



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física

**Fomento de la autoestima a través de las actividades
lúdicas en estudiantes de 1ro. de secundaria: Un
estudio en la institución educativa parroquial del
Callao, 2024**

TESIS

**Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación
Física**

AUTOR

Victor Sebastian MORAN PEÑA

ASESOR

Dr. Carlos Wyly DEXTRE MENDOZA

Lima, Perú

2025



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Moran, V. (2025). *Fomento de la autoestima a través de las actividades lúdicas en estudiantes de 1ro. de secundaria: Un estudio en la institución educativa parroquial del Callao, 2024*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Escuela Profesional de Educación Física]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Victor Sebastian Moran Peña
Tipo de documento de identidad	D.N.I
Número de documento de identidad	72364162
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0002-3406-3571
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Carlos Wyly Dextre Mendoza
Tipo de documento de identidad	D.N.I
Número de documento de identidad	10389035
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-1360-739X
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Freddy Jesús Huamaní Arredondo
Tipo de documento	D.N.I
Número de documento de identidad	09049353
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Angel Anibal Mamani Ramos
Tipo de documento	D.N.I
Número de documento de identidad	01344424
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Oscar Alfredo Colque Ricce
Tipo de documento	D.N.I
Número de documento de identidad	06288891
Datos de investigación	
Línea de investigación	Autoestima y actividades lúdicas

Grupo de investigación	Investigación propia
Agencia de financiamiento	Financiamiento propio
Ubicación geográfica de la investigación	-12.069120403114827, -77.11730110441447
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2024
URL de disciplinas OCDE	Educación General https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

N° 026-2025-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 24 días del mes de noviembre de 2025, siendo las 11:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: **FOMENTO DE LA AUTOESTIMA A TRAVÉS DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN ESTUDIANTES DE 1ro. DE SECUNDARIA: UN ESTUDIO EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARROQUIAL DEL CALLAO, 2024**, que presenta el Bachiller; **MORAN PEÑA VICTOR SEBASTIAN**, para optar el Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Física.

Luego de la exposición y absueltas las preguntas del Jurado Examinador se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado **aprobado con mención HONROSA**, con la calificación de **DIECISÉIS (16)**.

Como testimonio del acto realizado, cada uno de los miembros del jurado procedió a suscribir la presente ACTA para que sea remitida a las instancias correspondientes, a fin de que se expida previo trámite administrativo, el diploma que acredite al bachiller como Licenciado en Educación Física.

En señal de conformidad, siendo las 11:50 horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.

Dr. FREDDY JESUS HUAMANI ARREDONDO
Presidente

Dr. CARLOS WYLY DEXTRE MENDOZA
Asesor

Dr. ANGEL ANÍBAL MAMANI RAMOS
Jurado Informante

Dr. OSCAR ALFREDO COLQUE RICCE
Jurado Informante



Anexo 1

CERTIFICADO DE SIMILITUD

R.R. N°006482-2025-R/UNMSM

Yo, **DEXTRE MENDOZA, CARLOS WILY** en mi condición de asesor acreditado con el Dictamen N° 178 – 2025 de la EP Educación Física de la tesis, cuyo título es: **FOMENTO DE LA AUTOESTIMA A TRAVÉS DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN ESTUDIANTES DE 1ro. DE SECUNDARIA: UN ESTUDIO EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARROQUIAL DEL CALLAO 2024**, presentado por el bachiller **VICTOR SEBASTIAN MORAN PEÑA** para optar el título profesional de **Licenciado en Educación Física**, ,

CERTIFICO que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante la plataforma PIDS, el documento evaluado cuenta con el **19%** de similitud, nivel **PERMITIDO** para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional**.

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del título profesional de Licenciado en **Educación Física**.

Lima, 22 de setiembre de 2025

Firma del Asesor

Nombres y Apellidos del asesor: **DEXTRE MENDOZA, CARLOS WILY**

DNI: 10389035

* Según corresponda: bachiller, magíster, doctor; título profesional o título de segunda especialidad

La vigencia del presente certificado corresponde a un período de noventa (90) días desde la fecha de su emisión; siempre que no haya observaciones en el texto durante el proceso de revisión por el jurado informante o surja alguna contingencia.

DEDICATORIA:

A mi familia, porque sin su amor, paciencia y apoyo, este logro no habría sido posible.

A mis padres, por enseñarme con su ejemplo que la constancia y el esfuerzo siempre tienen recompensa. A mis hermanos, por estar siempre ahí, en los momentos buenos y en los difíciles, con una palabra de aliento o una sonrisa sincera.

Y especialmente, a mi hija, mi mayor inspiración y motor de vida. Por ser la razón por la que nunca me rendí, por enseñarme a ver el mundo con esperanza, y por darme cada día una razón más para seguir adelante. Todo lo que hago, lo hago pensando en ti. Este logro también es tuyo.

Con todo mi amor.

AGRADECIMIENTO:

Agradezco profundamente a todas las personas que hicieron posible la culminación de esta tesis.

En primer lugar, a Dios, por darme la fortaleza, paciencia y sabiduría para seguir adelante en cada etapa de este proceso.

A mi familia, por su amor, apoyo incondicional y confianza en mí. A mis padres y hermanos, por estar siempre presentes con palabras de aliento. A mi hija, por ser mi inspiración más grande y recordarme cada día por qué vale la pena seguir adelante.

A mi asesor de tesis, Carlos Dextre, por su guía, paciencia y valiosos aportes académicos a lo largo de este trabajo.

A mis docentes, compañeros/as y amigos/as, por compartir este camino, por cada conversación, consejo y momento compartido que enriqueció mi experiencia.

Gracias a todos los que, de una u otra manera, formaron parte de este logro.

ÍNDICE GENERAL

I. INTRODUCCIÓN	2
1.1 Determinación de la situación problemática	2
1.2 Formulación del problema	4
1.2.1 Problema general	4
1.2.2 Problemas específicos.....	4
1.3 Objetivos de la investigación.....	5
1.3.1 Objetivo general.....	5
1.3.2 Objetivos específicos	5
1.4 Justificación de la investigación.....	5
1.5 Limitaciones de la investigación	6
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	6
2.1 Antecedentes	6
2.1.1 Antecedentes internacionales	6
2.1.2 Antecedentes nacionales	8
2.2 Bases teóricas	10
2.2.1 Actividades lúdicas.....	10
2.2.2 Autoestima.....	15
2.3 Definición de términos básicos	20
III. HIPÓTESIS Y VARIABLES	21
3.1 Fundamentación de hipótesis	21
3.1.1 Hipótesis general	21
3.1.2 Hipótesis específicas.....	22
3.2 Variables	22
3.2.1 Variable independiente	22
3.2.2 Variable dependiente	22
3.3 Operacionalización de las variables	25
IV. MATERIALES Y MÉTODOS	27
4.1 Área de estudio.....	27
4.2 Diseño de investigación.....	27
4.3 Población y muestra	28
4.4 Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de información	28
4.5 Análisis estadísticos.....	28
V. RESULTADOS.....	29
VI. CONCLUSIONES	37

VII. RECOMENDACIONES	38
VIII. REFERENCIAS	39
IX. ANEXOS.....	37

RESUMEN

En este estudio de investigación se realizó una revisión de la literatura científica sobre las variables de autoestima y las actividades lúdicas, que motivaron mi interés, para el cual se planteó el siguiente objetivo establecer cómo las actividades lúdicas fomentan la autoestima de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024. Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo pre experimental, para el cual se elaboró un programa de unidad de didáctica y un cuestionario de lista de cotejo, que fueron desarrollados y aplicados a una población de 100 estudiantes de 1er año del nivel de secundaria, para determinar la muestra de estudio fueron seleccionados por un muestreo no probabilístico por conveniencia a razón de disponibilidad y tiempo.

El análisis se realizó mediante el uso del programa de Microsoft Excel y el software estadístico SPSS versión 25. De forma inicial, se estableció una línea de base sobre las variables a través de los datos recopilados en el pre test. Después, se efectuó el post test y se aplicó el programa, lo que permitió contrastar los resultados de ambas fases para conocer si se presentaron diferencias significativas. Conclusión: Las actividades lúdicas si fomentan de manera significativa la autoestima de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024

Palabras claves: Actividades lúdicas, Autoestima, Autoconfianza.

ABSTRACT

In this research study, a review of the scientific literature on self-esteem variables and recreational activities was conducted, which motivated my interest. The objective was to establish how recreational activities foster the self-esteem of first-year secondary school students at a parish educational institution in Callao, 2024. This research has a pre-experimental quantitative approach, for which a teaching unit program and a checklist questionnaire were developed and administered to a population of 100 first-year secondary school students. The study sample was selected using non-probability convenience sampling based on availability and time.

The analysis was performed using Microsoft Excel and SPSS version 25 statistical software. Initially, a baseline was established on the variables through the data collected in the pre-test. The posttest was then conducted and the program was applied, allowing the results of both phases to be compared to determine whether any significant differences were found. Conclusion: Recreational activities do significantly promote the self-esteem of first-year secondary school students at a parish school in Callao, 2024.

Keywords: Recreational activities, Self-esteem, Self-confidence.

I. INTRODUCCIÓN

El presente estudio tiene como propósito conocer si se tiene influencia en la autoestima por medio de la actividad lúdica, para su desarrollo en adolescentes de 12 a 13 años. Por tal motivo, se plantea el siguiente objetivo: Establecer cómo las actividades lúdicas fomentan la autoestima de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024.

Se considera a la variable de estudio, la autoestima, como un proceso de formación personal que tienen los jóvenes, asociada a la valoración que tiene cada individuo de sí mismos, partiendo de sus características físicas, de personalidad y emocionales, las cuales dan información sobre la seguridad que tiene una persona acerca de sus capacidades. Y a la otra variable, actividades lúdicas, como aquellas centradas en el juego, las cuales se constituyen de procedimientos sistemáticos para organizar y desarrollar actividades infantiles, presentadas en una unidad didáctica con propuestas lúdicas en las sesiones de clase.

Este estudio tendrá el enfoque cuantitativo, en su línea cuasi experimental, de tipo aplicada, que se va a desarrollar en una población de estudiantes del nivel secundaria en una institución educativa parroquial en la Perla- Callao.

En el Capítulo 1, se tendrá en cuenta el planteamiento del problema para centrar la situación problemática, el problema general y los específicos, la justificación, limitaciones y los objetivos de este estudio. En el Capítulo 2, se tendrá en cuenta la revisión de toda la literatura, donde se determinarán los antecedentes, la base teórica de las dos variables y sus dimensiones, además del glosario de términos. En el Capítulo 3 se presentan tanto las hipótesis como las variables, en el cual se tendrá su operacionalización. En el Capítulo 4 se especifican los materiales y métodos a utilizar, determinando la ruta de la investigación, direccionando el tipo y diseño, la población, la muestra y los procedimientos. En el Capítulo 5 se concluye con los resultados y la discusión. En el Capítulo 6 las conclusiones y en el Capítulo 7 las recomendaciones de la investigación.

