

Importancia de los juegos tradicionales para el desarrollo de las emociones en infantes

Importance of traditional games for the development of emotions in children

Flora, Solís Silva ¹ ; Marco Antonio, Mallma Saldaña¹ ; Juan Carlos, Cárdenas Valverde ² 

(1) Universidad César Vallejo, Lima, Perú.

(2) Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma, Junín, Perú.

Resumen

Los juegos tradicionales persisten como un invaluable legado cultural, adaptándose y transmitiéndose entre generaciones con sus particularidades regionales en denominación, reglas y ejecución. Más allá del ocio, estas prácticas lúdicas fortalecen la identidad cultural y, crucialmente, emergen como una estrategia didáctica fundamental para la educación emocional infantil. Su impacto se despliega en tres dimensiones esenciales: promueven habilidades intrapersonales, capacitando a los niños para reconocer y autorregular sus emociones; desarrollan habilidades interpersonales, fomentando la comunicación efectiva, la cooperación y la convivencia armónica; y optimizan la gestión emocional, preparando a los discentes para afrontar conflictos y estrés de manera adaptativa. Colectivamente, estos aspectos contribuyen a una interacción social y escolar más positiva y equilibrada. El presente estudio se propone analizar la relevancia de los JT en la formación emocional de los niños. Para ello, se empleó una revisión sistemática bajo el método PRISMA, recopilando y examinando investigaciones previas sobre la temática. Los resultados confirman que los JT constituyen una herramienta pedagógica esencial. Su práctica sistemática no solo impulsa el desarrollo físico y cognitivo, sino que, de manera significativa, promueve la maduración emocional y social de los discentes, fortaleciendo su bienestar integral y ofreciendo un contrapunto valioso a los desafíos de la conectividad digital contemporánea. Se concluye que su incorporación sistemática en programas educativos es un compromiso ético y estratégico para la formación de individuos emocionalmente competentes y socialmente integrados.

Palabras clave: juegos tradicionales, desarrollo integral emociones e infantes.

Abstract

Traditional games endure as an invaluable cultural legacy, adapting and transmitting across generations with their regional peculiarities in nomenclature, rules, and execution. Beyond mere recreation, these playful practices robustly fortify cultural identity and, crucially, emerge as a pivotal pedagogical strategy for children's emotional education. Their impact unfolds across three essential dimensions: they foster intrapersonal skills, empowering children to recognise and self-regulate their emotions; they cultivate interpersonal proficiencies, promoting effective communication, cooperation, and harmonious coexistence; and they optimise emotional management, preparing learners to confront conflicts and stress adaptively. Collectively, these facets contribute to a more positive and balanced social and educational interaction. This study aims to analyse the pertinence of traditional games in the emotional development of children. To this end, a systematic review employing the PRISMA methodology was conducted, meticulously compiling and examining prior research on the subject. The findings unequivocally confirm that traditional games represent an indispensable pedagogical tool. Their systematic engagement not only propels physical and cognitive advancement but, significantly, also promotes the emotional and social maturation of learners, bolstering their holistic well-being and offering a valuable counterbalance to the exigencies of contemporary digital connectivity. It is concluded that their systematic integration into educational curricula is an ethical and strategic imperative for cultivating emotionally competent and socially integrated individuals.

Keywords: traditional games, holistic development, emotions, children.

Recibido/Received	11-04-2025	Aprobado/Approved	05-06-2025	Publicado/Published	005-06-2025
-------------------	------------	-------------------	------------	---------------------	-------------

Introducción

Actualmente, el vertiginoso avance de la tecnología proporciona un entorno digital cada vez más accesible, pero también más complejo y riesgoso, especialmente para la población infantil y juvenil. Con tan solo un clic, los estudiantes pueden acceder a contenidos inadecuados o desinformativos, lo cual ha derivado en una serie de consecuencias preocupantes: dependencia excesiva de dispositivos electrónicos, incremento del estrés, síntomas de ansiedad y depresión, trastornos del sueño como el insomnio, disminución del rendimiento académico, e incluso alteraciones en la conducta, como respuestas impulsivas y dificultad para anticipar las consecuencias de sus acciones. Frente a este panorama, resulta urgente y necesario implementar estrategias pedagógicas que promuevan la estabilidad emocional, el desarrollo de la autorregulación y el fortalecimiento del bienestar psicosocial de los estudiantes.

En este contexto, el juego —en particular, el juego tradicional— emerge como una herramienta pedagógica de alto valor formativo. Lejos de ser una actividad meramente recreativa, el juego constituye una experiencia lúdica libre y espontánea que puede ejecutarse en diversos espacios educativos. Mediante el juego, los discentes exploran su entorno, interactúan con objetos y personas, desarrollan habilidades cognitivas, motrices, sociales y emocionales, y construyen vínculos significativos.

Los JT, por su carácter simbólico, colectivo y cultural, favorecen la formación holística del discente. Estos no solo estimulan la psicomotricidad fina y gruesa —esenciales para el desarrollo corporal y neurológico—, sino que también propician aprender valores como el respeto, solidaridad y la empatía. Además, al involucrar normas, turnos y reglas, los JT permiten ejercitar el control de impulsos.

Diversas investigaciones en el campo de la psicopedagogía y las neurociencias han evidenciado que la práctica sistemática del juego favorece la maduración del sistema límbico, responsable de la regulación emocional, así como la activación de circuitos neuronales vinculados a la memoria. En este sentido, el juego tradicional no solo actúa como mediador del aprendizaje, sino también como un recurso preventivo frente a los efectos negativos de la hiperconectividad digital, promoviendo una educación emocional sólida y una convivencia armónica dentro del entorno escolar y familiar. Por tanto, incorporar de manera sistemática el juego tradicional en los programas curriculares no solo responde a una necesidad pedagógica, sino también a un compromiso ético y social con la formación de sujetos emocionalmente equilibrados, culturalmente integrados y capaces de desenvolverse de manera reflexiva en un mundo cambiante.

Los JT constituyen expresiones lúdicas enraizadas en el acervo de cada región, representando una forma de entretenimiento, además una manifestación viva del patrimonio inmaterial. Los juegos reflejan costumbres, valores y modos de vida, desempeñando un papel esencial en la preservación de la cohesión social e identidad cultural (Ardila, 2022). Su valor trasciende el ámbito cultural: en el contexto educativo, los JT se configuran como potentes recursos pedagógicos que permiten enriquecer los procesos de E-A desde un enfoque integral. Su carácter participativo, colectivo y simbólico favorece el desarrollo de habilidades sociales, al mismo tiempo que estimulan la creatividad, la iniciativa y la autonomía personal.

