

## Estrategias de afrontamiento emocional a través de la recreación en estudiantes de educación general básica

*Emotional coping strategies through recreational activities among elementary school students*

**Juan Israel Torres Vega\***  
Universidad Nacional de Chimborazo  
Riobamba - Ecuador  
israel.torres@unach.edu.ec  
<https://orcid.org/0009-0005-4978-6141>

**Patricia Elizabeth Vera Rubio**  
Universidad Nacional de Chimborazo  
Riobamba - Ecuador  
patricia.vera@unach.edu.ec  
<https://orcid.org/0000-0002-5894-582X>

\*Correspondencia:  
israel.torres@unach.edu.ec

**Cómo citar este artículo:**  
Torres, J., & Vera, P. (2026). Estrategias de afrontamiento emocional a través de la recreación en estudiantes de educación general básica. *Revista de Investigación Educativa Niveles*, 3(1), 180-189. <https://doi.org/10.61347/rien.v3i1.96>

**Recibido:** 20 de abril de 2026  
**Proceso de evaluación:**  
20 de abril al 22 de mayo de 2026  
**Aceptado:** 22 de mayo de 2026  
**Publicado:** 26 de mayo de 2026

**Resumen:** La presente investigación analiza las estrategias de afrontamiento emocional a través de la recreación en estudiantes de educación general básica. Se adoptó un enfoque cualitativo, con alcance descriptivo, de tipo básica, diseño no experimental y transversal. La población estuvo compuesta por 150 estudiantes y 15 docentes del subnivel de educación básica media, de los cuales se extraen como muestra 30 estudiantes de sexto de básica paralelo A y 5 docentes tutores. Se empleó la observación participante y la entrevista, así como la lista de cotejo y la guía de preguntas. Los resultados destacan que más de las dos terceras partes del grupo de estudiantes no evidenciaron el indicador relacionado con la reestructuración cognitiva y aceptación. En cuanto a los docentes, 1 de los 5 entrevistados está consciente del aporte de la recreación para promover el bienestar y desarrollo social, mientras que los 4 restantes se limitan a su uso pedagógico para fortalecer el aprendizaje. Se concluye que existen debilidades en el uso de estrategias de afrontamiento emocional a través de la recreación en los estudiantes de educación básica.

**Palabras clave:** Bienestar, educación básica, juego, salud mental.

**Abstract:** This study analyzes emotional coping strategies through recreational activities among students in general basic education. A qualitative approach was adopted, with a descriptive scope, a basic study design, and a non-experimental, cross-sectional design. The population consisted of 150 students and 15 teachers from the lower secondary education level, from which a sample of 30 sixth-grade students from Class A and 5 homeroom teachers was selected. Participant observation and interviews were used, as well as a checklist and a questionnaire. The results highlight that more than two-thirds of the student group did not demonstrate the indicator related to cognitive restructuring and acceptance. As for the teachers, 1 of the 5 interviewed is aware of the contribution of recreation to promoting well-being and social development, while the remaining 4 limit its use to pedagogical purposes to strengthen learning. It is concluded that there are weaknesses in the use of emotional coping strategies through recreation among elementary school students.

**Keywords:** Basic education, mental health, play, well-being.

**Copyright:** Derechos de autor 2025 Juan Israel Torres Vega, Patricia Elizabeth Vera Rubio.



Esta obra está bajo una licencia internacional Creative Commons Atribución-NonComercial 4.0.

## 1. Introducción

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2021) en su informe sobre el estado de la infancia incluye un apartado sobre salud mental, donde alerta que dichos problemas en niños y adolescentes no son nuevos, pues antes de la pandemia se registraban problemáticas alrededor de la violencia intrafamiliar y escolar que impacta la vida en general de este grupo vulnerable y debilita las posibilidades del cumplimiento de su proyecto de vida, lo que a su vez, atenúa el desarrollo social en general. De acuerdo con este informe 1 de cada 7 personas entre 10 a 19 años alrededor del mundo posee un problema de salud mental diagnosticado. Por otro lado, alerta de que el 19 % de los niños y adolescentes se siente desmotivados para realizar alguna actividad o manifiestan un estado de tristeza permanente.

