

## Gestión de emociones para desarrollar la competencia convive y participativa democráticamente

### Emotion management for the development of democratic coexistence and participatory competence

### Gestão das emoções para o desenvolvimento da competência de convivência e participação democrática

**Luz María Tume Chunga**

<https://orcid.org/0000-0003-1459-6557>  
Universidad César Vallejo, Piura. Perú

**Cristian Augusto Jurado Fernández**

<https://orcid.org/0000-0001-9464-8999>  
Universidad César Vallejo, Piura. Perú

\*Email: ltume@ucvvirtual.edu.pe

Como citar este artículo: Chunga Tume, M. L., Fernández Jurado, A. C., (2026). Gestión de emociones para desarrollar la competencia convive y participativa democráticamente. Arrancada, 26(1), 53-65. <https://arrancada.cuaje.edu.cu>

## RESUMEN

El fortalecimiento de habilidades socioemocionales, la promoción de una cultura democrática, la mejora del clima escolar, la prevención de problemáticas sociales, la contribución al desarrollo integral del estudiante, la contextualización local, y la innovación educativa son indicadores fundamentales para desarrollar una gestión emocional significativa en el alumnado. Por ello, se plantea como objetivo demostrar la eficacia de la aplicación de un programa de gestión emocional en el desarrollo de la competencia convive y participa democráticamente en estudiantes deportistas de una institución educativa en la localidad de Bernal, región Piura, durante el año 2024. Investigación cuasiexperimental (pretest y posttest), implementando un programa de gestión emocional en alumnos deportistas en Piura. La muestra fue segmentada en grupo experimental y grupo control (n=30 cada uno). Se utilizó una escala Likert de cinco niveles para valorar los aspectos de la competencia “convive y participa de manera democrática” en las dimensiones Interacción con las personas, Construcción de normas y acuerdos, Manejo de conflictos, y Promoción del bienestar común. Se evidenció avances notables en el grupo experimental al finalizar el proceso de intervención. Intragrupalmente el grupo experimental registró diferencias notables entre el pretest/posttest ( $p<0.001$ ), en contraposición al grupo control que no mostró variaciones significativas. Igualmente, las comparativas intergrupales en el posttest revelaron diferencias notables en beneficio del grupo experimental. La gestión emocional representa un medio eficaz para fomentar la competencia “convive y participa de manera democrática”. La educación emocional no debería ser vista como una alternativa, sino como un elemento esencial del currículo escolar.

**Palabras clave:** Gestión Emocional; Competencias; Convive y Participativa Democráticamente; Psicopedagogía; Salud.

ABSTRACT

The strengthening of socio-emotional skills, the promotion of a democratic culture, the improvement of the school climate, the prevention of social problems, the contribution to students’ holistic development, local contextualization, and educational innovation are fundamental indicators for developing meaningful emotional management among students. Therefore, the objective of this study was to demonstrate the effectiveness of implementing an emotional management program in the development of the competence “coexisting and participating democratically” among student-athletes at an educational institution in the locality of Bernal, Piura region, during the year 2024. A quasi-experimental research design (pretest–posttest) was applied, implementing an emotional management program with student-athletes in Piura. The sample was divided into an experimental group and a control group (n= 30 each). A five-point Likert scale was used to assess aspects of the competence “coexisting and participating democratically” across the dimensions of Interaction with Others, Construction of Rules and Agreements, Conflict Management, and Promotion of the Common Good. Notable improvements were observed in the experimental group at the end of the intervention process. Intragroup analysis revealed significant differences between pretest and posttest scores in the experimental group (p< 0.001), in contrast to the control group, which showed no significant variations. Likewise, intergroup posttest comparisons revealed significant differences in favor of the experimental group. Emotional management represents an effective means of fostering the competence “coexisting and participating democratically.” Emotional education should not be viewed as an alternative, but rather as an essential component of the school curriculum.

**Keywords:** Emotional Management; Competences; Democratic Coexistence and Participation; Psychopedagogy; Health.

RESUMO

O fortalecimento das habilidades socioemocionais, a promoção de uma cultura democrática, a melhoria do clima escolar, a prevenção de problemáticas sociais, a contribuição para o desenvolvimento integral do estudante, a contextualização local e a inovação educacional constituem indicadores fundamentais para o desenvolvimento de uma gestão emocional significativa nos alunos. Nesse sentido, o objetivo deste estudo foi demonstrar a eficácia da aplicação de um programa de gestão emocional no desenvolvimento da competência “conviver e participar democraticamente” em estudantes-atletas de uma instituição educacional localizada em Bernal, região de Piura, durante o ano de 2024. Trata-se de uma pesquisa quase-experimental (pré-teste e pós-teste), com a implementação de um programa de gestão emocional em estudantes-atletas de Piura. A amostra foi dividida em grupo experimental e grupo controle (n = 30 em cada grupo). Utilizou-se uma escala Likert de cinco níveis para avaliar os aspectos da competência “conviver e participar de forma democrática” nas dimensões Interação com as Pessoas, Construção de Normas e Acordos, Gestão de Conflitos e Promoção do Bem-Estar Comum. Foram observados avanços significativos no grupo experimental ao final do processo de intervenção. A análise intragrupo revelou diferenças significativas entre o pré-teste e o pós-teste no grupo experimental (p < 0.001), em contraste com o grupo controle, que não apresentou variações significativas. Da mesma forma, as comparações intergrupais no pós-teste evidenciaram diferenças significativas em favor do grupo experimental. A gestão emocional representa um meio eficaz para promover a competência “conviver e participar democraticamente.” A educação emocional não deve ser considerada uma alternativa, mas sim um elemento essencial do currículo escolar.

