

## **La educación física en el desarrollo de habilidades emocionales en los estudiantes de 7° grado de Educación Básica**

*The Role of Physical Education in the Development of Emotional Skills among Seventh-Grade Students in Basic Education*

Juan Alejandro Pindo Nagua, Irina Magaly Alcívar Pinargote

### **Resumen**

La Educación Física se configura como un escenario pedagógico estratégico para el desarrollo integral del estudiantado, especialmente en la Educación General Básica Media, etapa en la que se consolidan habilidades socioemocionales fundamentales para la convivencia escolar y el bienestar personal. En este contexto, la presente investigación tiene como objetivo analizar los efectos de la aplicación de una guía metodológica basada en actividades cooperativas, lúdicas y socioemocionales durante las clases de Educación Física, orientada al fortalecimiento de habilidades emocionales en estudiantes de séptimo grado de Educación General Básica. El estudio se desarrolló bajo un diseño cuasi experimental, con enfoque mixto y alcance aplicado, desarrollado en un contexto educativo institucional. La muestra estuvo conformada por estudiantes de séptimo grado, a quienes se aplicó un pretest. Se aplicó un pretest mediante una lista de cotejo para evaluar empatía, comunicación asertiva, trabajo en equipo y regulación emocional. Posteriormente, se implementó una intervención pedagógica estructurada durante dos meses, basada en actividades motrices cooperativas y expresivas. Al finalizar, se aplicaron entrevistas semiestructuradas para la triangulación de la información. El análisis de datos se efectuó mediante estadística descriptiva e inferencial utilizando el software SPSS, evidenciándose mejoras significativas en las habilidades socioemocionales evaluadas. Los resultados confirman la efectividad de la guía metodológica, permitiendo concluir que la Educación Física, cuando es planificada desde un enfoque socioemocional, contribuye de manera significativa al desarrollo integral de los estudiantes, constituyéndose en una propuesta pedagógica replicable y pertinente para el contexto escolar.

Palabras clave: Educación Física; Habilidades Socioemocionales; Intervención pedagógica; Aprendizaje cooperativo; Educación Básica.

---

### **Juan Alejandro Pindo Nagua**

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | Juan.pindo.65@est.ucacue.edu.ec  
<https://orcid.org/0009-0008-1880-3529>

### **Irina Magaly Alcívar Pinargote**

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | irina.alcivarp@ucacue.edu.ec  
<https://orcid.org/0009-0008-8442-1924>

## Abstract

Physical Education is configured as a strategic pedagogical setting for the holistic development of students, especially in Middle Basic General Education, a stage in which fundamental socioemotional skills for school coexistence and personal well-being are consolidated. In this context, the present study aims to analyze the effects of the application of a methodological guide based on cooperative, playful, and socioemotional activities during Physical Education classes, oriented toward strengthening emotional skills in seventh-grade students of Basic General Education. The study was conducted under a quasi-experimental design with a mixed-methods approach and an applied scope, developed within an institutional educational context. The sample consisted of seventh-grade students, to whom a pretest was administered using a checklist to assess empathy, assertive communication, teamwork, and emotional regulation. Subsequently, a structured pedagogical intervention was implemented over a two-month period, based on cooperative and expressive motor activities. At the end of the intervention, semi-structured interviews were conducted for data triangulation. Data analysis was carried out using descriptive and inferential statistics through SPSS software, revealing significant improvements in the evaluated socioemotional skills. The results confirm the effectiveness of the methodological guide, leading to the conclusion that Physical Education, when planned from a socioemotional approach, contributes significantly to students' holistic development, constituting a replicable and relevant pedagogical proposal for the school context.

Keywords: Physical Education; Socioemotional Skills; Pedagogical Intervention; Cooperative Learning; Basic Education.

## Introducción

En las últimas décadas, la educación ha experimentado una transformación significativa orientada hacia la formación integral del ser humano, reconociendo que el desarrollo académico debe ir acompañado del fortalecimiento de dimensiones emocionales, sociales y éticas. En este contexto, las habilidades emocionales han adquirido un papel central en los sistemas educativos contemporáneos, ya que influyen directamente en la convivencia escolar, el bienestar psicológico y el desempeño académico del estudiantado (Laguna-Mengíbar et al., 2025). Diversos estudios han evidenciado que el aprendizaje socioemocional contribuye a mejorar la capacidad de autorregulación, la empatía, la toma de decisiones responsables y las relaciones interpersonales desde edades tempranas.

La Educación Física se posiciona como un espacio pedagógico estratégico para el desarrollo de estas habilidades, debido a su carácter vivencial, cooperativo y experiencial. A través del movimiento, el juego y la interacción grupal, esta área curricular ofrece oportunidades auténticas para que los estudiantes expresen emociones, gestionen conflictos y fortalezcan valores como el respeto, la solidaridad y el trabajo en equipo (Sindiani et al., 2025). Investigaciones recientes sostienen que cuando las clases de Educación Física se diseñan intencionalmente con un enfoque socioemocional, se convierten en un medio eficaz para promover aprendizajes significativos que trascienden lo motor y contribuyen al desarrollo personal y social.

Asimismo, la literatura científica destaca que la incorporación de estrategias metodológicas activas dentro de la Educación Física favorece ambientes de aprendizaje inclusivos y emocionalmente seguros, aspectos fundamentales para el desarrollo integral de niños y adolescentes. Escobar

Yela (2024), señala que el fortalecimiento de las habilidades emocionales en la Educación General Básica permite mejorar la convivencia escolar y prevenir conductas disruptivas, especialmente en etapas escolares donde los estudiantes experimentan importantes cambios emocionales y sociales. En este sentido, la Educación Física no solo cumple una función formativa desde el punto de vista físico, sino que se consolida como un escenario propicio para el desarrollo socioemocional.