1.1 Descripción de la situación problemática

A nivel mundial se produjeron diversos cambios por el aislamiento social, entre los cuales se vio reflejado el aumento de las deficiencias en el desarrollo de la motricidad

gruesa, debido a que se observan capacidades desfavorables en la población escolar a causa del desconocimiento por parte de los padres sobre la necesidad de efectuar actividades lúdicas que pongan en práctica la mejora de su motricidad. Por tal motivo, esta problemática se manifestó con mayor auge en la pandemia, a causa de las dificultades generadas al momento de poner en práctica la independencia de los estudiantes bajo la guía de los padres, puesto que ellos desconocen la importancia de ejecutar adecuadamente estas actividades (Parraga y Zambrano, 2023).

Romero y Giniebra (2022) refieren que, en los diversos aspectos de la vida de un estudiante, su autoestima se puede ver afectada ante las dificultades que se pueden presentar en su entorno, especialmente a una edad de adolescencia, debido a que se considera como una etapa en la que sus actitudes hacia sí mismos y su identidad se presentan como aspectos vulnerables. De tal manera, es esencial que los adolescentes tengan una percepción favorable sobre sí mismos, con la finalidad de desarrollarse adecuadamente a un nivel psicológico para que su crecimiento personal y social permita una formación profesional idónea en el futuro.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2023) manifiesta que a causa de un aislamiento prolongado, los estudiantes consideran que al momento de retomar el ritmo de aprendizaje presentaron dificultades que generó frustración, desconfianza y falta de interés en clases al tener limitaciones en sus capacidades para adquirir los conocimientos, lo que ocasionó problemas en su autoestima por la pérdida de confianza en sus habilidades en clase y sus posibilidades de escoger una carrera para su futuro profesional. Esta situación pone en evidencia que en la actualidad los estudiantes tienen problemas en su valoración personal sobre sus capacidades y actitudes.

UNICEF (2021) indican que los jóvenes en un entorno de educación presentan indicios de baja autoestima por la violencia que se observa en clase a causa de otros compañeros, debido a que, los estudiantes que sufrieron algún tipo de acoso escolar, el 23 % no se siente satisfecho con su persona y el 8,4 % sí. Esta situación se asocia con el índice observado en adolescentes de Uruguay que han considerado la idea de llegar a la muerte; en ese sentido, este es un aspecto que se debe tener en cuenta en los estudiantes, debido a que están en una etapa vulnerable a causa de los malos tratos de sus compañeros.

El Ministerio de Salud (MINSA, 2022) detalla que la población estudiantil se ve afectada en gran medida por el *bullying*, ocasionando que se tengan repercusiones en la

adquisición de habilidades para socializar y en el desarrollo de su autoestima, por lo que ante esta situación se deben considerar medidas eficaces que garanticen un desarrollo adecuado de la percepción que tienen los adolescentes con sí mismos. Por tal motivo, se debe fomentar una cultura de colaboración con actividades recreativas y lúdicas que permitan a los estudiantes relacionarse con sus compañeros para mejorar los aspectos negativos de su salud mental.

En vista de los problemas observados, esta investigación pretende comprender las consecuencias que han afectado a la población, específicamente en el nivel educativo donde se encuentra un gran número de adolescentes con problemas en su autoestima y con poca participación en las actividades lúdicas, un problema que se toma en cuenta para mejorar el desarrollo tanto de sus actitudes como habilidades y así elevar su calidad de vida.

En la institución educativa, se ha observado que los estudiantes de secundaria tienen problemas de autoestima debido a que se muestran temerosos, no tienen confianza en sí mismos, sus habilidades de socialización no son las adecuadas, no se sienten conformes con su propio cuerpo y muestran actitudes inseguras. En muchos de los casos se debe a que los adolescentes se encuentran en familias violentas o disfuncionales, lo que causa problemas en su autoestima, siendo perjudicial para su futuro al momento de relacionarse con compañeros de estudios superiores o de trabajo y esta situación también puede ocasionar actitudes violentas o la presencia de adicciones.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

- ¿Cómo las actividades lúdicas fomentan la autoestima de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Cómo las actividades lúdicas fomentan la dimensión actitudinal inferida de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024?
- ¿Cómo las actividades lúdicas fomentan la dimensión conductual de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

- Establecer cómo las actividades lúdicas fomentan la autoestima de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024.

1.3.2 Objetivos específicos

- Determinar cómo las actividades lúdicas fomentan la dimensión actitudinal inferida de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024.
- Determinar cómo las actividades lúdicas fomentan la dimensión conductual de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024.

1.4 Justificación de la investigación

Justificación teórica

Se fundamentó en la ampliación de la teoría relacionada a las variables, con la finalidad de difundir la necesidad de aplicar actividades lúdicas en beneficio de la autoestima de los estudiantes. Además, se tomaron en cuenta las posturas de distintos autores que investigaron ambos temas y de ese modo se buscó llenar un vacío en el ámbito de la educación, debido a que la asociación de ambas variables en una misma investigación no se había considerado de manera regular con la misma población y área de estudio.

Justificación social

Se pretendió favorecer a los estudiantes por medio de la investigación, debido a que se buscó comprender y evidenciar la importancia de las actividades lúdicas en la mejora de la autoestima de los adolescentes al momento de aplicarlas en un entorno de educación, con el propósito de ayudar a los jóvenes que mostraban actitudes de desconfianza y temor en clase debido a la poca valoración que tenían sobre sí mismos. De igual manera, estuvo dirigida a las instituciones para que tomaran en cuenta el correcto desarrollo de la autoestima de sus estudiantes a través de sesiones con actividades lúdicas que fortalecieran este aspecto.

Justificación metodológica

Se sustentó gracias a la ruta de investigación que se siguió en el trabajo para obtener resultados que evidenciaran la efectividad de esta propuesta en la autoestima de los jóvenes, debido a que se consideró un diseño cuasi experimental con pre y post test. De ese modo, el estudio pudo ser considerado como una guía en futuras investigaciones, al igual que incluirse como antecedente en trabajos que consideraran las variables.

1.5 Limitaciones de la investigación

Como parte de las limitaciones del trabajo, se consideró el tiempo de coordinación con la institución para que fuera posible la aplicación del estudio, debido a que se debían adquirir los permisos correspondientes a los sujetos y eso ocasionó una limitación de tiempo al no contar con un completo acceso al área de estudio. Además, se consideró la dificultad encontrada en la búsqueda de antecedentes con la misma metodología y población que se tuvo en el estudio.

II. Revisión de la literatura

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes internacionales

Masaquiza (2025) en “*Actividades ludo recreativas en la autoestima de los estudiantes educación general básica elemental*” tuvo el propósito de conocer si la

aplicación de actividades lúdico-recreativas mejoran la autoestima de los estudiantes de secundaria. Consideró un enfoque cuantitativo, cuasi experimental y muestra de 30 participantes. Entre los resultados se observó que en el pre test el 80 % de participantes mostraron una autoestima baja, 6,7 % media y 13,3 % elevada; mientras que, en el post test, el 13,3 % mostró una autoestima baja, 23,3 % media y 63,3 % elevada. En conclusión, se evidencian cambios en la autoestima de los estudiantes, debido a que, de manera previa, los participantes se posicionaron en niveles bajos y de manera posterior, en niveles altos.

Parra (2023) en “*Actividades físico-recreativas en el autoestima en escolares de Educación General Básica Media*” contó como fin investigar si la aplicación de estas actividades benefician la autoestima de los estudiantes de secundaria. Tuvo un enfoque cuantitativo, cuasi experimental y muestra de 30 participantes. Entre los hallazgos se encontró que el 100 % de participantes mostró una autoestima baja en el pre test; mientras que, en el post test, el 70 % obtuvo una valoración baja y 30 % media. En conclusión, se evidenció una diferencia significativa de 2,17 en los resultados que se obtuvieron en los ejercicios y se comprueba la incidencia positiva de estas actividades en mejora de la autoestima con $p=0,006$.

Breanne (2024) en “*Improving the Self-esteem Scores of High School Students Through Artificial Intelligence Counseling: A Quantitative, Quasi-experimental Study*” tuvo la finalidad de evidenciar la efectividad de aplicar un programa de actividades basadas en ejercicios lúdicos con inteligencia artificial para elevar la autoestima de los estudiantes de secundaria. Consideró un enfoque cuantitativo, cuasi experimental y muestra de 74 participantes. Entre los resultados se observó que los sujetos obtuvieron una media de 28.46 y Desviación Estándar 6.46 en el pre test; mientras que, en el post test se observó una media de 28.84 y DE 5.39. Por lo tanto, se concluye que hay diferencias significativas en la autoestima de los estudiantes que participaron en estas actividades, contando con un impacto positivo de esta propuesta.

Kondo y Kato (2024) en “*The Impact of the Peer Support Programme on Interpersonal Relationship, Self-Esteem, General Health Questionnaire and Adaptation Scale for School Environments on Six Spheres among Japanese High School Pupils*” contaron como fin evaluar si su programa de actividades es efectivo para mejorar la autoestima en los adolescentes. Consideraron un enfoque cuantitativo, cuasi experimental

y muestra de 76 participantes. Entre los resultados se observó que en el pre test, el Grupo Experimental obtuvo una media de 31.6 y el Grupo de Control 31.1 en cuanto a su autoestima; mientras que, en el post test contaron con una media de 33.3 para el GE y 32.7 para el GC. En conclusión, el programa aplicado mostró una influencia positiva en la autoestima de los estudiantes que tuvieron la implementación del programa.

Albarracin (2024) en *“Eficacia de un dispositivo grupal para el desarrollo de la autoestima en adolescentes”* tuvo como propósito investigar si un programa grupal eleva la autoestima en los participantes. Consideró un enfoque cuantitativo, cuasi experimental y muestra de 30 sujetos. En los resultados se encontró que en el pre test se obtuvo una media de 29,03 y DE 6,094; mientras que, en el post test se tuvo una media de 33,50 y DE 2,665. En conclusión, se tuvieron diferencias significativas entre los valores con un $p=0,006$, esto indica que las actividades aplicadas en la intervención fueron efectivas para mejorar la autoestima de los jóvenes.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Cuadros (2021) en *“El Uso Práctico de los Zancos como Herramienta Pedagógica y su Influencia en el Desarrollo de la Autoestima en Estudiantes entre 5 a 12 años de edad del Colegio Parroquial San Columbano del distrito de San Martín de Porres en el año 2018”* contó con la finalidad de investigar la efectividad de utilizar los zancos como una herramienta de intervención para elevar la autoestima en estudiantes. Consideró un enfoque cuantitativo, cuasi experimental y muestra de 30 estudiantes, entre ellos adolescentes. Como parte de los hallazgos, se observó que en el pre test, el de 3,3 % de los participantes contaron con una autoestima muy baja, 30 % baja, 20 % alta y ninguna incidencia en muy alta para el caso de las mujeres; mientras que el 10 % de los hombres obtuvieron una autoestima muy baja, 30 % baja, 6,7 % alta y 0 % muy alta. En el caso del post test, 0 % de mujeres evidenció tanto una autoestima muy baja como baja, 6,7 % en alta y 46,7 % muy alta; mientras que, el 0 % de hombres contaron con un nivel muy baja o baja, 10 % alta y 36,7 % muy alta. En conclusión, se confirma la efectividad de la aplicación de actividades asociadas con el uso de los zancos para elevar la autoestima de los estudiantes debido a que se observaron diferencias significativas entre las evaluaciones con un $p=0,008$.