**Palavras-chave:** Gestão Emocional; Competências; Convivência e Participação Democrática; Psicopedagogia; Saúde.

Recibido: septiembre/25

Aceptado: diciembre/25

INTRODUCCIÓN

El panorama educativo actual presenta numerosos retos en relación al crecimiento integral de los alumnos, en particular en lo concerniente a las competencias socioemocionales y ciudadanas. (Morales et al., 2016; Morales et al., 2016a; Hernández et al., 2024) El ambiente escolar, que se define como la interacción diaria fundamentada en el respeto, la empatía y la colaboración, es esencial para la educación de ciudadanos responsables y comprometidos. (Calero-Morales

et al., 2023; Mon-López et al., 2019c; Morales,, 2011) Sin embargo, en numerosos contextos educativos se mantienen conductas disruptivas, baja tolerancia a la frustración, problemas para solucionar conflictos de forma pacífica y limitadas oportunidades para una verdadera participación democrática. (Martínez, 2024) Estas circunstancias demuestran una escasa administración emocional entre los alumnos, lo que impacta directamente en su habilidad para coexistir y participar de manera constructiva en los entornos educativos. (Pascoe et al., 2020; Sáenz et al., 2018; Rojo-Ramos et al., 2024)

Varios estudios han demostrado que una correcta administración de las emociones es esencial para potenciar el bienestar individual y colectivo, (Quispe et al., 2025; Park et al., 2023) además de edificar ambientes escolares seguros, inclusivos y democráticos. Las emociones, en lugar de ser un elemento secundario del aprendizaje, son esenciales en el proceso de toma de decisiones, la autogestión, la empatía y la solución de conflictos. (Yuldasheva, 2024; Asqui Luna et al., 2017) Por lo tanto, no se puede concebir la construcción de una ciudadanía activa sin tener en cuenta el elemento emocional como fundamento del comportamiento ético y colaborativo. En este contexto, resulta crucial implementar estrategias educativas que potencien la competencia “convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común”, tal como se menciona en el Currículo Nacional de la Educación Básica del Perú, (Apolaya Vivanco & Torres Matías, 2023) mediante el fomento de habilidades de manejo emocional desde la infancia.

La educación emocional ha trascendido ser una alternativa complementaria para transformarse en un elemento crucial del proceso de formación. (Jiménez, 2024; Calero Morales et al., 2016) Cuando los alumnos adquieren capacidades para reconocer, entender, manifestar y controlar sus emociones, se potencia su predisposición a escuchar, dialogar, solucionar disputas e involucrarse en actividades grupales con un sentido de justicia y equidad. (Quilumba et al., 2025) Por lo tanto, la administración emocional se transforma en un facilitador para la implementación eficaz de valores democráticos en el aula, como la inclusión, la responsabilidad compartida y el cumplimiento de las reglas compartidas. (Omodan et al., 2025; Zak-Doron & Perry-Hazan, 2024; Vinueza-Tapia et al., 2025) Por esta razón, este análisis propone que potenciar la administración de emociones ayuda de manera significativa a fortalecer la competencia de convivencia y la participación democrática, evolucionando la cultura educativa desde un enfoque de imposición hacia un enfoque de responsabilidad compartida.

Desde un punto de vista educativo y social, la educación ciudadana en una democracia no puede restringirse a la impartición de temas teóricos acerca de derechos, obligaciones o estructuras del gobierno. (Robinson et al., 2020) En realidad, debe edificarse a partir de la experiencia emocional, la identificación del otro, la empatía y el diálogo, aspectos que se adicional al entrenamiento físico como es el caso del deportista. (Espinosa-Albuja et al., 2023; Mainer-Pardos et al., 2025; Mainer-Pardos et al., 2024; Mon-D et al., 2019b; Moreno-Apellaniz et al., 2024; Potosí-Moya et al., 2025; Villanueva-Guerrero et al., 2024; Roso-Moliner et al., 2024) En este contexto, el salón de clases debe transformarse en un laboratorio de vida democrática, en el que se ejerza y se incorpore la administración emocional en las actividades diarias. (Franch, 2020; Bosio, 2020) Esta perspectiva es particularmente importante en entornos caracterizados por desigualdades sociales, violencia en la escuela o poca participación de los estudiantes, (Rojo-Ramos et al., 2024) donde las emociones suprimidas o mal dirigidas producen actitudes defensivas o agresivas que dificultan la formación de una ciudadanía completa.

La gestión emocional es un aspecto crucial de la educación emocional que conlleva identificar, entender y controlar las propias emociones para una adaptación social y personal más efectiva, (Drigas et al., 2021; Jerez-López et al., 2025; Fernández et al., 2025) independientemente de los controles habituales del joven deportista. (Uribarri et al., 2024; Sagarra-Romero et al., 2017; Calero et al., 2024; Molina-Martín et al., 2023; Mon-López.

et al., 2019a; Morales. et al., 2024; Morales., et al., 2017) La inteligencia emocional abarca capacidades como la autopercepción, el autocontrol, la motivación, la empatía y las capacidades sociales. Estas habilidades son esenciales para relacionarse de manera positiva con otros y para establecer relaciones fundamentadas en el respeto recíproco. En el ámbito educativo, la inclusión de la administración emocional posibilita modificar el ambiente escolar, disminuir los índices de violencia y fomentar un aprendizaje más humano y relevante.