La práctica de estos juegos implica el conocimiento y respeto de normas específicas, muchas de las cuales tienen una larga tradición histórica. Este componente normativo promueve en los estudiantes no solo la comprensión de límites y estructuras sociales, sino también el fortalecimiento de la autodisciplina y la autorregulación emocional. Así, los discentes aprenden a gestionar sus emociones en situaciones de competencia o frustración, desarrollando competencias emocionales clave para la vida en comunidad. Asimismo, se ha demostrado que la incorporación de JT en entornos educativos contribuye a dinamizar las actividades escolares, incrementando la motivación intrínseca del alumnado, generando un clima afectivo positivo y favoreciendo aprendizajes significativos. Desde una perspectiva psicopedagógica, estas prácticas promueven una formación integral del discente, articulando el desarrollo cognitivo, físico, emocional y social de manera armónica.

En consecuencia, recuperar y valorizar los JT no solo implica una revalorización del patrimonio cultural, sino también una apuesta pedagógica estratégica para cultivar competencias fundamentales en los estudiantes, en especial aquellas vinculadas con la convivencia, el bienestar emocional y la construcción de ciudadanía crítica y participativa.

Se ha observado que los estados emocionales repercuten directamente en el comportamiento de las personas. La interacción entre emoción y pensamiento es especialmente relevante en contextos educativos, donde la gestión emocional adecuada se traduce en comportamientos más adaptativos y en un mejor clima escolar.

Se sostiene que una de las primeras habilidades emocionales que manifiestan los seres humanos desde la infancia es la empatía. La inteligencia emocional no es inmutable e innata, más bien es una capacidad que puede ser desarrollada desde los primeros años de vida. En este sentido, el ser humano posee dos cerebros: el racional y el emocional, siendo este último el que reacciona con mayor rapidez ante los estímulos, muchas veces sin mediar un proceso reflexivo. Esta característica neurológica refuerza la necesidad de implementar una educación emocional temprana, orientada al autoconocimiento, la autorregulación y la comprensión del otro.

Ante esta necesidad formativa, Garay et al. (2021) destacan la importancia de incorporar metodologías activas que faciliten el aprendizaje emocional. Entre ellas, subrayan el valor de los juegos cooperativos como una estrategia pedagógica eficaz tanto dentro como fuera del aula.

En esta línea, el uso de los JT emerge como una alternativa didáctica de gran potencial para fomentar la educación emocional en la infancia. A través de su práctica, los niños no solo se entretienen y fortalecen vínculos sociales, sino que también aprenden a controlar sus emociones, regular su comportamiento y actuar con prudencia, respetando normas y a los demás. Estas experiencias lúdicas, cargadas de simbolismo y sentido comunitario, se convierten así en escenarios propicios para el cultivo de valores, el desarrollo de la autorregulación y la construcción de una convivencia armoniosa.

Estas prácticas lúdicas facilitan la adquisición de un lenguaje emocional, indispensable para que los infantes puedan desenvolverse con seguridad, expresar lo que sienten y comprender emocionalmente a los demás (Ardila, 2022). En este sentido, los JT se convierten en herramientas educativas que trascienden el simple entretenimiento, ya que potencian la inteligencia emocional desde edades tempranas.

Bello y Taborda (2021) conceptúan los JT como expresiones lúdicas que emergen de manera cíclica en diferentes épocas del año y que, a pesar del paso del tiempo, logran perdurar entre generaciones, manteniendo su esencia, reglas y estructura. Esta continuidad cultural no solo evidencia su valor simbólico y afectivo, sino también su accesibilidad, ya que generalmente se practican con recursos simples, al alcance de todos los niños. Incluso, muchos de estos juegos permiten la reutilización o sustitución de materiales por elementos propios del entorno.

Mediante la Resolución Viceministerial N.º 108-2022-MINEDU, el Minedu aprobó la implementación de un conjunto de actividades deportivas, lúdicas, recreativas y de esparcimiento como parte del calendario académico, en el marco de la estrategia nacional “Juego – aprendo y me siento saludable”. Esta iniciativa tiene como propósito fortalecer la salud física, mental y emocional de los estudiantes, reconociendo el valor del juego y la actividad libre como medios fundamentales para el bienestar integral del educando. Asimismo, la estrategia busca complementar el desarrollo de competencias esenciales establecidas en el Currículo Nacional, proporcionando a los estudiantes oportunidades formativas en espacios alternativos al aula, como patios escolares, campos deportivos y otros entornos comunitarios (MINEDU, 2022).

Esta política educativa se sustenta en el enfoque socioemocional y en la pedagogía activa, reconociendo que el juego es una herramienta didáctica de alta eficacia en los procesos de E-A. Diversos estudios en el ámbito de la psicología del desarrollo y la pedagogía contemporánea coinciden en que el juego contribuye significativamente a la consolidación de aprendizajes significativos, al favorecer la

implicancia afectiva del estudiante y permitirle aprender en contextos seguros, lúdicos y socialmente interactivos (Piaget, 1972; Vygotsky, 1978).

A través de dinámicas lúdicas, los niños y niñas interiorizan normas, ejercitan su autorregulación y aprenden a relacionarse de manera respetuosa y solidaria, consolidando así los cimientos de una ciudadanía activa y responsable. En suma, el juego no debe entenderse como un simple acto de entretenimiento, sino como una experiencia formativa integral, indispensable en los procesos educativos contemporáneos. La incorporación sistemática de actividades lúdicas en los espacios escolares y comunitarios representa una apuesta pedagógica estratégica que aporta de manera efectiva a la formación cognitiva del estudiante.

Diversas investigaciones han evidenciado que la actividad lúdica constituye un medio eficaz para estimular el progreso de las capacidades cognitivas y emocionales en la infancia. Más allá de su función recreativa, el juego potencia competencias fundamentales como la expresión oral y corporal. Estas experiencias promueven el fortalecimiento de la identidad, el sentido de independencia y la autoconfianza, lo cual repercute positivamente en la construcción de relaciones interpersonales sólidas, guiadas por las necesidades e intereses del propio niño.

En particular, el juego cumple un papel prescindible en el acceso a la zona de desarrollo próximo (Vygotsky, 1978), ya que crea un contexto de interacción mediada que proporciona la aprehensión de saberes que el infante aún no domina de manera autónoma, pero puede desarrollar con la orientación de un adulto o mediante la colaboración entre pares. A través de la exploración libre, la creatividad y la experimentación, los discentes adquieren contenidos académicos, además desarrollan capacidades metacognitivas y afectivas que les permiten afrontar de forma constructiva los desafíos de su entorno.