Ramos (2020) en *“Programa de intervención psicológica para incrementar la autoestima en adolescentes de una institución educativa pública de Nasca”* tuvo como

fin evaluar si el programa propuesto influye en la autoestima de los participantes. Consideró un enfoque cuantitativo, cuasi experimental y muestra de 30 sujetos. En los resultados se encontró en el pre test que el GE obtuvo una media de 26,86 y DE 8,17, en el caso del GC se tuvo una media de 28,13 y DE 9,22; mientras que, en el post test el GE contó con una media de 34,93 y DE 6,40, para el GC media de 26,73 y DE 9,87. En conclusión, se evidenció que entre los valores existen diferencias, por lo cual el programa fue efectivo para la autoestima de los jóvenes con un índice de $p=0,000$.

Galvez y Zarate (2022) en *“Efectos del programa Me conozco, Me amo sobre la autoestima en adolescentes de una casa hogar de Lima”* contaron como finalidad investigar si el programa propuesto influencia la autoestima en los participantes. Consideraron un enfoque cuantitativo, cuasi experimental y muestra de 30 sujetos. Entre los resultados observaron que, en el pre test, el 23,3 % de adolescentes contaron con una baja autoestima, 6,7 % con tendencia a baja, 30 % en riesgo, 30 % con tendencia a alta y 10 % alta. En el post test, el 16,7 % estuvo en riesgo, 50 % con tendencia a alta y 33,3 % alta. En conclusión, se evidenció que hay influencia por parte del programa en la autoestima de los adolescentes, debido a que se contó con un $p= 0,001$.

Vasallo (2024) en *“La inteligencia emocional de Daniel Goleman para desarrollar el nivel de autoestima de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la institución educativa N° 16064 “Alejandro Castro” del centro poblado de san Lorenzo - distrito de Colasay - provincia de Jaén”* tuvo el propósito de evaluar si el programa de actividades basadas en inteligencia emocional influencia la autoestima de los participantes. Consideró un enfoque cuantitativo, cuasi experimental y muestra de 30 sujetos. Entre los resultados se observó que en el pre test, los participantes evidenciaron que, en cuanto a su autoestima, el 13,4 % siempre tiene confianza en sí mismo, 23,3 % a veces y 63,3 % nunca; mientras que, en el post test el 50 % siempre tiene confianza en sí mismo, 26,6 % a veces y 23,3 % nunca. En conclusión, los resultados revelan que las estrategias aplicadas influenciaron en la autoestima de los estudiantes.

Valdivia (2020) en *“Programa de intervención pedagógica para mejorar la autoestima en adolescentes de 12 a 17 años – INABIF de Ate”* contó como fin investigar si la intervención propuesta es efectiva para elevar la autoestima de los participantes. Consideró un enfoque cuantitativo, cuasi experimental y muestra de 60 sujetos. En los resultados se evidenció que en el pre test, el 73,3 % del GC manifestó un nivel bajo, el 20

% promedio y 6,7 % alto; mientras que, el 83,3 % del GE mostró un nivel bajo y 16,7 % promedio. En el post test, el 73,3 % del GC evidencia una autoestima baja, 20 % promedio y 6,7 % alta; mientras que, el 80 % del GE tuvo un nivel promedio y 20 % alto. En conclusión, se observó la efectividad de la intervención para elevar la autoestima de los estudiantes al contar con un valor de $p=0,000$.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Actividades lúdicas

2.2.1.1 Definiciones

Las actividades lúdicas son aquellas que abarcan la prioridad humana de comunicación, de sentir y expresarse, originando emociones al momento de entretenerse, divertirse y relajarse. Estas acciones van a conceder sentimientos en el que una persona disfruta, ríe y en algunas ocasiones llora, convirtiéndose en un recipiente de emociones. Andrade (2020) da a conocer que el juego se considera como una actividad presente e importante en la rutina de las personas, desde que nace hasta las diferentes etapas del desarrollo y tanto varones como mujeres se muestran interesados por actividades recreativas, lo que enfatiza su relevancia en el aprendizaje.

Entre las teorías más reconocidas asociadas con el juego infantil se tiene a la Teoría de la relajación de Lazarus, quien detalla que el juego surge como un momento de ocio que ayuda a compensar el agotamiento que un individuo puede sentir de otras actividades serias en su vida; por tal motivo, se considera como un tiempo en el que se puede descansar de otras ocupaciones y así contar con más energía (Arias, 2024). De igual manera, este concepto se puede aplicar a un momento de ocio en la adultez, pero se presentan limitaciones al compararlo con el juego infantil, debido a que a esa edad los niños dedican una gran cantidad de energía y tiempo para jugar.

Bravo et al. (2020) refieren que son actividades recreativas y placenteras para las personas, por lo que se asocia a momentos de ocio que se efectúan de manera libre y no por una obligación. Estas actividades se manifiestan mediante el juego y se asumen como un método para enseñar en clase, con la finalidad de consolidar los conocimientos gracias a recursos lúdicos que motivan a los estudiantes a participar; por tal motivo, se considera como una estrategia efectiva para profundizar el aprendizaje de los jóvenes mediante el juego, debido a que se toman en cuenta los intereses de los individuos.

Candela y Benavides (2020) afirman que estas actividades son motivadoras y atractivas para los estudiantes, por lo que capta su atención al momento de aprender nuevos temarios. Se considera como un método con diversos beneficios en la adquisición de conocimientos por medio de actividades recreativas de interés para los jóvenes. Además, por medio de estas estrategias se influye en el desarrollo del estudiante en su formación de personalidad, de socialización, autoestima y autoconfianza; en ese sentido, se enfatiza la necesidad de que los entornos de educación apliquen estas actividades como un recurso educativo que motivan a los jóvenes.

Tomando en cuenta lo que han expuesto los autores, el estudio define las actividades lúdicas como aquellas centradas en el juego, constituyendo procedimientos sistemáticos para organizar y desarrollar las actividades infantiles. El juego infantil no se limita a ser una actividad física, también involucra dimensiones intelectuales y morales, lo que sugiere que la educación debería aprovecharlo para la formación integral.

2.2.1.2 Características de las actividades lúdicas

El proceso de diseño de una actividad lúdica debe estar vinculada con el propósito que tiene el desarrollo de la clase para cumplir con las metas de la entidad. Por tal motivo, al momento de aplicar estas actividades se debe iniciar con la formulación de metas que se quieren alcanzar en el aprendizaje, al igual de considerar las reglas que se estarán siguiendo en este proceso para asegurar la interacción y participación de los estudiantes, por lo que es fundamental que se adapte a la personalidad y edad que tienen los jóvenes para motivarlos en aprender mediante el juego (Venegas et al., 2021).

Los juegos se definen como acciones efectuadas de manera espontánea y libre en un entorno donde se improvisan o establecen ciertas reglas que se deben seguir para alcanzar el resultado previsto en su implementación, por lo que se consideran como actividades placenteras para los jóvenes al captar su atención con recursos de su interés.

Estas acciones contribuyen el desarrollo integral de los adolescentes debido a que mejoran su coordinación, sociabilidad, equilibrio, percepción corporal y actitudes positivas en su entorno al momento de interactuar con otros jóvenes (Vega al., 2023).

En la adaptación de las actividades lúdicas se deben tomar en cuenta el nivel de las personas y los entornos en que se quieren aplicar, por lo que se ponen en práctica aquellas actividades que sean fáciles y rápidas para organizar, como es el caso de los juegos en línea o de mesa. Entre las características que se pueden encontrar en este tipo

de actividades es su proceso de planificación, en el cual se selecciona la opción más efectiva para consolidar los conocimientos y de ese modo orientar la ejecución de la actividad para alcanzar los resultados esperados en la adquisición de nuevas habilidades en los jóvenes (Bravo et al., 2020).

La lúdica se caracteriza por la interacción que tiene un individuo con su entorno y el reconocimiento que logra de sí mismo por medio de estas experiencias y este tipo de juegos favorece la comunicación espontánea y libre entre compañeros al momento de crear un espacio recreativo. Por tal motivo, poner en práctica estas actividades en entornos de aprendizaje garantiza que se desarrolle el conocimiento y favorece a la capacidad del estudiante para socializar, cooperar y comunicarse, por lo que es importante aplicar estrategias basadas no solo en el juego, también en la aplicación de cuentos, imágenes o arte dependiendo del interés de los jóvenes (Caballero, 2021).

2.2.1.3 Tipos de las actividades lúdicas

Merette y Peña, (2024) divide en cuatro los grupos de juegos que se pueden encontrar:

- **Juegos de actitudes.** - Son aquellas actividades en las cuales un individuo efectúa un esfuerzo físico y genera un gasto energético, por lo que está presente en los primeros años del niño, debido a su espontaneidad. En este grupo se caracterizan las actividades espontáneas y libres para realizarse en el momento que los niños deseen sin la necesidad de estipular algún tipo de regla, debido a que se busca su exploración para adquirir nuevos conocimientos con su propia iniciativa.
- **Juegos de dramatización.** - Se incluyen actividades en las cuales los niños pueden representar a personajes o famosos utilizando su creatividad e imaginación al momento de escenificar la historia de personas de su interés. De tal manera, la interpretación que hagan los niños puede surgir de la fantasía o de situaciones exageradas en su vida, favoreciendo su imaginación durante su etapa preescolar.
- **Juegos pasivos.** - Son asociadas a actividades que necesitan poca energía, pero son divertidas y generalmente realizadas en solitario, como es el caso de pasatiempos, en el cual empiezan a leer libros, mirar televisión o jugar videojuegos, siendo de interés para los jóvenes. Estas actividades favorecen a su desarrollo y motivación para elevar su nivel intelectual por medio de la concentración en temas de su interés.

- **Juegos cooperativos y competitivos.** - El primero se caracteriza por la realización de actividades en las que se necesitan el logro de metas conjuntas entre los integrantes y el segundo se asocia con el alcance de metas personales que no necesitan la colaboración de otras personas.

2.2.1.4 Beneficios e Importancia

La aplicación de actividades lúdicas es fundamental para promover el desarrollo integral de los estudiantes debido a que se considera como una actividad que permite la interrelación entre compañeros, por lo cual se genera un entorno agradable para fortalecer la convivencia en clase. Además, garantiza que la adquisición de nuevos saberes se efectúe de manera divertida y relajada, contando con un mejor intercambio de experiencias en el cual se fomente el desarrollo afectivo, cognitivo, emocional y físico para ayudar a los jóvenes en la comprensión del entorno en el que se encuentran (Angulo et al., 2020).

Los beneficios que brindan estas actividades están asociados con la motivación generada en los jóvenes para participar y alcanzar los resultados que se esperan en el desarrollo de los conocimientos impartidos en clase, debido a que su aplicación es atractiva y estimulante para interesar a los estudiantes. Implementarlo en clase permite que en el proceso de educación se fomente la imaginación y creatividad de los individuos, al igual de mejorar su desarrollo de la autoestima, físico, intelectual y social, por lo cual se resalta su utilidad en entornos de educación (Venegas et al. 2021).

