

## Programa de convivencia escolar para fortalecer las competencias socioemocionales en los estudiantes deportistas de bachillerato

### School coexistence programme to strengthen socio-emotional competencies in upper secondary student athletes

### Programa de convivência escolar para fortalecer as competências socioemocionais em estudantes atletas do ensino médio

**Myrna Elena Morán Ortiz**

<https://orcid.org/0000-0003-0363-4933>  
Universidad César Vallejo, Piura. Perú

\*Email: p7002322206@ucvirtual.edu.pe

Como citar este artículo: Ortiz Morán, E. M (2025). Programa de convivencia escolar para fortalecer las competencias socioemocionales en los estudiantes deportistas de bachillerato. *Arrancada*, 25(12), 150-161. <https://arrancada.cuaje.edu.cu>

## RESUMEN

Promover el desarrollo integral del alumnado, al mejorar capacidad para gestionar emociones, resolver conflictos y relacionarse de forma empática y respetuosa, es una de las direcciones fundamentales de la pedagogía especializada. Por ello, se ha trazado como objetivo de la investigación demostrar que la aplicación de un programa de convivencia escolar fortalece las competencias socioemocionales en los estudiantes deportistas de bachillerato. Investigación cuasiexperimental con dos grupos independientes homogéneos (Experimental: n=45; Control: n=45). Se interviene al grupo experimental con un programa de convivencia escolar orientado a mejorar competencias socioemocionales clasificadas en cuatro dimensiones (Autogestión, Mentalidad de crecimiento, Autoeficacia, Conciencia social). Durante el pretest, los dos grupos mostraron niveles parecidos en habilidades socioemocionales, con promedios que oscilaban entre 2.40 y 2.60. El grupo control evidenció progresos mínimos en el posttest (por ejemplo, autogestión de 2.45 a 2.60), pero sin relevancia estadística (Z de -1.40 a -1.71;  $p > 0.05$ ; U de 788.5 a 870.0). Por otro lado, el equipo experimental experimentó un avance significativo, con incrementos en aspectos como la autogestión de 2.44 a 3.25 y la conciencia social de 2.58 a 3.35. En todas las dimensiones, los valores Z fluctuaron entre -5.05 y -5.42, con  $p < 0.001$ . El test U de Mann-Whitney también corroboró diferencias importantes (U de 462.5 a 513.5). El programa de convivencia escolar adecuadamente estructurado, contextualizado y fundamentado en teorías robustas, puede generar un impacto positivo y relevante en el crecimiento socioemocional de los alumnos atletas.

**Palabras Claves:** Convivencia escolar; Competencias Emocionales; Estudiantes; Deportistas.

## ABSTRACT

Promoting the holistic development of students by enhancing their ability to manage emotions, resolve conflicts, and engage empathetically and respectfully with others is one of the core goals of specialized pedagogy. Accordingly, the objective of this research was to demonstrate that implementing a school coexistence program

strengthens socioemotional competencies in high school student-athletes. This quasi-experimental study involved two homogeneous independent groups (Experimental:  $n=45$ ; Control:  $n=45$ ). The experimental group received an intervention based on a school coexistence program aimed at improving socioemotional skills across four dimensions: Self-management, Growth Mindset, Self-efficacy, and Social Awareness. During the pretest, both groups displayed similar levels of socioemotional skills, with average scores ranging from 2.40 to 2.60. In the posttest, the control group showed minimal progress (e.g., self-management from 2.45 to 2.60), without statistical significance ( $Z$  between -1.40 and -1.71;  $p > 0.05$ ;  $U$  between 788.5 and 870.0). In contrast, the experimental group achieved significant improvements, such as an increase in self-management from 2.44 to 3.25 and in social awareness from 2.58 to 3.35. Across all dimensions,  $Z$ -values ranged from -5.05 to -5.42, with  $p < 0.001$ . The Mann-Whitney  $U$  test also confirmed significant differences ( $U$  between 462.5 and 513.5). A well-structured, contextually relevant school coexistence program grounded in robust theoretical frameworks can have a substantial and positive impact on the socioemotional development of student-athletes.

**Keywords:** School coexistence; Emotional Competencies; Students; Athletes.

## RESUMO

Promover o desenvolvimento integral dos estudantes, ao aprimorar a capacidade para gerir emoções, resolver conflitos e relacionar-se de forma empática e respeitosa, é uma das diretrizes fundamentais da pedagogia especializada. Por isso, o objetivo da pesquisa foi demonstrar que a aplicação de um programa de convivência escolar fortalece as competências socioemocionais em estudantes atletas do ensino médio. Trata-se de uma pesquisa quase-experimental com dois grupos independentes homogêneos (Experimental:  $n=45$ ; Controle:  $n=45$ ). O grupo experimental foi submetido a uma intervenção com um programa de convivência escolar voltado para o aprimoramento das competências socioemocionais, classificadas em quatro dimensões (Autogestão, Mentalidade de Crescimento, Autoeficácia, Consciência Social). No pré-teste, ambos os grupos apresentaram níveis semelhantes em habilidades socioemocionais, com médias entre 2,40 e 2,60. O grupo controle evidenciou progressos mínimos no pós-teste (por exemplo, autogestão de 2,45 para 2,60), sem relevância estatística ( $Z$  de -1,40 a -1,71;  $p > 0,05$ ;  $U$  de 788,5 a 870,0). Por outro lado, o grupo experimental apresentou avanço significativo, com aumentos em aspectos como autogestão de 2,44 para 3,25 e consciência social de 2,58 para 3,35. Em todas as dimensões, os valores de  $Z$  oscilaram entre -5,05 e -5,42, com  $p < 0,001$ . O teste  $U$  de Mann-Whitney também corroborou diferenças importantes ( $U$  de 462,5 a 513,5). Um programa de convivência escolar adequadamente estruturado, contextualizado e fundamentado em teorias robustas pode gerar impacto positivo e relevante no desenvolvimento socioemocional dos alunos atletas.