De igual manera, estudios internacionales recientes subrayan que los programas educativos que integran el aprendizaje socioemocional dentro de las actividades físicas presentan resultados positivos en el bienestar emocional, la motivación escolar y la participación activa del alumnado (Durlak et al., 2022). Estos hallazgos refuerzan la necesidad de fortalecer propuestas pedagógicas que articulen de manera consciente la Educación Física con el desarrollo de habilidades emocionales, especialmente en los niveles de Educación Básica, donde se sientan las bases del desarrollo integral del estudiante.

En el contexto educativo ecuatoriano, la Educación Física ha sido objeto de creciente atención científica debido a su potencial para contribuir al desarrollo socioemocional del estudiantado. Estudios empíricos realizados por los autores González Cordero & Sánchez Encalada (2025), han demostrado que las clases de Educación Física no solo influyen positivamente en la condición física, sino también en aspectos intrínsecamente vinculados con la inteligencia emocional, tales como la autorregulación, la empatía y la motivación intrínseca de los estudiantes.

De manera similar, los investigadores Icaza Samaniego & Torres Palchisaca (2025), identificaron que la participación sistemática en actividades de Educación Física se asocia con un mejor manejo de emociones básicas, lo cual contribuye a un estado emocional más equilibrado y favorable para la convivencia escolar.

Adicionalmente, investigaciones realizadas por Mirabá Gómez et al. (2024), señalan que las prácticas inclusivas dentro de la Educación Física favorecen la empatía, la cooperación y la integración social favorecen la empatía, la cooperación y la integración social entre estudiantes con y sin discapacidades, lo que repercute de manera positiva en su desarrollo socioemocional general. Estas evidencias refuerzan la idea de que la Educación Física, cuando es planificada con un enfoque integrador y emocional, puede consolidarse como un espacio de aprendizaje significativo para habilidades transversales que favorecen la convivencia, la comprensión interpersonal y la autorregulación en contextos escolares.

No obstante, a pesar del reconocimiento del valor de la asignatura para el desarrollo integral, la literatura local indica que aún es insuficiente la concreción de propuestas pedagógicas que articulen de manera sistemática las clases de Educación Física con la promoción de habilidades socioemocionales específicas en estudiantes, las autoras Punina Poma et al. (2025), señalan que la manera en que los docentes modifiquen las estrategias didácticas en su planificación permitirá medir con mayor precisión los avances en habilidades como la autorregulación, la empatía y la comunicación asertiva dentro de este contexto curricular.

Por lo tanto, este estudio se plantea como problema de investigación la falta de una guía metodológica didáctica articulada con actividades cooperativas, lúdicas y expresivas que permita fortalecer de manera sistemática las habilidades socioemocionales de estudiantes de séptimo grado de Educación General Básica durante las clases de Educación Física. El estudio parte de la premisa de que, sin un diseño metodológico estructurado y evaluaciones coherentes, es difícil medir, comprender y potenciar los efectos de la Educación Física en el desarrollo emocional de los estudiantes.

En consecuencia, el objetivo general de esta investigación fue analizar los efectos de aplicar una guía metodológica basada en actividades cooperativas y socioemocionales durante las clases de Educación Física en estudiantes de 7.º de Educación General Básica, con el fin de fortalecer el desarrollo de habilidades socioemocionales, tales como la empatía, la comunicación asertiva, el trabajo en equipo y la regulación emocional.

## **Marco teórico**

### ***La educación física como estrategia pedagógica en el desarrollo integral del estudiante***

La Educación Física constituye un área fundamental dentro del currículo escolar, ya que contribuye al desarrollo integral del estudiante en los ámbitos físico, cognitivo, social y emocional. Tal como señalan Bernate (2021) y Blanco & Arumi (2024), moderna no se limita al fortalecimiento corporal, sino que promueve procesos formativos orientados a la convivencia, la cooperación y la construcción de valores, convirtiéndose en un medio pedagógico para el desarrollo de competencias socioemocionales.

Del mismo modo, la Educación Física es un área que integra diversas demandas motrices y emocionales, ya que las actividades realizadas involucran momentos de alta intensidad emocional, cooperación, desafíos, resolución de conflictos, toma de decisiones y autorregulación. Por esta razón, es indispensable considerar tanto las capacidades motrices como las habilidades socioemocionales que intervienen en la participación de los estudiantes. Un estudio realizado por Bernate et al. (2023), señalan que el desarrollo de habilidades motrices está estrechamente vinculado con la percepción emocional del estudiante, ya que el dominio corporal genera seguridad, autoestima y predisposición para el aprendizaje. En coherencia con ello, la importancia de combinar tareas motrices con actividades de interacción social, porque permiten que los estudiantes construyan experiencias significativas basadas en el movimiento, la comunicación y la regulación emocional.

En el contexto educativo actual, diversos estudios destacan que la práctica sistemática de actividades físicas planificadas favorece la formación de habilidades sociales, la autorregulación emocional y el trabajo en equipo. De acuerdo con Blanco & Arumi (2024), la Educación Física escolar permite generar situaciones de interacción que fortalecen la empatía, la comunicación y el respeto por las normas, aspectos esenciales para el desarrollo personal y social del estudiante.

En este sentido, es fundamental resaltar que el desarrollo socioemocional en la Educación Física no depende únicamente del movimiento, sino también de factores cognitivos, afectivos y sociales que interactúan simultáneamente. La literatura señala que la motricidad es inseparable de la emocionalidad y la cognición, debido a que el cuerpo es un medio de expresión y comunicación que influye en la percepción del entorno, en la relación con los otros y en la construcción del autoconcepto.