La importancia de la lúdica radica en los entornos sociales y de experimentación que genera, sobre todo en espacios educativos. Estas actividades favorecen en la adquisición de habilidades colaborativas, afectivas e imaginativas que benefician a los jóvenes en su desenvolvimiento con otras personas; de igual manera, fomenta la regulación socioemocional y actitudinal de los estudiantes. Durante el juego en espacios educativos se incrementa la adquisición de capacidades que enriquecen las relaciones sociales, por lo cual es necesaria su implementación para garantizar un entorno dinámico e interactivo (González et al., 2021).

Las actividades lúdicas permiten que los docentes puedan organizar un entorno en el cual se facilite el aprendizaje y descubrimiento por parte de los estudiantes, con el fin de satisfacer la necesidad de adquisición de habilidades y conocimientos necesarios para su vida. Por tal motivo, es esencial que se propicie su aplicación en entornos familiares y

educativos para despertar tanto la motivación como el interés de los jóvenes en actividades que son de su agrado, debido a que se puede aprovechar su efectividad para integrar los conocimientos que deben tener sobre diversos temas (Lázara et al., 2022).

2.2.1.5 Dimensiones de las actividades lúdicas

Según Milani et al (2020), las actividades lúdicas cuentan con principios que se deben seguir:

- **Participación.** - Está asociada con el trabajo intelectual y físico que realizan los jóvenes al momento de participar en este tipo de actividades, por lo que es importante aplicarlo para desarrollar habilidades necesarias en los estudiantes, a través de su participación en un entorno didáctico. Además, la socialización con otros compañeros permite una mayor independencia debido a que no se limitan las acciones que deben realizar y su integración es un principio que debe estar muy presente en el juego para garantizar el trabajo colaborativo, porque negarle la participación a un niño puede generarle dependencia.
- **Dinamismo.** - Se hace referencia al tiempo efectuado en estas actividades, en el cual se tiene tanto la agilidad como los movimientos de los estudiantes durante este proceso y ello refleja un desarrollo educativo no lineal. Cada actividad lúdica cuenta con un inicio y un final, por lo cual tanto la calidad como la orientación efectuada en este tiempo es fundamental para permitir que se realice adecuadamente lo planeado.
- **Desempeño de roles.** - En ciertas actividades se presenta una modelación lúdica que el estudiante decide efectuar durante el juego, por medio de la integración de su propia improvisación e imitación de personajes de su interés.
- **Entretenimiento.** - Se asocia a un principio en el que se tiene una actividad de interés para los jóvenes, debido a que el juego no debe generar aburrimiento o impresiones negativas por parte de los participantes. Esta característica influye en su participación activa debido al impacto tanto emocional como físico que se tiene en los estudiantes y en este principio radica la importancia de considerar estas actividades en la pedagogía para aumentar el interés.
- **Competencia.** - Se relaciona con las conclusiones que se pueden efectuar de las actividades lúdicas y genera un interés en la participación de todos los estudiantes en estas dinámicas. Además, se evidencia su valor pedagógico al fomentar la

independencia y el desarrollo tanto intelectual como físico de los jóvenes, debido a que la competencia debe estar presente en momentos de juego para promover una acción dinámica que divierta y motive a los jóvenes a formar parte de estas actividades.

2.2.2 Autoestima

2.2.2.1 Definición

Entre las teorías asociadas con la autoestima se tiene a Coopersmith quien detalla que es la forma en que un individuo se autoevalúa y ello permite que se valore el nivel percibido de un sujeto sobre su autoestima; de igual manera, se asocia con las experiencias suscitadas en su vida para estimar si su percepción es negativa o positiva, por lo que si posee una estima alta se puede observar a una persona agradable y responsable; mientras que, con una estima baja será un individuo desconfiado e inseguro (Párraga y Barcia, 2021). Por otra parte, se tiene a Rosenberg, el autor define que es la actitud o confianza que tiene una persona sobre sí mismo, efectuando una valoración que puede ser tanto negativa como positiva y la imagen que se tiene de uno mismo se ve influenciada durante las etapas de crecimiento por aspectos tanto culturales como sociales (Rojas y Pilco, 2023).

Morales et al. (2023) detallan que su concepto radica en la confianza que puede tener un sujeto sobre sí mismo y valorarse desde su percepción. Esta valoración está relacionada con las experiencias que se puede tener a lo largo de la vida, estimando si sus características son importantes para el rumbo que tomó durante sus etapas de desarrollo; de tal manera, este concepto inicia desde los primeros años en un entorno familiar y va cambiando conforme a los grupos sociales en que una persona se relaciona. Se puede valorar esta estima en alta, cuando una persona se siente segura de sus habilidades y aprende a aceptar sus imperfecciones; en media, cuando una persona está buscando el equilibrio entre aceptarse o tener un concepto más negativo sobre sí mismo; mientras que, en baja, cuando el individuo tiene inseguridades y dificultades para aceptarse.

Pasesku et al. (2021) consideran que es la valoración y concepción que una persona tiene sobre sí misma y está asociada con las emociones, pensamientos, ideas, actitudes y verdades que ha desarrollado. Se tiene tanto la autoimagen como el autoconcepto, en el cual se llega a una aceptación sobre la confianza que uno tiene sobre su capacidad, las cuales se desarrollan a lo largo de la vida gracias a la interacción con

otras personas. La valoración que un individuo se da a sí mismo puede repercutir tanto de forma negativa como positiva, afectando sus entornos sociales o personales.

Vallejo y Alguacil (2022) indican que es un proceso autoevaluativo en el cual una persona valora sus características y este se puede ver influenciado por las experiencias y el entorno en que se encuentra; en ese sentido, la autoestima puede ser mejorada dependiendo de las estrategias que se pueden aplicar, sobre todo en procesos formativos. Por tal motivo, es esencial que se desarrolle de manera positiva durante los años de crecimiento de un individuo para que tenga la capacidad de enfrentarse a dificultades y alcanzar sus metas, debido a que tendrán un estado emocional preparado a las adversidades, además de no tener miedo de buscar mayores exigencias conforme a sus capacidades.

2.2.2.2 Características

Pilco y Jaramillo (2023) detallan que este mecanismo permite que una persona aprecie su valor e incide positivamente en su salud mental, por lo cual empieza a formar su personalidad a partir de las experiencias e influencias que tiene a su alrededor. De tal manera, cuando un individuo tiene una estima alta en su personalidad se caracteriza por mostrar actitudes seguras, competentes, confiadas y exitosas ante situaciones que se le presentan; mientras que, cuando se tiene una estima baja, muestra sentimientos de frustración, inferioridad y desesperanza que puede ocasionar la presencia de trastornos mentales debido a la poca valoración que tiene hacia su persona.

Aucapiña y Campodónico (2024) especifican que la característica más notoria es la influencia que se tiene en la autoestima a causa de aspectos externos de la vida de una persona como lo es el contacto con grupos sociales diferentes y el contacto con la tecnología, debido a que las personas desean alcanzar las expectativas que el mundo exterior impone sobre rasgos corporales y de apariencia. Esta situación puede generar angustia, ansiedad, estrés y frustración por no cumplir con los parámetros que la sociedad establece como verdaderos, ocasionando un nivel bajo en la autoestima de las personas.

Denegri et al. (2022) indican que la autoestima se caracteriza por la autovaloración de una persona y cómo percibe la opinión de los demás, el cual puede tener efectos tanto negativos como positivos en la confianza que se tiene en el entorno. Están presentes los aspectos como la autoeficacia, en el que hay confianza en las capacidades, decisiones y comprensión que un individuo asume en su vida, además de la auto dignidad en el que

expresa y satisface lo que le hace feliz. Además, al momento de tener una estima baja se pueden presentar conductas de pesimismo y desesperanza frente a situaciones que están fuera de su control y son personas que se critican en gran medida.

Avila y Cañas (2023) consideran que la autoestima se asocia al nivel actitudinal de una persona y es influenciada por razones culturales o sociales; así mismo, su desarrollo es un proceso complejo, sobre todo en la adolescencia, debido a que es una etapa muy influenciada en la cual se va desarrollando su identidad. Al momento de observar a un individuo con una estima alta se presentan actitudes de autovaloración positiva y de confianza a sus capacidades, con una estima baja, se evidencian actitudes de desconfianza al considerarse incapaz de cumplir ciertas actividades, generando consecuencias en la salud mental de la persona; en ese sentido, es fundamental que se tenga apoyo en entornos académicos y familiares.

2.2.2.3 Tipos

Galleani (2023) plantea los siguientes tipos de autoestima que una persona puede desarrollar a lo largo de la vida:

- **Alta y estable.** - Este tipo puede corresponder a una estima fuerte, en el cual las personas que han desarrollado esta autoestima no son influenciadas por aspectos negativos externos que puedan ocurrir en su entorno; por tal motivo, tienen la capacidad de defender sus opiniones de manera calmada y actúan exitosamente sin sentirse agobiados.
- **Alta e inestable.** - Se presenta en personas que tienen una estima alta pero no pueden mantenerla en el transcurso del tiempo; es decir, tienen dificultades para afrontar situaciones difíciles o ambientes estresantes que pueden desestabilizar sus actitudes, debido a que no cuentan con las herramientas suficientes para aceptar el fracaso u otras posturas.
- **Estable y baja.** - Se presenta en personas que tienden a desestimar sus capacidades en todo momento y consideran que no pueden completar las metas que se proponen; además, se muestran temerosos e indecisos al momento de realizar acciones para no equivocarse, así que tratan de buscar apoyo en otras personas y no se esfuerzan en sustentar sus opiniones.
- **Inestable y baja.** - Se caracteriza a las personas que constantemente quieren pasar desapercibidas en sus actividades, por lo cual no se consideran capaces de lograr

lo que desean; de igual manera, son muy influenciables y sensibles, así que prefieren evitar enfrentamientos con otras personas a pesar de tener una opinión acertada.

- **Inflada.** - Este tipo se caracteriza a aquellas personas con una personalidad fuerte y que en muchos de los casos tienen un sentimiento de superioridad frente a otros. En tal sentido, no escuchan la opinión de los demás y tienden a culpar a otros en situaciones difíciles, por lo que no les gusta aceptar críticas o corregir sus errores.

2.2.2.4 Beneficios e importancia

Abarca et al. (2024) precisan que la importancia de desarrollar una buena autoestima radica en su beneficio para elevar la percepción que tiene una persona sobre sí misma y la satisfacción de las metas alcanzadas en su vida. De tal manera, es fundamental que se apliquen estrategias para contribuir en la estima de un individuo y de ese modo influenciar tanto en la conducta como la forma en que se perciben; además, contar con un buen nivel emocional le permite que tenga éxito en entornos profesionales y personales, debido a que tiene la capacidad de afrontar dificultades presentadas en su vida.

