

Jiménez-Desales, M., Contreras-Gutiérrez, I. J., Flores-Hernández, M. F. & Carrillo-Lorenzo, J. (2025). Impacto de actividades lúdicas en el bienestar emocional y el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior. En Jiménez-Guzmán, B. E. & Cruz-Loyo, M. (Coords). Metodologías activas aplicadas en los diferentes niveles educativos de México. (pp. 275-289). Editorial Sinergy.

Capítulo 11

Impacto de actividades lúdicas en el bienestar emocional y el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior

The impact of games on emotional well-being and academic achievement among upper secondary students

Mariela Jiménez-Desales

Centro de Estudios Tecnológicos Industrial y de Servicios No. 079

 0009-0009-5279-3026 | mariela.jimenez.ce79@dgeti.sems.gob.mx

Inocencia Jesús Contreras-Gutiérrez

Centro de Estudios Tecnológicos Industrial y de Servicios No. 079

 0009-0002-7397-7421 | inocenciajesus.contreras.ce79@dgeti.sems.gob.mx

Christian Mauricio Flores-Hernández

Centro de Estudios Tecnológicos Industrial y de Servicios No. 079

 0009-0007-5737-247X | christianmauricio.flores.ce79@dgeti.sems.gob.mx

Juana Carrillo-Lorenzo

Centro de Estudios Tecnológicos Industrial y de Servicios No. 079

 0009-0000-2237-5135 | juana.carrillo.ce79@dgeti.sems.gob.mx

Resumen

Introducción: El sector educativo, fue afectado por la pandemia del 2020. Se ha detectado una creciente apatía y desinterés por la integración social del estudiante, en ocasiones, rebeldes y con tendencia agresivas al interactuar, dedican tiempo a dispositivos móviles por lo que son de gran preocupación para los docentes de Educación Media Superior. Una forma de afrontar esta problemática son los juegos para contribuir a la formación integral del estudiante. **Objetivo:** Implementar actividades lúdicas que promuevan la comunicación asertiva, la cooperación y el bienestar emocional, para favorecer la formación y el rendimiento académico de los estudiantes. **Método:** Se utilizaron los métodos cualitativo y cuantitativo para la recopilación de datos mediante encuestas aplicadas a los estudiantes del CENTRO DE ESTUDIOS TECNOLÓGICOS industrial y de servicios No.79 (CETis 79) a través de una plataforma digital, con estudiantes cuyas edades oscilan entre 5 a 17 años, utilizando la técnica opinática. **Resultados:** Con base en los instrumentos aplicados, se observa que previo a las actividades, los estudiantes mostraban apatía, estrés y desinterés académico. Sin embargo, tras la intervención, se evidenció un progreso significativo en estos aspectos gracias a la implementación de estrategias lúdicas. La encuesta de salida reflejó un cambio positivo en la actitud de los estudiantes, favoreciendo su bienestar físico, mental y social. Además, se registró una disminución en el uso de dispositivos móviles y una mejora en la autoestima, la confianza y el manejo de emociones. **Conclusión:** Estas estrategias no solo fortalecieron la socialización dentro de los grupos, sino que también promovieron un ambiente más abierto e inclusivo.

Palabras clave: Aprendizaje Significativo, Integración Social, Lúdico, Transversalidad.

Abstract

Introduction: The educational sector was affected by the 2020 pandemic. A growing apathy and disinterest in the social integration of students has been detected, sometimes they are rebellious and tend to be aggressive when interacting, they spend time on mobile devices, which is why they are of great concern to upper secondary education teachers. A way to approach this matter is the employment of games in order to contribute to the comprehensive training of students. **Objective:** Implement ludic activities that promote assertive communication, cooperation and emotional well-being, to promote the

