1, comunicación personal, 2025).

“Las dinámicas ayudan a que los niños aprendan a escuchar, esperar su turno y respetar a los demás” (Docente 3, comunicación personal, 2025).

De igual manera, los estudiantes expresaron que, gracias a los juegos, aprendieron a ser pacientes, trabajar en grupo y controlar sus emociones cuando surgían conflictos. La mayoría afirmó sentirse feliz y tranquila al participar en actividades recreativas, lo que demuestra una mayor conciencia emocional.

El instrumento de observación permitió identificar cómo los estudiantes expresaban frustraciones, enojos y tristezas. Al proponer estas estrategias lúdicas, se evidenció un cambio notorio en estos alumnos lo cual favorece una mejoría en sus comportamientos dentro del aula.

Estos resultados muestran la relación directa entre la práctica lúdica y el desarrollo de la autorregulación emocional, entendida como la capacidad de gestionar emociones de manera consciente y equilibrada (Bisquerra, 2015).

En el contexto escolar, las dinámicas lúdicas funcionan como un medio de aprendizaje socioemocional, pues los niños controlan impulsos, respetan turnos y cooperan para lograr objetivos comunes. En síntesis, las actividades lúdicas promueven una autorregulación emocional gradual,

manifestada en la empatía, la paciencia y el respeto, contribuyendo a un ambiente de convivencia positiva y saludable.

4.4. Evidencias de la aplicación y observación de resultados

Durante la aplicación de las dinámicas lúdicas en el aula, se desarrolló un proceso de observación sistemática que permitió registrar las conductas, emociones y actitudes de las estudiantes relacionadas con la autorregulación emocional.

Este tipo de observación, según Hernández (2022) es esencial en los estudios cualitativos, ya que permite comprender la realidad educativa desde la interacción directa con los participantes. Se demostró que mediante la realización de actividades en el aula como: creación, presentación y dramatización de los cuentos, formando pequeños grupos entre ellos, estos veintidós estudiantes demostraron un aumento progresivo en su participación activa y control emocional.

La exploración de este campo indicó que estos estudiantes mantuvieron una actitud participativa durante toda la clase, lo cual permitió reducir las malas conductas. De acuerdo con Vygotsky (1978) a decir el aprendizaje se construye en la acción social y emocional, lo que se refleja en la actitud de los estudiantes para cooperar, expresar emociones y respetar sus turnos de forma adecuada. Piaget (1962) sostiene que el juego fomenta el desarrollo de habilidades cognitivas y emocionales al permitir que los niños transformen las experiencias en conocimiento.

Los resultados cualitativos se resumen en la siguiente tabla:

Tabla 3

Resultados cualitativos de la observación en el aula

Criterio observado	Evidencia	Interpretación
Participación activa	Todos participaron voluntariamente en las dinámicas.	Se incrementó la motivación y la implicación emocional.
Control emocional	Se redujeron los conflictos interpersonales	Mayor autorregulación emocionales y respeto mutuo.
Cooperación y trabajo en equipo	Observaron interacciones solidarias y ayuda en ellos.	Refuerzo de la empatía y fortalecimiento en el clima.
Reflexión emocional	Expresaron sus sentimientos durante las actividades.	Avance en el reconocimiento y expresión emocional.

Los resultados cualitativos sustentan la idea de que las estrategias lúdicas ayudan en el aprendizaje íntegro, ya que ayudan a promover el progreso emocional, social y mental de los estudiantes (Bisquerra, 2015) (Goleman, 1995).

Las evidencias que se obtuvieron al aplicar los instrumentos demuestran que las estrategias o juegos educativos se convierten en un medio de apoyo positivo los cuales ayudan a mejorar el ambiente siendo más armónico, saludable, feliz y participativo lo que concuerda con la (UNESCO, 2021).

4.5. Reflexiones críticas

El análisis de los hallazgos obtenidos a partir de las veintiséis entrevistas permitió comprender que las dinámicas lúdicas constituyen una herramienta pedagógica eficaz para fortalecer la autorregulación emocional en los estudiantes de educación básica.

A través de las actividades aplicadas, se constató que el juego no solo favorece el aprendizaje de contenidos académicos, sino que también promueve el desarrollo de habilidades socioemocionales como la empatía, el autocontrol y la cooperación.