Desde una perspectiva educativa, el juego debe concebirse como una estrategia didáctica integral que articula lo cognitivo, lo emocional y lo social, facilitando aprendizajes significativos en ambientes estimulantes, seguros y motivadores. Su implementación sistemática en los procesos de E-A permite que los niños alcancen niveles superiores de comprensión, resolución de problemas y desempeño, en coherencia con los principios del enfoque por competencias del Currículo Nacional.

El juego en la infancia constituye una actividad fundamental para la exploración del entorno, la construcción del pensamiento simbólico y el fortalecimiento de la creatividad e imaginación. Desde una perspectiva del desarrollo integral, el juego propicia el despliegue de competencias cognitivas, la interacción social, la autonomía progresiva y una adecuada salud física y mental. Durante esta etapa crítica del desarrollo se consolidan los cimientos para el éxito futuro, lo que convierte al juego en un instrumento esencial para aprender significativamente y la adquisición de competencias socioemocionales.

A partir de esta revisión conceptual, se propone como fin analizar la importancia de los JT en el desarrollo emocional de los infantes. Esta indagación parte del reconocimiento del juego como un derecho fundamental de la niñez y como un recurso didáctico insustituible en los procesos formativos orientados al desarrollo integral.

Materiales y métodos

Se realizó un riguroso proceso de revisión sistemática, guiado por las recomendaciones PRISMA. Este enfoque metodológico permitió estructurar cada etapa del análisis —desde la identificación, selección y evaluación de los estudios, hasta la inclusión final— bajo criterios claros y reproducibles. La aplicación de PRISMA garantiza la transparencia en la selección de los artículos revisados, también asegura la calidad metodológica de la evidencia científica recopilada.

Estrategia de búsqueda

Con el propósito de garantizar un proceso riguroso, sistemático y de alta calidad en la revisión de la literatura, se adoptó el protocolo PRISMA. Para ello, se definieron criterios de inclusión y exclusión claros, y se utilizaron como descriptores principales los términos “JT” y su equivalente en inglés,

“traditional games”, lo que permitió ampliar el espectro de recuperación de información tanto en fuentes en español como en inglés (Figura 1).

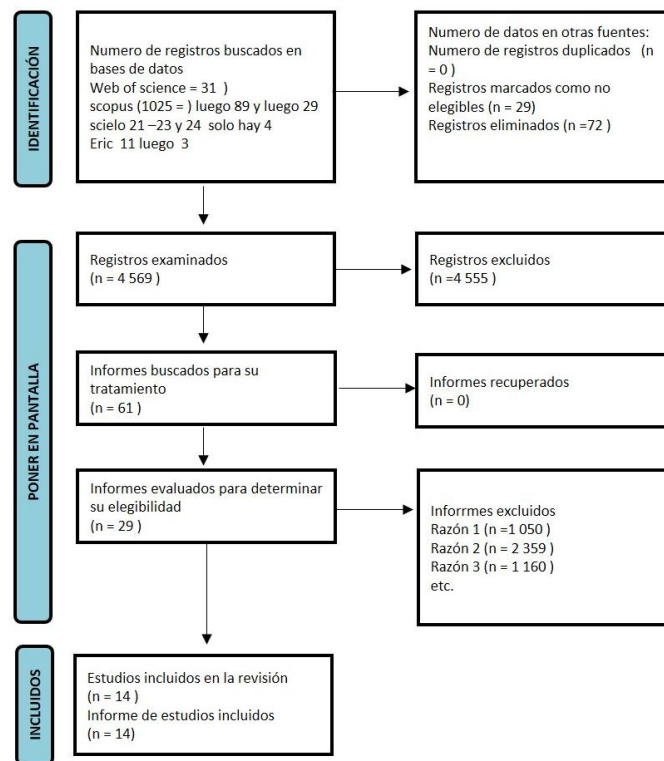


Figura 1. Flujograma PRISMA

La búsqueda bibliográfica se realizó de abril a mayo, y abarcó cinco bases de datos científicas reconocidas por su alto impacto y relevancia en el ámbito académico: Web of Science, Scopus, SciELO, ERIC y Dialnet. Estas plataformas fueron seleccionadas por su especialización en áreas como educación, ciencias sociales, psicología del desarrollo y pedagogía.

En una primera etapa, se identificaron un total de 4,569 registros. Posteriormente, se aplicaron filtros temáticos, lingüísticos y de pertinencia metodológica (tales como tipo de estudio, año de publicación, pertinencia educativa y disponibilidad del texto completo), lo que permitió depurar progresivamente los resultados y seleccionar únicamente aquellos artículos que guardaban una relación directa con los objetivos de esta investigación.

El proceso de depuración final arrojó una muestra total de 14 estudios relevantes. La distribución por base de datos fue la siguiente: en Scopus se hallaron inicialmente 1,025 registros, de los cuales se seleccionaron 5; en Web of Science, de 31 artículos, se retuvo solo 1; en SciELO, de 377 documentos, se filtraron y seleccionaron 4; en ERIC, se obtuvieron 11 artículos, de los cuales uno cumplió con los criterios establecidos; finalmente, Dialnet también aportó 3 estudios significativos (Tabla 1). La mayoría de los documentos recuperados estaban escritos en inglés, aunque también se identificaron investigaciones relevantes en español, lo que evidencia el interés internacional por el estudio del juego tradicional como fenómeno pedagógico y cultural.

Asimismo, se priorizó la inclusión de artículos provenientes de investigaciones vinculadas a las ciencias sociales, particularmente en los campos de la educación emocional, el desarrollo infantil, con el fin de enriquecer el análisis desde una perspectiva interdisciplinaria.

Se seleccionaron trabajos redactados en idioma español e inglés, lo que permitió abarcar una mayor diversidad geográfica y cultural, sin comprometer la calidad de la interpretación de los contenidos. Otro criterio fundamental fue la indexación de las publicaciones en bases de datos reconocidas por su rigurosidad académica, tales como Scopus, Scimago Journal Rank (SJR) y SciELO, lo cual garantizó el

acceso a literatura científica sometida a procesos de revisión por pares y avalada por la comunidad académica internacional.