comprehensive training of students. Method: Qualitative and quantitative methods were used to collect data through surveys applied to students of the CENTRO DE ESTUDIOS TECNOLÓGICOS industrial y de servicios No.79 (CETis 79) through the classroom platform with students between 15 and 17 years old, using purposing sampling technique. Results: Based on the instruments administered before the recreational activities, students were observed to display apathy, stress, and academic disinterest. After the intervention, significant progress was evident in these areas thanks to the implementation of ludic strategies. The survey administered after the intervention, reflected a positive change in students' attitudes, promoting their physical, mental, and social well-being. Additionally, a decrease in mobile device use and an improvement in self-esteem, confidence, and emotional management were recorded. Conclusion: These strategies not only strengthened socialization within the groups but also promoted a more open and inclusive environment.

Key Words: Transversality, Games, Meaningful Learning, Social Interaction.

Introducción

La pandemia del 2020 generó un impacto sin precedentes en el sistema educativo global, particularmente en el Nivel Medio Superior (NMS). En México, este impacto se manifestó en una creciente desconexión social, apatía académica y conductas disruptivas entre los estudiantes. Estos problemas, junto con el uso excesivo de dispositivos móviles, han generado preocupación entre los docentes, quienes enfrentan el desafío de reactivar el interés por el aprendizaje y promover habilidades socioemocionales. En este contexto, la Nueva Escuela Mexicana (NEM) emerge como un marco referencial clave para abordar estos retos, debido a su propuesta una reforma en el modelo educativo se centra en el desarrollo integral del estudiante, priorizando el bienestar emocional, social y académico.

El abordaje del curriculum ampliado en las aulas de subsistema de la Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS), el cual esta inmerso el CETis 79 menciona que las acciones en el aula y comunidad son importantes, en la formación de personas responsables cuya identidad y capacidad deben ir encaminadas hacia una transformación social.

La NEM resalta la importancia de adoptar las prácticas pedagógicas innovadoras para satisfacer las necesidades actuales de los estudiantes, promoviendo un ambiente educativo inclusivo, participativo y centrado en el aprendizaje significativo. En este contexto, las actividades lúdicas se presentan como un proceso didáctico (Bravo Lanzaque, 2021) que es clave con el fin de abordar los desafíos postpandemia, ya que permiten fomentar la comunicación asertiva, la cooperación y el bienestar emocional. Este estudio tiene como objetivo evaluar el impacto de estas estrategias en la formación integral de los estudiantes, en su bienestar emocional y desempeño escolar, alineándose con los principios de la NEM.

La NEM fortalece los valores en los que se sustenta el Marco Curricular Común de la Enseñanza Media Superior (MCCEMS) dentro del curriculum ampliado busca que los estudiantes desarrollen conocimientos, habilidades y capacidades para su bienestar integral, el cual está formado por tres ejes: a) Responsabilidad social, b) Cuidado Físico-Corporal, c) Bienestar Emocional-Afectivo desarrollados en elementos de formación social que se distribuyen en 5 ámbitos: 1) Práctica y Colaboración Ciudadana, 2) Educación para la Salud, 3) Educación Integral en Sexualidad y Género, 4) Actividades artísticas y culturales, 5) Actividades físicas y deportivas (SEP, 2023).

De acuerdo con el programa de formación socioemocional (SEP, 2024) . Las actividades físicas y deportivas tienen la finalidad de fomentar el sentido de cooperación y desarrollo de la personalidad de la comunidad estudiantil, reconociendo los beneficios no solo en la salud física sino psicológica, emocional y social, promoviendo la inclusión.

El presente trabajo se justifica en la necesidad de generar un cambio positivo en el entorno educativo, promoviendo prácticas que no solo mejoren el rendimiento académico, sino que también contribuyan al desarrollo integral de los estudiantes y disminuyan el estado emocional de desagrado que conlleva a experimentar emociones negativas (Vaca, 2021). A través de la implementación de actividades lúdicas (De Válgaz, 2024) que se busca construir un ambiente ideal más inclusivo y participativo, en línea con los objetivos de la NEM.