De esta manera los resultados coinciden con Bisquerra (2015) el cual asegura que la educación emocional debe ser integrada en todas las áreas del aprendizaje para poder desarrollar las habilidades personales y sociales.

En la práctica de la aplicación de las dinámicas, se evidencio que los estudiantes en su mayor parte tienen dificultades para controlar su frustración, por lo que al aplicar estas actividades fueron quienes más recibieron ayuda con enfoque lúdico, mostrando una evolución en su comportamiento y de mayor autorregulación.

Esto coincide con Goleman (1995) quien explica que la inteligencia emocional se fortalece cuando el individuo gestiona sus emociones en situaciones reales de interacción. También se reveló que hubo un impacto positivo emocional dentro del aula, y a su vez la UNESCO (2021) resalta la importancia de los entornos escolares saludables.

Y es así como los docentes que participaron en este estudio nos aseguran que el uso de dinámicas lúdicas ayudan en gran manera en el entorno escolar lo cual facilita el manejo de conflictos y la convivencia escolar. En resumen, el juego no es solo algo en donde entretenerse sino un medio para tener una oportunidad de aprender, sentir y convivir. Cuando estas dinámicas lúdicas, se aplican de una manera clara y precisa con una intención pedagógica, se constituyen en un recurso

didáctico que potencia tanto el aprendizaje cognitivo como el desarrollo emocional, promoviendo una formación más humana e integral.

4.6. Aportes del investigador.

Se ha comprobado de primera mano que implementar estas estrategias dentro del aula permite no solo al docente gestionar de mejor manera el control sobre los estudiantes, sino que proporciona cambios reales en el autocontrol emocional y fortalece la participación activa de los niños

Uno de nuestros principales aportes consiste en exponer mediante esta investigación que existe una relación directa entre la educación a través de juegos y el autocontrol emocional del niño, marcando un precedente que dice que la práctica recurrente y planificada desarrolla en quienes participan de ellas aquellas competencias esenciales para desenvolverse en la sociedad haciendo buen manejo de sus emociones.

A través de este estudio se ofrecen estrategias pedagógicas que se basan precisamente en la educación emocional que puede ser usada y adaptada por los docentes en su entorno escolar.

- Practicar juegos que facilite la cooperación entre los estudiantes, algunos de ellos podrían ser: creación de cuentos, juegos de lógica y estrategia (ajedrez, rompecabezas, sudoku), juegos de ciencia, experimentos y creando grupos de trabajo.
- Crear espacios de reflexión guiadas por el docente donde enseñe a identificar cuales son las emociones que producen ciertas situaciones en nuestra vida y trabajar en ellas.
- Evaluar cualitativamente y llevar registro del comportamiento emocional de los niños mediante la observación para constatar sus respuestas, y trabajar en las áreas que necesitan mayor atención.

CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Al finalizar esta investigación, se explica que el trabajo realizado permitió comprender con claridad cómo las dinámicas lúdicas influyen en la autorregulación emocional de los estudiantes de sexto grado de la Escuela de Educación Básica “25 de Septiembre”. A lo largo del proceso, se logró analizar de manera cercana y directa cómo el juego, cuando se usa con intención pedagógica, se convierte en un puente que ayuda a los niños a manejar mejor sus emociones, entender lo que sienten y actuar de forma más calmada frente a situaciones que antes los desbordaba.

En relación con el **objetivo general**, los resultados obtenidos mostraron que las actividades lúdicas no solo aportan diversión al aula, sino que realmente fortalecen competencias emocionales como el autocontrol, la empatía, la tolerancia a la frustración y la convivencia. Esto se hizo evidente en la manera en que los estudiantes fueron cambiando su forma de reaccionar y comunicarse a medida que avanzaban las sesiones lúdicas.

Respecto al **primer objetivo específico**, que buscaba identificar los cambios antes y después de implementar estas estrategias, se observó que muchos estudiantes pasaron de mostrar impulsividad, enojo o retraimiento, a expresarse con más seguridad y buscar soluciones sin caer en conflictos. Este cambio no ocurrió de un día para otro, pero sí se notó una evolución constante a medida que el juego se volvía parte de su rutina.