En contraposición, la competencia “convive y participa de manera democrática en la búsqueda del bien común”, definida por el Currículo Nacional del Perú, (Apolaya Vivanco & Torres Matías, 2023) fomenta una ciudadanía crítica, participativa y comprometida. Esta competencia no solo incluye la coexistencia en paz, sino también la implicación eficaz en la toma de decisiones, el cumplimiento de las reglas y la apreciación de la diversidad. La educación ciudadana debe adoptar una perspectiva emocional y vivencial, (O’Toole & O’Flaherty, 2024) en la que las emociones no sean marginadas, sino incorporadas en los procesos democráticos.

El vínculo entre la gestión emocional y la ciudadanía democrática ha sido también corroborado por investigaciones internacionales que evidencian que los programas de educación socioemocional producen efectos beneficiosos en la coexistencia, el desempeño escolar, la salud integral, y la participación cívica. (Santamaría-Villar et al., 2021; Van Pham, 2024) Por lo tanto, una educación emocional adecuadamente organizada no solo optimiza el ambiente escolar, sino que también robustece los principios democráticos en la realidad.

Este análisis se ubica en un enfoque revolucionario de la educación, al posicionar a las emociones como un pilar fundamental del aprendizaje y la coexistencia democrática. En sociedades caracterizadas por tensiones sociales, polarización y falta de cultura cívica, resulta imprescindible educar a estudiantes que no solo estén al tanto de sus derechos, sino que también desarrollen la habilidad emocional y reflexiva para ejercerlos de forma ética y solidaria, al adaptar el currículo en función de las necesidades colectivas e individuales, (Torres et al., 2017) utilizando los modelos y métodos más efectivos para optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje. (Mendoza et al., 2024; Morales. et al., 2023)

Adicionalmente, la presente investigación posee una gran relevancia práctica, dado que proporciona guías pedagógicas para la implementación de estrategias integradas de educación emocional y ciudadanía, desde un enfoque integral e interdisciplinario. Así, se busca que las instituciones educativas se transformen en lugares de aprendizaje emocional y social, donde se practique la democracia cotidianamente y se establezcan los fundamentos para una sociedad más empática, justa y participativa. Por ello, se establece como propósito de la presente investigación demostrar la eficacia de la aplicación de un programa de gestión emocional en el desarrollo de la competencia convive y participa democráticamente en estudiantes deportistas de una institución educativa en la localidad de Bernal, región Piura, durante el año 2024.

MUESTRA Y METODOLOGÍA

La investigación se declara de tipo cuasiexperimental, al imposibilitar distribuir aleatoriamente la muestra dentro de cada grupo independiente. La hipótesis a cumplimentar es que un programa de gestión emocional desarrollará la competencia convive y participa democráticamente en estudiantes deportistas de una institución educativa en la localidad de Bernal, región Piura, durante el año 2024, siendo la variable dependiente “La competencia convive y participa democráticamente”, y la variable independiente “El programa de gestión emocional”.

Participantes

La investigación estudia una muestra representativa de estudiantes que cumplen los distintos criterios de inclusión descritos en el próximo párrafo (N=70; Confianza: 95%; Error: 5%Z; n=60), determinados con un muestreo irrestricto aleatorio. La muestra fue reclasificada en dos grupos independientes equivalentes, el grupo experimental donde se aplicó el proceso de intervención (n=30), y el grupo control que procedió con su proceso tradicional (n=30). La muestra es suficiente para establecer correlaciones confiables según los parámetros cumplidos con el G\*Power, los cuales son: Test family: Exact; Statistical test: Wilcoxon-Mann–Whitney test (two groups); Type of power analysis: A priori; Effect size r: 0.3 (equivalente a d ≈ 0.6); α error probability: 0.05; Power (1-β): 0.80; Allocation ratio N2/N1: 1 (mismo tamaño de muestra en ambos grupos). Los criterios de inclusión que caracterizaron al universo fueron:

- a) Ser estudiante matriculado y practicante de algún deporte (mínimo 6 meses de entrenamiento sistemático) en el año lectivo 2024 (11-12 años, ambos géneros), en la institución educativa seleccionada en la localidad de Bernal, región Piura;
- b) Asistir regularmente a clases (al menos el 93 % de asistencia en el primer trimestre del año 2024);
- c) No presentar diagnóstico clínico de trastornos graves de conducta o dificultades emocionales que requieran intervención especializada;
- d) Mostrar disposición y participación activa en las actividades escolares colectivas;
- e) Aceptar voluntariamente participar en el programa y en las evaluaciones del estudio;
- f) Contar con consentimiento informado firmado por el representante legal.

Procedimientos

Este análisis incluye el diseño, puesta en marcha y evaluación de un programa de intervención enfocado en la educación emocional, con la finalidad de fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales que potencien la coexistencia y la participación democrática entre alumnos de educación básica en un centro educativo de Bernal, en la región de Piura.