Metodología

Este estudio empleó métodos cualitativos y cuantitativos (Comonfort et al., 2022) para recolectar datos mediante encuestas aplicadas a estudiantes entre las edades de 15 y 17 años del CETis No. 79. El enfoque mixto fue elegido por su idoneidad para explorar tanto los efectos medibles de una intervención pedagógica como la experiencia subjetiva de los estudiantes. Se solicitó la colaboración del departamento de Control Escolar para obtener información concerniente los resultados de aprovechamiento académicos de la UA de Recursos Socioemocionales para tener una referencia antes de la implementación de los juegos lúdicos.

El estudio se realizó a través de la plataforma Classroom, utilizando técnicas opináticas para recopilar percepciones antes y después de la implementación de actividades. Los instrumentos fueron diseñados por los titulares de la investigación e incluyeron preguntas sobre actitudes, sobre bienestar emocional, uso adecuado de dispositivos móviles y habilidades sociales.

El diseño metodológico se orienta con los principios de la NEM, que promueve el uso de tecnologías digitales que facilitan el aprendizaje significativo y el desarrollo integral de los estudiantes (García, 2020).

Con el uso de una plataforma digital (Classroom), se administró una encuesta a la muestra de la población estudiantil seleccionada, con el fin de recolectar información sobre sus percepciones con respecto a su experiencia con las actividades lúdicas empleadas en las sesiones de intervención (Hernández, 2019).

Las actividades lúdicas se diseñaron siguiendo los lineamientos de la NEM, que proponen implementar el Aprendizaje Basado en el juego como herramienta, para lograr cooperación, bienestar emocional e inclusión (Martínez, 2022). Se utilizaron juegos que promueven el trabajo en equipo, la comunicación asertiva y resolución de conflictos entre pares, con el objetivo de gestionar sus habilidades socioemocionales de manera efectiva (SEP, 2024) que es esencial para el desarrollo holístico de los estudiantes. La técnica opinática sirvió para conocer sus percepciones, experiencias y preferencias de estilos de aprendizaje. Esto permitió realizar un análisis del impacto de los juegos en los participantes (serpientes y escaleras, stop y el avión).

Una de las limitaciones detectadas en este estudio es la falta de un grupo de control para establecer una comparación entre los grupos bajo intervención y otros sin ella. Por otra parte, la duración de la implementación que no permite evaluar efectos a largo plazo. Finalmente, un posible sesgo ya que las respuestas de los estudiantes podrían haberse visto influenciadas por la relación con el docente-investigador, a pesar del anonimato.

Resultados

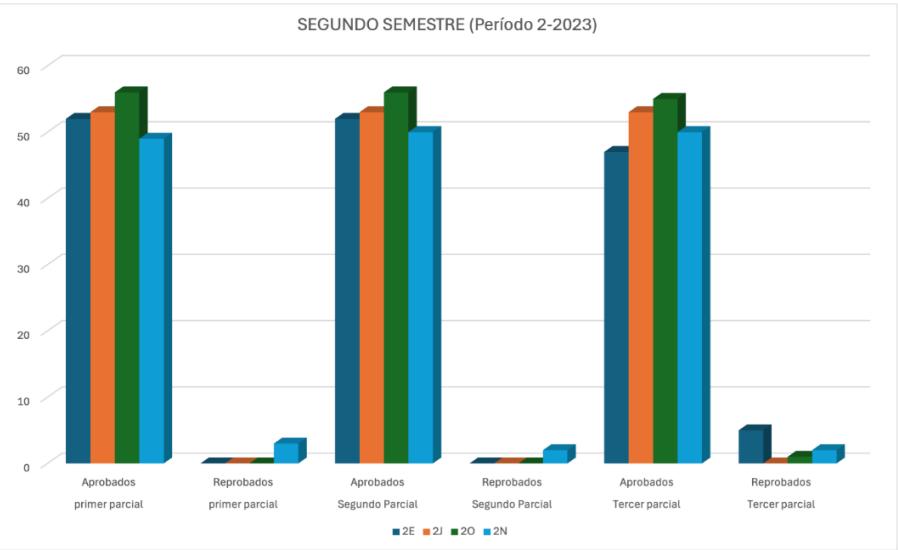
Los resultados del primer semestre de la UA de Recursos Sociomeocionales obtenidos a través del Departamento de Control Escolar de la institución (CETis 79) mostraron un alto índice de reprobración. Por tal motivo, se aplicaron encuestas a los estudiantes que revelaron altos niveles de estrés y desinterés académico, además de un uso excesivo de su dispositivo móvil. Esta problemática social coinciden con los desafíos educativos identificados durante la pandemia, que han sido abordados por la NEM a través de las prácticas innovadoras.