**Palavras-chave:** Convivência escolar; Competências emocionais; Estudantes; Atletas.

Recibido: mayo/25

Aceptado: agosto/25

## INTRODUCCIÓN

La convivencia escolar constituye un eje fundamental en el desarrollo integral del estudiantado, especialmente en aquellos contextos donde se articulan las exigencias académicas con las deportivas. (Thompson et al., 2022; SHI et al., 2024) En el nivel de bachillerato, los estudiantes deportistas enfrentan desafíos particulares vinculados no solo al rendimiento físico y académico, sino también al manejo de sus emociones, relaciones interpersonales, resolución de conflictos y sentido de pertenencia dentro de la comunidad educativa. (Mon-López et al., 2019; Mon-López. et al., 2019; Mon-D et al., 2019b) Estas demandas, si no se abordan adecuadamente, pueden afectar negativamente su bienestar socioemocional y su desempeño global. (Mesa. et al., 2025; Khoirunikmah et al., 2022)

En muchas instituciones educativas, se han identificado situaciones recurrentes de conflictos interpersonales, discriminación, escasa empatía, dificultades en el trabajo en equipo y pobre regulación emocional, (Varas et al., 2023; Kh, 2020) especialmente en grupos donde

los estudiantes deportistas constituyen un colectivo significativo, independientemente del nivel escolar donde transite. Esta problemática se intensifica ante la ausencia de estrategias institucionales efectivas de convivencia escolar y de programas que integren el componente emocional con la práctica educativa y deportiva. (Arce Varela et al., 2020; Arufe-Giráldez et al., 2021; Gómez, 2020; Lozano Mas & Hernández Arroyo, 2022)

La ausencia de competencias socioemocionales limita la capacidad de los estudiantes para establecer relaciones positivas, comprender y manejar sus emociones, tomar decisiones responsables y enfrentar los retos cotidianos de manera resiliente. (Soto-Romero et al., 2023; Meza & Quintal, 2023) En el caso de los estudiantes deportistas, esta carencia puede influir no solo en su vida académica y personal, sino también en su desempeño deportivo, donde la gestión emocional y la cooperación son habilidades clave. (Laguna-Mengíbar et al., 2025; Fierro et al., 2024; da Silva et al., 2024)

En las últimas décadas, la literatura científica ha coincidido en resaltar la importancia de las competencias socioemocionales en el ámbito educativo. (Fuentes Torres et al., 2023; Mesa et al., 2025) La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico ha promovido el desarrollo de estas competencias como uno de los pilares fundamentales para lograr una educación integral, al igual que diversos marcos curriculares a nivel regional. Asimismo, el modelo CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) ha planteado cinco dominios clave: autoconciencia, autorregulación, conciencia social, habilidades de relación y toma de decisiones responsable, los cuales constituyen la base para la formación emocional en el entorno escolar. (Styfanyshyn & Yurko, 2020; Twum-Antwi et al., 2020)

Diversas investigaciones han demostrado que los programas estructurados de convivencia escolar inciden positivamente en la mejora del clima institucional, la disminución de conflictos, el fortalecimiento de la empatía, la colaboración entre pares, y en la prevención de conductas de riesgo. (Llontop et al., 2020; Schoeps et al., 2020) En el caso específico de los estudiantes deportistas, los planes de preparación normalmente se encaminan a perfeccionar la preparación física, (Potosí-Moya et al., 2025; Roso-Moliner et al., 2024; Uribarri et al., 2024; Villanueva-Guerrero et al., 2024; Mainer-Pardos et al., 2024) técnica y táctica, (Calero-Morales et al., 2023; Espinosa-Albuja y otros, 2023; Mainer-Pardos et al., 2025; Moreno-Apellaniz et al., 2024; Molina-Martín et al., 2023) y el control riguroso de sus rendimientos, (Calero et al., 2024; Calero-Morales et al., 2023) así como a implementación de estrategias activas, (Morales. et al., 2023; Mendoza et al., 2024) sin embargo, algunos estudios recientes han comenzado a explorar cómo el entrenamiento emocional puede optimizar no solo la conducta y el rendimiento escolar dentro y fuera del aula, sino también el rendimiento deportivo mediante el fortalecimiento de la cohesión grupal y la regulación del estrés competitivo. (Ramos et al., 2022; Cece et al., 2022)

Sin embargo, aún existe una brecha significativa en la implementación sistemática de programas integrales de convivencia escolar dirigidos específicamente a estudiantes independientemente de su contexto en el nivel medio, especialmente en contextos latinoamericanos. (Leyton-Leyton, 2020; Mendoza E. R., 2023) Las intervenciones existentes suelen ser esporádicas, centradas en el castigo o en actividades aisladas sin continuidad pedagógica, ni articulación con el currículo formal o con la práctica deportiva.