Durán et al. (2023) describen que fomentar la autoestima en los jóvenes es esencial para que tengan la capacidad de procesar sus sentimientos y tengan un juicio propio sobre otras personas, además de la valoración de sí mismos. Este desarrollo es beneficioso para los estudiantes debido a que se debe fomentar el amor propio y la valoración positiva de sus capacidades, con el propósito de que participen con mayor entusiasmo en las actividades pedagógicas; en ese sentido, se evidenciará la confianza que tienen de sus capacidades para afrontar las dificultades que se presentan y así lograr satisfacer sus necesidades.

Entre sus beneficios se evidencia el efecto que tiene en las diversas áreas de la vida de una persona, sea de manera negativa o positiva, debido a que, si no se desarrolla adecuadamente, las personas no tendrán las herramientas para realizar la transición entre etapas y alcanzar el bienestar personal. Al momento en que las personas desarrollan una valoración positiva hacia sí mismos, permite que su crecimiento personal sea beneficioso para su futuro, debido a que, si tienen una estima baja, se tienen repercusiones en los entornos de su vida a causa de los sentimientos de incapacidad o inferioridad sobre lo que pueden hacer (Rolandi, 2023).

Los beneficios más resaltantes de tener una buena autoestima se asocian con llevar una vida tranquila, en el que se logren las metas establecidas por una persona y se acepten tanto los cambios como valores que desarrollan. Una estima sana permite que el estudiante sea seguro de sí mismo, tiene la capacidad de observar lo bueno de otras personas, pensar en el futuro y afrontar las adversidades o los fracasos, con el propósito de perdonar y aceptar los errores. Es importante que se planteen estrategias efectivas para fomentar la salud psicológica de los jóvenes y así garantizar una visión optimista de su vida que les permita alcanzar la felicidad (Ticona et al., 2022).

2.2.2.5 Dimensiones

Ortega et al (2021) establece que la autoestima se olvide en dos componentes:

Actitudinal inferida

Referido a la comprensión y apreciación de una persona sobre sí misma de manera actitudinal, el cual se asocia al comportamiento negativo o positivo que tiene frente a una situación de su vida. Además, se presentan aspectos que los jóvenes deben desarrollar para alcanzar una buena autoestima:

- **Autoimagen.** - Se define como la capacidad de un individuo para percibir la realidad de quién es como persona, no solo lo peor o mejor; de tal manera, se asocia con la percepción realista de sus virtudes y defectos, aceptando la imagen que tiene sobre sí mismo sin considerar la perfección.
- **Autovaloración.** - Se considera como la apreciación de un sujeto como una persona importante en su vida y de los demás, valorando de manera positiva la imagen que tiene sobre su personalidad. La comprensión de ser importantes en su entorno y aceptar que tienen derecho a ser felices pone en evidencia que las personas perciben sus capacidades con agrado.
- **Autoconfianza.** - Se asocia con la seguridad que siente un individuo sobre su capacidad para realizar acciones, debido a que confía en sus capacidades para culminar exitosamente las actividades o reconocer y corregir los errores cometidos.

Conductual

Complementa de manera conductual a los aspectos mencionados en la dimensión anterior y se constituye de componentes que retroalimentan a nivel personal, divididos de la siguiente manera:

- **Autocontrol.** - Se detalla como la capacidad de una persona para organizar, cuidar y dominar su conducta, con la finalidad de no actuar impulsivamente ante situaciones que ponen en riesgo su bienestar personal.
- **Autoafirmación.** - Se caracteriza como la capacidad de un individuo para expresar abiertamente sus deseos y pensamientos, debido a que tiene la libertad de actuar conforme a su personalidad. Este aspecto se manifiesta con la presencia de la autonomía y madurez al momento de tomar decisiones, reconocer errores y corregir su conducta.
- **Autorrealización.** - Se precisa sobre la búsqueda de un mejor desarrollo de las capacidades de una persona para alcanzar la versión que quiere de sí misma. Este aspecto se asocia con la dedicación y compromiso que adquiere un individuo para mejorar sus capacidades, con el fin de culminar sus proyectos.

2.3 Definición de términos básicos

Autoestima. – Confianza de un sujeto sobre sí mismo y la valoración positiva o negativa que está relacionada con las experiencias que se puede tener a lo largo de la vida (Morales et al., 2023).

Actividad lúdica. – Actividades recreativas y placenteras para las personas, asociadas a momentos de ocio, las cuales pueden darse en un entorno pedagógico (Bravo et al., 2020).

Autoestima alta. – Personas que confían en sus capacidades, tienen metas ambiciosas y considera los errores como una manera de aprender (De Mondo, 2022).

Autoestima media. – Personas que pueden mostrarse seguras de sus capacidades, pero pueden dudar si alguien cuestiona su decisión (De Mondo, 2022).

Autoestima baja. – Personas que no creen o confían en sus capacidades y no son conscientes de sus virtudes, por lo que no pueden afrontar el rechazo (De Mondo, 2022).

III. Hipótesis y Variables

3.1 Fundamentación de hipótesis

3.1.1 Hipótesis general

- Las actividades lúdicas fomentan de manera significativa la autoestima de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024.

3.1.2 Hipótesis específicas

- Las actividades lúdicas fomentan de manera significativa la dimensión actitudinal inferida de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024.
- Las actividades lúdicas fomentan de manera significativa la dimensión conductual de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024.

3.2 Variables

3.2.1 Variable independiente

Definición conceptual

Actividades que se asocian a la lúdica y pueden utilizarse como un método de enseñanza para que los jóvenes consoliden sus conocimientos por medio de recursos lúdicos que los motivan a participar (Milani et al, 2020).

Definición operacional

La variable se presentará por medio de la aplicación de unidades didácticas asociadas con las dimensiones.

3.2.2 Variable dependiente

Definición conceptual

Valoración que una persona tiene sobre sí misma, la cual puede ser tanto positiva como negativa (Ortega et al., 2021).

Definición operacional

La variable será medida por una lista de cotejo que considera las dimensiones e indicadores para evaluar la autoestima de los estudiantes.

3.3 Operacionalización de las variables

INDEPENDIENTE	DEFINICIÓN		DIMENSIONES	INDICADORES	SESIONES	CRONOGRAMA	INSTRUMENTO
ACTIVIDADES LÚDICAS	CONCEPTUAL	OPERACIONAL					
	Actividades que se asocian a la lúdica y pueden utilizarse como un método de enseñanza para que los jóvenes consoliden sus conocimientos por medio de recursos lúdicos que los motivan a participar	La variable se presentará por medio de la aplicación de unidades didácticas asociadas con las dimensiones.	Participación	Trabajo colaborativo	1, 2, 3	Agosto - Octubre	Unidad didáctica
				Integración			
				Socialización			
			Dinamismo	Agilidad	4, 5		
				Diversidad en el movimiento			
			Desempeño de roles	Imitación	6, 7		
				Improvisación			
			Entretenimiento	Fuerte impacto físico	8, 9		
				Fuerte impacto emocional			
	Competencia	Actividades divertidas	10				
Actividades de motivación							

DEPENDIENTE	DEFINICIÓN		DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	VALOR/ ÍNDICE	INSTRUMENTO
	CONCEPTUAL	OPERACIONAL					
AUTOESTIMA	Valoración que una persona tiene sobre sí misma, la cual puede ser tanto positiva como negativa	La variable será medida por una lista de cotejo que considera las dimensiones e indicadores para evaluar la autoestima de los estudiantes.	Actitudinal inferida	Autoimagen	1,2,3	1. Baja 0-7 2. Media 8-13 3. Alta 14-20	Lista de cotejo
				Autovaloración	4, 5, 6, 7		
				Autoconfianza	8, 9, 10 ,11		
			Conductual	Autocontrol	12, 13, 14		
				Autoafirmación	15, 16, 17		
				Autorrealización	18, 19, 20		

IV. Materiales y Métodos

4.1 Área de estudio

El campo en que se estará efectuando el estudio es la educación, específicamente en secundaria y en la especialidad de Educación Física, el cual se realizará en una IE parroquial del Callao.

4.2 Tipo y diseño de la investigación

4.2.1 Tipo de la Investigación:

Se consideró un enfoque cuantitativo, el cual se asoció con la aplicación de cálculos estadísticos para recopilar datos sobre una teoría; además, fue de tipo aplicada, debido a que se definió como un proceso en el que se planteó una propuesta para una problemática social que debía solucionarse (Mar et al., 2020). Se consideró el enfoque de investigación preexperimental, el cual se caracterizó por intentar acercarse a un estudio experimental, aunque careció de los mecanismos de control necesarios para garantizar una validez interna sólida. Este tipo de diseño permitió a los investigadores evaluar si fue conveniente llevar a cabo estudios más rigurosos en los grupos observados.

4.2.2 Diseño de la Investigación:

El diseño preexperimental funciona como una investigación inicial y puede actuar como una prueba preliminar para un estudio con un mayor nivel de control. Sin embargo, sus resultados deben interpretarse con precaución, ya que existe la posibilidad de trabajar con un grupo no representativo o que no se encuentre en condiciones normales durante el estudio. (Ñaupas et al., 2023).

Diseño pretest post- test con un solo grupo

ESQUEMA

O1 X O2

Donde: X = Variable independiente

O1 = Medición pre-experimental de la variable independiente

O2 = Medición post-experimental de la variable independiente

4.3 Población y muestra

La población es la cantidad total de sujetos considerados para participar en un estudio, con el propósito de conocer la situación en que se encuentran frente a una problemática; en ese sentido, se tendrá la participación de 100 estudiantes de secundaria en secciones del 1° A al 1° D, con 25 adolescentes en cada uno (Mucha et al., 2021). La muestra es un número reducido de la totalidad de participantes que representará a ese grupo; por lo tanto, se contará con la muestra de 75 sujetos que serán seleccionados por un muestreo no probabilístico por conveniencia a razón de disponibilidad, tiempo y costo (Arias y Cangalaya, 2023).

4.4 Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de información

El estudio se llevó a cabo luego de la obtención de las autorizaciones que debieron solicitarse a las autoridades de la institución. La selección de la muestra permitió obtener los consentimientos para la colaboración de los estudiantes en el proceso de investigación. Posteriormente, se aplicaron sesiones basadas en actividades lúdicas para analizar de manera previa la autoestima de los estudiantes y así compararla con la prueba posterior; de ese modo, se conoció la influencia del programa en la autoestima.

El instrumento fue una lista de cotejo, la cual se caracterizó por un listado de ítems con respuestas dicotómicas de sí y no; por tal motivo, fue validada por juicio de expertos y se conoció su confiabilidad mediante el uso de recursos estadísticos (De Alba, 2024).

4.5 Análisis estadísticos

El análisis se realizó mediante el uso del programa de Microsoft Excel y el software estadístico SPSS versión 25. De forma inicial, se estableció una línea de base sobre las variables a través de los datos recopilados en el pre test. Después, se efectuó el post test y se aplicó el programa, lo que permitió contrastar los resultados de ambas fases para conocer si se presentaron diferencias significativas. Dependiendo de la naturaleza que tuvieron los datos y de la cantidad de grupos involucrados, se emplearon técnicas estadísticas como el análisis de la prueba de Shapiro-Wilk, para muestras relacionadas; de igual manera, se realizaron cálculos de medidas de tendencia central y dispersión para describir los cambios evidenciados.