La comparación estadística del desempeño académico se realizó entre dos Unidades de Aprendizaje (UA): Recursos Socioemocionales 2 del segundo semestre (ámbito: Educación para la Salud) y Recursos Socioemocionales 3 del tercer semestre (ámbito: Actividades Físicas y Deportivas).

En la Gráfica 1, se observa un índice de reprobación considerable en la UA Recursos Socioemocionales en el Ámbito de Educación para el segundo semestre donde el aprendizaje era muy tradicional (lengua y comunicación, comprensión y memorización) se reflejó el desinterés académico.

Figura 1.

Índice de reprobación de la UA segundo semestre

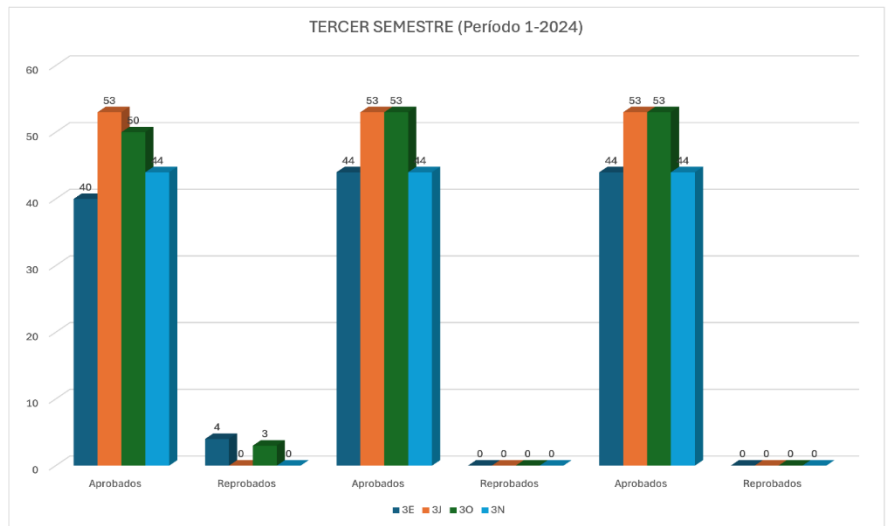


Fuente: Datos Obtenidos de (SEP SISEEMS, 2024).

En discrepancia con la Gráfica 2, se observa que hay una disminución en el índice de reprobación en el tercer semestre donde se deja la educación tradicional para trabajar con el ámbito de Actividades físicas y deportivas, ante estas dinámicas se obtuvieron resultados positivos lo cual se reflejó en una mejora en el rendimiento académico de los estudiantes.

Figura 2.

Resultados de la UA del tercer semestre



Fuente: Datos Obtenidos de (SEP SISEEMS, 2024).

La encuesta fue aplicada a los estudiantes del CETis 79, específicamente a los grupos del tercer semestre E, J, N y O, con el objetivo de conocer sus perspectivas sobre las actividades lúdicas. Dicha encuesta se estructuró en tres etapas: Integración social, Aspectos cognitivos y Aspectos socioemocionales.