La Educación Física ha sido reconocida como un espacio pedagógico privilegiado para el desarrollo de habilidades socioemocionales y la formación en valores dentro del contexto escolar. Un estudio realizado por Ortega & Bernate (2026), coincide en que la interacción motriz, el trabajo cooperativo y la participación en actividades físicas estructuradas favorecen procesos de autorregulación emocional, empatía, convivencia y responsabilidad social en los estudiantes. Desde esta perspectiva, la Educación Física deja de ser una asignatura centrada exclusivamente en el rendimiento corporal para convertirse en un medio de formación integral.

En investigaciones recientes sobre la asignatura de *Educación Física (EF)* se ha observado un interés creciente por comprender su papel no solo en el desarrollo físico de los estudiantes, sino también en la construcción y fortalecimiento de **habilidades socioemocionales**. Dentro del contexto ecuatoriano, la práctica de Educación Física con el desarrollo de competencias socioemocionales en estudiantes de Educación General Básica. Según esta autora, Escobar (2024), “la Educación Física ha surgido como una herramienta clave para fomentar la educación emocional y fortalecer las competencias socioemocionales”, lo que indica que esta trasciende desde lo puramente motor para incidir en aspectos afectivos y sociales del desarrollo estudiantil.

En consonancia con lo anterior, el estudio de Durán & Sánchez (2025), focalizan el análisis en la salud emocional de estudiantes de educación primaria, señalando que las actividades físicas y deportivas escolares generan efectos positivos en la percepción emocional de los estudiantes, promoviendo el desarrollo de habilidades sociales y la mejora de su estado de ánimo tras la realización de clases de Educación Física.

En el desarrollo de habilidades socioemocionales a través de la Educación Física, distintos estudios ecuatorianos han evidenciado cómo la implementación de experiencias motoras estructuradas favorece otros ámbitos del desarrollo estudiantil más allá del aspecto puramente físico. La investigación titulada “*La Educación Física en el fortalecimiento de las habilidades sociales en estudiantes de Educación Básica Superior*”, los autores Rivas & Quituisaca Poma (2024), afirman que la Educación Física tiene un impacto significativo en el desarrollo de competencias sociales como la cooperación, la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y el respeto por las normas y por los demás. Este hallazgo subraya la función de la Educación Física no solo como disciplina física sino como un espacio que promueve dinámicas sociales complejas que son fundamentales para la formación integral del estudiantado

Estos estudios, en conjunto, muestran que la **asignatura de Educación Física puede constituirse en un espacio curricular favorable para el desarrollo de habilidades socioemocionales**

tales como comunicación, empatía, trabajo colaborativo y resolución de conflictos, todas ellas competencias esenciales para la vida escolar y social de los estudiantes. La evidencia sugiere que integrar enfoques pedagógicos que prioricen aprendizajes socioemocionales, aporta significativamente a la formación integral de los estudiantes.

En este sentido, se ha evidenciado que las experiencias vivenciales propias de la Educación Física permiten al alumnado enfrentar situaciones de cooperación, competencia y resolución de conflictos, las cuales contribuyen al fortalecimiento de valores como el respeto, la solidaridad y el trabajo en equipo. Rodríguez (2025), sostiene que la práctica sistemática de actividades físicas en contextos educativos promueve la interiorización de normas sociales y valores éticos, al tiempo que fortalece las relaciones interpersonales y la cohesión grupal. De este modo, la Educación Física actúa como un escenario formativo donde se desarrollan competencias sociales fundamentales para la convivencia escolar.

Asimismo, investigaciones recientes han resaltado la estrecha relación entre Educación Física e inteligencia emocional, destacando que una planificación didáctica orientada al desarrollo socioemocional favorece la autoconciencia, la gestión emocional y la motivación del estudiantado. Los autores Murillo et al. (2025), señalan que cuando las actividades físicas incorporan objetivos emocionales explícitos, se incrementa la capacidad de los estudiantes para reconocer y regular sus emociones, lo cual impacta positivamente en su bienestar y desempeño académico.

Por otra parte, se ha identificado que el rol del docente de Educación Física resulta determinante en la promoción de valores y habilidades socioemocionales. Nevado Luna et al. (2025), destacan que la autoeficacia y la inteligencia emocional del profesorado influyen directamente en la creación de climas educativos positivos, caracterizados por el respeto, la confianza y la participación activa. En este contexto, el docente actúa como mediador del aprendizaje socioemocional, orientando las experiencias motrices hacia la formación personal y social del alumnado.

Siguiendo la estructura del modelo original, aquí se adaptan los métodos al contexto socioemocional: **Método lúdico:** favorece la asimilación emocional y social mediante el juego libre o estructurado. Es esencial en edades tempranas porque facilita el aprendizaje afectivo y motriz de forma natural. **Método cooperativo:** promueve la interdependencia positiva, la comunicación, el apoyo mutuo y la resolución de problemas entre pares. Está directamente ligado al desarrollo socioemocional. **Método global-expresivo:** integra movimiento, emoción y creatividad. Permite que el estudiante exprese emociones a través del cuerpo, mejore su autopercepción y conecte con sus compañeros. **Método reflexivo:** incluye momentos de diálogo, retroalimentación y análisis emocional posterior a las actividades. Es esencial para consolidar aprendizajes socioemocionales.

### ***Habilidades socioemocionales en el contexto educativo***

Las habilidades socioemocionales son un conjunto de capacidades que permiten a las personas reconocer, comprender y regular sus emociones, así como establecer relaciones positivas

con los demás. Según Bisquerra Alzina & López (2021), la educación emocional es un proceso permanente que tiene como finalidad desarrollar competencias como la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía, la empatía y las habilidades sociales.

En el ámbito escolar, el desarrollo de habilidades socioemocionales es fundamental para mejorar la convivencia, prevenir conflictos y favorecer el aprendizaje. De acuerdo con Cuadro (2021), los estudiantes que desarrollan competencias socioemocionales presentan mayor capacidad para resolver problemas, trabajar en equipo y tomar decisiones responsables.