Tabla 1. Artículos seleccionados según inclusión y exclusión

N°	Autor(es)	Año	Título	Revista / Publicación	País	Conclusiones Relevantes
1	Showkeen, A.	2023	Atención y educación de la primera infancia (3-6 años) y el papel de los juegos tradicionales: un estudio exploratorio de Jammu y Cachemira	<i>Asian Journal of Education and Social Studies</i>	Indonesia	Los JT constituyen un recurso fundamental para el desarrollo integral en la infancia temprana, al contribuir al fortalecimiento de las dimensiones física, socioemocional, moral, cognitiva y lingüística. Este estudio analiza la relevancia de los JT de Cachemira en la formación equilibrada de la personalidad infantil, destacando su impacto en el desarrollo holístico de los niños.
2	Cevallos, A. A., Gavilanes, A. E. F., & Ayala, D. C. A.	2023	Desenvolvimento da inteligência emocional por meio de jogos tradicionais na pré-escola subnível 2	<i>Journal of Science and Research</i>	Ecuador	Los resultados del estudio evidencian una mejora significativa en los indicadores evaluados, pasando de un nivel medio a alto. Se concluye que la aplicación de la guía didáctica basada en juegos favorece el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños, consolidando su impacto positivo en su formación integral.
3	Stevenson, R.	2021	Jogos tradicionais como forma de fortalecer a autonomia, o trabalho em equipe e a liderança na escola	<i>Revista Académica Internacional de Educação Física</i>	Colombia	El conocimiento del niño, de su cuerpo, de su concepción corporal hace posible la transformación de la educación. Estos espacios académicos ayudan a la evolución de saberes y sobre todo a la construcción y competencias a través del juego.
4	Yilmaz, E., & Griffiths, M. D.	2023	Habilidades de resolución de problemas sociales de los niños al jugar videojuegos y JT: una revisión sistemática	<i>Education and Information Technologies</i>	Turquía	Casi todos los estudios concluyeron que jugar tanto a videojuegos como a JT influía positivamente en las habilidades de resolución de problemas sociales (SFS) de los niños.
5	Ardila-Barragán, J. N.	2022	Jogos tradicionais: contribuições para o desenvolvimento sociocultural em contextos educacionais rurais	<i>Revista Digital: Atividade Física y Deporte</i>	Colombia	Se concluye que los JT desempeñan un papel fundamental en el ámbito sociocultural, ya que enriquecen la cultura lúdica y fomentan valores sociales. Asimismo, su práctica involucra a toda la comunidad, contribuyendo a la preservación y recuperación de las tradiciones.
6	Muñoz-Arroyave, V., Lavega-Burgués, P., Pic, M., Sáez de Ocáriz, G. U., & Serna Bardavío, J.	2021	Traditional games and emotional states in Secondary Education and High School	<i>Revista de Psicología del Deporte/Journal of Sport Psychology</i>	España	Se concluye que el juego motor es una herramienta educativa para alcanzar emociones positivas y de esa manera potenciar el desarrollo motriz y socioemocional. Se recomienda que el docente fomente en sus intervenciones las relaciones en los juegos y el efecto sobre las emociones, así como el tipo de relaciones que fomentan emociones positivas en los chicos y chicas.
7	Calderón, Y., Valdés, Y., & Paredes, E.	2023	Traditional games for different parts of physical education classes	<i>Ciencia y Deporte</i>	Cuba	Se concluye que la integración de los JT en la enseñanza de la Educación Física durante la etapa escolar favorece el desarrollo de la identidad cultural, así como el fortalecimiento de las dimensiones física y emocional de los estudiantes.
8	Jiménez-Tamayo, R. J., Ludeña-Jaramillo, L. F., & Medina-León, C. S.	2022	Playful activities (traditional games) as a dynamizer of interpersonal relationships	<i>Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social "Tejedora"</i>	Ecuador	Se concluye que los JT generan un impacto positivo al fortalecer las relaciones interpersonales entre los estudiantes, estimular su creatividad y prevenir la exclusión. Asimismo, contribuyen al desarrollo de valores, fomentan el trabajo en equipo y promueven la diversión a través de la interacción lúdica.
9	García Ramírez, V. N., & Tarazona Meza, A. K.	2022	Importância dos jogos tradicionais para fortalecer o desenvolvimento psicomotor de crianças de 3 a 5 anos	<i>Revista EDUCARE - UPEL-IPB - Segunda Nova Etapa 2.0</i>	Ecuador	Se concluye que, al finalizar el estudio, se evidenció una mejora en la motricidad de los estudiantes, lo que confirma que los JT constituyen una estrategia efectiva dentro del proceso educativo.
10	Rodríguez-Fernández, J. E., Núñez-García, J., & Sáez-Gambín, D.	2023	El juego deportivo tradicional en el recreo: Un recurso para promover la inclusión y la igualdad de género	<i>Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado</i>	España	En definitiva, el estudio confirma que los JT desempeñan un papel clave en la inclusión escolar.
11	Cifo-Izquierdo, M. I., Gea-García, G. M., & Yuste-Lucas, J. L.	2023	Competindo pela felicidade: jogos esportivos de oposição para o desenvolvimento emocional	<i>Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado</i>	España	Se deben practicar los juegos de oposición para mejorar la vivencia emocional y dar la oportunidad a todos de sentirse como ganador y perdedor, además favorece la igualdad de género en una educación emocional.
12	Moya-Higueras, J., March-Llanes, J.,	2022	Jogos esportivos tradicionais como um	<i>Frontiers in Psychology</i>	España	Se concluye que es importante que los jugadores desarrollaran su rol en el juego, sintieran diversos estados emocionales y se

	Muñoz-Arroyave, V., & Lavega-Burgués, P.	procedimento de indução emocional		propone utilizar los JT.
13	Gómez, S., Guarín, S., Salcedo Quiroz, W., & Aponte, A.	Jogos tradicionais como estratégia no processo de ensino-aprendizagem	Raistros Raistros	Colombia
14	Lavega-Burgués, P., Arana, M., Serna, J., & March-Llanes, J.	Juegos deportivos tradicionales y juego en educación física: potenciando la diversidad cultural, el bienestar emocional, las relaciones interpersonales y las decisiones inteligentes, volumen II	Publicación independiente (Vol. II)	España

En contraposición, los criterios de exclusión se aplicaron con el objetivo de depurar aquellos documentos que no cumplían con estándares metodológicos establecidos. Se descartaron todos los artículos publicados con anterioridad al año 2020. Asimismo, se excluyeron los trabajos escritos en idiomas distintos al español o al inglés, debido a limitaciones en la traducción especializada y al alcance del equipo investigador. Finalmente, se eliminó de la muestra toda publicación que no estuviera indexada en las bases mencionadas (Scopus, Scimago o SciELO), considerando que su inclusión podría comprometer la fiabilidad y la calidad científica del análisis. Esta depuración rigurosa permitió consolidar un corpus bibliográfico sólido, pertinente y alineado con los objetivos de la investigación. Finalmente para la establecer la red conceptual por juicios de expertos se incluyeron 9 referentes.