Se presentan los resultados a través de las gráficas obtenidos en cada una de estas etapas:

Integración Social

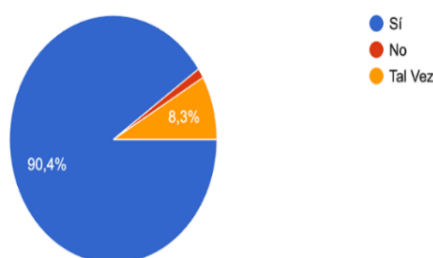
En el juego, se evocan las emociones, se escucha y se fomenta el trabajo en equipo, se establecen límites y se pone en práctica la negociación para resolver los conflictos. En la Gráfica 3, el 90.4 % de los estudiantes coincidió en que, durante las sesiones de la UA de Recursos Socioemocionales, se promovió un ambiente de respeto y de trabajo colaborativo entre sus pares, lo que permitió una integración social colectiva e inclusiva, donde aprendieron a regular y comprender sus emociones.

Figura 3.

Percepción sobre el ambiente de respeto y colaboración

¿Consideras que las actividades realizadas durante las sesiones fomentan un ambiente de respeto y colaboración entre compañeros?

156 respuestas



Aspectos Cognitivos

En el contexto educativo actual, la incorporación de juegos en las actividades educativas transforma el aprendizaje a experiencia más significativa. En la Gráfica 4, el 54.5 % de los estudiantes consideró que las sesiones les ayudaron a comprender mejor los temas abordados en la Unidad de Aprendizaje Curricular

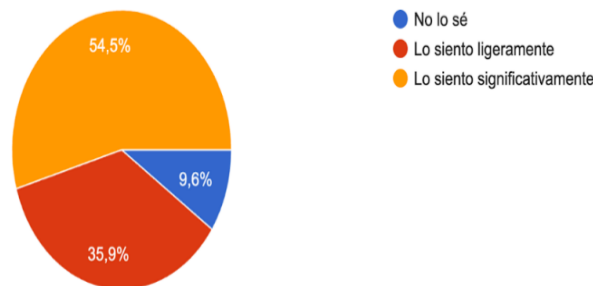
(UAC), lo cual refleja una conexión positiva entre el uso de actividades lúdicas y la asimilación de contenidos.

Figura 4.

Comprensión de temas

¿Consideras que las actividades realizadas durante las sesiones te ayudaron a comprender mejor los temas abordados?

156 respuestas



Aspectos Emocionales

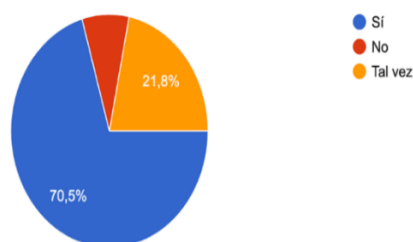
Es posible desarrollar conductas que favorecen el bienestar personal y social a través del uso de juegos en el ambiente educativo. En consonancia con esta perspectiva, en la Gráfica 5, el 70.5% de los estudiantes expresaron que las actividades realizadas durante las sesiones favorecieron a mejorar su estado de ánimo, lo cual evidencia el impacto positivo de las dinámicas en su bienestar emocional.

Figura 5.

Impacto positivo

¿Crees que las actividades realizadas durante las sesiones contribuyeron a mejorar tu estado de ánimo?

156 respuestas

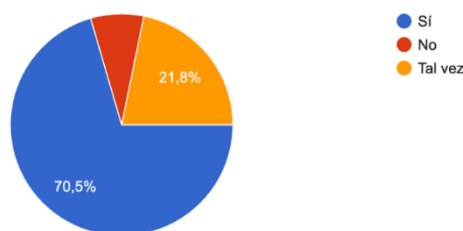


La estrategia lúdica ofrece diversos beneficios como el aumento de la motivación y el interés por aprender, ya que el juego genera un ambiente donde se fortalece la creatividad e imaginación porque le permite explorar diferentes alternativas. Asimismo, en la Gráfica 6, el 56.4 % de los estudiantes expresaron que se sintieron más relajados al finalizar las sesiones, lo que destacando que las estrategias sirvieron para crear un ambiente propicio y favorecedor dentro del aula para disminuir el nivel el estrés del estudiantado.