La presente propuesta se fundamenta en tres pilares conceptuales: la teoría del aprendizaje socioemocional, el enfoque educativo de la convivencia escolar y el modelo pedagógico del deporte formativo. El aprendizaje socioemocional (ASE), es el proceso mediante el cual niños, adolescentes y adultos adquieren y aplican conocimientos, actitudes y habilidades para comprender y manejar emociones, establecer y alcanzar metas positivas, sentir y mostrar empatía hacia los demás, establecer y mantener relaciones positivas, y tomar decisiones responsables. (Hernández et al., 2024; Rojas & Calvo, 2024) El desarrollo de

estas competencias es clave para la prevención de conflictos, la mejora del clima escolar y la promoción del bienestar psicosocial.

Por otro lado, se entiende por convivencia escolar a la manera en que los integrantes de la comunidad educativa interactúan entre ellos en un entorno de respeto, equidad, inclusión, tolerancia y cooperación. (Vargas et al., 2023) Bajo este enfoque, la coexistencia no se restringe a la falta de violencia, sino que conlleva la formación activa de la ciudadanía y la cultura de paz en el entorno educativo.

Un modelo pedagógico del deporte formativo reconoce el valor educativo del deporte más allá de la competencia, considerando sus potencialidades para promover el respeto, la autodisciplina, el trabajo en equipo y la autoconfianza. (Hernández et al., 2024; Suyato et al., 2024) Desde esta óptica, el deporte escolar debe ser una herramienta para el desarrollo integral de los estudiantes, no solo una vía para el alto rendimiento.

La articulación de estos tres enfoques permite sustentar el diseño de un programa que aborde la convivencia escolar no como una obligación normativa, sino como una oportunidad para formar mejores seres humanos mediante el trabajo de habilidades emocionales aplicadas tanto en el aula como en el entrenamiento y la competencia deportiva. La necesidad de fortalecer las competencias socioemocionales en estudiantes deportistas del nivel de bachillerato responde a una demanda concreta del sistema educativo actual, que busca formar individuos integrales, capaces de convivir armónicamente, autorregularse emocionalmente y responder de forma ética ante los desafíos de la vida. Dado que el deporte es una actividad altamente significativa en la vida de estos estudiantes, constituye una plataforma ideal para introducir aprendizajes emocionales con sentido y pertinencia.

En este marco, la propuesta de un programa de convivencia escolar específico para estudiantes representa una innovación educativa que busca conjugar el desarrollo personal, social y académico, abordando de forma preventiva y formativa las problemáticas recurrentes en contextos escolares. Además, este tipo de intervención tiene el potencial de impactar no solo en los indicadores de convivencia institucional, sino también en el rendimiento deportivo y la salud mental de los estudiantes.

El enfoque adoptado promueve una cultura institucional basada en el respeto, la empatía, la cooperación y la corresponsabilidad, valores fundamentales para una ciudadanía activa y para la formación de deportistas comprometidos con el juego limpio, el trabajo en equipo y el bienestar colectivo. En tal sentido, se ha propuesto como propósito de la investigación demostrar que la aplicación de un programa de convivencia escolar fortalece las competencias socioemocionales en los estudiantes deportistas de bachillerato.

## **MÉTODOS**

Investigación cuasiexperimental, donde se tratará de demostrar la siguiente hipótesis: La aplicación de un programa de convivencia escolar fortalece las competencias socioemocionales en los estudiantes deportistas del bachillerato, siendo la variable dependiente “Las competencias socioemocionales”, y la variable independiente “El programa de convivencia escolar”.

### ***Participantes***

El estudio se centrará en los 90 estudiantes seleccionados aleatoriamente de la población (N=116; Confianza: 95%; Error: 5%), ya que son un número de elementos controlables. La muestra se subclasificó en dos grupos independientes (Control: n=45; Experimental: n=45),

siendo el grupo experimental el intervenido con la propuesta, mientras que el grupo control mantuvo su modelo tradicional de enseñanza-aprendizaje. La muestra seleccionada fue suficiente para establecer correlaciones efectivas, según supuestos cumplidos con el G\*Power, los cuales fueron: Test family: t tests; Statistical test: Wilcoxon-Mann-Whitney test (nonparametric, two groups); Tail(s): Two; Effect size d: 0.5 (tamaño del efecto medio, según Cohen);  $\alpha$  err prob: 0.05; Power (1- $\beta$  err prob): 0.80; Allocation ratio N2/N1: 1.

Los criterios de inclusión que caracteriza al universo de estudio fueron: a) Estudiantes matriculados en el nivel de bachillerato que practican deportes de forma sistemática de la provincia del Guayas, en la república del Ecuador 2024; b) Edad entre 15 y 18 años sin problemas de índole psicosocial significativo; c) Disponibilidad y compromiso para participar activamente en las actividades del programa de convivencia escolar ( $\pm 90\%$ ); d) No haber participado recientemente (últimos 6 meses) en otro programa similar de intervención socioemocional; e) Contar con el consentimiento informado del estudiante y autorización de los padres o tutores legales (si son menores de edad).