Resultados

La investigación global sobre juegos tradicionales (JT) revela su persistente relevancia y estudio transcontinental, abarcando desde América hasta Europa y Asia. Esta literatura científica internacional destaca tanto la convergencia de sus beneficios como los desafíos inherentes a su implementación en distintos contextos socioculturales. Para sistematizar el análisis de su impacto en la esfera emocional y el desarrollo integral de los discentes, se ha estructurado la revisión en torno a tres clústeres conceptuales clave:

Habilidades intrapersonales: Enfocadas en la autorregulación emocional y el reconocimiento de las propias vivencias afectivas en los infantes.

Habilidades interpersonales: Relacionadas con la dinámica social, la comunicación efectiva y la capacidad de interactuar de manera constructiva.

Manejo emocional: Que engloba las estrategias adaptativas y resilientes para afrontar el conflicto, el estrés y la frustración. Este marco analítico no solo facilita una comprensión profunda de la contribución de los JT al bienestar emocional, social y cognitivo, sino que también subraya su universalidad como herramienta pedagógica, a la vez que reconoce la especificidad cultural en el fortalecimiento de competencias emocionales.

Los JT, respaldados por la evidencia de las referencias proporcionadas, se consolidan así como un recurso fundamental para el desarrollo integral en diversos entornos educativos. A continuación, la Figura 2 presenta una red conceptual que organiza las principales conclusiones y áreas de impacto de estas prácticas (Figura 2).

Los resultados de este estudio se organizaron y analizaron en función de tres clústeres principales, que reflejan el impacto de la intervención (o la variable estudiada) en el desarrollo emocional y social de los participantes.

1. Habilidades intrapersonales: Reconocimiento y autorregulación emocional

Los hallazgos revelaron una mejora significativa en las habilidades intrapersonales de los participantes. Específicamente, se observó un incremento notable en la capacidad de reconocimiento emocional, manifestado por una mayor precisión al identificar emociones propias y ajenas en diversas situaciones (Cevallos Goyes et al., 2023; Zela Payi et al., 2022). Asimismo, se evidenció un progreso sustancial en la autorregulación emocional, donde los participantes demostraron una mayor habilidad para gestionar sus respuestas afectivas, reduciendo la impulsividad y favoreciendo la expresión emocional constructiva (Hernández-Fernández & De Barros-Camargo, 2021; Moya-Higueras et al., 2023). Estos avances fueron consistentes en los grupos de intervención (o en las condiciones estudiadas), sugiriendo una relación directa con las actividades implementadas.

2. Habilidades interpersonales: Comunicación, cooperación y convivencia

En relación con las habilidades interpersonales, los resultados indicaron mejoras significativas en la comunicación, la cooperación y la convivencia entre los participantes (Jiménez-Tamayo et al., 2022;

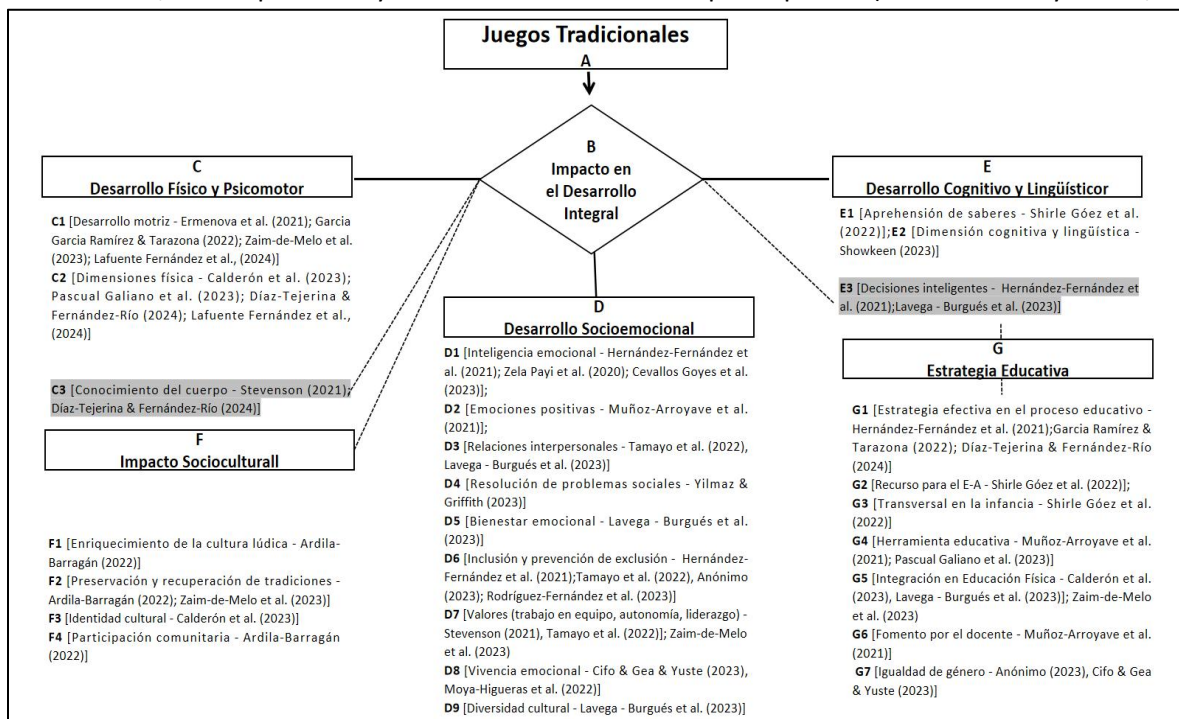


Figura 2. Red conceptual de la importancia de los juegos tradicionales para el desarrollo de las emociones en infantes

Lavega-Burgués et al., 2023). Se registró un aumento en la frecuencia y calidad de la comunicación efectiva, caracterizada por la escucha activa y la expresión asertiva de ideas y sentimientos (Stevenson, 2021). La cooperación entre pares se fortaleció, observándose una mayor disposición para trabajar en equipo y alcanzar objetivos comunes (Rodríguez-Fernández et al., 2023). Además, se documentó una mejora en la convivencia general, con una reducción de comportamientos disruptivos y un fomento de relaciones más empáticas y respetuosas (Cifo-Izquierdo et al., 2023). Estos datos subrayan la capacidad de la intervención para promover un ambiente social positivo y colaborativo.