Figura 6.

Efectividad de las estrategias

¿Crees que las actividades realizadas durante las sesiones contribuyeron a mejorar tu estado de ánimo?
156 respuestas



Discusión

Los datos obtenidos fueron analizados mediante métodos estadísticos y cualitativos, lo que permitió identificar tendencias en las respuestas de los estudiantes. Este enfoque metodológico brinda confiabilidad a los resultados obtenidos, brindando una base sólida para las conclusiones del estudio.

Como se mostró en las gráficas correspondiente a la UA del segundo semestre, se obtuvo un índice de aprobación del 87% (SEP SISEEMS, 2023). En contraste, los resultados de la UA del tercer semestre se observó un índice de aprobación del 93% (SEP SISEEMS, 2024) donde se aplicaron actividades deportivas como parte de la estrategia didáctica, se obtuvo una disminución en dicho índice. La respuesta de los estudiantes ante esta dinámica fue positiva, lo cual se reflejó en una mejora en el rendimiento académico y un incremento en el índice de aprobación.

La implementación de juegos lúdicos como: el juego “Serpientes y Escaleras”, orientado a fomentar la competencia por equipos, evita que los estudiantes no memorizaran los conceptos de forma tradicional, si no que aprendieran de forma significativa los Objetivos de la Agenda 2030, a través de la interacción, el trabajo colaborativo y la aplicación práctica del conocimiento (Flores, 2022).

Se continuó realizando las actividades con los grupos participantes, con otra actividad que es el clásico juego llamado “Stop”, se puso en práctica para trabajar la destreza física y mental, y se vinculó con la materia de inglés para reforzar el uso de verbos irregulares del pasado simple (Morales, 2023).

De la misma manera, se empleó el juego conocido como “El avión”, donde los estudiantes iban avanzando espacios cada vez que responden correctamente las preguntas de los ciclos biogeoquímicos de la clase de Ecosistemas: Interacciones, Energía y Dinámica.

También, se llevó a cabo un juego llamado “Carreras del saber”, que consistía en realizarle una pregunta a cada equipo para avanzar con las respuestas correcta para llegar a la meta, este juego se aplicó en la UAc de “La materia y sus interacciones”, “Ecosistemas: Interacciones, Energía y Dinámica” y la asignatura “Gestiona recursos mediante el uso del procesador de texto” (Pérez, 2020); (Vargas, 2022).

Al aplicar las actividades, se demostró un cambio en valores y actitud, con mejoras significativas en el bienestar físico, social y mental. Además, se observó una disminución en el tiempo dedicado a dispositivos móviles, así como un aumento en la autoestima, la confianza y el manejo de emociones.

Este marco permitió enriquecer las progresiones educativas, incorporando más actividades físicas y juegos, fortaleciendo no solo el aprendizaje cognitivo sino también las habilidades socioemocionales, así como la resolución de problemas de los estudiantes.

Las actividades lúdicas demuestran la importancia de una mejora en resultados dentro del currículo educativo, en congruencia con los principios de la NEM, cuyo objetivo es transformar la educación en México a través de prácticas pedagógicas innovadoras, como los juegos, que respondan a las necesidades de cada estudiante para reducir el bajo rendimiento.

Además, los estudiantes manifestaron una mayor motivación para participar en actividades grupales trabajando de forma colaborativa y cooperativamente con una mayor disposición entre sus pares. Estos cambios efectivos sugieren que las actividades se pueden compartir de manera efectiva con el entretenimiento digital, proporcionando alternativas más significativas para los estudiantes.