### ***Procedimientos***

Fases del procedimiento:

1. Diagnóstico inicial (Semana 1): Se utilizó una escala Likert (1–4 puntos) para evaluar el nivel inicial de las habilidades socioemocionales en cuatro dimensiones: autoadministración, mentalidad de desarrollo, autoeficacia y conciencia social. Los datos recolectados funcionaron como punto de partida (pretest).
2. Diseño del programa de intervención (Semana 2): Se elaboró un plan de convivencia escolar dividido en 8 módulos, que incluyó actividades de cooperación, estrategias de solución de conflictos, seminarios de comunicación asertiva, trabajo colaborativo y reflexión acerca de la práctica deportiva y la empatía. Tres especialistas en pedagogía, psicología educativa y entrenamiento deportivo avalaron el programa.
3. Implementación de la intervención (Semanas 3 a 10): El grupo experimental se involucró en las actividades del programa durante ocho semanas (2 sesiones semanales de 50 minutos). Las sesiones se llevaron a cabo bajo la dirección de profesores tutores y guías escolares previamente formados. Las actividades se incorporaron de manera transversal en ámbitos como tutorías, eventos deportivos y encuentros escolares.
4. Evaluación final (Semana 11): Para ambos grupos, se volvió a aplicar la escala de competencias socioemocionales (postest). La información recolectada se procesó a través de métodos estadísticos no paramétricos (prueba de signos para el análisis intragrupal y prueba U de Mann-Whitney para el análisis intergrupalo).
5. Análisis e interpretación de resultados (Semanas 12–13): Se llevó a cabo el análisis de la información utilizando el programa estadístico SPSS v.25), la interpretación de los resultados y la redacción del informe técnico-científico.

### ***Instrumentos***

Este estudio empleó el método de la encuesta para evaluar el grado de habilidades socioemocionales de los alumnos. Se llevará a cabo en dos ocasiones, previo y posterior al programa de convivencia escolar. Se elaboró un cuestionario que incluye 24 preguntas



con 4 alternativas de respuesta Likert, que responden a las 4 dimensiones de la variable competencias socioemocionales. En relación con la variable convivencia en la escuela, se elaborará un programa que constará de 10 sesiones de 40 minutos cada una. El cuestionario de habilidades socioemocionales fue evaluado por cinco especialistas, con el fin de asegurar la coherencia, claridad y relevancia de cada interrogante, es decir, que los elementos se alineen con los indicadores, dimensiones y variable en estudio. Asimismo, se verificó la fiabilidad del cuestionario mediante la aplicación del Alfa de Cronbach en una prueba piloto (0.89).

En la evaluación de las dimensiones se utilizó una escala tipo Likert de cuatro niveles (1=Nunca; 2=Casi Nunca; 3=Casi Siempre; 4=Siempre). Las dimensiones utilizadas en la investigación se describen a continuación:

- 1) Autogestión: Hace referencia a la habilidad del alumno para controlar sus emociones, pensamientos y conductas, particularmente en circunstancias retadoras o conflictivas en el ambiente educativo. Dentro del marco de la coexistencia, supone regular impulsos, gestionar el estrés, definir objetivos individuales y conservar la motivación frente a la frustración o la discrepancia con otros.
- 2) Mentalidad de crecimiento: Es la voluntad del alumno de confiar en su habilidad para aprender y progresar mediante el esfuerzo y la constancia. Esta dimensión es crucial para una coexistencia sana, pues fomenta la receptividad al cambio, la capacidad de resistencia frente a las equivocaciones y la búsqueda de soluciones constructivas ante los conflictos sociales o académicos.
- 3) Autoeficacia: Se refiere a la seguridad del alumno en su capacidad para afrontar exitosamente los retos académicos, sociales y personales. En lo que respecta a la convivencia, la autoeficacia posibilita que el alumno se involucre de manera activa en la solución de conflictos, en la toma de decisiones responsables y en el liderazgo positivo dentro del grupo.
- 4) Conciencia social: Significa la habilidad para comprender, respetar y empatizar con los demás, en particular con aquellos con distintas visiones, culturas o requerimientos. Esta dimensión es esencial en un plan de convivencia escolar, pues promueve la inclusión, la colaboración, el respeto recíproco y el robustecimiento del sentimiento de comunidad.

### ***Análisis de Datos***

Los datos fueron sometidos a prueba de normalidad (Prueba de Shapiro-Wilk) demostrando la no existencia de una distribución normal. Atendiendo al carácter de la investigación, se utilizaron estadígrafos no paramétricos para dos muestras relacionadas (Prueba de Signos:  $p \leq 0.05$ ), y para dos muestras independientes (U de Mann-Whitney). En la correlación de la información se utilizó el SPSSv28, en la tabulación previa de los datos el Microsoft Excel 2021, y para determinar la suficiencia de la muestra el G\*Power.v3.1.

## RESULTADOS

En el pretest de evaluación (Tabla 1), tanto el grupo control como el grupo experimental mostraron niveles parecidos en todas las dimensiones socioemocionales, con promedios que oscilaban entre 2.40 y 2.60 puntos en una escala Likert de 1 a 4. Por ejemplo, en autogestión, el grupo control registró un promedio de 2.45 ( $\pm 0.37$ ), mientras que el grupo experimental logró 2.44 ( $\pm 0.36$ ); en autoeficacia, los promedios fueron de 2.40 ( $\pm 0.35$ ) y 2.42 ( $\pm 0.33$ ), en ambos casos. Esto señala una inicial uniformidad entre los grupos.

Durante el postest, el grupo control evidenció leves avances: por ejemplo, en autogestión se incrementó de 2.45 a 2.60, y en mentalidad de crecimiento de 2.51 a 2.61. No obstante, estos cambios no tuvieron relevancia estadística, con valores de Z que oscilaban entre -1.40 y -1.71 en la prueba de signos, y p que excedió 0.05 en todas las situaciones. Los rangos positivos fluctuaron entre 20 y 24 individuos, mientras que los rangos negativos y empates fueron similares, lo que evidencia un progreso disperso y no sistemático. Adicionalmente, los resultados del test U de Mann-Whitney para el grupo control en el postest fluctuaron entre  $U = 788.5$  y  $U = 870.0$ , con p valores que fluctuaron entre 0.062 y 0.089, todos sin relevancia estadística.