Peroni (2024) reporta que el 85 % de los niños y adolescentes en Latinoamérica no cumplen con el perfil de vida activa necesario para el mantenimiento de la salud física y mental que se derive en un sistema de bienestar general para una vida plena. Los altos índices de obesidad mórbida, diabetes infantil y malnutrición debido a la pobreza afectan el desarrollo académico, neurológico, social y productivo, y generan en los estados una porción de población totalmente dependiente sin acceso a una vida productiva e independiente.

A nivel de América Latina, se estima que aproximadamente 16 millones de adolescentes entre 10 y 19 años padecen de algún trastorno de salud mental como trastorno de ansiedad, bipolaridad, depresión, trastorno de alimentación, trastorno del espectro autista, trastorno de conducta, trastorno por abuso de sustancias, discapacidad intelectual idiopática, trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y los grupos de trastornos de la personalidad (Garrido et al., 2024).

En Ecuador, el Ministerio de Salud realizó en 2023 la encuesta nacional "Tu voz", donde se establece que el 20 % de los niños y adolescentes presentan severos trastornos de salud mental que incluyen ansiedad, depresión y estrés entre los más comunes; de este grupo la quinta parte presenta además dificultades para reconocer y gestionar sus sentimientos negativos.

En Ecuador el Informe de Actividad Física y Comportamiento Sedentario del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC, 2025) exhibe cifras alarmantes en torno al bajo nivel de actividad física en niños y adolescentes. El 77,8 % del grupo de 5 a 17 años manifiesta actividad física insuficiente.

Para Torres (2025) en el contexto español existe una alta relación entre autoaceptación y autocrítica, seguida de dominio del entorno y autocrítica. Por otro lado, constata una relación alta entre manejo adecuado centrado en la emoción y crecimiento personal; además de una relación alta entre manejo inadecuado centrado en la emoción y autoaceptación.

En tanto, Valladares et al. (2025) ejecutan una investigación en Cienfuegos, Cuba, mediante la cual concluyen que la población estudiada presenta bajos índices de resiliencia, con una marcada tristeza sostenida a lo largo del tiempo sin evolucionar. Asimismo, se emplean estrategias poco eficaces como evadir el problema. Los autores destacan que esta debilidad está relacionada con la esfera afectiva con los primeros enamoramientos, en especial con carencias afectivas en el hogar y debilitamiento económico.

Por otra parte, Medina (2025) señala que la implementación de actividades recreativas no solo favorece el desarrollo físico y cognitivo, sino que permite orientar las emociones, reducir el estrés, fortalecer la autoestima y mejorar la convivencia entre estudiantes. Así, la recreación se convierte en una herramienta pedagógica esencial para trabajar la regulación emocional, pues ayuda a los

estudiantes a comprender, identificar y manejar sus emociones dentro de espacios de aprendizaje participativos.

Asimismo, Heredia et al. (2025) evalúan en Ecuador un programa recreativo orientado a niños con sintomatología de ansiedad, mostrando reducción de síntomas y aumento de conductas pro-sociales y búsqueda de apoyo como estrategia de afrontamiento post-intervención.

Las estrategias de afrontamiento emocional se entienden como los procesos psicológicos que las personas utilizan para regular, manejar o modificar sus respuestas emocionales frente a situaciones estresantes, con el fin de reducir el malestar y adaptarse a las demandas del entorno. Estas estrategias pueden orientarse tanto a la regulación de las emociones como al control de la situación problemática, influyendo en la conducta y el bienestar psicológico del individuo (Jiménez et al., 2022). En población infantil se distingue entre estrategias adaptativas (p. ej., búsqueda de apoyo, reestructuración cognitiva, resolución activa del problema, regulación emocional) y estrategias menos adaptativas (p. ej., evitación, negación, conductas de escape). La literatura reciente enfatiza que el afrontamiento en niños depende de factores contextuales: recursos familiares, apoyo docente, cultura escolar y oportunidades para practicar estrategias en entornos seguros (Kar, 2024).

El afrontamiento emocional se vincula con la forma en la que los niños aprenden a manejar y expresar lo que sienten, disminuyendo la intensidad de las emociones, controlando el tiempo o cambiando la manera en la que reaccionan. En la etapa infantil, estas habilidades se fortalecen mediante el ejemplo de los adultos, la participación en actividades recreativas donde puedan experimentar situaciones de forma segura, sostenidas por compañeros y docentes que refuerzan conductas positivas. En consecuencia, el afrontamiento emocional no se debe entender como una respuesta ante un problema, sino como una capacidad que pueda desarrollarse progresivamente dentro del contexto educativo (Compas et al., 2020).