3. Manejo emocional: Afrontamiento de conflictos y estrés

El análisis de los resultados en el clúster de manejo emocional mostró avances prometedores en la capacidad de los participantes para afrontar conflictos y manejar el estrés (Yilmaz & Griffiths, 2023). Se identificó una mayor utilización de estrategias de resolución de conflictos pacíficas y constructivas, con una disminución en la recurrencia de confrontaciones negativas (Lavega-Burgués et al., 2023). Paralelamente, los participantes demostraron una mejor adaptación ante situaciones estresantes, evidenciando una reducción en los indicadores de ansiedad y una mayor capacidad para mantener la

calma y la perspectiva bajo presión (Muñoz-Arroyave et al., 2021). Estos hallazgos sugieren que la intervención contribuyó al desarrollo de resiliencia emocional y habilidades prácticas para el manejo de desafíos cotidianos.

Se evidencian un impacto positivo y multifacético en el desarrollo de las habilidades emocionales y sociales de los participantes, lo que subraya la eficacia de la metodología (o del factor estudiado) en la promoción del bienestar integral (Bisquerra, 2018; Ministerio de Educación del Perú, 2022).

Discusión

Entre las principales coincidencias encontradas en la revisión destaca la dificultad que presentan los infantes para gestionar sus propias emociones, es decir, las habilidades intrapersonales. En este sentido, Cevallos et al. (2023) señalan que los juegos, especialmente los tradicionales, constituyen medios efectivos para aprender y fortalecer la cultura y el conocimiento contextual, funcionando como mecanismos clave para la identificación y el desarrollo tanto cognitivo como emocional. De manera congruente, Muñoz et al. (2020) coinciden en que la práctica de JT favorece la gestión emocional, lo cual contribuye significativamente a la resolución adecuada de problemas y a la mejora del bienestar emocional en el ámbito educativo. Por tanto, resulta fundamental promover actitudes positivas hacia estas actividades en ambos géneros, reconociendo su papel esencial como estrategia para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales. Los JT actúan como un “laboratorio emocional” para los discentes, donde tienen la oportunidad de identificar, comprender, expresar y, sobre todo, regular sus capacidades emocionales, facilitando así su formación integral.

García y Tarazona (2022) coinciden en que la implementación de actividades recreativas facilita el conocimiento de las funciones y movimientos corporales, promoviendo además la integración del pensamiento, el lenguaje y las emociones en las diversas interacciones humanas. En este sentido, los JT deben ser incorporados activamente para el desarrollo y fortalecimiento de la psicomotricidad gruesa y fina, al mismo tiempo que contribuyen a la construcción de la autoestima y la identidad personal. Estos juegos propician un ambiente cálido y seguro, caracterizado por actividades progresivas que se ajustan a la maduración individual y al desarrollo del juicio, permitiendo además una adaptación adecuada a las dificultades particulares de cada niño. Esta flexibilidad favorece la apropiación de aprendizajes de complejidad creciente. Desde mi experiencia como docente de primer grado, puedo afirmar que los juegos no solo constituyen un valioso medio para el aprendizaje, sino que también actúan como un regulador emocional fundamental, facilitando que los niños aprendan a controlar internamente su frustración y enojo, respetando las normas que rigen las distintas actividades lúdicas en las que participan.

El segundo aspecto en el que se evidenciaron coincidencias corresponde al desarrollo de las habilidades interpersonales. Jiménez et al. (2022) señalan que los JT contribuyen significativamente al engrandecimiento de las relaciones sociales, promoviendo valores esenciales como la amistad, la solidaridad, el compañerismo y la responsabilidad, los cuales forman parte del acervo cultural y se reflejan en el comportamiento cotidiano. En este sentido, se recomienda la implementación de actividades recreativas como una estrategia idónea para fomentar una convivencia armónica tanto dentro como fuera del aula. Es fundamental cultivar el respeto hacia los demás, así como la creación de vínculos y relaciones estables y efectivas. Cabe destacar que, al ingresar al ámbito escolar, muchos niños enfrentan problemáticas familiares que dificultan el manejo pertinente de sus interacciones sociales; o sea, la práctica de JT funciona como un mecanismo de relajación y desestrés, permitiéndoles olvidar temporalmente sus dificultades y favorecer una actitud receptiva para el aprendizaje y la socialización con sus pares.

Otra coincidencia identificada en la revisión corresponde al manejo de las emociones. Stevenson (2021) sostiene que la puesta en marcha las estrategias basadas en JT favorece el desarrollo de capacidades motrices, elementos fundamentales para el adecuado manejo emocional, aspectos que

suelen estar insuficientemente desarrollados tanto dentro como fuera del aula. En consonancia, Yilmaz y Griffiths (2023) destacan que la práctica constante de JT constituye una actividad clave para potenciar las habilidades de resolución de conflictos y problemas sociales en la infancia. Desde mi experiencia como docente, observo que muchos estudiantes carecen de estrategias adecuadas para regular sus emociones, lo que se traduce en conductas impulsivas y dificultades para controlar sus reacciones frente a situaciones adversas o conflictivas.

Ardila (2021) señala que los JT incorporan elementos sociales fundamentales, ya que su práctica se desarrolla bajo un conjunto de reglas y normas que regulan la interacción entre los participantes. Estas reglas, además de ser flexibles y susceptibles de adaptación tanto al contexto como a las características particulares de los jugadores, pueden modificarse mediante el consenso colectivo, lo que facilita el manejo y la regulación de las emociones durante el juego. Asimismo, los JT representan un valioso aporte sociocultural que contribuye a la consolidación y enriquecimiento de la cultura lúdica, promoviendo la transmisión de valores esenciales. En este sentido, el juego se constituye en un reflejo vivo de las experiencias comunitarias, perpetuándose a través de la transmisión intergeneracional de costumbres y prácticas. Finalmente, se considera un recurso metodológico transversal que favorece el intercambio de saberes y la apropiación cultural espontánea, siendo un instrumento idóneo para la formación integral y la cohesión social.

Varela et al. (2021) evidenciaron que la implementación de JT como recurso pedagógico contribuye significativamente al fortalecimiento de valores fundamentales como la tolerancia y el respeto, facilitando, a su vez, el desarrollo del control emocional en los estudiantes. Por otro lado, Rodríguez et al. (2023) identificaron el recreo como un espacio propicio y estratégico para la realización de diversas actividades lúdico-recreativas, donde los alumnos tienen la oportunidad de participar en juegos que se regulan mediante un conjunto claro de reglas. En este contexto, se destaca que estos juegos tienden a ser de naturaleza sencilla y se fundamentan en la cooperación más que en la competencia, promoviendo así un ambiente inclusivo y colaborativo que favorece la convivencia y el aprendizaje social.