La intervención se estructura en 12 sesiones organizadas como talleres participativos, cada uno de 90 minutos de duración, divididas en cinco bloques temáticos que tratan gradualmente los elementos esenciales de la educación emocional: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales y habilidades para la vida y el bienestar. Las sesiones se llevarán a cabo durante un lapso de tres meses (Periodo: Enero a Abril del 2024), con una regularidad semanal, y serán dirigidas por personal formado en educación socioemocional y en dinámicas de grupo participativas, con experiencia en labor académica.

Cada bloque temático se compone de una serie de talleres particulares, concebidos para potenciar capacidades emocionales a través de metodologías activas, juegos recreativos, métodos de reflexión, representaciones teatrales, ejercicios de introspección y actividades en grupo. A continuación, se detallan los temas y la secuencia de enseñanza desde la tabla 1.

Tabla 1. Contenidos y secuencia pedagógica del programa de intervención

| Bloque temático                       | Talleres                                                                                           |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Conciencia emocional                  | 1. Identificación de las emociones2. Búsqueda e identificación emocional3. Reconocimiento de pares |
| Regulación emocional                  | 4. Gestión de emociones5. Reconocimiento de las emociones                                          |
| Autonomía emocional                   | 6. Mis fortalezas7. Abrimos al futuro                                                              |
| Habilidades sociales                  | 8. Emociones y sentimientos9. El valor emocional10. La gestión de las emociones                    |
| Competencias para la vida y bienestar | 11. Lograr nuestros deseos y sueños12. Toma de decisiones sobre emociones                          |

Cada taller busca promover el autoconocimiento emocional, la identificación de emociones propias y ajenas, el manejo emocional en contextos de conflicto, la toma de decisiones asertiva y la colaboración en ambientes educativos. Las actividades se han planificado para llevarse a cabo en un ambiente de respeto, empatía y confianza, garantizando la participación de todos los asistentes.



Previo al comienzo de la intervención, se llevará a cabo una formación para el personal facilitador y sesiones informativas para padres y maestros, con el objetivo de armonizar criterios y asegurar la consistencia del proceso educativo. En el proceso de implementación, se llevará a cabo un monitoreo constante a través de observaciones sistemáticas, registros de participación y escalas de autoevaluación emocional.

Además, el programa incluye una evaluación pretest y postest, empleando herramientas verificadas para evaluar tanto el grado de crecimiento emocional como el nivel de ejercicio de la competencia “convive y participa democráticamente”, de acuerdo con las directrices del Currículo Nacional del Perú. (Apolaya Vivanco & Torres Matías, 2023) La intervención se complementa con una estrategia de seguimiento fundamentada en la retroalimentación constante, modificaciones en la metodología y evaluación educativa.

Instrumentos

El instrumento de recopilación de datos fue mediante cuestionario, y se relaciona con la medición de la variable dependiente, efectuando una evaluación conjunta y democrática de los estudiantes del sexto grado en ambas secciones involucradas; la elaboración de este instrumento se adecua al proceso de operación de las variables y consta de veinte indicadores que se traducen en 20 ítems. La escala de valoración es ordinal, fundamentada en una escala tipo Likert, considerando las siguientes alternativas como posibles respuestas: muy de acuerdo (5 puntos); de acuerdo (4 puntos); ni de acuerdo ni desacuerdo (3 puntos); en desacuerdo (2 puntos); y muy en desacuerdo (1 punto).

La confiabilidad, esta direccionada a evaluar los criterios de contenido y de constructo; lo cual se realizó por medio del alfa de Cronbach (.920) mediante consulta de 14 expertos; aplicado previamente a un grupo piloto de una muestra previamente seleccionada. Las dimensiones evaluadas de la variable dependiente se describen a continuación:

- 1. Interacción con las personas (Establece relaciones; Expresa su desacuerdo; Muestra disposición; Considera la opinión; Delibera sobre asuntos): Esta dimensión se refiere a la habilidad del alumno para construir relaciones respetuosas, manifestar su disconformidad de manera asertiva, mostrar disposición para el diálogo, tener en cuenta las opiniones ajenas y participar en procesos de deliberación sobre asuntos compartidos. Involucra el fomento de competencias sociales fundamentadas en la empatía, la escucha atenta y la colaboración en equipo.
- 2. Construcción de normas y acuerdos (Evalúa el cumplimiento; Participa en la construcción y evaluación; Comprende que las normas facilitan la convivencia): Tiene que ver con la implicación directa del alumno en la formulación, entendimiento y valoración de las reglas que rigen la vida en la escuela. Aprecia la función de las reglas como instrumentos que promueven la armonía en la convivencia, y fomenta comportamientos responsables respecto al cumplimiento y la responsabilidad compartida en su implementación.
- 3. Manejo de conflictos (Distingue un conflicto; Recurre al diálogo; Recurre a mediadores; Argumenta sobre la importancia): Esta dimensión incluye la habilidad para reconocer situaciones de conflicto, examinar sus orígenes y utilizar el diálogo o la mediación para solucionarlas de manera pacífica. Además, conlleva debatir acerca de la relevancia del respeto recíproco y la aplicación de tácticas no agresivas para alcanzar pactos constructivos que favorezcan a todas las partes implicadas.
- 4. Promoción del bienestar común (Aporta a la construcción; Propone acciones colectivas; Explica y evalúa): Se refiere a la voluntad del alumno de aportar al bienestar colectivo a través de acciones solidarias, sugerencias de colaboración

y su implicación activa en iniciativas comunitarias. Significa entender y aclarar cómo sus acciones personales pueden influir de manera positiva en el ambiente escolar y social.