La recreación dentro del panorama educativo comprende juegos, actividades físicas y dinámicas grupales, expresiones artísticas que favorecen la convivencia, la participación y el desarrollo de habilidades motrices, sociales y emocionales. Desde un enfoque pedagógico, cuando dichas actividades son planificadas, adquieren una intención formativa donde el docente se convierte en una herramienta importante para fortalecer las habilidades socioemocionales y las formas de afrontamiento de los estudiantes (Jiménez et al., 2022; Medina, 2025). Dicho esto, al ser una experiencia práctica, la recreación posibilita que los niños expresen sus emociones, resuelvan conflictos, asuman diferentes roles, acuerden normas y construyan aprendizajes a partir de la interacción social.

Según Richard et al. (2023) el juego simbólico representa una estrategia pedagógica importante para fortalecer las competencias socioemocionales en los niños. Su investigación, realizada en el contexto escolar, evaluó cómo un método basado en el juego incide en la comprensión de emociones, la regulación emocional y las habilidades lúdicas. Los resultados evidencian que los niños que participaron en este tipo de entrenamiento presentaron una mejor comprensión emocional y una disminución de respuestas agresivas, lo que da a conocer que las actividades lúdicas planificadas permiten a los estudiantes expresar sus emociones, resolver conflictos, asumir roles y controlar mejor sus impulsos. Además, el juego dentro del entorno escolar puede considerarse una herramienta efectiva para desarrollar la regulación emocional y favorecer una convivencia escolar más positiva.

Este estudio analiza las estrategias de afrontamiento emocional a través de la recreación en estudiantes de educación general básica.

## 2. Metodología

El estudio adoptó un enfoque mixto, debido a que buscó comprender, interpretar y analizar las experiencias, percepciones y significados que los estudiantes y docentes atribuyen a la recreación como estrategia de afrontamiento emocional mediante la interpretación de datos estadísticos recaudados de la observación de cualidades humanas. Este enfoque permitió profundizar en el fenómeno desde la perspectiva de los actores involucrados, considerando su contexto social, educativo y cultural. El diseño de la investigación fue no experimental, de corte transversal, ya que la información fue recolectada en un único momento del tiempo, sin manipulación de variables, observando el fenómeno tal como ocurre en su contexto natural.

La investigación de alcance descriptivo tuvo como propósito caracterizar y comprender cómo se desarrollan las estrategias de afrontamiento emocional a través de la recreación en estudiantes de educación general básica, sin manipular variables ni establecer relaciones causales. De tipo básica, ya que no pretendió generar o diseñar soluciones, aportando al conocimiento existente desde una nueva perspectiva sociocultural al no haberse estudiado las variables relacionadas en el contexto donde se recaudó los datos.

La población estuvo constituida por 150 estudiantes de sexto de básica paralelos A, B, C, D, E y 15 docentes del nivel de Educación Básica Media de la Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado de la ciudad de Riobamba. De esta población se tomó como muestra a 30 estudiantes de sexto de básica paralelo A y 5 docentes tutores de sexto de básica, paralelos A, B, C, D, E. Las técnicas de recolección de información empleadas fueron: la entrevista semiestructurada, dirigida a los docentes, con el propósito de conocer sus percepciones sobre el uso de la recreación como estrategia de afrontamiento emocional, y la observación participante, aplicada a los estudiantes durante actividades recreativas, para identificar comportamientos, actitudes y manifestaciones emocionales. Asimismo, los instrumentos utilizados se relacionaron con una guía de entrevista, diseñada con preguntas abiertas que profundizaron en las experiencias docentes; así como la guía de observación, estructurada mediante criterios previamente definidos relacionados con el afrontamiento emocional y la interacción social. Estas técnicas e instrumentos se justifican por su coherencia con el enfoque mixto y su capacidad para recoger información rica y contextualizada.

En cuanto al manejo ético de la investigación los investigadores declaran que, en el marco de la protección de datos de menores de edad para fines investigativos, se recaudaron los datos de manera anónima. Se siguió el protocolo de autorización para el estudio en común acuerdo con los responsables institucionales por tener interés en los resultados para fines de mejora institucional.