Entre las habilidades socioemocionales más relevantes en el contexto educativo se encuentran la empatía, la autorregulación, la comunicación, la cooperación y la autoestima. Según Tatés Pérez (2025), señala que fortalecimiento de estas habilidades permite mejorar el clima escolar y contribuye al bienestar emocional de los estudiantes, lo cual influye directamente en su rendimiento académico y en su desarrollo personal.

Los fundamentos socioemocionales constituyen el eje central para comprender cómo la Educación Física puede contribuir al desarrollo integral de los estudiantes. A diferencia de otras áreas del currículo, la Educación Física integra de manera simultánea el movimiento, la interacción social y la vivencia emocional, lo que convierte cada actividad en una experiencia formativa completa. Desde esta perspectiva, la empatía, la autorregulación emocional, la comunicación asertiva, la cooperación y la autoestima conforman un conjunto de habilidades esenciales que se fortalecen mediante la práctica motriz. Tal como afirman Blanco y Arumí (2024), las clases de Educación Física provocan emociones intensas que deben ser gestionadas adecuadamente, por lo que constituyen un escenario ideal para trabajar las competencias emocionales.

### ***Empatía***

La empatía es una de las habilidades socioemocionales más importantes dentro de la Educación Física, dado que el estudiante debe reconocer, interpretar y comprender las emociones de sus compañeros para interactuar adecuadamente en situaciones de juego, cooperación y resolución de conflictos. En actividades cooperativas, el estudiante empatiza al apoyar a un compañero con dificultades, al ajustar su ritmo de trabajo al grupo o al comprender cómo el otro se siente durante una derrota o un logro. Los autores Estrella Ponce & Pineda Rojas (2025), destacan que los juegos cooperativos fortalecen la sensibilidad interpersonal y la capacidad de ponerse en el lugar del otro, lo que favorece relaciones más saludables y respetuosas.

### ***Autorregulación emocional***

La autorregulación emocional implica gestionar impulsos, controlar frustraciones y mantener la calma en situaciones de tensión o competencia. En Educación Física, los estudiantes experimentan emociones intensas: alegría, temor al error, frustración, entusiasmo o presión grupal. Estas emociones requieren control, especialmente cuando surgen desacuerdos o desafíos. Según

Cid et al. (2021), el reconocimiento emocional y la capacidad para regular las propias emociones se fortalece a través de experiencias situadas en la práctica motriz, ya que el movimiento y la acción directa exponen a los estudiantes a situaciones de reto real, donde deben aprender a controlar reacciones impulsivas.

### ***Comunicación asertiva***

La comunicación asertiva es esencial en actividades que requieren coordinación grupal, toma de decisiones en equipo y resolución de conflictos. En Educación Física, los estudiantes deben expresar ideas, necesidades y emociones de manera clara y respetuosa para organizar acciones colectivas, pedir apoyo o corregir errores sin generar confrontaciones. Según Boza Mendoza & Charchabal Pérez (2022), las actividades lúdicas en Educación Física crean espacios naturales para la expresión verbal y no verbal, facilitando el desarrollo de habilidades comunicativas a través de gestos, señales, verbalizaciones y estrategias colectivas de interacción.

### ***Cooperación***

La cooperación constituye la base del aprendizaje socioemocional en Educación Física. Los estudiantes deben trabajar juntos para lograr objetivos comunes, desde completar un circuito en equipo hasta resolver retos motores colaborativos. Este proceso demanda escucha activa, apoyo mutuo, sincronización de movimientos y responsabilidad compartida. Para Benalcazar et al. (2024), los juegos cooperativos generan interdependencia positiva y fortalecen el sentido de grupo, permitiendo que cada estudiante comprenda su rol, valore el aporte de los demás y aprenda a negociar para alcanzar metas compartidas.

### ***Autoestima y autoconfianza***

La autoestima se ve directamente influenciada por la percepción de competencia motriz y por la retroalimentación social que recibe el estudiante en las actividades físicas. Al experimentar logros, superar retos, recibir apoyo del grupo y valorar su propio progreso, el estudiante fortalece su autoconfianza. Bernate (2021), destaca que el desarrollo motriz está vinculado con el autoconcepto, pues el control corporal, la percepción de dominio y la eficacia en la tarea generan sentimientos positivos de capacidad y valía personal, los cuales impactan la seguridad emocional y el desempeño académico general.

### ***Metodología***

La presente investigación se desarrolló bajo un diseño cuasi experimental, con un corte longitudinal, debido a que se realizaron mediciones antes y después de la aplicación de una intervención pedagógica, sin asignación aleatoria de los grupos de estudio. Este diseño permitió analizar

los cambios generados en las habilidades socioemocionales de los estudiantes como resultado de la implementación de una guía metodológica basada en actividades cooperativas, lúdicas y expresivas en las clases de Educación Física.

El estudio adoptó un enfoque mixto, integrando procedimientos cuantitativos y cualitativos. Desde el enfoque cuantitativo, se evaluó el nivel de desarrollo de las habilidades socioemocionales mediante instrumentos estructurados aplicados en dos momentos (pretest y postest). Paralelamente, el enfoque cualitativo permitió interpretar las percepciones de los docentes de Educación Física respecto al impacto de la intervención, considerando las interacciones, actitudes y comportamientos socioemocionales observados durante el proceso.

Asimismo, la investigación presentó un alcance aplicativo, ya que tuvo como finalidad valorar los efectos de una propuesta didáctica diseñada específicamente para el contexto escolar, con el propósito de ofrecer una alternativa metodológica viable, pertinente y replicable para el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales en la Educación Básica Media.