Análisis de Datos

Los datos analizados no mostraron una distribución normal según la Prueba de Shapiro-Wilk ( $p > 0.05$ ). En tal sentido, se utilizó estadísticos correlacionales no paramétricos, uno para dos muestras relacionadas (Prueba de Signos:  $p \leq 0.05$ ), y el otro para dos muestras independientes (U de Mann-Whitney:  $p \leq 0.05$ ), todos procesados con el paquete estadístico SPSS v27. Por otra parte, para determinar la suficiencia de la muestra se utilizó el G\*Power v3.1.

RESULTADOS

Intragrupalmente, los hallazgos del pretest indican que no se observaron diferencias relevantes entre el grupo experimental y el grupo control en ninguna de las dimensiones evaluadas (Tabla 2), que incluyó la interacción con las personas ( $U = 780.5$ ,  $p = 0.683$ ), formación de normas y acuerdos ( $U = 772.0$ ,  $p = 0.578$ ), manejo de conflictos ( $U = 779.0$ ,  $p = 0.718$ ) y promoción del bienestar común ( $U = 776.0$ ,  $p = 0.651$ ). Esto demuestra que ambos grupos a inicio de la intervención presentaron valores homogéneos.

En el estudio intragrupal del grupo control como parte del postest, se notaron ligeras mejoras en las calificaciones medios y medianas entre el pretest y el postest en todas las dimensiones, sin lograr significación estadística. En el aspecto “interacción con las personas”, los rangos de positividad, negatividad y empates fueron 25/20/10, correspondiendo a un valor de  $Z = -1.15$  y  $p = 0.249$ . Este patrón se observó en las otras dimensiones como la construcción de normas y acuerdos ( $Z = -0.94$ ,  $p = 0.345$ ), el manejo de conflictos ( $Z = -1.05$ ,  $p = 0.292$ ), y el bienestar común ( $Z = -1.12$ ,  $p = 0.264$ ). Por lo tanto, se deduce que el grupo control no mostró avances estadísticamente relevantes durante el proceso. Por otra parte, el grupo experimental evidenció avances estadísticamente relevantes en todos los aspectos al concluir la intervención. Las puntuaciones medias y medianas se incrementaron significativamente, y todos los valores de la prueba de los signos resultaron ser significativos, como la interacción con las personas ( $Z = -4.78$ ,  $p < 0.001$ ), la construcción de normas y acuerdos ( $Z = -4.45$ ,  $p < 0.001$ ), el manejo de conflictos ( $Z = -4.92$ ,  $p < 0.001$ ) y la promoción del bienestar común ( $Z = -5.10$ ,  $p < 0.001$ ).

Por otra parte, las comparaciones intergrupales en el postest mostraron diferencias estadísticamente relevantes en beneficio del grupo experimental en todas las dimensiones analizadas. Los coeficientes U de Mann-Whitney corroboran esta discrepancia, tanto en la dimensión interacción con las personas ( $U = 578.5$ ,  $Z = -3.98$ ,  $p = 0.000$ ), la construcción de normas y acuerdos ( $U = 562.0$ ,  $Z = -4.15$ ,  $p = 0.000$ ), el manejo de conflictos ( $U = 566.5$ ,  $Z = -4.09$ ,  $p = 0.000$ ) y la promoción del bienestar común ( $U = 548.0$ ,  $Z = -4.38$ ,  $p = 0.000$ ).

Tabla 2: Comparación pretest-postest entre grupo experimental y control sobre la competencia “Convive y participa democráticamente”

| Apartado / Dimensión              | Grupo        | Pretest (M ± DE / Me) | Postest (M ± DE / Me) | Prueba Signos Pos / Neg / Emp | Z     | p      | Mann-Whitney U | Z     | p     |
|-----------------------------------|--------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------------|-------|--------|----------------|-------|-------|
| Interacción con las personas      | Control      | 3.18 ± 0.5 / 3.0      | 3.23 ± 0.6 / 3.0      | 11 / 4 / 15                   | -1.15 | 0.249  | 780.5 (Pre)    | -0.41 | 0.683 |
|                                   | Experimental | 3.20 ± 0.5 / 3.0      | 4.12 ± 0.5 / 4.0      | 26 / 2 / 2                    | -4.78 | <0.001 | —              | —     | —     |
| Construcción de normas y acuerdos | Control      | 3.07 ± 0.5 / 3.0      | 3.15 ± 0.6 / 3.0      | 10 / 6 / 14                   | -0.94 | 0.345  | 772.0 (Pre)    | -0.56 | 0.578 |