En cuanto al **segundo objetivo específico**, se pudo observar cómo las dinámicas lúdicas favorecieron el clima emocional del aula. Los estudiantes se mostraron más participativos, más dispuestos a colaborar y más abiertos a escuchar a sus compañeros. Este ambiente positivo no solo

facilitó el aprendizaje, sino que también fortaleció la convivencia y generó un espacio seguro donde cada niño pudo expresarse sin temor a ser juzgado.

Finalmente, cumpliendo el **tercer objetivo específico**, se proponen actividades lúdicas con una base pedagógica clara y aplicables en el aula. Estas propuestas no solo permitieron dinamizar las clases, sino que también sirvieron como herramientas para que los docentes acompañen a los estudiantes en el manejo de sus emociones. Las dinámicas planteadas demostraron que no se necesita material complejo para que los niños aprendan a gestionar lo que sienten; basta con actividades significativas, guiadas y coherentes con su edad.

En conclusión, esta investigación demuestra que la educación emocional y las dinámicas lúdicas no son elementos adicionales ni secundarios en la formación de los estudiantes; son pilares fundamentales para ayudarlos a crecer, aprender y relacionarse de manera sana. Tal como plantean autores como Bisquerra y Goleman, el desarrollo emocional debe estar presente en todas las áreas del sistema educativo. Y, desde nuestra experiencia, el juego se confirma como una vía poderosa, accesible y transformadora para formar estudiantes más seguros, empáticos y capaces de enfrentar los desafíos de su vida escolar y personal.

5.2. Recomendaciones

1. Para los docentes:

Se recomienda incorporar de manera sistemática las dinámicas lúdicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, priorizando aquellas que promuevan la empatía, la cooperación y el control emocional. Es fundamental incluir espacios de reflexión posterior al juego, en los cuales los estudiantes puedan expresar cómo se sintieron y qué aprendizajes emocionales obtuvieron durante la actividad.

2. Para las instituciones educativas:

Se sugiere incluir dentro de los planes institucionales de convivencia y tutoría programas de educación socioemocional basados en metodologías activas y participativas. Esto contribuirá a fortalecer el clima escolar y a desarrollar en los estudiantes competencias emocionales que favorezcan su bienestar integral y su desarrollo personal.

3. Para las familias:

Es recomendable fomentar en el hogar actividades lúdicas que refuercen el manejo de emociones, la comunicación y la convivencia familiar. En este sentido las familias representan un punto clave a la hora de formar emocionalmente a los niños, es por ello que también en casa se recomienda implementar espacios de juego y diálogo que contribuyan a la par en su desarrollo personal.

Y para concluir esta investigación, confirmamos que las dinámicas o juegos lúdicos son instrumentos muy valiosos para cambiar y modificar cómo el docente puede impartir una clase llenándonos de nuevas ideas, conocimientos y creatividad la cual ayudará en el cambio y en el control de las emociones.

Una de las cosas que en la actualidad detiene a muchos docentes es que muchos de ellos no saben o nunca han implementado estas ideas en sus clases, y es por esto que nuestra investigación ayuda a que la educación no solo sea teoría sino más bien, se convierta en más humana y real. Y es por esto que se debe de agregar estrategias lúdicas para que los alumnos quieran y deseen aprender con ganas, alegría y esfuerzo, lo cual ayudará a que las emociones sean más controladas y el convivir dentro de un mismo entorno sea tranquilo y en paz.

BIBLIOGRAFÍAS

Bisquerra, R. (2015). *Educación emocional y bienestar* (6.ª ed.). Editorial Síntesis.

Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2018). *La inteligencia emocional en la educación*. Pirámide.

Gardner, H. (2011). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences* (3rd ed.). Basic Books.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Kairós.

Hernández, P., Rodríguez, A., & Martínez, S. (2022). *Metodología cualitativa en la investigación educativa*. Editorial Académica Española.

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2022). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.

Kolb, D. A. (2014). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (2nd ed.). Pearson Education.

Ministerio de Educación del Ecuador. (2022). *Política educativa para la convivencia escolar*. Quito: Ministerio de Educación.