### ***Población y muestra***

La población de estudio estuvo conformada por los estudiantes matriculados en Séptimo año de Educación General Básica de una institución educativa, quienes participan de manera regular en las clases de Educación Física. La población aproximada estuvo constituida por 30 estudiantes, cuyas edades corresponden al rango propio de este nivel educativo. Debido a que se trata de una población accesible y de tamaño reducido, se trabajó con una muestra censal, integrada por la totalidad de los estudiantes del nivel seleccionado. Asimismo, se tomará entrevista a 4 docentes del área de educación física de la misma institución, para retroalimentar la información proporcionada por los estudiantes. Esta decisión metodológica permite obtener información representativa del grupo y analizar de forma integral los efectos de la intervención pedagógica orientada al desarrollo de habilidades socioemocionales.

### ***Instrumentos***

Para la recolección de información se emplearon instrumentos cuantitativos y cualitativos, alineados con los objetivos de la investigación y con las variables de estudio.

En el componente cuantitativo se aplicaron un pretest y un postest, estructurados como listas de cotejo, diseñadas para evaluar el nivel de desarrollo de las habilidades socioemocionales: empatía, comunicación asertiva, trabajo en equipo y regulación emocional. Cada instrumento estuvo conformado por indicadores observables y criterios de valoración que permitieron identificar el desempeño de los estudiantes antes y después de la intervención pedagógica.

En el componente cualitativo se utilizó una entrevista semiestructurada dirigida a docentes de Educación Física, elaborada a partir de una guía de preguntas previamente diseñada. Este ins-

trumento permitió recoger información relacionada con las prácticas pedagógicas, las interacciones socioemocionales observadas en el aula y la percepción docente sobre los efectos de la guía metodológica implementada.

### **Procedimientos**

El desarrollo de la investigación se llevó a cabo a través de una serie de etapas organizadas de manera sistemática:

**Etapas 1:** selección de los participantes, considerando criterios académicos y de pertenencia al nivel de Séptimo año de Educación General Básica, garantizando la participación total del grupo de estudio.

**Etapas 2:** aplicación del pretest mediante listas de cotejo, con el objetivo de diagnosticar el nivel inicial de desarrollo de las habilidades socioemocionales de los estudiantes.

**Etapas 3:** implementación de la intervención pedagógica durante un período determinado, basada en una guía metodológica que integró actividades cooperativas, lúdicas y expresivas en las clases de Educación Física.

**Etapas 4:** aplicación del postest, utilizando los mismos instrumentos del diagnóstico inicial, con el fin de identificar los cambios producidos tras la intervención.

**Etapas 5:** análisis de los datos cuantitativos obtenidos a partir del pretest y postest, así como la interpretación cualitativa de la información recopilada mediante las entrevistas a los docentes.

**Etapas 6:** Elaboración del informe final, en el que se presentaron los resultados, conclusiones y recomendaciones, orientadas a fortalecer el desarrollo socioemocional de los estudiantes a través de la Educación Física.

### **Resultados**

A continuación, se presentan los resultados de la investigación:

Tabla 1. Categorización de los sujetos del grupo de estudio.

Participantes	Femenino	Masculino	Total
Alumnos 7mo A	16	14	30
Docentes	1	3	4

Fuente: elaboración propia.

La población estudiada son estudiantes de Séptimo Año Básico, de entre 10 y 11 años, de ambos géneros. Es crucial considerar sus características sociales, demográficas y estilos de vida para comprender mejor este grupo de estudio.

## Instrumentos

La lista de cotejo se utiliza como instrumento cuantitativo para evaluar el nivel de desarrollo de las habilidades socioemocionales de los estudiantes de Séptimo grado de Educación General Básica.

Tabla 2. Conocimiento y motivación al aprendizaje mostrado por los estudiantes en las clases de cultura física al inicio y al final del proceso

MATRIZ DE EVALUACIÓN - PRETEST					POSTEST				
Dimensión: EMPATÍA									
Indicador	4	3	2	1	Indicador	4	3	2	1
Evidencia comprensión de las emociones de sus compañeros durante las actividades físicas.		10	20		Evidencia comprensión de las emociones de sus compañeros durante las actividades físicas.	30			
Muestra sensibilidad ante las dificultades emocionales de sus compañeros.		20	10		Muestra sensibilidad ante las dificultades emocionales de sus compañeros.	30			
Se coloca en el lugar del otro durante actividades cooperativas.		10	20		Se coloca en el lugar del otro durante actividades cooperativas.	30			
Dimensión: COMUNICACIÓN ASERTIVA									
Indicador	4	3	2	1	Indicador	4	3	2	1
Expresa sus ideas de forma clara y respetuosa durante la clase.				30		23	7		
Escucha y respeta opiniones diferentes.			20	10		30			
Dimensión: TRABAJO EN EQUIPO									
Indicador	4	3	2	1	Indicador	4	3	2	1
Participa activamente en actividades grupales.				30	Participa activamente en actividades grupales.	30			
Cumple el rol asignado dentro del equipo.					Cumple el rol asignado dentro del equipo.				
Dimensión: REGULACIÓN EMOCIONAL									
Indicador	4	3	2	1	Indicador	4	3	2	1
Maneja adecuadamente la frustración o el error.				30	Maneja adecuadamente la frustración o el error.	27	3		
Resuelve conflictos sin reacciones impulsivas.				30	Resuelve conflictos sin reacciones impulsivas.	27	3		

Fuente: elaboración propia.

**Nota:** 1 = Insuficiente    2 = Básico    3 = Aceptable    4 = Excelente

Los resultados del pretest evidencian un desarrollo limitado de las habilidades socioemocionales en los estudiantes durante las clases de Educación Física. Predominaron niveles básicos y aceptables en empatía, comunicación asertiva, trabajo en equipo y regulación emocional, lo que refleja dificultades para reconocer las emociones de los compañeros, comunicarse de manera respetuosa, cooperar eficazmente y manejar la frustración ante errores o conflictos.