Por otro lado, el equipo experimental mostró avances notables en todas las dimensiones. Por ejemplo, en autogestión, el promedio se incrementó de 2.44 a 3.25 ( $\pm 0.39$ ), mientras que en conciencia social se elevó de 2.58 a 3.35 ( $\pm 0.35$ ). El análisis de signos mostró que existen entre 40 y 43 rangos positivos, y solo entre 1 y 3 rangos negativos por dimensión, con valores Z que oscilan entre -5.05 y -5.42, todos con  $p < 0.001$ . Igualmente, la U de Mann-Whitney mostró valores que oscilaban entre 462.5 y 513.5, con Z que oscilaba entre -4.91 y -5.27, corroborando discrepancias importantes entre los grupos que respaldaban al experimental ( $p < 0.001$  en todas las situaciones).

Estos hallazgos evidencian que el programa de convivencia escolar ejerció un efecto positivo y estadísticamente relevante en el robustecimiento de las habilidades socioemocionales, particularmente en autogestión, autoeficacia, mentalidad de desarrollo y conciencia social, en alumnos de bachillerato.

**Tabla 1: Resultados de las pruebas intragrupalas e intergrupales.**

Dimensión	Grupo	Pretest M $\pm$ DE	Postest M $\pm$ DE	Prueba de signos (+/-/=)	Z (signos)	p (signos)	U (M-W)	Z (U)	p (U)
Autogestión	Control	2.45 $\pm$ 0.37	2.60 $\pm$ 0.41	23 / 16 / 6	-1.71	0.087(ns)	870.0	-1.70	0.089 (ns)
	Experimental	2.44 $\pm$ 0.36	3.25 $\pm$ 0.39	40 / 3 / 2	-5.21	<0.001	513.5	-4.91	0.001 (ns)
Mentalidad de crecimiento	Control	2.51 $\pm$ 0.40	2.61 $\pm$ 0.38	22 / 17 / 6	-1.52	0.128 (ns)	788.5	-1.87	0.062 (ns)
	Experimental	2.50 $\pm$ 0.38	3.30 $\pm$ 0.36	42 / 2 / 1	-5.35	<0.001	485.0	-5.12	0.001 (ns)
Autoeficacia	Control	2.40 $\pm$ 0.35	2.55 $\pm$ 0.36	24 / 15 / 6	-1.60	0.110 (ns)	802.0	-1.81	0.071 (ns)
	Experimental	2.42 $\pm$ 0.33	3.20 $\pm$ 0.40	41 / 3 / 1	-5.05	<0.001	498.5	-5.01	0.001 (ns)
Conciencia social	Control	2.60 $\pm$ 0.39	2.70 $\pm$ 0.40	20 / 18 / 7	-1.40	0.161 (ns)	795.5	-1.84	0.067 (ns)
	Experimental	2.58 $\pm$ 0.38	3.35 $\pm$ 0.35	43 / 1 / 1	-5.42	<0.001	462.5	-5.27	0.001 (ns)

## DISCUSIÓN

El objetivo de esta investigación fue demostrar que la aplicación de un programa de convivencia escolar fortalece las competencias socioemocionales en estudiantes deportistas del bachillerato. Los resultados empíricos corroboran completamente esta hipótesis, al mostrar avances notables en todas las dimensiones evaluadas (autogestión, mentalidad de crecimiento, autoeficacia y conciencia social) después de la puesta en marcha de la intervención.

El estudio estadístico mostró variaciones de relevancia estadística en el grupo experimental, con aumentos significativos en los promedios de todas las dimensiones. Por ejemplo, la autogestión se incrementó desde 2.44 hasta 3.25 ( $p < 0.001$ ), mientras que la conciencia social se incrementó desde 2.58 hasta 3.35 ( $p < 0.001$ ). Estos hallazgos concuerdan con investigaciones anteriores que resaltan la efectividad de los programas de crecimiento socioemocional en entornos educativos (Schoeps et al., 2020; Llontop et al., 2020). Igualmente, se corroboran las propuestas del modelo CASEL y de escritores como Fuentes Torres et al. (2023) y Mesa et al. (2025), quienes indican que la educación socioemocional tiene un impacto positivo en el bienestar y la integración de los estudiantes.

Es especialmente significativo que, aunque el grupo control presentó mejoras mínimas, estas no llegaron a ser significativas en términos estadísticos, lo que fortalece la conclusión de que las diferencias detectadas en el grupo experimental son directamente atribuibles a la intervención implementada. Los resultados de Z y U logrados a través de pruebas no paramétricas corroboran esta afirmación, al evidenciar diferencias sólidas entre ambos grupos en el postest.

La efectividad del programa puede atribuirse a su diseño holístico, fundamentado en teorías del aprendizaje socioemocional, la pedagogía del deporte educativo y la perspectiva humanista de la convivencia en la escuela. Este programa, en contraste con tácticas separadas o disciplinarias, incluyó componentes transversales y participativos que promovieron la interiorización de competencias emocionales en situaciones reales del aula y la actividad física. Como indican Arufe-Giráldez et al. (2021) y Ramos et al. (2022), las estrategias incorporadas en el plan de estudios ejercen un mayor efecto en la regulación emocional y la formación de valores colaborativos.