Por otro lado, Cifo et al. (2023) señalan que, si bien las emociones positivas son generalmente las más valoradas, no se debe menospreciar la importancia de las emociones negativas dentro del contexto lúdico. En este sentido, recomiendan la inclusión de juegos que presenten un mayor grado de complejidad y competitividad, con el fin de propiciar una mayor intensidad emocional. Los juegos deben incorporar tanto emociones positivas como negativas, ya que ambas son esenciales para que los estudiantes aprendan a identificar, experimentar y regular sus emociones. Según estos autores, a mayor desafío en el juego, los estudiantes ejercitan sus habilidades sociales y se relacionan de manera más efectiva, lo que contribuye a su bienestar emocional. Complementariamente, Goleman (1995) enfatiza que los juegos de oposición y competencia facilitan el desarrollo emocional integral, destacando que tanto las emociones positivas como las negativas son fundamentales para la formación personal y constituyen la base de la educación emocional. Para Goleman, la felicidad no reside únicamente en la experiencia de emociones positivas y la evitación de las negativas, sino en la capacidad de regular adecuadamente ambas, proceso en el cual los JT desempeñan un papel fundamental.

Moya et al. (2023) coinciden en que la experiencia de emociones tanto positivas como negativas, tales como la euforia y la alegría, contribuye significativamente a la resolución de situaciones conflictivas, ya que dichas emociones reflejan actitudes adaptativas que varían según el contexto particular que se presente. Por ejemplo, el enojo, aunque generalmente considerado negativo, activa el temperamento y moviliza diversos mecanismos psíquicos y conductuales que facilitan la consecución de objetivos dentro de los plazos establecidos. En línea con esto, Goes et al. (2022) enfatizan que el juego es una actividad inherente y placentera presente en múltiples contextos, siendo el educativo uno de los más importantes, ya que promueve la formación integral de la personalidad infantil. Por tanto, es fundamental proporcionar al niño un entorno enriquecido con objetos y estímulos que favorezcan el desarrollo de

diversas competencias —intelectuales, artísticas, comunicativas, de lectura, plásticas, tecnológicas, creativas, manuales, musicales, de danza y canto— así como el cultivo de valores y la regulación emocional. El juego no solo facilita el aprendizaje de habilidades sociales y la convivencia pacífica, sino que también promueve el respeto y cumplimiento de normas establecidas. En este sentido, la interacción social temprana a través del juego potencia una convivencia armoniosa y ofrece un marco propicio para el trabajo colaborativo dentro del aula.

A la vez, se realiza una crítica fundamentada sobre la tendencia creciente en las instituciones educativas a reducir la inclusión de actividades lúdicas dentro del currículo escolar. A pesar de que el juego constituye un pilar fundamental en la formación integral de los infantes, muchos educadores tienden a privilegiar métodos pedagógicos que mantienen a los estudiantes sentados y estáticos, enfocándose principalmente en la transmisión pasiva de información, sin explorar ni implementar estrategias lúdicas que potencien un aprendizaje significativo y duradero. Esta práctica limita la creación de ambientes escolares que fomenten el placer y un clima emocionalmente favorable, elementos esenciales para el desarrollo cognitivo y socioemocional efectivo. En consecuencia, se sostiene que la integración y promoción sistemática de los JT debe considerarse una alternativa pedagógica prioritaria, capaz de favorecer la empatía, la comprensión intergeneracional y el fortalecimiento de procesos educativos más dinámicos, inclusivos y gratificantes.

Consideraciones finales

Se logró identificar el papel indispensable que desempeñan los JT dentro del ámbito escolar. Estos juegos constituyen una herramienta fundamental para facilitar la interacción social entre los niños, al mismo tiempo que propician una “limpieza mental” o relajación cognitiva, esencial para la activación y fortalecimiento de la memoria. Este proceso contribuye a que los estudiantes puedan reincorporarse con mayor eficacia a las actividades cotidianas, favoreciendo así la consolidación de un aprendizaje significativo. En este sentido, los JT son un medio de entretenimiento, además actúan como un recurso pedagógico estratégico que promueve procesos cognitivos y emocionales necesarios para la formación o holística de los discentes.

Los JT, como recurso educativo, poseen un valor intrínseco en el proceso de E-A debido a su capacidad para dar realce a las habilidades intrapersonales de los discentes. Mediante su práctica, los discentes desarrollan el reconocimiento y la gestión de sus propias emociones, lo que fortalece la afirmación de su identidad personal. Además, estos juegos estimulan la imaginación y la creatividad, brindándoles la oportunidad de enfrentar y resolver diversas situaciones problemáticas, lo que contribuye al incremento y diversificación de sus competencias cognitivas y emocionales. De esta manera, los JT constituyen un medio efectivo para favorecer un aprendizaje holístico que integra dimensiones afectivas, sociales y cognitivas, esenciales para el desarrollo infantil.

El juego, en general, es un componente esencial en la formación socioemocional del infante, ya que se configura como una actividad placentera que posibilita el fortalecimiento de múltiples capacidades. Durante la etapa infantil, el juego representa la tarea central para el desarrollo social, emocional y cognitivo, facilitando la socialización, la curiosidad y la creatividad. Asimismo, a través de la interacción lúdica, los niños se relacionan con entornos generacionales diversos, lo que favorece la imitación de comportamientos positivos, la internalización de normas de convivencia y la diferenciación entre lo aceptable y lo inadecuado en su entorno social.

Los JT facilitan además a los discentes la identificación y el procesamiento de emociones complejas, lo cual es fundamental para responder adecuadamente en diferentes contextos sin perjudicar a sus compañeros. La gestión emocional efectiva requiere no solo la capacidad de controlar las emociones, sino también de expresarlas de manera positiva y adecuada, y los JT se presentan como un espacio privilegiado para desarrollar estas habilidades. La práctica lúdica promueve la autorregulación

emocional y contribuye a la construcción de un clima escolar favorable, basado en el respeto y la empatía.

Finalmente, los JT constituyen un valioso patrimonio cultural que aporta significativamente a la educación formal, ya que permiten reconocer, preservar y transmitir las costumbres, tradiciones y modos de vida de generaciones anteriores. Su continuidad y rescate en el contexto educativo son fundamentales para fortalecer la identidad cultural y social de los discentes, asegurando que estas manifestaciones lúdicas pervivan y enriquezcan la experiencia formativa de las futuras generaciones.

Agradecimientos

A los integrantes participantes en esta investigación.

Conflicto de intereses

No se reporta conflicto de intereses.