|                               |              |                  |                  |             |       |        |             |       |       |
|-------------------------------|--------------|------------------|------------------|-------------|-------|--------|-------------|-------|-------|
|                               | Experimental | 3.07 ± 0.6 / 3.0 | 4.27 ± 0.5 / 4.0 | 25 / 1 / 4  | -4.45 | <0.001 | —           | —     | —     |
| Manejo de conflictos          | Control      | 3.15 ± 0.6 / 3.0 | 3.20 ± 0.5 / 3.0 | 12 / 5 / 13 | -1.05 | 0.292  | 779.0 (Pre) | -0.36 | 0.718 |
|                               | Experimental | 3.12 ± 0.5 / 3.0 | 4.18 ± 0.5 / 4.0 | 27 / 1 / 2  | -4.92 | <0.001 | —           | —     | —     |
| Promoción del bienestar común | Control      | 3.22 ± 0.5 / 3.0 | 3.30 ± 0.6 / 3.0 | 11 / 5 / 14 | -1.12 | 0.264  | 776.0 (Pre) | -0.45 | 0.651 |
|                               | Experimental | 3.18 ± 0.5 / 3.0 | 4.25 ± 0.4 / 4.0 | 28 / 0 / 2  | -5.10 | <0.001 | —           | —     | —     |

## DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en este estudio demuestran de manera clara el cumplimiento del objetivo general: evidenciar la eficacia de un programa de gestión emocional en el desarrollo de la competencia convive y participa democráticamente en estudiantes deportistas de una institución educativa en Bernal, región Piura. Por ello, los resultados empíricos corroboran la hipótesis de investigación, que argumentaba que el fortalecimiento de las capacidades emocionales potenciaría de manera notable tal competencia. Este logro se logró mediante el diseño metodológico cuasiexperimental, la separación entre los grupos (experimental y control), y la utilización de instrumentos seguros y válidos.

El estudio intragrupal mostró un avance notable en el grupo experimental en todas las dimensiones estudiadas. En todas las situaciones, los resultados del test de los signos resultaron ser de alta significancia ( $p < 0.001$ ). Por otro lado, el grupo de control evidenció progresos mínimos, pero estadísticamente no relevantes, lo que fortalece la validez del efecto atribuido al programa. Además, las comparaciones entre grupos a través de la prueba U de Mann-Whitney corroboraron diferencias notables en beneficio del grupo experimental durante el postest, reforzando así la efectividad del programa como estrategia de formación.

Estos hallazgos coinciden con diversos referentes directos de investigación, tales como el trabajo de Santamaría-Villar et al, (Santamaría-Villar et al., 2021) los cuales descubrieron que los programas de educación socioemocional potencian de manera significativa las habilidades de convivencia y solución de conflictos en el contexto educativo. Asimismo, Van Pham (Van Pham, 2024) evidenció que el crecimiento emocional impacta directamente en la participación cívica, el bienestar emocional y el desempeño escolar. Igualmente, estudios como los realizados por Quilumba et al. (Quilumba et al., 2025) y Jerez-López et al., (Jerez-López et al., 2025) subrayan que la inteligencia emocional potencia el autocontrol, la empatía y la habilidad para tomar decisiones en conjunto, habilidades fundamentales en contextos democráticos.

Respecto a los datos más significativos, sobresale que la dimensión “ Promoción del bienestar común, el cual registró los valores más elevados en el grupo experimental durante el postest ( $M = 4.25$ ;  $Me = 4.0$ ;  $Z = -5.10$ ;  $p < 0.001$ ), lo que indica un efecto considerable en la conciencia colectiva y en la predisposición para comportarse con solidaridad y responsabilidad compartida. Esto concuerda con la concepción de Franch (Franch, 2020) y O’Toole & O’Flaherty, (O’Toole & O’Flaherty, 2024) quienes sostienen que una ciudadanía ética y participativa no se edifica únicamente a partir del saber, sino también a partir de la experiencia emocional y la empatía activa. Asimismo, fue significativo el progreso en la dimensión de manejo de conflictos ( $M$  postest = 4.18;  $Z = -4.92$ ), que muestra cómo los alumnos cultivaron capacidades para dialogar, mediar y solucionar discrepancias de manera no agresiva.

Una principal fortaleza del estudio reside en su diseño pedagógico holístico, que une la administración emocional con elementos específicos de ciudadanía. Las acciones fundamentadas en talleres prácticos, actividades recreativas y reflexiones grupales posibilitaron un aprendizaje situado, con relevancia emocional y en concordancia con el Currículo Nacional del Perú. (Apolaya Vivanco & Torres Matías, 2023) Además, el uso de instrumentos validados, la consecución de resultados coherentes a través de pruebas estadísticas no paramétricas, y la consistencia entre la base teórica y los descubrimientos empíricos proporcionan solidez metodológica a la investigación.

Sin embargo, el estudio también tiene ciertas limitaciones, dado que se trataba de un diseño cuasiexperimental, no se logró asignar a los participantes de manera aleatoria, lo que restringe en cierta medida la generalización externa. Por otra parte, la cantidad de sesiones (12 en total) resultó ser suficiente para generar transformaciones relevantes, pero esto no facilita la evaluación del impacto sostenido a largo plazo como estudio longitudinal. No se tomaron en cuenta factores del ambiente familiar o social que pudieran haber impactado en los resultados emocionales de los alumnos. En última instancia, la evaluación se enfocó solamente en percepciones autoinformadas, sin añadir métodos cualitativos que hubieran potenciado la comprensión del proceso experimentado.