Las fortalezas del estudio abarcan la meticulosidad metodológica del diseño cuasiexperimental, la aplicación de pruebas validadas (con un Índice de fiabilidad alfa de Cronbach de 0.89), y una intervención organizada durante ocho semanas que implicó a varios participantes del ambiente educativo. Igualmente, la utilización de estadísticos apropiados y la adecuada delimitación de la muestra posibilitan la confianza en la solidez de los resultados. Otro punto fuerte fue la adaptación del programa a las necesidades particulares de los estudiantes atletas, lo que mantuvo la relevancia y el estímulo para involucrarse.

Sin embargo, el estudio tiene ciertas restricciones. Primero, se limitó a un único contexto geográfico (provincia del Guayas), lo que restringe la extensión de los hallazgos a otros escenarios nacionales e globales. En segundo lugar, no se incluyó una evaluación de revisión (follow-up) que posibilite medir la persistencia de los efectos a medio o largo plazo. Además, a pesar de que se aseguró la capacitación de los facilitadores del programa, no se realizó una evaluación sistemática de la calidad de la implementación de cada profesor, factor que podría impactar en los resultados.

Para futuros estudios, se aconseja ampliar la muestra a varias regiones del país, incluir grupos con distintas características (como estudiantes no atletas o de diferentes niveles educativos), y llevar a cabo investigaciones a largo plazo que analicen la viabilidad del aprendizaje socioemocional. Además, sería relevante contrastar la efectividad de diferentes modelos de intervención (grupal, individual, virtual, mixto), además de examinar el efecto del programa en factores relacionados como el desempeño escolar, la disciplina escolar y la salud mental.

## CONCLUSIONES

De manera general, los resultados del estudio muestran que la aplicación de un programa de convivencia escolar, diseñado con base en teorías pedagógicas sólidas y adaptado al contexto de los estudiantes deportistas de bachillerato, tiene un efecto positivo y significativo



en el fortalecimiento de sus competencias socioemocionales. Las mejoras se evidenciaron en dimensiones como la autogestión, la mentalidad de crecimiento, la autoeficacia y la conciencia social, confirmando la pertinencia de la intervención.

Por otra parte, se constató que el grupo control apenas alcanzó progresos mínimos sin relevancia estadística, mientras que el grupo experimental logró avances sustanciales en todas las áreas evaluadas. Esto demuestra que la convivencia escolar, cuando se implementa de manera estructurada y sistemática, se convierte en un recurso esencial para promover el desarrollo integral del alumnado, favoreciendo tanto la gestión emocional como la capacidad de relacionarse de forma empática y respetuosa.

En consecuencia, los hallazgos subrayan la necesidad de incorporar programas de convivencia escolar dentro de las políticas educativas de manera constante y duradera. Su aplicación como estrategia transversal no solo fortalece las competencias socioemocionales, sino que también contribuye a la formación de estudiantes más resilientes, responsables y preparados para enfrentar los retos académicos, deportivos y sociales de la actualidad.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arce Varela, E., Azofeifa-Mora, C., & Rojas-Valverde, D. (2020). Asociación entre estrés académico, composición corporal, actividad física y habilidad emocional en mujeres universitarias. *MHSalud*, 17(2), 72-97. <https://doi.org/10.15359/mhs.17-2.5>

Arufe-Giráldez, V., Pena García, A., & Navarro Patón, R. (2021). Efectos de los programas de Educación Física en el desarrollo motriz, cognitivo, social, emocional y la salud de niños de 0 a 6 años. Una revisión sistemática. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 7(3), 448-480. <https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.3.8661>

Calero, S., Villavicencio-Alvarez, V. E., Flores-Abad, E., & Monroy-Antón, A. J. (2024). Pedagogical control scales of vertical jumping performance in untrained adolescents (13–16 years): research by strata. *PeerJ*, 12, e17298. <https://doi.org/10.7717/peerj.17298>

Calero-Morales, S., Suárez-Taboada, C., Villavicencio-Álvarez, V. E., & Mon-Lopez, D. (2023). Análisis del ranking técnico-táctico del voleibol cubano femenino, nivel escolar 2023. *Arrancada*, 23(45), 151-171. Retrieved Marzo 25, 2025, from <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/617/411>

Cece, V., Guillet-Descas, E., Tessier, D., & Martinent, G. (2022). Athletes' motivational and emotional outcomes related to a Need-Supportive intervention in intensive training centers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(6), 1206-1226. <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1941425>

da Silva, V. R., de Andrade, M. S., Bicalho, A. V., da Silva Montalvão, A. V., Ferreira, C. E., Costa, D. G., & da Silva Triani, F. (2024). Social representations of physical education students and teachers about judo pedagogic practices: state of knowledge. *Retos*, 54, 338-347. <https://doi.org/10.47197/retos.v54.103205>

Espinosa-Albuja, C. E., Haro-Simbaña, J. T., & Morales, S. (2023). Biomechanical difference of arched back stretch between genders in high school students. *Arrancada*, 23(44), 66-79. Retrieved 14 de Mayo de 2023, from <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/541/370>

Fierro, A. A., Valdés, M. A., de Carvalho, R. S., & Merellano-Navarro, E. (2024). Emotionality in the post-pandemic primary physical education classroom. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 53, 608-617. <https://doi.org/10.47197/retos.v53.100235>

Fuentes Torres, B. J., Avellaneda Callirgos, L. R., Rosado Espinoza, J. D., & López Fuentes, K. O. (2023). Cognitive and emotional problems in early childhood in Simón Bolívar Canton. *Revista Universidad y Sociedad*, 15(5), 450-461. Retrieved Junio 14, 2025, from <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/4091>

Gómez, M. S. (2020). Inteligencia emocional y rendimiento en docentes: El agotamiento emocional como moderador. *Investigación en el ámbito escolar: nuevas realidades en un acercamiento multidimensional a las variables psicológicas y educativas*. Madrid: Dykinson.