En contraste, los resultados del postest muestran una mejora significativa en todas las dimensiones evaluadas tras la intervención pedagógica. La mayoría de los estudiantes alcanzó el nivel excelente, evidenciando mayor comprensión emocional, comunicación clara y respetuosa, participación activa y equilibrada en el trabajo grupal, así como un mejor autocontrol emocional durante las actividades físicas.

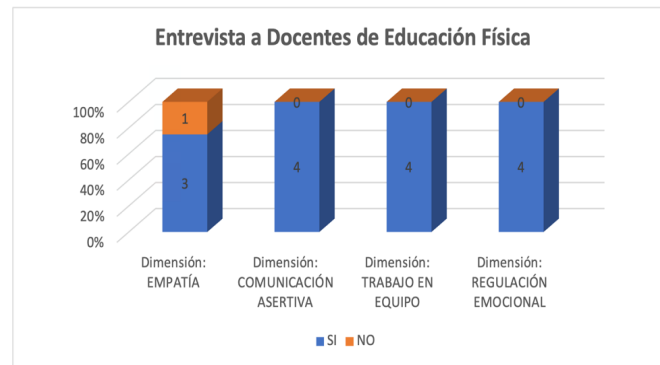
En conjunto, estos hallazgos confirman que las estrategias cooperativas y socioemocionales implementadas en las clases de Educación Física tuvieron un impacto positivo en el conocimiento, la motivación y el desarrollo integral de los estudiantes, validando la efectividad de la intervención aplicada. Final del formulario

Tabla 3. Entrevista semiestructurada a docentes de cultura física en base a sus experiencias en el área y la cercanía con los estudiantes

<b>Dimensión: EMPATÍA</b>			
<b>Indicador</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
Desde su experiencia docente, ¿cómo describiría la forma en que los estudiantes reconocen y respetan las emociones de sus compañeros durante las clases de Educación Física?	3	1	
¿Ha observado cambios en las actitudes de apoyo o comprensión entre los estudiantes luego de aplicar actividades cooperativas?	3	1	
<b>Dimensión: COMUNICACIÓN ASERTIVA</b>			
<b>Indicador</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
¿Se comunican los estudiantes entre sí durante las actividades físicas?	4	0	
¿Considera que las actividades implementadas han favorecido una comunicación más clara y respetuosa entre los estudiantes? ¿Por qué?	4	0	
<b>Dimensión: TRABAJO EN EQUIPO</b>			
<b>Indicador</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
¿Observa comportamientos positivos en los estudiantes cuando deben trabajar en equipo durante las actividades de Educación Física?	3	1	
¿Ha notado mejoras en la cooperación y el cumplimiento de roles dentro de los grupos?	4	0	
<b>Dimensión: REGULACIÓN EMOCIONAL</b>			
<b>Indicador</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
¿Manejan los estudiantes sus emociones frente a situaciones de error, frustración o conflicto durante las actividades físicas?	4	0	
¿Ha identificado avances en el autocontrol emocional de los estudiantes a partir de las actividades realizadas?	4	0	

Fuente: elaboración propia.

Figura 1. Entrevista a docentes de educación física



Fuente: elaboración propia.

Los resultados de la entrevista semiestructurada aplicada a los docentes de Educación Física evidencian una percepción mayoritariamente positiva respecto al desarrollo de las habilidades socioemocionales en los estudiantes. En todas las dimensiones evaluadas se registró predominio de respuestas afirmativas, destacándose especialmente la empatía, la comunicación asertiva y la regulación emocional, lo que respalda los hallazgos obtenidos en la lista de cotejo aplicada en el pretest y postest.

## Discusión

Los resultados obtenidos en la presente investigación evidencian que la implementación de una guía metodológica basada en actividades cooperativas, lúdicas y socioemocionales dentro de las clases de Educación Física generó mejoras significativas en el desarrollo de habilidades socioemocionales en estudiantes de Séptimo Grado de Educación General Básica. La comparación entre el pretest y el postest permitió identificar avances en dimensiones clave como la empatía, la comunicación asertiva, el trabajo en equipo y la regulación emocional, lo que demuestra el impacto positivo de las estrategias pedagógicas aplicadas.

Estos hallazgos coinciden con investigaciones realizadas en el contexto educativo ecuatoriano que destacan el papel de la Educación Física como un espacio formativo que trasciende el desarrollo físico y contribuye al fortalecimiento de competencias sociales y emocionales. En este sentido, el estudio desarrollado por Jiménez Muñoz et al. (2025), señala que las actividades propias de la Educación Física favorecen la cooperación, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos entre estudiantes, consolidando habilidades sociales fundamentales para la convivencia escolar.

De manera similar, investigaciones recientes en el ámbito educativo ecuatoriano sostienen que la incorporación de estrategias pedagógicas intencionadas en Educación Física puede contribuir al bienestar emocional y al desarrollo integral del estudiante, al promover la interacción social, la participación activa y la construcción de relaciones positivas dentro del aula.

La mejora observada en la empatía y el trabajo en equipo puede explicarse por la naturaleza colaborativa de las actividades motrices implementadas durante la intervención pedagógica. Este tipo de dinámicas promueve la cooperación, el respeto por los compañeros y la toma de decisiones colectivas, elementos que fortalecen las habilidades socioemocionales en contextos educativos. En concordancia con estos resultados, estudios recientes destacan que los programas pedagógicos estructurados dentro de la Educación Física contribuyen simultáneamente al desarrollo psicomotor y socioemocional de los estudiantes, favoreciendo la autorregulación, la autoestima y la convivencia escolar.

Asimismo, la información obtenida a través de las entrevistas semiestructuradas aplicadas a docentes de Educación Física permitió corroborar los resultados cuantitativos obtenidos mediante la lista de cotejo. Los docentes participantes coincidieron en que, tras la aplicación de actividades cooperativas y expresivas, los estudiantes mostraron mayor disposición para colaborar con sus compañeros, comunicarse de forma respetuosa y gestionar sus emociones durante las actividades físicas. Esta triangulación metodológica fortalece la validez de los resultados, ya que integra perspectivas cuantitativas y cualitativas para comprender el fenómeno estudiado.