Desde los resultados logrados, surgen varias líneas de trabajo futuras, donde sería recomendable llevar a cabo investigaciones longitudinales que midan la persistencia del cambio emocional y conductual en los alumnos, además de expandir la muestra a otros grados de educación o diversos entornos urbanos y rurales. Además, se aconseja incluir factores intermedios como el ambiente familiar o las costumbres de convivencia en la institución, para comprender de manera más efectiva los elementos que impulsan o restringen la efectividad de los programas de educación emocional. Además, sería beneficioso aplicar estrategias combinadas, incorporando entrevistas, grupos de discusión o portafolios de reflexión, para entender más a fondo el efecto emocional y social de estas intervenciones.

## CONCLUSIONES

La gestión emocional se confirma como un medio pedagógico eficaz para fortalecer la competencia “convive y participa de manera democrática”, evidenciando mejoras significativas en interacción interpersonal, construcción de normas, manejo de conflictos y promoción del bienestar común en estudiantes deportistas.

La educación emocional debe integrarse como un componente esencial del currículo escolar, pues contribuye al desarrollo integral del alumnado, mejora el clima institucional y favorece la construcción de comunidades educativas equitativas, participativas y resilientes.

La experiencia aplicada en la localidad de Bernal, Piura, demuestra que la innovación educativa basada en el desarrollo socioemocional no solo previene problemáticas sociales, sino que también potencia la cultura democrática y la formación de jóvenes empáticos y responsables.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Apolaya Vivanco, A. E., & Torres Matías, W. (2023). *Competencia convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común y las habilidades socioemocionales en estudiantes de la IE N° 22268, SUNAMPE*. Tesis de Grado, Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “San Francisco de Asís”, Dirección Regional de Educación – ICA, Chíncha. <https://repositorio.sanfranciscochincha.edu.pe/handle/20.500.14762/69>



Asqui Luna, J. E., León Sinche, J., Santillán Obregón, R. R., Santillán Altamirano, H., Amparo, G., & Calero Morales, S. (2017). Influence of multiple intelligences theory in physical education: Cases study. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(3), 1-12. Retrieved Enero 18, 2025, from [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002017000300012&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002017000300012&script=sci_arttext&tlng=pt)

Bosio, E. (2020). *Towards an ethical global citizenship education curriculum framework in the modern university*. London: Bloomsbury handbook for global education and learning.

Calero Morales, S., Klever Díaz, T., Caiza Cumbajin, M. R., & Rodríguez Torres, Á. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista cubana de investigaciones biomédicas*, 35(4), 366-374. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002016000400007&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002016000400007&script=sci_arttext&tlng=pt)

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). Analysis of the technical-tactical ranking of Cuban women's volleyball, school level 2023. *Arrancada*, 23(45), 151-171. Retrieved Marzo 25, 2025, from <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/617/411>

Drigas, A., Papoutsis, C., & Skianis, C. (2021). Metacognitive and metaemotional training strategies through the nine-layer pyramid model of emotional intelligence. *International Journal of Recent Contributions from Engineering, Science & IT (iJES)*, 9(4), 58–76. <https://doi.org/10.3991/ijes.v9i4.26189>

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 Mayo 14, 2023, from <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/541/370>

Fernández, D. C., Jiménez, J. L., Vargas, J. M., & Ibáñez, R. M. (2025). Emotional management and resilience intervention programme. A pilot study among trainee physical education teachers. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 64, 686-696. <https://doi.org/10.47197/retos.v64.110852>

Franch, S. (2020). Global citizenship education: A new 'moral pedagogy' for the 21st century? *European Educational Research Journal*, 19(6), 506-524. <https://doi.org/10.1177/1474904120929103>

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>

Jerez-López, P., Chacón-Cuberos, R., Serrano-García, I., Belmonte-Arévalo, A. B., & Castro-Sánchez, M. (2025). Emotional regulation, self-concept and motivation in higher education: active lifestyle as a determinant. *Retos*, 65, 721-735. <https://doi.org/10.47197/retos.v65.109359>

Jiménez, L. A. (2024). La educación emocional: una alternativa educativa impostergable tras el retorno a la presencialidad. Uniandes Episteme. *Revista digital de Ciencia, Tecnología e Innovación*, 11(1), 123-139. <https://doi.org/10.61154/rue.v11i1.3355>

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>

Martínez, L. F. (2024). Adaptación de Conductas y Convivencia Escolar en Bachillerato. *Ciencia Latina: Revista Multidisciplinar*, 8(2), 3222-3242. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i2.10753](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10753)

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>

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, Zakynthinaki, 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. (2019c). 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. (2019a). 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., Lorenzo, A. F., & de la Rosa, F. L. (2016). Recreation activities to improve social behavior. Study in children and adolescents aged 9-14. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 32(3), 1-9. Retrieved Abril 14, 2025, from <http://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/269/98>

Morales, S., Pillajo, D. P., Flores, M. C., Lorenzo, A. F., & Concepción, R. R. (2016a). Influence of physical activity on the social and emotional behavior of children aged 2-5 years. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 32(3), 1-16. Retrieved Abril 14, 2025, from <http://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/268/97>

Morales, S. (2011). Significant influential variables in set volleyball performance. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(42), 347-361. Retrieved 18 de Enero de 2023, from <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista42/artvariables214.htm>

Morales, S. C., Iglesias, S., Viscarra, D. C., & Neira, D. J. (2024). Anthropometric scales for the pedagogical control of talents in Cuban school volleyball (13-15 years, women's). *Arrancada*, 24(49), 385-394. Retrieved Octubre 29, 2025, from <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/711>