Hernández, M. M., Lorenzo, M. D., & Morales, S. (2024). Ana Fidelia Quiros Moret, an example for the formation of values from her sporting career. *Revista Conrado*, 20(97), 189-195. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/3647>

Kh, I. M. (2020). The possibilities of empathy in preventing interpersonal conflicts in the educational environment of a higher education institution. *Журнал Сибирского федерального университета. Гуманитарные науки*, 13(2), 219-233. <https://doi.org/10.17516/1997-1370-0553>

Khoirunikhmah, B., Marmoah, S., & Indriayu, M. (2022). The effect of social skills and emotional intelligence on learning outcomes of elementary school students. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama*, 14(2), 877-894. <https://doi.org/10.37680/qalamuna>

Laguna-Mengíbar, D., Monfort-Ripollés, P., Lis-Sancerni, R., García-Delafuente, A., Sancerni-Beitia, M. D., Tabarés-Seisdedos, R., & Monfort-Pañego, M. (2025). Aprendizaje Socioemocional en Educación Física: una revisión sistemática en Educación Secundaria. *Retos*, 63, 74-90. <https://doi.org/10.47197/retos.v63.107466>

Leyton-Leyton, I. (2020). Convivencia escolar en Latinoamérica: una revisión de literatura latinoamericana (2007-2017). *Revista Colombiana de Educación*, 80, 227-260. <https://doi.org/10.17227/rce.num80-8219>

Llontop, R. R., Oscco, F. G., Melgar, Á. S., Príncipe, K. M., & Figueroa, A. C. (2020). Programa de desarrollo personal para el desarrollo de habilidades sociales en los estudiantes de secundaria. *PsiqueMag*, 9(1), 102-117. <https://doi.org/10.18050/psiquemag.v9i1.2497>

Lozano Mas, M. Y., & Hernández Arroyo, S. (2022). La Educación emocional en la legislación educativa: Análisis a partir de los Decretos de contenidos mínimos emanados de la LOMLOE. *Revista Internacional de Humanidades*, 13(2), 1-17. <https://doi.org/10.37467/revhuman.v11.4023>

Mainer-Pardos, E., Albalad-Aiguabella, R., Álvarez, V. E., Calero-Morales, S., Lozano, D., & Roso-Moliner, A. (2025). Investigating Countermovement and Horizontal Jump Asymmetry in Female Football Players: Differences Across Age Categories. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 10(3), 1-10. <https://doi.org/10.20944/preprints202503.1528.v1>

Mainer-Pardos, E., Álvarez, V. E., Moreno-Apellaniz, N., Gutiérrez-Logroño, A., & Calero-Morales, S. (2024). Effects of a neuromuscular training program on the performance and inter-limb asymmetries in highly trained junior male tennis players. *Heliyon*, 10(5), e27081. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e27081>

Mendoza, E. R. (2023). School coexistence in education, a systematic review in Latin American and Caribbean countries. *Sinergias Educativas*, 8(2), 1-14. <https://doi.org/10.37954/se.v8i2.405>

Mendoza, K. M., Burgos, G. D., Rivera, D., & Morales, S. C. (2024). Effects of collaborative strategies on the academic teaching-learning process of pre-youth volleyball players. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 61, 1172-1183. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109363>

Mesa, M. L., Pérez, L. O., Merino, A. L., & Monzón, N. S. (2025). Emotional intelligence as an influence for improving social skills in primary school students. *Universidad y Sociedad*, 17(1), e5004-e5004. Retrieved Junio 10, 2025, from <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/5004>

Mesa, M. L., Pérez, L. O., Merino, A. L., & Monzón, N. S. (2025). Emotional intelligence as an influence for improving social skills in primary school students. *Universidad y Sociedad*, 17(1), e5004-e5004. Retrieved Junio 20, 2025, from <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/5004/4933>

Meza, E. N., & Quintal, M. J. (2023). Relación entre las habilidades socioemocionales y rendimiento académico en estudiantes de preparatoria. *Revista de Estudios Clínicos e Investigación Psicológica*, 13(26), 3-14. <https://doi.org/10.56342/recv.vol13.n26.2023.16>

Molina-Martín, J. J., Serrano, C. L., Morales, S., López, D. M., González, C. H., & Ureña, G. D. (2023). Volleyball ball design performance effects on service reception in high-level women. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 50, 711-716. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99540>

Mon-D, Zakyntinaki, M. S., & Calero, S. (2019b). Connection between performance and body sway/morphology in juvenile Olympic shooters. *Journal of Human Sport & Exercise*, 14(1), 75-85. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.141.06>

Mon-López, D., Moreira da Silva, F., Calero-Morales, S., López-Torres, O., & Lorenzo Calvo, J. (2019). What Do Olympic Shooters Think about Physical Training Factors and Their Performance?. *International journal of environmental research and public health*, 16(23), 4629. <https://doi.org/10.3390/ijerph16234629>