V. Análisis de resultados

5.1.1. Análisis del Pretest y Postest

Tabla 1: Resultados obtenidos a nivel del Pretest y Postest

Estadísticos	PretestGE	PosttestGE
N	74	74
Promedio	10,62	13,29
Desviación estándar	1,18	2,55
Coeficiente de variación	11,1%	19,18%

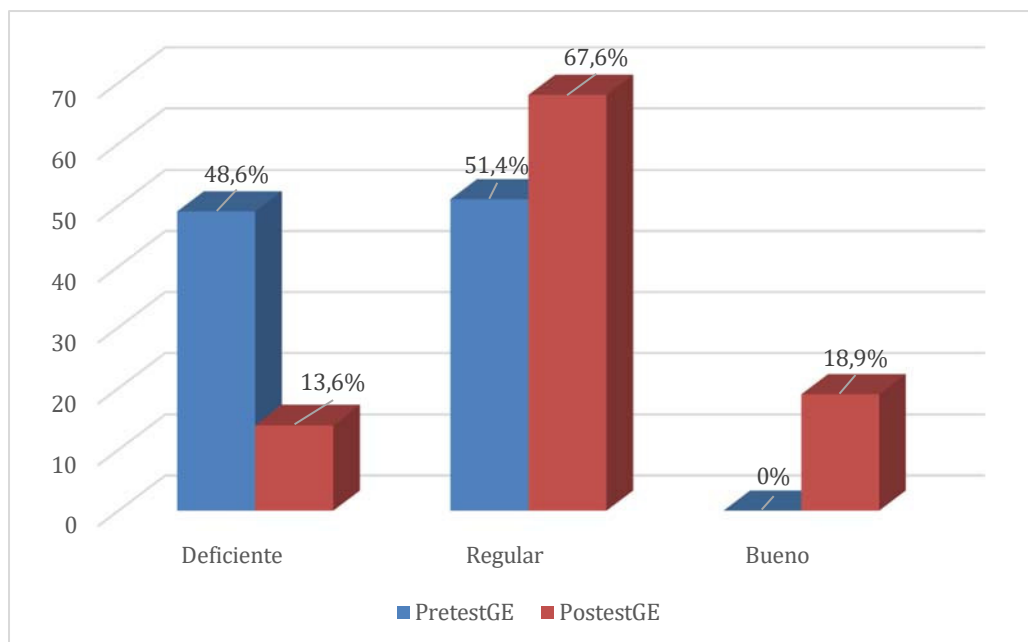
Figura 1. Comparación a nivel de Pretest y Postest

Según los resultados obtenidos (Tabla 1), podemos evidenciar que existe un bajo nivel en el pretest y postest.

Asimismo, podemos observar que antes de la aplicación de las actividades lúdicas, así como después de la aplicación de las actividades lúdicas los estudiantes manifiestan dificultades en cuanto al desarrollo de su motivación que no logran superar a nivel del postest, lo cual se evidencia en los promedios obtenidos en el Pretest (10,62) y postest (13,29), lo que nos hace considerar que los grupos motivo del experimento muestran estadísticas mínimas.

Tabla 2: Resultados obtenidos a nivel del Pretest y Postest

Niveles	PretestGE		PostestGE	
	F	%	F	%
Deficiente	36	48,6%	10	13,5%
Regular	38	51,4%	50	67,6%
Bueno	0	0	14	18,9%
Total	74	100%	74	100%

**Figura 2. Comparación a nivel de PretestGE y PosttestGE**

Los resultados obtenidos expresados de manera cualitativa reflejan que existe una variación estadística en cuanto a los resultados expresados a nivel del PretestGE en relación con el PosttestGE, observando en el análisis de datos que los porcentajes de estudiantes incluidos en los niveles deficiente, regular y bueno muestran diferencias, encontrándose catorce estudiantes que representan el 18,9% que sobresalen en el nivel bueno a nivel del PosttestGE.

5.2 Aplicación de la prueba de normalidad

Tablas 3. Prueba de normalidad Shapiro-Wilk

Estadístico	Estadístico	gl	Sig.
PretestGE	0,95	74	0,005
PosttestGE	0,96	74	0,037

Los resultados de la prueba de normalidad a nivel del PretestGE y PosttestGE según la prueba de Shapiro-Wilk, muestran que el valor p (Sig.) para ambos caos, PretestGE y PosttestGE resulta inferior a 0,05, por lo cual, los datos de la muestra difieren de la normalidad.

5.2.1. Análisis inferencial

5.2.1.1. Prueba de hipótesis general

Hipótesis estadísticas

H₀: Las actividades lúdicas no fomentan de manera significativa la autoestima de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024.

H_a: Las actividades lúdicas fomentan de manera significativa la autoestima de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024.

Tabla 4. Desarrollo del estadístico de prueba

Resultados		Rango promedio	Suma de rangos
	Rangos negativos	39,37	2244,0
	Rangos positivos	22,29	312,0
Pretest-	Z	-5,56	
Posttest	Nivel de significancia	0,000	
	N	74	

Los resultados de la prueba de hipótesis para muestras relacionadas muestran un valor de la Wilcoxon con un p-valor de 0,000 ($p < 0,05$) demuestran la presencia de diferencias estadísticamente significativas a nivel de los resultados del PretestGE y PosttestGE.

Por lo que se rechaza la H_0 y se acepta la H_a . En consecuencia, Las actividades lúdicas fomentan de manera significativa la autoestima de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024.

5.2.1.2. Prueba de hipótesis específica 1

Hipótesis estadísticas

H_0 : Las actividades lúdicas no fomentan de manera significativa la dimensión actitudinal inferida de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024.

H_a : Las actividades lúdicas fomentan de manera significativa la dimensión actitudinal inferida de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024.

Tabla 5. Desarrollo del estadístico de prueba

Resultados		Rango promedio	Suma de rangos
	Rangos negativos	34,23	1917,0
	Rangos positivos	14,14	99,0
Pretest-	Z	-6,265	
Posttest	Nivel de significancia	0,000	
	N	74	

Los resultados de la prueba de hipótesis para muestras relacionadas muestran un valor de la Wilcoxon con un p-valor de 0,000 ($p < 0,05$) demuestran la presencia de

diferencias estadísticamente significativas a nivel de los resultados del PretestGE y PosttestGE.

Por lo que se acepta la H_0 y se rechaza la H_a . En consecuencia, Las actividades lúdicas si fomentan de manera significativa la dimensión actitudinal inferida de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024.

5.2.1.3. Prueba de hipótesis específica 2

Hipótesis estadísticas

H_0 : Las actividades lúdicas no fomentan de manera significativa la dimensión conductual de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024.

H_a : Las actividades lúdicas fomentan de manera significativa la dimensión conductual de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024.

Tabla 6. Desarrollo del estadístico de prueba

Resultados		Rango promedio	Suma de rangos
	Rangos negativos	32,03	1217,0
	Rangos positivos	26,33	553,0
Pretest-	Z	-2,531	
Posttest	Nivel de significancia	0,011	
	N	74	

Los resultados de la prueba de hipótesis para muestras relacionadas muestran un valor de la Wilcoxon con un p-valor de 0,011 ($p < 0,05$) demuestran la presencia de diferencias estadísticamente significativas a nivel de los resultados del PretestGE y PosttestGE.

Por lo que se acepta la H_0 y se rechaza la H_a . En consecuencia, Las actividades lúdicas fomentan de manera significativa la dimensión conductual de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024.

5.3. Discusión de resultados

En cuanto al objetivo principal del estudio consiste establecer cómo las actividades lúdicas fomentan la autoestima de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024. Respecto a los resultados de la prueba no paramétrica de Wilcoxon para muestras relacionadas permite concluir la presencia de diferencias estadísticas entre los promedios del PosttestGE respecto a los promedios del PretestGE. Observándose un valor para la prueba de Wilcoxon de 5,55 con un p-valor de 0,000 ($p < 0,05$). Por lo que se rechaza la H_0 y se acepta la H_a . De lo cual podemos afirmar que; En consecuencia, Las actividades lúdicas si fomentan de manera significativa la autoestima de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024.

Estos resultados resultan concordantes con los hallazgos de Masaquiza (2025) en *“Actividades ludo recreativas en la autoestima de los estudiantes educación general básica elemental”* donde tuvo el propósito de conocer si la aplicación de actividades lúdico-recreativas mejoran la autoestima de los estudiantes de secundaria. Entre los resultados se observó que en el pre test el 80 % de participantes mostraron una autoestima baja, 6,7 % media y 13,3 % elevada; mientras que, en el post test, el 13,3 % mostró una autoestima baja, 23,3 % media y 63,3 % elevada. En conclusión, se evidencian cambios en la autoestima de los estudiantes, debido a que, de manera previa, los participantes se posicionaron en niveles bajos y de manera posterior, en niveles altos. Esta concordancia entre los resultados pueda deberse a condiciones particulares de los sujetos muestreados los cuales afectan los resultados encontrándose que las actividades lúdicas no fomentan la autoestima.

En cuanto al objetivo específico 1 del estudio consiste establecer cómo las actividades lúdicas fomentan la dimensión actitudinal inferida de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024. Respecto a los resultados de la prueba no paramétrica de Wilcoxon para muestras relacionadas permite concluir la ausencia de diferencias estadísticas entre los promedios del PosttestGE

respecto a los promedios del PretestGE. Observándose un valor para la prueba de Wilcoxon de -6,265 con un p-valor de 0,000 ($p < 0,05$). Por lo que se rechaza la H_0 y se acepta la H_a . De lo cual podemos afirmar que; En consecuencia, Las actividades lúdicas si fomentan de manera significativa la dimensión actitudinal inferida de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024.

Del mismo caso sucede con los hallazgos de Parra (2023) en “*Actividades físico-recreativas en el autoestima en escolares de Educación General Básica Media*” contó como fin investigar si la aplicación de estas actividades benefician la autoestima de los estudiantes de secundaria. Entre los hallazgos se encontró que el 100 % de participantes mostró una autoestima baja en el pre test; mientras que, en el post test, el 70 % obtuvo una valoración baja y 30 % media. En conclusión, se evidenció una diferencia significativa de 2,17 en los resultados que se obtuvieron en los ejercicios y se comprueba la incidencia positiva de estas actividades en mejora de la autoestima con $p = 0,006$. Esta concordancia entre los resultados pueda deberse a condiciones particulares de los sujetos muestreados los cuales afectan los resultados encontrándose que las actividades lúdicas no fomentan la autoestima.

En cuanto al objetivo específico 2 del estudio consiste establecer cómo las actividades lúdicas fomentan la dimensión conductual de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024. Respecto a los resultados de la prueba no paramétrica de Wilcoxon para muestras relacionadas permite concluir la ausencia de diferencias estadísticas entre los promedios del PosttestGE respecto a los promedios del PretestGE. Observándose un valor para la prueba de Wilcoxon de -2,53 con un p-valor de 0,011 ($p < 0,05$). Por lo que se rechaza la H_0 y se acepta la H_a . De lo cual podemos afirmar que; En consecuencia, Las actividades lúdicas si fomentan de manera significativa la dimensión conductual de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024.