## 3. Resultados y Discusión

### Afrontamiento emocional

La observación realizada al grupo de estudiantes (tabla 1) donde las edades oscilaron entre 10 y 11 años, evidenció aspectos maduros en su mayoría como el apoyo social y espiritual, ya que el 83,3 % demostró que pide ayuda a compañeros o docente cuando se le dificulta una tarea en clase. Para observar este indicador se realizó la actividad de elaboración de un diario personal donde escribieron sus anécdotas más recientes que incluían las emociones percibidas.

Por otro lado, más de las dos terceras partes del grupo no evidenciaron el indicador relacionado con la reestructuración cognitiva y aceptación, donde se buscó que los estudiantes logran reconocer y aceptar las emociones en lugar de reprimirlas, para ello se trabajó con el relato de una historia donde

los personajes demostraban diversas emociones; a continuación, se solicitó a los estudiantes que se identificaran con los personajes y compartieran un momento donde experimentaron esas emociones. Los niños tuvieron dificultad en esta actividad para nombrar sus emociones y recordar lo que sintieron a través de los recuerdos.

En cuanto al indicador sobre la gestión emocional activa, una tercera parte del grupo observado presentó dificultades parciales o totales para realizar el ejercicio de respiración consciente. Finalmente, una tercera parte presentó un desarrollo parcial de estrategias de autocuidado, observado a través de movimientos corporales dirigidos a la desconexión emocional.

**Tabla 1**

*Afrontamiento emocional*

	Se evidencia totalmente	%	Se evidencia parcialmente	%	No se evidencia	%	Total	%
<b>Reestructuración cognitiva y aceptación</b>	6	20	4	13,3	20	66,7	30	100
<b>Gestión emocional activa</b>	20	66,6	5	16,7	5	16,7	30	100
<b>Estrategias conductuales de autocuidado</b>	15	50	10	33,3	5	16,7	30	100
<b>Apoyo social y espiritual</b>	25	83,3	2	6,7	3	10	30	100

*Nota.* Estudiantes de sexto de básica de la ciudad de Riobamba, Ecuador.

Los hallazgos coinciden con el estudio de Espinoza et al. (2022), para quienes resulta fundamental implementar programas de aprendizaje activo, focalizado, explícito y secuenciado para promover el desarrollo de habilidades socioemocionales en la escuela desde una perspectiva curricular.

## Recreación

Los docentes tutores de varios paralelos de sexto de básica expresaron diversos criterios en torno a la recreación en sus aulas. En relación con el primer indicador del beneficio de la recreación en el aprendizaje (tabla 2), tres docentes coincidieron en el desarrollo integral, y dieron importancia al manejo del estrés, a aspectos emocionales y sociales implícitos en el aprendizaje como la motivación, la autoestima, la relajación, la concentración y el trabajo en equipo. Es notable el enfoque centrado en el aprendizaje que relaciona la recreación solo con fines didácticos en la quinta parte de los docentes entrevistados.

Por otro lado, en el segundo indicador sobre el aporte de la recreación en el desarrollo emocional, concordaron varios docentes que favorece el equilibrio emocional de los estudiantes, contribuye a la reducción del estrés, la ansiedad y la generación de varios estados de ánimo positivos. Asimismo, se dio prioridad al reconocimiento, expresión y el manejo adecuado de las emociones, donde se permite

que los niños desarrollen mayor seguridad y bienestar personal. Dichos resultados se contrastan con los obtenidos por Qayyum et al. (2024), quienes afirman que la recreación impulsa el desarrollo cognitivo-emocional del escolar, y resulta prioritaria para el fortalecimiento de las emociones.

Del mismo modo, otros docentes asocian a la recreación con beneficios complementarios como el incremento de la concentración, el desarrollo físico e intelectual, el aprendizaje de normas y la buena competitividad. También es vital que una parte de los docentes consideró al juego como un gran medio de comunicación emocional, pues refleja lo que muchos estudiantes no pueden expresar en palabras. Finalmente, el conjunto de estas respuestas coincidió con la investigación de Dzib y Fernández (2024), quienes evidencian que la recreación es una herramienta fundamental para el fortalecimiento y desarrollo emocional integral en el contexto educativo.

Mientras tanto, en el tercer indicador sobre la integración de la recreación en el desarrollo didáctico, algunos docentes indicaron que ayuda a la transformación del aprendizaje, a un proceso activo, dinámico y participativo, en donde el estudiante obtiene varios conocimientos mientras se deleita con la experiencia educativa. Se destaca que el juego y las actividades recreativas contribuyen a una enseñanza mucho más motivadora, al despertar el interés y la gran participación del alumnado.