Finalmente, los resultados comprobaron una mejora, tanto en la entrega oportuna de trabajos como en la participación activa durante las clases, lo cual confirmó una disminución notable en los niveles de apatía por parte de los estudiantes.

Conclusiones

En vista en todo lo anterior, al iniciar esta estrategia observamos que los estudiantes estaban acostumbrados a utilizar su dispositivo móvil, en la mayor parte de su tiempo, en lo cual presentaron estrés y desinterés académico durante la pandemia y que han sido identificados como desafíos clave por la NEM.

La implementación de actividades lúdicas demostró ser una herramienta efectiva para contrarrestar estos problemas. En particular, la comparación entre las UA del segundo y tercer semestre evidenció una disminución significativa en los índices de reprobación tras la incorporación de dinámicas físicas y deportivas. Este cambio sugiere que estas actividades mejoraron su desempeño académico, generando una motivación para la participación activa, impactando en las emociones y el aspecto cognitivo de los estudiantes.

Estos hallazgos refuerzan la importancia de crear espacios educativos donde cada uno de los estudiantes tienen su propia pertenencia, aspectos fundamentales para su desarrollo integral. Desde la perspectiva cognitiva, los juegos y las actividades también demostraron ser efectivas para mejorar la comprensión de temas y desarrollar habilidades críticas. Esto subraya cómo las estrategias pueden conectar el aprendizaje teórico con contextos prácticos, facilitando la aplicación del conocimiento en situaciones reales. En cuanto al bienestar emocional los resultados evidencian cómo las dinámicas pueden reducir el estrés y promover un ambiente emocionalmente saludable, contribuyendo al equilibrio mental y físico de los estudiantes.

Finalmente, el estudio destaca que las actividades lúdicas no solo competen con el entretenimiento digital, sino que ofrecen alternativas más saludables y significativas para los estudiantes. Al reducir el tiempo dedicado a dispositivos móviles e incrementar la autoestima, la confianza y el manejo de emociones, estas prácticas fortalecen tanto el aprendizaje académico como las habilidades sociales, emocionales y cognitivas.

Durante la realización de este estudio podría enfocarse en los beneficios de la implementación de actividades lúdicas a través de las diferentes plataformas educativas.

En conclusión, este trabajo refuerza la necesidad de adoptar enfoques pedagógicos innovadores que respondan a las demandas del estudiante, en términos de aprovechamiento escolar y manejo de las habilidades sociemocionales. Las actividades lúdicas no solo cumplen con los objetivos de la NEM, sino que también transforman la experiencia tradicional de clase en un proceso más integral, participativo y humano. Al priorizar el bienestar socioemocional y físico de los estudiantes, estas estrategias representan un paso crucial hacia una educación más inclusiva y efectiva.

Referencias

- Bravo Lanzaque, S. d. (2021). *Los juegos didácticos en la clase de consolidación de Matemática en la secundaria básica cubana. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(2), 00017. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i2.2527>
- Cano Valderrama, V. &. (2022). *EL juego como estrategia pedagógica para el desarrollo del pensamiento lógico matemático en la primera infancia. Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 18(2), 221 - 240. doi: <https://doi.org/10.171>
- Castro, R. M. (2021). Currículum ampliado y su impacto en el desarrollo integral. *Revista de Políticas Educativas*, 67-82. <https://doi.org/https://www.revistapoliticaseducativas.org/2021-vol14-num3>
- Comonfort, A. M., Rojas-Lemus, M., y López-Valdez, N. (2022). <https://www.redalyc.org/>. Estrategia lúdica para estimular el aprendizaje en la

asignatura Biología Celular e Histología Médica:

<https://www.redalyc.org/journal/3497/349778731002/>

De Válgaz, L. &. (2024). <https://ojs2.fch.unicen.edu.ar>. Actividades lúdicas de bachillerato. Pertinencia o desatino, una mirada desde el equipo docente, 34, 227-337: <https://ojs2.fch.unicen.edu.ar/ojs-3.1.0/index.php/espacios-en-blanco/article/view/1930>

Flores, L. M. (2022). www.revista-agenda2030.com. Agenda 2030 y Educación, 10 (4), 56-70: <https://www.revista-agenda2030.com/articulo-2022>

Garcés, M. (2019). *Escuela de rebeldes* Editorial Anagrama. <https://www.anagrama-ed.es/libro/escuela-de-rebeldes/9788433994657/>

García, J. L. (2020). Aprendizaje significativo y competencias digitales en la nueva escuela mexicana. Académica.

González Grandón, X. C. (2021). El juego en la educación: una vía para el desarrollo del bienestar socioemocional en contextos de violencia. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 51(2), 233 -270. <https://www.redalyc.org/journal/270/27065158006/html/>

Hernández, P. S. (2019). *Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa*. La inclusión educativa en contextos digitales: <https://www.tecnologiaeducativa-latinoamerica.org/2019-vol8-num2>

López, C. D. (2023). *Innovación Educativa*. Google classroom como herramienta pedagógica: Experiencias y desafíos: <https://www.innovacioneducativa.com/2023-vol9-num1>

Martínez, A. R. (2022). *Actividades lúdicas para el desarrollo socioemocional en adolescentes*. Journal of Educational Psychology: <https://www.journalofeducationalpsychology.com/2022-vol12-num4>

Morales, E. E. (2023). www.didacticatecnologia.org. Juegos tradicionales como herramientas pedagógicas en el siglo XXI: <https://portal.amelica.org/ameli/journal/480/4803731008/>

Pérez, A. G. (2020). La gamificación en el aula: Teoría y práctica. En A. G. Pérez, *La gamificación en el aula: Teoría y práctica*. Editorial Educativa.

- Rodríguez, M. E. (2021). *El uso de plataformas digitales en la educación remota: Un análisis comparativo*. Revista de Educación Digital: <https://www.revistaeducaciondigital.com/2021-vol5-num3>
- Sánchez, R. V. (2020). *Evaluación del desempeño académico en entornos virtuales*. Revista de Investigación Educativa, 7: <https://www.investigacioneducativa.org/2020-vol7-num3>
- SEP. (2023). *Práctica y colaboración ciudadana*. Ambito de Formación Socioemocional: <https://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/work/models/sems/Resource/13516/1/images/Progresiones%20de%20Aprendizaje%20-%20Practica%20y%20colaboracion%20ciudadana.pdf>
- SEP. (2024). https://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/programa_formacion_socioemocional-250724.pdf: https://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/work/models/sems/Resource/13634/1/images/programa_formacion_socioemocional-250724.pdf
- SEP. (2024). *Programa de Estudio de la formación socioemocional*. Actividades físicas y deportivas. https://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/work/models/sems/Resource/13634/1/images/programa_formacion_socioemocional-250724.pdf
- SEP SISEEMS. (2023). *SISEEMS. SERVICIO DE CALIFICACIONES*: <http://siseems.ems.gob.mx/>
- SEP SISEEMS. (2024). *SISEEMS. SERVICIO DE CALIFICACIONES*: <https://siseems.sems.gob.mx>
- Squire, K. (2021). *Videojuegos y aprendizaje: Una introducción a la gamificación*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780367823451>
- Vaca, D. &. (2021). *Estados emocionales y su relación con el insomnio en el personal de salud durante pandemia*. Enfermería Investiga, 6(1), 20-26. <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v6i1.4.2030>
- Vargas, T. L. (2022). *www.journalofadolescentdevelopment.com*. Desarrollo socioemocional en adolescentes: Estrategias prácticas.: <https://www.journalofadolescentdevelopment.com/2022-vol11-num5>