Estos resultados resultan concordantes con los hallazgos de Breanne (2024) en “*Improving the Self-esteem Scores of High School Students Through Artificial Intelligence Counseling: A Quantitative, Quasi-experimental Study*” tuvo la finalidad de evidenciar la efectividad de aplicar un programa de actividades basadas en ejercicios lúdicos con inteligencia artificial para elevar la autoestima de los estudiantes de secundaria. Consideró un enfoque cuantitativo, cuasi experimental y muestra de 74

participantes. Entre los resultados se observó que los sujetos obtuvieron una media de 28.46 y Desviación Estándar 6.46 en el pre test; mientras que, en el post test se observó una media de 28.84 y DE 5.39. Por lo tanto, se concluye que hay diferencias significativas en la autoestima de los estudiantes que participaron en estas actividades, contando con un impacto positivo de esta propuesta. Esta concordancia entre los resultados pueda deberse a condiciones particulares de los sujetos muestreados los cuales afectan los resultados encontrándose que las actividades lúdicas no fomentan la autoestima.

VI. CONCLUSIONES

- 1) Las actividades lúdicas si fomentan de manera significativa la autoestima de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024.
- 2) Las actividades lúdicas si fomentan de manera significativa la dimensión actitudinal inferida de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024.
- 3) Las actividades lúdicas si fomentan de manera significativa la dimensión conductual de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024

VII. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a las autoridades de la institución, fomentar las prácticas de actividades lúdicas y deportivas entre los padres e hijos, que esto permita la motivación e integración en su núcleo familiar, educativo y social.
2. Se recomienda a los docentes generar espacios de trabajo colaborativo e interactivo entre los estudiantes, aplicando estrategias de trabajo en equipo en todas las actividades que plantea en su quehacer didáctico. Así mismo que estos espacios tengan momentos de reflexión entre los estudiantes.
3. Se recomienda fomentar la participación de talleres de convivencia entre los padres e hijos, Teniendo en cuenta los temas de escucha y toma de decisión para elegir las actividades lúdicas y deportivas de su agrado. La cual permita que el estudiante se sienta parte del núcleo familiar y escolar, generando de esta manera mayor interés y mejor respuesta conductual.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abarca, V., Zans, W., Bernal, Y., Canaza, S., y Cruzado, J. (2024). Estrategias socioafectivas y el mejoramiento de la autoestima en la educación. *Horizontes. Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 8(33), 745–754. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i33.758>
- Albarracín Solís, J. P. (2024). *Eficacia de un dispositivo grupal para el desarrollo de la autoestima en adolescentes*. [Tesis de Maestría, Universidad del Azuay]. Repositorio UAZUAY. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/14260>
- Andrade Carrión, A. (2020). El juego y su importancia cultural en el aprendizaje de los niños en educación inicial. *Revista Ciencia e Investigación*, 5(1), 132-149. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3820949>
- Angulo, H., Aguayo, Á., Farfán, G., y Delgado, S. (2020). Análisis del desarrollo integral infantil desde la perspectiva de las actividades en el nivel preescolar. *Rehuso*, 5(2), 42-49. <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Rehuso/article/view/1684>
- Arias, D., y Cangalaya, L. (2023). *La Tesis: mitos y errores*. Ediciones de la U. https://www.google.com.pe/books/edition/La_tesis_mitos_y_errores/JdoJEQAAQBAJ?hl=es&gbpv=0https://www.google.com.pe/books/edition/La_tesis_mitos_y_errores/JdoJEQAAQBAJ?hl=es&gbpv=0
- Arias Medina, C. T. (2024). El Arte como una Estrategia para Enseñar, Afianzar y Vivenciar Valores. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 4720-4743. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10889
- Aucapiña, E., y Campodónico, N. (2024). Revisión sistemática sobre la influencia de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes. *Revista de Psicología UNEMI*, 8(15), 73-87. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol8iss15.2024pp73-87p>
- Avila, M., y Cañas, M. (2023). Niveles de satisfacción con la vida y su relación con la autoestima en adolescentes. *Psicología Unemi*, 7(12), 23-34. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol7iss12.2023pp23-34p>
- Bravo, S., Díaz, A., y Campos, E. (2020). Metodología para implementar la actividad lúdica en clases de Matemática en la secundaria básica cubana. *EduSol*, 20(73),

127-137. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-80912020000400127&lng=es&tlng=es

Breanne Bolen, A. (2024). *Improving the Self-esteem Scores of High School Students Through Artificial Intelligence Counseling: A Quantitative, Quasi-experimental Study*. [Tesis de Doctorado, Liberty University]. Repositorio Liberty. <https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/6159>

Caballero Calderón, G. (2021). Las actividades lúdicas para el aprendizaje. *Polo del Conocimiento*, 6(4), 861-878. <https://doi.org/10.23857/pc.v6i4.2615>

Candela, Y., y Benavides, J. (2020). Actividades lúdicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de básica superior. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo)*, 5(3), 90-98. <https://doi.org/10.33936/rehuso.v5i3.3194>

Cuadros Mozombite, D. (2021). *El Uso Práctico de los Zancos como Herramienta Pedagógica y su Influencia en el Desarrollo de la Autoestima en Estudiantes entre 5 a 12 años de edad del Colegio Parroquial San Columbano del distrito de San Martín de Porres en el año 2018*. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. Repositorio UNE. <https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/6199>

De Alba Galván, C. (2024). *Evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje en formación profesional para el empleo*. Ediciones Paraninfo, S.A. https://www.google.com.pe/books/edition/Evaluaci%C3%B3n_del_proceso_de_ense%C3%B1anza_ap/-SgyEQAAQBAJ?hl=es&gbpv=0

De Mondo, M. (2022). *Yo, ego. Una guía para dejar de sufrir, conectar contigo mismo y alcanzar la paz mental*. HarperCollins Ibérica S.A. https://www.google.com.pe/books/edition/Yo_ego_Una_gu%C3%ADa_para_dejar_de_sufrir_co/MgR7EAAAQBAJ?hl=es&gbpv=0

Denegri, M., Chunga, T., Quispilay, G., y Ugarte, S. (2022). Violencia de género, dependencia emocional y su incidencia en la autoestima en madres de estudiantes. *Revista De Ciencias Sociales*, 28(3), 318-333. <https://doi.org/10.31876/rcs.v28i3.38477>

- Durán, L., Fais, C., Santiago, O., y Rosario, J. (2023). Actividades Físicas para fomentar la Autoestima y la Salud en clases de Educación Física. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 2(1), 596–617.
<https://doi.org/10.56200/mried.v2iEspecial.6495>
- Galleani, R. (2023). *Coaching para personalidades adictivas*. Ediciones Olejnik.
https://www.google.com.pe/books/edition/Coaching_para_personalidades_adictivas/zNbwEAAQBAJ?hl=es&gbpv=0
- Galvez, A., y Zarate, M. (2022). *Efectos del programa Me conozco, Me amo sobre la autoestima en adolescentes de una casa hogar de Lima*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Marcelino Champagnat]. Repositorio UMCH.
https://repositorio.umch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14231/3514/121.Galvez_Zarate.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- González, X., Chao, C., y Patiño, H. (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://doi.org/10.48102/rlee.2021.51.2.375>
- Kondo, M., y Kato, H. (2024). The impact of the peer support programme on interpersonal relationship, selfesteem, general health questionnaire and adaptation scale for school environments on six spheres among Japanese high school pupils. *European Journal of Psychology and Educational Research*, 7(1), 1-10.
<https://doi.org/10.12973/ejper.7.1.1>
- Lázara, E., Cárdenas, Y., y Duarte, M. (2022). Juego y tecnología en la Primera Infancia. *Varela*, 22(62), 138-144.
<https://revistavarela.uclv.edu.cu/index.php/rv/article/view/1398>
- Mar, C., Barbosa, A., y Molar, J. (2020). *Metodología de la investigación. Métodos y técnicas*. Patria Educación.
https://www.google.com.pe/books/edition/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n_M%C3%A9todos_y_t%C3%A9cnicas/e5otEAAQBAJ?hl=es&gbpv=0
- Masaquiza Masaquiza, A. E. (2025). *Actividades ludo recreativas en la autoestima de los estudiantes educación general básica elemental*. [Tesis de Licenciatura,

Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio UTA.
<https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/43235>

- Merette, I., y Peña, M. (2024). Explorando el Mundo a través del juego: Estrategias Lúdicas para el Desarrollo Infantil en República Dominicana. *EHQUIDAD. Revista Internacional De Políticas De Bienestar Y Trabajo Social*, 157–174.
<https://doi.org/10.15257/ehquidad.2025.0006>
- Milani, C., Scaglia, S., y Kiener, F. (2020). Diseño de juegos para el abordaje de lugares geométricos en la formación inicial de profesores de primaria. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 34(2), 143-166.
<https://www.redalyc.org/journal/274/27468087007/27468087007.pdf>
- MINSA. (2022). *Minsa: el bullying escolar afecta las habilidades sociales y la autoestima de los niños con graves repercusiones en su vida adulta*.
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/604785-minsa-el-bullying-escolar-afecta-las-habilidades-sociales-y-la-autoestima-de-los-ninos-con-graves-repercusiones-en-su-vida-adulta>
- Morales, C., Mantilla, I., Muñoz, M., y Navas, C. (2023). Autoestima en estudiantes universitario en la ciudad de Quito en el año 2023. *Polo del Conocimiento*, 8(8), 2354-2368. <https://doi.org/10.23857/pc.v8i8.5973>
- Mucha, L., Chamorro, R., Oseda, M., y Alania, R. (2021). Evaluación de procedimientos empleados para determinar la población y muestra en trabajos de investigación de posgrado. *Revista Científica de Ciencias Sociales y Humanidades*, 12(1), 44-51.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8185451>
- Ñaupas, H., Mejia, E., Trujillo, I., Romero, H., Medina, W., y Novoa, E. (2023). *Metodología de la investigación total. Cuantitativa – Cualitativa y redacción de tesis 6a Edición*. Ediciones de la U.
https://www.google.com.pe/books/edition/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n_total/0djDEAAQBAJ?hl=es&gbpv=0
- Ortega, Z., Mijares, B., y Luengo, E. (2021). Del reconocimiento y la autoestima en los relatos de mujeres. *Revista científica orbis*, 51(17), 18-33.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.5771191>