Mon-López, D., Tejero-González, C. M., & Morales, S. (2019). Recent changes in women's Olympic shooting and effects in performance. *PloS one*, 14(5), e0216390-e0216390. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0216390>

Morales, S. C., Vinuesa, G. C., Yance, C. L., & Paguay, W. J. (2023). Gross motor development in preschoolers through conductivist and constructivist physical-recreational activities: Comparative research. *Sports*, 11(3), 61. <https://doi.org/10.3390/sports11030061>

Moreno-Appellaniz, N., Villanueva-Guerrero, O., Villavicencio-Álvarez, V. E., Calero-Morales, S., & Mainer-Pardos, E. (2024). Impact of Lower-Limb Asymmetries on Physical Performance Among Adolescent Female Tennis Players. *Life*, 14(12), 1561. <https://doi.org/10.3390/life14121561>

Potosí-Moya, V., Paredes-Gómez, R., & Calero-Morales, S. (2025). Effects of Nordic Exercises on Hamstring Strength and Vertical Jump Performance in Lower Limbs Across Different Sports. *Applied Sciences*, 15(10), 5651. <https://doi.org/10.3390/app15105651>

Ramos, V. H., Mancha-Triguero, D., Godoy, S. J., & Buñuel, P. S. (2022). Motivación, inteligencia emocional y carga de entrenamiento en función del género y categoría en baloncesto en edades escolares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 15-32. <https://doi.org/10.6018/cpd.450341>

Rojas, V. R., & Calvo, M. L. (2024). La emoción de crear: Artes, aprendizaje socioemocional y discapacidad. Santiago de Chile: Ediciones UC.

Roso-Moliner, A., Gonzalo-Skok, O., Villavicencio-Álvarez, V. E., Calero-Morales, S., & Mainer-Pardos, E. (2024). Analyzing the Influence of Speed and Jumping Performance Metrics on Percentage Change of Direction Deficit in Adolescent Female Soccer Players. *Life*, 14(4), 466. <https://doi.org/10.3390/life14040466>

Schoeps, K., de la Barrera, U., & Montoya-Castilla, I. (2020). Impact of emotional development intervention program on subjective well-being of university students. *Higher Education*, 79(4), 711-729. <https://doi.org/10.1007/s10734-019-00433-0>

SHI, Y., WANG, Z., & Lipowski, M. (2024). Integrating School Physical Education Into Adolescent Resilience Education in the Context of Integration of Sports and Education in the New Era: A Literature Review Study. *US-China Education Review*, 14(8), 505-519. <https://doi.org/10.17265/2161-623X/2024.08.002>

Soto-Romero, O., Venegas-Linares, D., & Medina-Hernández, E. (2023). Incidencia de factores socioemocionales en el rendimiento académico de estudiantes de secundaria. *Educación y humanismo*, 25(44), 1-25. <https://doi.org/10.17081/eduhum.25.44.5344>

Styfanyshyn, I., & Yurko, N. (2020). The implementation of the social and emotional training into the modern educational environment. USA: Primedia eLaunch LLC. <https://doi.org/10.36074/pcaifswal.ed-1.01>

Suyato, S., Setyawan, H., Sukarti, S. E., Shidiq, A. A., Darmawan, A., HB, G., & Tafuri, F. (2024). The integration of social values in physical education and sport to develop teenage students' character: a systematic review. *Retos*, 58, 960-968. <https://doi.org/10.47197/retos.v58.107763>

Thompson, F., Rongen, F., Cowburn, I., & Till, K. (2022). The impacts of sports schools on holistic athlete development: a mixed methods systematic review. *Sports medicine*, 52(8), 1879-1917. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01664-5>

Twum-Antwi, A., Jefferies, P., & Ungar, M. (2020). Promoting child and youth resilience by strengthening home and school environments: A literature review. *International Journal of School & Educational Psychology*, 8(2), 78-89. <https://doi.org/10.1080/21683603.2019.1660284>

Uribarri, H. G., Lago-Fuentes, C., Bores-Arce, A., Álvarez, V. E., López-García, S., Calero-Morales, S., & Mainer-Pardos, E. (2024). External Load Evaluation in Elite Futsal: Influence of Match Results and Game Location with IMU Technology. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9(3), 140. <https://doi.org/10.3390/jfmk9030140>

Varas, M. A., Alcivar, L. R., Alcívar, E. E., & Ruiz, M. F. (2023). Inclusión educativa y diversidad: desarrollo de habilidades sociales y emocionales en estudiantes de educación básica. *Conocimiento global*, 8(2), 68-81. <https://doi.org/10.70165/cglobal.v8i2.322>

Vargas, J. J., Caicedo, A. E., & Mejía, D. U. (2023). La educación ética y en valores para el fortalecimiento de los procesos de convivencia escolar. *Sophia*, 19(2), 1-13. <https://doi.org/10.18634/sophiaj.19v.2i.1192>

Villanueva-Guerrero, O., Gadea-Uribarri, H., Villavicencio Álvarez, V. E., Calero-Morales, S., & Mainer-Pardos, E. (2024). Relationship between Interlimb Asymmetries and Performance Variables in Adolescent Tennis Players. *Life*, 14(8), 959. <https://doi.org/10.3390/life14080959>

#### **CONFLICTO DE INTERESES**

El o los autores declaran que la presente investigación y su redacción no presentan ningún conflicto de interés; es un artículo inédito; y no ha sido aceptada para publicación en otra editorial.

#### **CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES**

El o los autores trabajaron en la investigación y aplicación del experimento Redacción y estilo científico.