Organización de Estados Iberoamericanos [OEI]. (2019). *Educación emocional: una propuesta para el desarrollo de competencias para la vida*. <https://www.oei.es/EducacionEmocional>

Pérez Escoda, N. (2020). *Competencias emocionales en el aula*. Horsori.

Piaget, J. (1962). *Play, dreams and imitation in childhood*. W. W. Norton & Company.

Sornoza, C. A., & Cedeño, R. H. (2024). Estrategia lúdica para desarrollar las competencias emocionales a través de la enseñanza didáctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(1), 7734–7740. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/download/12945/18688>

Torrado, J. (2017). *Didáctica del juego y aprendizaje significativo*. Narcea Ediciones.
UNESCO. (2021). *Educación socioemocional para el desarrollo sostenible*. UNESCO Publishing.
UNICEF. (2020). *Aprendizaje socioemocional en América Latina: Retos y oportunidades*.


Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*.

Harvard University Press.


ANEXOS

Entrevista a docentes



UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA

CARRERA DE EDUCACIÓN BASICA




DOCENTE: _____

Pregunta para Profesores.

1. **¿Cómo influye la participación activa en las dinámicas lúdicas en el clima emocional del aula?**
 El clima emocional del aula que permite a los estudiantes reírse, motivados y contentos.
2. **¿Qué estrategias utiliza usted para reforzar el autocontrol y la empatía durante las actividades lúdicas?**
 Los estudiantes aprender a respetar reglas.
3. **¿Qué desafíos o limitaciones ha enfrentado al aplicar actividades lúdicas con enfoque emocional?**
 Uno de los principales desafíos ha sido que algunos estudiantes de los acompañamientos.
4. **¿Ha notado alguna diferencia en la motivación o el trabajo en equipo de los estudiantes después de implementar estas dinámicas?**
 Sí, he notado que los estudiantes se muestran más motivados y participativos.
5. **¿Cómo valora usted el rol de la lúdica dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje?**
 Valoro la lúdica como una herramienta fundamental que despierta el desinterés.
6. **¿Qué recomendaciones haría para continuar fortaleciendo la autorregulación emocional mediante la lúdica en el aula?**
 Recomiendo realizar actividades lúdicas que permitan a los estudiantes.


Espacio para observaciones del entrevistador:

Entrevista a estudiantes



UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA

CARRERA DE EDUCACIÓN BASICA



DATOS GENERALES

- EDAD 10 AÑOS

- SEXO MASCULINO () FEMENINO () OTROS ()

1. ¿Cómo te sientes normalmente cuando estás en clase?
 - a) Feliz
 - b) Enojado
 - c) Nervioso
 - d) Aburrido
2. ¿Qué cosas en la escuela te hacen sentir feliz o con ganas de aprender?
 - a) Mis compañeros
 - b) Mis docentes
 - c) Otros _____
3. ¿Qué cosas en la escuela te hacen sentir nervioso, aburrido o enojado?
 - a) Cuando tengo que hablar frente a la clase.
 - b) Cuando las clases son largas y no entiendo nada.
 - c) Cuando mis compañeros no respetan las reglas.
 - d) Todas las anteriores.
4. Cuéntame una vez en que te sentiste enojado, triste o frustrado en clase. ¿Qué hiciste para sentirte mejor?
 - a) Hablé con el profesor o un compañero sobre lo que me molestó.
 - b) Me alejé del problema y respiré profundamente.
 - c) Me quedé callado y no hice nada.
5. ¿Qué aprendiste sobre ti mismo(a) al participar en los juegos o actividades de clase?
 - a) Que puedo trabajar en equipo y colaborar con otros.
 - b) Que puedo ser paciente y manejar la frustración.
 - c) Que puedo enfrentar desafíos y aprender de los errores.
 - d) Todas las anteriores.
6. ¿Qué juego o actividad te gustó más y por qué?

A mi no gusto porque es aburrido y no divertido.
7. ¿Cómo reaccionas cuando un compañero no quiere colaborar contigo?
 - a) Intento hablar con él/ella para encontrar una solución.
 - b) Me enojo y dejo de participar.
 - c) Busco ayuda del profesor o de otro compañero.
 - d) Todas las anteriores podrían ser posibles reacciones.
8. ¿Crees que los juegos te ayudaron a controlar tus emociones o a trabajar mejor en grupo? ¿Por qué?