Por otra parte, el desarrollo de habilidades socioemocionales en el contexto educativo responde a la necesidad de formar estudiantes capaces de gestionar sus emociones, establecer relaciones positivas y afrontar los desafíos del entorno escolar. Los autores Freire Andocilla et al. (2025), señalan que la ausencia de estas competencias puede afectar el rendimiento académico, el bienestar emocional y la convivencia escolar, por lo que su desarrollo debe integrarse de manera sistemática dentro de las prácticas pedagógicas.

En este sentido, la Educación Física se posiciona como un espacio privilegiado para el aprendizaje socioemocional, debido a que combina movimiento, interacción social y experiencias vivenciales que facilitan la interiorización de valores y habilidades sociales. Por ello, cuando esta asignatura se planifica desde un enfoque pedagógico integral, puede contribuir significativamente al desarrollo personal, social y emocional de los estudiantes.

En conjunto, los resultados obtenidos en esta investigación respaldan la importancia de incorporar estrategias didácticas orientadas al desarrollo socioemocional dentro de las clases de Educación Física. La guía metodológica aplicada demostró ser una herramienta pedagógica eficaz para fortalecer las competencias socioemocionales en el contexto escolar, lo que sugiere su potencial replicabilidad en otras instituciones educativas de Educación General Básica.

### ***Propuesta***

La propuesta pedagógica se fundamenta en el enfoque de educación integral, Torres Moreira (2024), reconoce que el desarrollo socioemocional constituye un eje transversal del proceso educativo, especialmente en la Educación General Básica.

Desde esta perspectiva, la Educación Física se concibe como un espacio pedagógico con alto potencial formativo, debido a que integra el movimiento corporal, la interacción social y la vivencia emocional en contextos reales.

Estudios desarrollados por Durán & Sánchez (2025), mencionan que en instituciones educativas ecuatorianas evidencian que la práctica sistemática de actividades físicas planificadas con intencionalidad pedagógica favorece el desarrollo de competencias emocionales y sociales en estudiantes de Educación Básica, especialmente cuando se emplean metodologías cooperativas y participativas.

Figura 2. Cuadro Estratégico de Actividades Cooperativas, Lúdicas y Expresivas en Educación Física



Fuente: elaboración propia.

## Conclusiones

La aplicación de una guía metodológica fundamentada en actividades cooperativas, lúdicas y expresivas en las clases de Educación Física demostró ser eficaz para el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales en estudiantes de séptimo grado de Educación General Básica. Los resultados evidencian mejoras significativas en la empatía, la comunicación asertiva, el trabajo en equipo y la regulación emocional, lo que confirma el impacto positivo de la intervención pedagógica.

Asimismo, se constató que la Educación Física, cuando incorpora estrategias didácticas planificadas desde un enfoque socioemocional, favorece el desarrollo integral del estudiantado. El uso intencionado del movimiento, la interacción grupal y los espacios de reflexión posterior a las actividades motrices propició experiencias de aprendizaje que fortalecen la convivencia escolar y el bienestar emocional.

La comparación de los resultados del pretest y posttest permite afirmar que el desarrollo de habilidades socioemocionales no se produce de manera espontánea, sino que requiere de una planificación docente consciente, estrategias metodológicas estructuradas y procesos de evaluación sistemáticos que orienten la práctica educativa.

En este sentido, la guía metodológica aplicada se consolida como una propuesta pedagógica pertinente, viable y replicable en el contexto de la Educación General Básica, constituyéndose en un recurso valioso para los docentes de Educación Física. Su incorporación en la planificación curricular contribuiría de manera significativa al fortalecimiento de las competencias socioemocionales y al desarrollo integral de los estudiantes.

## Referencias

- Benalcazar, I., Verduga, H., Gallo, K., & Gallo, G. (2024). El juego cooperativo en el desarrollo de habilidades sociales: Una revisión bibliográfica. *Revista de Investigación Educativa y Deportiva MENTOR*, 3(7), 166-186. <https://doi.org/10.56200/mried.v3i7.6723>
- Bernate, J. (2021). Educación Física y su contribución al desarrollo integral de la motricidad. *Revista Scielo*, 16(2), 634-661.
- Bernate, J., Fonseca, I., & Babativa, H. (2023). Revisión sistemática de las estrategias didácticas en la Educación Física para el desarrollo de habilidades motrices. *Revista Scielo*, 8(1), 16-31. <https://doi.org/10.34982/2223.1773.2023.v8.no1.002>
- Bisquerra Alzina, R., & López, E. (2021). El cultivo inteligente de las emociones morales en la adolescencia. *Revista Española de la Pedagogía*, 79(208), 103-113.
- Blanco, J., & Arumi, J. (2024). Las emociones en la materia de Educación Física en estudiantes adolescentes y en el profesorado. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (53), 489-507.
- Boza Mendoza, J., & Charchabal Pérez, D. (2022). Actividades lúdicas para desarrollar habilidades motrices básicas en estudiantes de Educación Física. *Revista Científica Scielo*, 7(2). <https://doi.org/10.34982/2223.1773.2022.V7.No2.004>
- Cid, F., Flores, E., Ramírez, M., & Hernández, P. (2021). Relación de los estilos de aprendizaje, habilidad emocional, habilidades múltiples y detección emocional en estudiantes de educación física de Santiago de Chile. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 22(2). <https://doi.org/10.29035/rcaf.22.2.1>
- Cuadro, O. (2021). *Desarrollo socioemocional: Elementos básicos para su entendimiento desde la perspectiva del nivel intermedio*. Centro Asociativo para el Liderazgo Educativo, *Revista Líder*.
- Durán, J., & Sánchez, E. (2025). El impacto de la educación física en la salud mental y emocional del alumnado de primaria. *Resistencias*, 6(11). <https://doi.org/10.46652/resistances.v6i11.198>
- Durlak, J., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R., & Schellinger, K. B. (2022). El impacto de mejorar el aprendizaje social y emocional de los estudiantes: un metaanálisis de intervenciones universales en las escuelas. *National Library of Medicine*, 82(1). <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>