Otros docentes afirmaron que la recreación contribuye de manera gratificante al proceso del fortalecimiento cognitivo, tal como la activación de la sinapsis, el razonamiento y la comprensión de temas mediante pausas pedagógicas activas y dinámicas. Se concreta que la recreación no solo fortalece a la didáctica, sino que genera bienestar emocional para el aprendizaje significativo e integral (Cuje-Cevallos & García-Zambrano, 2025).

Por último, en el cuarto indicador con respecto al tipo de actividades recreativas fuera de los espacios pedagógicos, varios docentes coincidieron en apuntar la gran importancia de los juegos al aire libre, las actividades deportivas y dinámicas grupales como las principales opciones recreativas para el alumnado. Dichas actividades favorecen la interacción social, el trabajo en equipo y el desarrollo físico, transformándose en sitios de aprendizaje formal.

De igual manera algunos docentes priorizaron actividades específicas como los juegos de roles, retos grupales, juegos de construcción e interactivos, los cuales ayudan al fortalecimiento de la creatividad, la resolución de problemas y la participación. Esto se identifica con una investigación realizada por Chisag-Guaman et al. (2024), donde se argumenta que la relación entre el juego y el desarrollo cognitivo incide positivamente en diversas dimensiones cognitivas, activando la memoria, estimulando la atención y concentración, fomentando la creatividad y la imaginación, y proporcionando oportunidades para el desarrollo de habilidades cognitivas superiores.

**Tabla 2**

*Recreación en el aula de educación básica*

	Docente 1	Docente 2	Docente 3	Docente 4	Docente 5
<b>Beneficios de la recreación en el aprendizaje</b>	Eleva la motivación, autoestima, reduce el estrés, estimula la creatividad, el bienestar, el aprendizaje integral.	Dispersión mental y muscular, relajación, hábitos de orden, trabajo en equipo y colaboración.	Desarrollo integral, aprendizaje dinámico y fácil de entender.	Activación del aprendizaje	Desarrollo integral, concentración, manejo del estrés.

<b>Aporte de la recreación en el desarrollo emocional</b>	Ayuda a que el niño crezca emocionalmente sano, aprenda a reconocer expresar y manejar sus emociones adecuadamente.	Incrementa su desarrollo físico, intelectual-emocional, sigue reglas, amplía su competitividad y crea un espacio de aprendizaje informal.	Expresión emocional mediante el juego, esto ayuda a verificar lo que no pueden decir con palabras.	Más concentración en la clase.	Reduce el estrés, la ansiedad y genera un buen estado de ánimo.
<b>Integración de la recreación en el desarrollo didáctico</b>	Convierte el aprendizaje en experiencia activa, el estudiante aprende mientras se divierte.	Activación de la sinapsis para adquirir conocimientos mediante pausas activas.	Estrategia de aprendizaje intencional mediante la gamificación.	Mediante dinámicas o razonamiento.	Integración de la didáctica mediante el juego, en donde se crea el bienestar emocional.
<b>Tipo de actividades recreativas fuera de los espacios pedagógicos</b>	Actividades deportivas, talleres recreativos, trabajos grupales y juegos al aire libre.	Juegos en equipo, de roles, competitivos, de construcción, interactivos y deportivos.	Juegos tradicionales, al aire libre, dinámicas y retos grupales.	Huertos y jardines, riego de agua y limpieza de estos.	Juegos recreativos mediante la gimnasia senderismo y fútbol.

*Nota.* Docentes de sexto de básica en Riobamba, Ecuador.

Estos resultados tienen concordancia con una investigación realizada por Røsand y Klomstén (2024), quienes resaltan la necesidad de incorporar espacios escolares como la recreación y las actividades extracurriculares que permitan a los estudiantes utilizar estrategias de afrontamiento en situaciones de la vida escolar. Los adolescentes utilizan diferentes maneras de afrontamiento frente al estrés, ya que buscan apoyo en docentes y amigos, aplicando estrategias activas de regulación emocional, como respirar o hacer una pausa recurriendo al uso de la tecnología. No obstante, los autores resaltan que la búsqueda de apoyo y las estrategias activas resultan beneficiosas cuando las unidades educativas ofrecen espacios adecuados para ponerlas en práctica.