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>

Morales., S. C., Lorenzo, A. F., López, P. A., & Cevallos, E. C. (2017). Anomalies in effectiveness: A mathematical model used in international volleyball. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 32, 194-198. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.49650>

Moreno-Apellaniz, 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>

O'Toole, V., & O'Flaherty, J. (2024). The role of emotion in higher education: exploring global citizenship education. *Irish Educational Studies*, 43(4), 645-663. <https://doi.org/10.1080/03323315.2022.2135565>

Omodan, T. C., Tsotetsi, C. T., & Makhasane, S. D. (2025). Implementation of democratic classroom management at a university: Practices and perceptions. *Interdisciplinary Journal of Education Research*, 7(1), a02-a02. <https://doi.org/10.38140/ijer-2025.vol7.1.02>

Park, C. L., Kubzansky, L. D., Chafouleas, S. M., Davidson, R. J., Keltner, D., Parsafar, P., & Wang, K. H. (2023). Emotional well-being: What it is and why it matters. *Affective Science*, 4(1), 10-20. <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00163-0>

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International journal of adolescence and youth*, 25(1), 104-112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>

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>

Quilumba, M. B., Chiliquinga, A. A., Ruiz, S., Mera, Á. V., & Villao, J. A. (2025). El papel de la inteligencia emocional en la resolución de conflictos en el entorno escolar. *Prosperus*, 2(2), 53-66. <https://doi.org/10.63535/0b403v38>

Quispe, C. L., Roca, G. M., González, S. P., & Vera, G. P. (2025). El bienestar emocional en la comunidad educativa: un pilar para el éxito académico y personal. *Revista Latinoamericana de Calidad Educativa*, 2(2), 276-286. <https://doi.org/10.70625/rice/182>

Robinson, C., Phillips, L., & Quennerstedt, A. (2020). Human rights education: developing a theoretical understanding of teachers' responsibilities. *Educational Review*, 72(2), 220-241. <https://doi.org/10.1080/00131911.2018.1495182>

Rojo-Ramos, J., Calero-Morales, S., Gómez-Paniagua, S., & Galán-Arroyo, C. (2024). Cyberbullying and self-concept in physical education school children. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 17(35), 1-15. <https://doi.org/10.25115/ecp.v17i35.9506>

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>

Sáenz, K. A., Morocho, L. E., Morales, S. C., Frómeta, E. R., Ramírez, A. T., & Gómez, Y. R. (2018). Mood state in leisure time of students who university start and finish. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(2), 27-38. Retrieved Julio 12, 2025, from <https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/50>

Sagarra-Romero, L., Monroy Antón, A., Calero Morales, S., & Ruidiaz Peña, M. (2017). athlete Heart Rate Variability app: knowing when to train. *British Journal of Sports Medicine*, 51, 1-3. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-097303>

Santamaría-Villar, M. B., Gilar-Corbi, R., Pozo-Rico, T., & Castejón, J. L. (2021). Teaching socio-emotional competencies among primary school students: Improving conflict resolution and promoting democratic co-existence in schools. *Frontiers in Psychology*, 12, 659348. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.659348>

Torres, Á. F., Munive, J. E., Alberca, W. V., Díaz, M. G., Ángulo, J. R., & Morales, S. C. (2017). Adaptaciones curriculares en la enseñanza para alumnos con problemas respiratorios. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(4), 1-19. Retrieved Junio 11, 2025, from <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/717/167>

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>

Van Pham, S. (2024). The influence of social and emotional learning on academic performance, emotional well-being, and implementation strategies: A literature review. *Saudi Journal of Humanities and Social Sciences*, 9(12), 381-391. <https://doi.org/10.36348/sjhss.2024.v09i12.001>

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>

Vinueza-Tapia, E. O., Millán-Caballero, R., Sánchez-Córdova, B., & Calero-Morales, S. (2025). Quality of management in physical activity, sports and health in the provincia de Orellana, Ecuador. *Revista Médica Electrónica*, 47, e6592. Retrieved Junio 29, 2025, from <https://revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/6592>

Yuldasheva, K. K. (2024). The impact of emotional intelligence on the effectiveness of key decision-making by leaders. *Spanish Journal of Innovation and Integrity*, 36, 86-92. <https://www.sjii.es/index.php/journal/article/view/16>

Zak-Doron, I., & Perry-Hazan, L. (2024). Teachers' roles in facilitating, delimiting, and balancing student participation rights: The case of democratic (open) schools' disciplinary procedures. *Teaching and Teacher Education*, 142, 104528. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2024.104528>

## CONFLICTOS DE INTERESES

Los autores declaran la no existencia de conflictos de interés

## CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES

Conceptualización: Luz María Tume Chunga; Jurado Fernández Cristian Augusto

Investigación: Luz María Tume Chunga; Jurado Fernández Cristian Augusto

Curación de Datos: Luz María Tume Chunga

Análisis formal: Luz María Tume Chunga

Metodología: Jurado Fernández Cristian Augusto

Validación: Jurado Fernández Cristian Augusto

Administración del proyecto: Luz María Tume Chunga

Adquisición de fondos: Luz María Tume Chunga

Redacción-Borrador Original: Luz María Tume Chunga

Redacción Revisión y edición: Luz María Tume Chunga