Referencias

- Ardila-Barragán, J. N. (2022). Juegos tradicionales: Aportes al desarrollo sociocultural en contextos educativos rurales. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 8(1), e2152. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v8.n1.2022.2152>
- Bello González, D., & Taborda Salas, C. A. (2021). *Los juegos tradicionales como propuesta pedagógica para cualificar el desarrollo motor en niños de 6 y 7 años del grado primero ITI Francisco José de Caldas*. [Tesis de Grado en Licenciatura en Educación Básica, Universidad Libre]. <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/22820/Tesis%20Edu%20Fisica.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bisquerra, R. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. *Revista de Investigación*, 42(93). <https://www.redalyc.org/jatsRepo/3761/376157736006/376157736006.pdf>
- Calderón, Y., Valdés, Y., & Paredes, E. (2023). Juegos tradicionales para las diferentes partes de las clases de Educación Física. *Ciencia y Deporte*, 8(2), 224–239. <https://dx.doi.org/10.34982/2223.1773.2023.v8.no2.006>
- Cevallos Goyes, A. A., Gavilanes, A. E. F., & Ayala Gavilanes, D. C. A. (2023). Desarrollo de la inteligencia emocional a través de juegos tradicionales en el sub nivel inicial 2. *Zenodo (CERN European Organization For Nuclear Research)*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7942209>
- Cifo-Izquierdo, M. I., Gea-García, G. M., & Yuste-Lucas, J. L. (2023). Competir para ser feliz: Juegos deportivos de oposición para el desarrollo emocional. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 26(3), 117–134.
- Díaz-Tejerina, D., & Fernández-Río, J. (2024). El modelo pedagógico de educación física relacionado con la salud. Una revisión sistemática siguiendo las directrices PRISMA. *Retos*, 51.
- Ermenova, B. O., Ibragimova, T. G., Sovetkhanuly, D., Duketayev, B. A., & Bekbossynov, D. A. (2021). Efecto educativo y de mejora de la salud de la actividad física del juego. *Retos*, 39, 737–742. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.82548>
- Garay, Y. J., Leyva, L. L., & Napan, A. C. (2021). Organizational climate and its influence on the work performance of workers. *Revista Científica UCSA*, 8(2), 3–12. <https://doi.org/10.18004/ucsa/2409-8752/2021.008.02.003>
- García Ramirez, V. N., & Tarazona Meza, A. K. (2022). Importancia de los juegos tradicionales para fortalecer el desarrollo psicomotor de los niños de 3 a 5 años. *Revista EDUCARE - UPEL-IPB - Segunda Nueva Etapa 2.0*, 26(2), 27–51. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v26i2.1776>

- Góez, S., Guarín, S., Salcedo, W., & Aponte, A. (2022). Juegos tradicionales como estrategia en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Rastros Rostros*, 24(2), 1–16. <https://doi.org/10.16925/2382-4921.2022.02.07>
- Hernández-Fernández, A., & De Barros-Camargo, C. (2021). Inclusión, atención a la diversidad y neuroeducación en Educación Física. *Retos*, 41, 555–561. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.86070>
- Jiménez-Tamayo, R. J., Ludeña-Jaramillo, L. F., & Medina-León, C. S. (2022). Actividades lúdicas (juegos tradicionales) como dinamizador de las relaciones interpersonales. *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social “Tejedora”*, 5(9).
- Lafuente Fernández, J. C., Díaz-Tejerina, D., Uría-Valle, P., & Fernández-Río, J. (2024). Los juegos tradicionales: herramienta de inclusión en la formación de futuros docentes de Educación Física. *Retos*, 54, 561–567. <https://doi.org/10.47197/retos.v54.101856>
- Lavega-Burgués, P., Arana, M., Serna, J., & March-Llanes, J. (2023). *Juegos deportivos tradicionales y lúdica en educación física: Potenciando la diversidad cultural, el bienestar emocional, las relaciones interpersonales y las decisiones inteligentes* (Vol. II).
- Ministerio de Educación del Perú (MINEDU). (2022). *Lineamientos para la implementación de la estrategia “Juego, aprendo y me siento saludable”*. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/normas-legales/3397665-108-2022->
- Moya-Higueras, J., March-Llanes, J., Prat, Q., Muñoz-Arroyave, V., & Lavega-Burgués, P. (2023). Traditional sporting games as an emotional induction procedure. *Frontiers in Psychology*, 13, 1082646. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1082646>
- Muñoz-Arroyave, V., Lavega-Burgués, P., Pic, M., Sáez de Ocáriz G. U., & Serna Bardavío, J. (2021). *Revista de Psicología del Deporte/Journal of Sport Psychology*, 30(Suppl 1), 64–70.
- Pascual Galiano, M. T., Vega Ramírez, L. M., & Ávalos Ramos, M. A. (2023). Rol del Profesorado de Educación Física en la Práctica de Actividad Física-Deportiva Extraescolar según Estudiantes Universitarios. *Retos*, 49, 314–321. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.97631>
- Rodríguez-Fernández, J. E., Núñez-García, J., & Sáez-Gambín, D. (2023). El juego deportivo tradicional en el recreo. Un recurso para promover la inclusión y la igualdad de género. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 26(3), 45–59. <https://doi.org/10.6018/reifop.574551>
- Showkeen Bilal, A. G. (2023). Early Childhood Care and Education (3-6 Years) and the Role of Traditional Games: An Exploratory Study of Jammu and Kashmir. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 30(1), 53–59. <https://doi.org/10.9734/AJESS/2023/v39i1839>
- Stevenson, R. (2021). Los juegos tradicionales como medio para fortalecer la autonomía, el trabajo en equipo y el liderazgo en la escuela. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 1(1), 14–20. <https://revista-acief.com/index.php/articulos/article/view/10>
- Yilmaz, E., & Griffiths, M. D. (2023). Children’s social problem-solving skills in playing videogames and traditional games: A systematic review. *Education and Information Technologies*, 28, 11679–11712. <https://doi.org/10.1007/s10639-023-11663-2>
- Zaim-de-Melo, R., Rodrigues Alves, E. F., Farias Fabiani, D. J., Orenga Sandoval, G., Nogueira Silva, L. F., Godoy, L. B., & Scaglia, A. J. (2023). “¡Aprendí a jugar a la pelota con mi hermano!”: Conocimientos y experiencias de niños de educación fundamental sobre los saltadores tradicionales brasileños. *Retos*, 49, 775–781. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.98941>
- Zela Payi, N. O., Chambi Condori, N., Ticona Arapa, H. C., & Barrionuevo Valero, J. F. (2022). Nivel de inteligencia emocional en niños y niñas del II ciclo de instituciones educativas de la zona rural durante la pandemia-Puno 2021. *Horizontes. Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 6(22), 35–47. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i22.312>