Mientras, para Gomis et al. (2025) se debe estimular la maduración de la regulación emocional desde los primeros años de la educación básica, de tal forma que los niños cuenten con herramientas que promuevan su bienestar general e impulsen el aprendizaje, contrarrestando situaciones de estrés y ansiedad con inteligencia emocional.

Por otra parte, Olhaberry y Sieverson (2022) indican que la regulación emocional resulta medular para que los niños se acostumbren socialmente, realizando vínculos saludables, mejorando su bienestar y favoreciendo su rendimiento académico. Los hallazgos encontrados se unen a la importancia de fortalecer desde edades tempranas la capacidad de la autorregulación, ya que los problemas emocionales al no ser atendidos se pueden convertir en grandes factores de riesgo para la salud mental y el desarrollo integral infantil. Además, la regulación emocional no se desarrolla de manera excluida, sino mediante un contexto relacional donde los tutores cumplen un papel central. Se resalta, asimismo, la oportunidad de crear entornos educativos y familiares seguros, donde los niños practiquen sus habilidades socioemocionales de manera habitual.

## 4. Conclusiones

Cerca de la mitad de los estudiantes mostró una debilitada reestructuración cognitiva y aceptación. Mientras, un poco más de la tercera parte del grupo analizado evidenció de manera parcial estrategias conductuales de autocuidado. Por su parte, uno de los cinco docentes entrevistados estuvo consciente de la importancia de la recreación para el bienestar emocional y las relaciones sociales saludables. En los otros cuatro docentes se evidenció la priorización de la recreación para impulsar el aprendizaje.

En tanto, una recreación planificada dentro del contexto educativo representa una gran estrategia pedagógica y valiosa para fortalecer el afrontamiento emocional del alumnado, ya que permite la expresión de emociones, interacción social, la disminución del estrés y el desarrollo de habilidades emocionales. Se necesita que los docentes adopten la recreación no solo como un recurso didáctico destinado al aprendizaje, sino como un medio formativo para impulsar el bienestar emocional y desarrollo integral de los niños.

## Referencias

- Chisag-Guaman, M. B., Espinoza-Álvarez, E. I., Jordán-Sánchez, J. W., & Mejía-Sánchez, E. J. (2024). El juego y el desarrollo cognitivo de los estudiantes. *593 Digital Publisher CEIT*, 9(1-1), 66-81. <https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2262>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2020). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939-991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Cuje-Cevallos, M. L., & García-Zambrano, B. E. (2025). La participación activa mediante actividades lúdicas en estudiantes de primero de básica. *Noesis*, 7(14), 619-637. <https://doi.org/10.35381/noesisin.v7i14.426>
- Dzib, S. R., & Fernández, F. A. (2024). Los Juegos recreativos como alternativa para fortalecer la inteligencia emocional en estudiantes de primaria. *Ciencia Latina*, 8(2), 1212-1227. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i2.10562](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10562)
- Espinoza, V., Rosas, R., Schmidt, B., & Saravia, J. (2022). Implementación de un programa de promoción del desarrollo de habilidades socioemocionales en la escuela. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 48(3), 151-162. <https://dx.doi.org/10.4067/s0718-07052022000300151>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2022). *The State of the World's Children 2021 On My Mind: Promoting, protecting and caring for children's mental health*. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>
- Gomis, R., Garcia-Blanc, N., Ros-Morente, A., & Filella-Guiu, G. (2025). Ansiedad, regulación emocional y rendimiento académico del alumnado de ciclo inicial de Educación Primaria: impacto de una intervención. *Revista de Psicodidáctica*, 30(2), 500166. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2025.500166>
- Heredia, M. I., Miranda, W. R., Torres, G. A., & Prieto, R. S. (2025). Programas recreativos en la salud mental: caso Ecuador. *Retos*, 69, 994-1003. <https://doi.org/10.47197/retos.v69.116891>
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos [INEC] (2025). *Actividad física y comportamiento sedentario en el Ecuador*. [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas\\_Sociales/Actividad\\_fisica/2024/202412\\_Actividad\\_Fisica.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/Actividad_fisica/2024/202412_Actividad_Fisica.pdf)