Si porque mis amigos me hacen muy feliz.
9. ¿Sientes que hoy trabajaste mejor en equipo gracias a los juegos?

SI () NO ()
10. Después de participar en los juegos de hoy, ¿cómo te sientes ahora?

a) Feliz b) Triste c) Enojado d) Nervioso e) Ansioso



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

OFICIO No. UPSE-CEB-2025-850-MG

La Libertad, 21 de octubre del 2025

Lcda. Geoconda Melgar Saltos, MSc.

Directora/a de la Escuela de Educación Básica "Veinticinco Septiembre"
Ciudad.

De mis consideraciones:

Quien suscribe, **Lcda. Margot García Espinoza, PhD.**, directora de la Carrera de Educación Básica de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, me dirijo a usted con la finalidad de solicitar su autorización para que las estudiantes **Lema Rojas Gabriela Stephania** y **Pino García Melanie Michelle** desarrollen su proyecto de investigación en la institución educativa bajo su digna dirección.

El tema del proyecto es: **"Dinámicas lúdicas y autorregulación emocional en estudiantes de séptimo grado"**. Para el desarrollo del mismo, las estudiantes aplicarán instrumentos de recolección de información, como encuestas y entrevistas, dirigidos al personal docente y estudiantes de la comunidad educativa.

Las actividades están programadas para ejecutarse durante el **período académico 2025-2**, específicamente en el mes de **octubre del presente año**.

Por la favorable acogida que usted dará a la presente, le anticipo mis más sinceros agradecimientos. Atte.



MARGOT MERCEDES
GARCÍA ESPINOZA
Directora de la Carrera de Educación Básica



Lcda. Margot García Espinoza, PhD.

Directora de la Carrera de Educación Básica
Universidad Estatal Península de Santa Elena
C.c.: Archivo

ESC. DE EDUC. BÁSICA
"25 DE SEPTIEMBRE"

28 OCT 2025 HOBA

RECIBIDO
DIRECCIÓN

Dinàmicas lúdicas para mejorar la autorregulación emocional final (1)

< 1%
Textos sospechosos


- Similitudes**
 - 0% similitudes entre comillas
 - 0% entre las fuentes mencionadas
- 0%** Etimas no reconocidos
- 0%** Textos potencialmente generados por IA

Nombre del documento: Dinàmicas lúdicas para mejorar la autorregulación emocional final (1).docx
 ID del documento: 716ef475ea83d79d4e8e430d52db87ae95176288
 Tamaño del documento original: 36,49 kB

Depositante: NATASHA BRIONES TOMALÁ
 Fecha de depósito: 17/11/2025
 Tipo de carga: Interface
 fecha de fin de análisis: 17/11/2025

Número de palabras: 8004
 Número de caracteres: 54.391

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes de similitudes

Fuente principal detectada

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	TESIS DINÁMICAS LÚDICAS PARA MEJORAR LA AUTORREGULACIÓN EM... #199c1 Viene de mi grupo 1 fuente similar	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (75 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	hdLhandLe.net Percepciones de los docentes sobre su ejercicio y su influencia e... https://hdLhandLe.net/10893/34438	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (81 palabras)
2	Diseño teórico de la investigación.docx Diseño teórico de la investiga... #36c199 Viene de mi grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (82 palabras)

Puntos de interés

RESUMEN

La presente investigación tuvo como propósito analizar la incidencia

ana ignorada

de las dinámicas lúdicas en el desarrollo de la autorregulación emocional

en los estudiantes de educación básica. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, de tipo descriptivo y de campo, lo cual permitió comprender el fenómeno dentro de su contexto natural. La muestra estuvo conformada por docentes y estudiantes de sexto año de educación básica, a quienes se aplicaron entrevistas semiestructuradas, cuestionarios con preguntas abiertas y cerradas, y observaciones directas en el aula. Los resultados mostraron que las dinámicas lúdicas fomentaron la participación, la colaboración y una expresión emocional más sana, siendo un aporte clave para reforzar la autorregulación emocional. Mediante los juegos cooperativos, las narraciones y las dinámicas, se incentivó la empatía, el autocontrol y el respeto mutuo en el aula entre todos los