- Escobar, H. (2024). Desarrollo de las competencias socioemocionales en estudiantes de Educación General Básica desde la Educación Física. Revisión sistemática. *La Ciencia al Servicio de la Salud y Nutrición*, 15(2).
- Escobar Yela, H. (2024). Desarrollo de las competencias socioemocionales en estudiantes de educación general básica desde la educación física. Revisión sistemática. *La Ciencia al Servicio de la Salud y Nutrición*, 15(2). <https://doi.org/10.47187/cssn.Vol15.Iss2.357>
- Estrella Ponce, F., & Pineda Rojas, V. (2025). Juegos cooperativos: Impacto en el desarrollo de habilidades sociales en la educación física y el deporte. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(4).
- Flores Benalcazar, I., Verduga Shiguango, H., Gallo Cando, K., Gallo Calero, G., & Gallo Calero, J. (2024). El juego cooperativo en el desarrollo de habilidades sociales. *Revista MENTOR*, 3(7), 166-186. <https://doi.org/10.56200/mried.v3i7.6723>
- Freire Andocilla, A., Villacís Torres, S., Molina Paredes, M., & Velásquez Cajas, Á. (2025). El rol del docente en la formación de competencias socioemocionales en estudiantes. *Revista Científica Internacional Arandu*, 12(2). <https://doi.org/10.69639/arandu.v12i2.954>
- Gonzalez Cordero, L., & Sánchez Encalada, E. (2025). Impacto de la Educación Física en el fortalecimiento de la inteligencia emocional en estudiantes de secundaria. *Runas: Revista de Educación y Cultura*, 6(12). <https://doi.org/10.46652/runas.v6i12.266>
- Icaza Samaniego, V. L., & Torres Palchisaca, Z. G. (2025). Regulación de emociones básicas mediante clases de educación física en escolares. *Resistencias: Revista de Filosofía de la Historia*, 6(12). <https://doi.org/10.46652/resistances.v6i12.212>
- Jiménez Muñoz, B., Hernández Burgos, L., Campos Sánchez, C., & Loor Fajardo, N. (2025). Desarrollo de competencias socioemocionales en la educación: Un enfoque psicológico. *Revista Científica de Innovación Educativa y Sociedad Actual "ALCON"*, 5(3). <https://doi.org/10.62305/alcon.v5i3.602>
- Laguna-Mengíbar, D., Monfort-Ripollés, P., Lis-Sancerni, R., García-Delafuente, A., Sancerni-Beitia, M., Tabarés-Seisdedos, R., & Monfort-Pañego, M. (2025). Aprendizaje socioemocional en Educación Física: una revisión sistemática en Educación Secundaria. *Retos*, 63. <https://doi.org/10.47197/retos.v63.107466>
- Mirabá Gómez, N., Leyton Guayasamín, O., & Torres Burgos, S. (2024). La influencia de las actividades físicas inclusivas en el desarrollo socioemocional de los estudiantes con y sin discapacidades en el Ecuador. *Revista Científica Ciencia y Educación*, 529-545. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14262671>
- Murillo, J., Amar, F., & Aguilar, M. (2025). Inteligencia emocional en Educación Física en Educación Primaria: Una revisión sistemática. *Healthcare*, 13(23). <https://doi.org/10.3390/healthcare13233166>
- Nevado Luna, J., Del Valle Diaz, S., Sánchez Sánchez, F., & Hernández, A. (2025). Desarrollo de las competencias socioemocionales para trabajar la democracia y la paz. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 14(1). <https://doi.org/10.15366/riejs2025.14.1.013>

- Ortega, J., & Bernate, J. (2026). Educación Física y su contribución al desarrollo socioemocional y la convivencia escolar: una revisión sistemática. *Retos*, 74, 653-665. <https://doi.org/10.47197/retos.v74.116561>
- Punina Poma, K. A., González Martínéz, M., Punina Poma, G., & Lara Lara, C. (2025). La relación entre las habilidades socioemocionales de los docentes y la mejora del rendimiento académico en los estudiantes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(2), 61-79. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v9i2.17243](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i2.17243)
- Rivas, C., & Quituisaca Poma, H. (2024). La educación física en el fortalecimiento de las habilidades sociales en estudiantes de la educación superior. *Revista de Investigación Científica TSE DE*, 7(1). <https://doi.org/10.60100/tsede.v7i1.181>
- Rodríguez, A. (2025). *Estrategia metodológica y el desarrollo de la formación integral en la asignatura de Educación Física del Bachillerato* [Tesis de grado, Universidad Estatal del Sur de Manabi].
- Sindiani, M., Brodie Schroeder, H., & Dunsky, A. (2025). Aprendizaje socioemocional en las clases de educación física en escuelas primarias. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1499240>
- Tatés Pérez, R. (2025). *Prácticas corporales expresivas/comunicativas en la competencia socioemocional en los estudiantes* [Trabajo de titulación, Universidad Técnica del Norte].
- Torres Moreira, J. (2024). Relación entre habilidades socioemocionales y rendimiento académico: Una revisión sistemática de estudios contemporáneos. *Ciencia y Educación*, 34-48. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14232805>

## Declaración

Conflicto de interés

No tenemos ningún conflicto de interés que declarar.

Financiamiento

Sin ayuda financiera de partes externas a este artículo.

Nota

El artículo es original y no ha sido publicado previamente.