- Jiménez, L. K., Redondo, M., & Martínez, R. R. (2022). La inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento de las mujeres desplazadas víctimas del conflicto armado. *Anuario de Psicología Jurídica*, 32(1), 87-93. <https://doi.org/10.5093/apj2021a24>
- Kar, N. (2024). Coping strategies used by children and adolescents following disaster trauma: A review of associated factors and intervention options. *Odisha Journal of Psychiatry*, 20(2), 43-51. DOI: [https://doi.org/10.4103/OJP.OJP\\_21\\_24](https://doi.org/10.4103/OJP.OJP_21_24)
- Medina, H. E. (2025). *Recreación y regulación emocional en estudiantes de educación básica* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio institucional. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/15956>
- Ministerio de Salud. (2023). *Participamos junto a los consejos consultivos en la tercera edición de la encuesta "Tu Voz, Tus Derechos" organizada por World Vision, para recabar información relacionada a los derechos de niñas, niños y adolescentes a nivel nacional*. Consejo Nacional para la Igualdad Intergeneracional. <https://acortar.link/cs25Bf>
- Olhaberry, M., & Sieverson, C. (2022). Desarrollo socio-emocional temprano y regulación emocional. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 33(4), 358-366. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2022.06.002>
- Garrido, G., Bagnato, M., Priore, J., Raffaele, E., Tailanian, N., Villalba, L., & Organización Panamericana de la Salud [OPS/OMS] (2024). *Aportes para la mejora de la atención de salud mental de niños, niñas y adolescentes en Uruguay. Hacia un cambio de modelo intersectorial, comunitario y basado en derechos humanos. Informe de cooperación técnica OPS/OMS | UNICEF Uruguay [Resumen ejecutivo]*. Pan American Health Organization. <https://www.paho.org/sites/default/files/2024-06/resumen-ejecutivo.pdf>
- Peroni, B. (2024). La matriz mundial sobre la actividad física en la población infantil y adolescente en América Latina: tendencias, logros y desafíos en la práctica y la vigilancia. *Revista Panamericana de Salud Pública*. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2025.87>
- Qayyum, A., Fatima, R., & Iram, A. (2024). Play-based learning and child cognitive-emotional development in nature-based programs. *Annals of Human and Social Sciences*, 5(4), 348-365. [https://doi.org/10.35484/ahss.2024\(5-IV\)33](https://doi.org/10.35484/ahss.2024(5-IV)33)
- Richard, S., Clerc-Georgy, A., & Gentaz, E. (2023). Pretend play-based training improves some socio-emotional competences in 5–6-year-old children: A large-scale study assessing implementation. *Acta Psychologica*, 238, 103961. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.103961>
- Røsand, I., y Klomsten, A. T. (2024). Exploring Adolescent Stress and Coping Strategies in School: A Qualitative Study of Upper Secondary School Students in Norway. *Nordisk tidsskrift for utdanning og praksis*, 18(3), 146-172. <https://doi.org/10.23865/up.v18.5975>
- Torres, E., (2025). *Mindfulness para reducir el estrés ante la PAU: Programa de intervención en Bachillerato* [Tesis de Maestría, Universidad Europea de Valencia]. [https://titula.universidadeuropea.es/bitstream/handle/20.500.12880/14048/TFM\\_Estefania\\_TorresHerrera.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://titula.universidadeuropea.es/bitstream/handle/20.500.12880/14048/TFM_Estefania_TorresHerrera.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Valladares, A., Romero, A., López, L., Pérez, M. (2025). Resiliencia, estados emocionales y afrontamiento en adolescentes con intento suicida en Cienfuegos. *Revista Científica de Psicología NUNA YACHAY*, 7(13), 91-110. <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v7i13.007>

---

## Transparencia

### Conflicto de interés

Los autores declaran que no existen conflictos de interés de naturaleza alguna como parte de la presente investigación.

### Fuente de financiamiento

Los autores financiaron completamente la investigación.

### Contribución de autoría

Juan Israel Torres Vega: Conceptualización, metodología, validación, análisis formal, investigación, gestión de datos, visualización, redacción - preparación del borrador original, redacción - revisión y edición, financiamiento, administración del proyecto, recursos, supervisión.

Patricia Elizabeth Vera Rubio: Conceptualización, metodología, software, validación, análisis formal, investigación, visualización, redacción - preparación del borrador original, redacción - revisión y edición, financiamiento, supervisión.

Los autores contribuyeron activamente en el análisis de los resultados, revisión y aprobación del manuscrito final.