- Parra Masapanta, E. A. (2023). *Actividades físico-recreativas en el autoestima en escolares de Educación General Básica Media*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio UTA. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/38969>
- Parraga, A., y Zambrano, J. (2023). Actividades lúdicas para el desarrollo de la motricidad gruesa en niños de 3 años. *MQRInvestigar*, 7(1), 2431–2451. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.1.2023.2431-2451>
- Párraga, G., y Barcia, M. (2021). Autoestima y desarrollo socioeducativo en niños de básica elemental. *Polo del Conocimiento: Revista científico – profesional*, 6(11), 1456-1469. <https://doi.org/10.23857/pc.v6i11.3339>
- Pasesku, R., Landacay, T., y Santillán, Z. (2021). Maltrato y autoestima de adolescentes Awajún de Chipe Cuzu, región Amazonas, Perú, 2021. *Revista Científica UNTRM: Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(3), 17–22. <https://doi.org/10.25127/rcsh.20214.785>
- Pilco, V., y Jaramillo, A. (2023). Funcionalidad familiar y su relación con la autoestima en adolescentes de la ciudad de Ambato. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*, (21), 110-123. <https://doi.org/10.37135/chk.002.21.07>
- Ramos Fernández, E. M. (2020). *Programa de intervención psicológica para incrementar la autoestima en adolescentes de una institución educativa pública de Nasca*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Autónoma. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1241/Ramos%20Fernandez%20Erika%20Maryenella.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rojas, V., y Pilco, G. (2023). Autoestima y Habilidades Sociales en Adolescentes: Self-esteem and social skills in teenagers. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(1), 3823–3833. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.529>
- Rolandi, M. (2023). Autoestima y resiliencia en niños y adolescentes. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 8(322). <https://doi.org/10.32351/rca.v8.322>

- Romero, A. y Giniebra, R. (2022). Funcionalidad familiar y autoestima en adolescentes durante la pandemia por COVID-19. *PSIDIA: Psicología y Diálogo de Saberes*, 1(1) 1-18. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5852508>
- Ticona, H., Zela, N., y Avalos, K. (2022). La dramatización como estrategia para fortalecer la autoestima en niños y niñas de la zona aimara. *Horizontes. Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 6(23), 497–510. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i23.352>
- UNICEF. (2021). *Acoso escolar en Uruguay. Informe de estado de situación*. <https://www.unicef.org/uruguay/media/6051/file/Acoso%20escolar%20en%20Uruguay.%20Informe%20de%20estado%20de%20situaci%C3%B3n.pdf>
- UNICEF. (2023). *Reinserción y continuidad educativa: Atención socioemocional de estudiantes de secundaria en riesgo de interrumpir los estudios*. <https://www.unicef.org/peru/media/15391/file/Atenci%C3%B3n%20socioemocional%20de%20estudiantes%20de%20secundaria%20en%20riesgo%20de%20interrumpir%20los%20estudios.pdf>
- Valdivia Laura, L. B. (2020). *Programa de intervención pedagógica para mejorar la autoestima en adolescentes de 12 a 17 años – INABIF de Ate*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/50588>
- Vallejo, A., y Alguacil y, M. (2022). Influencia de la Actividad Físico-Deportiva en el rendimiento académico, la autoestima y el autoconcepto de las adolescentes: el caso de la isla de Tenerife. *Retos*, 46, 120–128. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.93496>
- Vasallo Guerrero, C. L. (2024). *La inteligencia emocional de Daniel Goleman para desarrollar el nivel de autoestima de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la institución educativa N° 16064 “Alejandro Castro” del centro poblado de san Lorenzo - distrito de Colasay - provincia de Jaén*. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo]. Repositorio UNPRG. <https://hdl.handle.net/20.500.12893/14027>
- Vega, G., Guijarro, R., Sánchez, T., y Henríquez, E. (2023). Actividades lúdicas en el desarrollo de la interculturalidad en estudiantes de noveno de básica. *Revista*

Universidad y Sociedad, 15(6), 196-203.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202023000600196&lng=es&tlng=es

Venegas, G., Proaño, C., Castro, S., y Tello, G. (2021). Actividades lúdicas para el mejoramiento de la lectura comprensiva en estudiantes de educación básica. *Horizontes. Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 5(18), 502–514. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i18.191>

IX. Anexos

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVO DE INVESTIGACIÓN	HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	VARIABLES	METODOLOGÍA
Problema general ¿Cómo las actividades lúdicas fomentan la autoestima de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024?	Objetivo general Establecer cómo las actividades lúdicas fomentan la autoestima de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024.	Hipótesis general Las actividades lúdicas fomentan de manera significativa la autoestima de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024.	VARIABLE 1 Actividades lúdicas VARIABLE 2 Autoestima	METODO DE INVESTIGACIÓN: <i>Enfoque:</i> cuantitativo <i>Tipo:</i> aplicada <i>Diseño:</i> pre experimental <i>Instrumento:</i> Lista de cotejo y sesiones
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS		
• ¿Cómo las actividades lúdicas fomentan la dimensión actitudinal inferida de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024? • ¿Cómo las actividades lúdicas fomentan la dimensión conductual de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024?	• Determinar cómo las actividades lúdicas fomentan la dimensión actitudinal inferida de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024. • Determinar cómo las actividades lúdicas fomentan la dimensión conductual de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024.	• Las actividades lúdicas fomentan de manera significativa la dimensión actitudinal inferida de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024. • Las actividades lúdicas fomentan de manera significativa la dimensión conductual de los estudiantes de 1° de secundaria en una institución educativa parroquial del Callao, 2024.		

INSTRUMENTOS

Sesiones de las Actividades Lúdicas

SESIÓN 1

I. Datos Informativos:	
1.2. UGEL	DREC
1.2. INSTITUCIÓN EDUCATIVA	“San José”
1.3. DIRECTORA	Hilda Tercero Rojas
1.4. ASIGNATURA	Educación Física
1.5. NIVEL	Secundaria
1.6. GRADO Y SECCION	1° A - B - C
1.7. FECHA	Del 5 al 9 de agosto
1.8. TURNO	Mañana
1.9. TIEMPO	90 minutos
1.10. HORA	1:45 pm
II. Título de la Sesión:	
“Nos divertimos trabajando en equipo”	

III. Organización de los aprendizajes:			
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	INDICADOR DE LOGRO
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Demuestra relacionarse con sus compañeros utilizando sus habilidades socio motrices	Aplica de manera colectiva estrategias ofensivas y defensivas en juegos predeportivos y deportivos utilizando los fundamentos tácticos y técnicos adecuados a las variaciones del entorno y las reglas.	Mejora su relación interpersonal trabajando en equipo

FASES	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	GRÁFICOS
INICIO	Empezamos la sesión dando la bienvenida y explicando el objetivo del día de hoy Realizamos activación morfofuncional realizando los siguientes ejercicios: • Articulación de los tobillos • Articulación de las rodillas • Articulación de la cadera • Articulación de los hombros • Articulación del cuello Luego pasamos actividad de locomoción (trotar, saltar, correr, etc)	
PARTE PRINCIPAL	Trabajamos en equipo realizando las siguientes actividades: Pasar el balón hacia atrás y luego el ultimo colocarse adelante, puede ser pasar el balón por arriba o por entre las piernas o por el costado, Piedra, papel o tijera humano En esta actividad se hará los gestos de cómo será: Piedra Papel Tijera Coordinarán que gesto harán contra otro equipo y a la señal del profesor ellos harán el gesto realizado para ver quien ganó.	 
DE VUELTA A LA CALMA	Explicamos cual fue el objetivo principal de la sesión y preguntamos que les pareció el trabajo en equipo. Damos por concluida la clase	

	PARTICIPACION	Trabajo en colaborativo Integración Socialización
	DINAMISMO	Diversidad en el movimiento, agilidad.
	JUEGO DE ROLES	Imitación Improvisación
	ENTRETENIMIENTO	Fuerte impacto físico Fuerte impacto emocional
	COMPETENCIA	Actividades divertidas Actividades de motivación

SESIÓN 2

I. Datos Informativos:	
1.2. UGEL	DREC
1.2. INSTITUCIÓN EDUCATIVA	“San José”
1.3. DIRECTORA	Hilda Tercero Rojas
1.4. ASIGNATURA	Educación Física
1.5. NIVEL	Secundaria
1.6. GRADO Y SECCION	1° A - B - C
1.7. FECHA	Del 12 al 16 de agosto
1.8. TURNO	Mañana
1.9. TIEMPO	90 minutos
1.10. HORA	1:45 pm
II. Título de la Sesión:	
“Me integro con mis compañeros”	

III. Organización de los aprendizajes:			
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	INDICADOR DE LOGRO
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Demuestra relacionarse con sus compañeros utilizando sus habilidades socio motrices	Aplica de manera colectiva estrategias ofensivas y defensivas en juegos predeportivos y deportivos utilizando los fundamentos tácticos y técnicos adecuados a las variaciones del entorno y las reglas.	Mejora su relación interpersonal trabajando en equipo

FASES	ACTIVIDADE DE APRENDIZAJE	GRÁFICOS
-------	---------------------------	----------

INICIO	Empezamos la sesión dando la bienvenida y explicando el objetivo del día de hoy Realizamos activación morfofuncional realizando los siguientes ejercicios: ● Articulación de los tobillos ● Articulación de las rodillas ● Articulación de la cadera ● Articulación de los hombros ● Articulación del cuello Luego pasamos actividad de locomoción (trotar, saltar, correr, etc)	
PARTE PRINCIPAL	Los participantes se ponen en fila. La primera persona de la fila es quien recibe el mensaje directamente del facilitador. El primero de la fila le dirá el mensaje al segundo, y este al tercero, y así sucesivamente. El último deberá decir en voz alta el mensaje que le ha llegado. El facilitador comparará lo que había dicho en un principio con lo que ha llegado al final. Con esta dinámica se pone a prueba la memoria de los participantes, su capacidad de atención y sus habilidades de comunicación.	
DE VUELTA A LA CALMA	Explicamos cual fue el objetivo principal de la sesión y preguntamos que les pareció el trabajo en equipo. Damos por concluida la clase	

SESIÓN 3

I. Datos Informativos:	
1.2. UGEL	DREC
1.2. INSTITUCIÓN EDUCATIVA	“San José”
1.3. DIRECTORA	Hilda Tercero Rojas
1.4. ASIGNATURA	Educación Física
1.5. NIVEL	Secundaria
1.6. GRADO Y SECCION	1° A - B - C
1.7. FECHA	Del 19 al 23 de agosto
1.8. TURNO	Mañana
1.9. TIEMPO	90 minutos
1.10. HORA	1:45 pm
II. Título de la Sesión:	
“Me integro con mis compañeros”	

III. Organización de los aprendizajes:			
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	INDICADOR DE LOGRO
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Demuestra relacionarse con sus compañeros utilizando sus habilidades socio motrices	Aplica de manera colectiva estrategias ofensivas y defensivas en juegos predeportivos y deportivos utilizando los fundamentos tácticos y técnicos adecuados a las variaciones del entorno y las reglas.	Mejora su relación interpersonal trabajando en equipo

FASES	ACTIVIDADE DE APRENDIZAJE	GRÁFICOS
-------	---------------------------	----------

INICIO	Empezamos la sesión dando la bienvenida y explicando el objetivo del día de hoy Realizamos activación morfofuncional realizando los siguientes ejercicios: ● Articulación de los tobillos ● Articulación de las rodillas ● Articulación de la cadera ● Articulación de los hombros ● Articulación del cuello Luego pasamos actividad de locomoción (trotar, saltar, correr, etc)	
PARTE PRINCIPAL	Grupos y números Todos van paseando por la sala hasta que el maestro dice un número. Hay que formar grupos de personas de igual número al mencionado y decirse los nombres rápidamente. Después de ello, los grupos formados se separan y se sigue paseando hasta que se grite un nuevo número. Pelota caliente En círculo, sentados o de pie. El maestro explica que la persona que reciba la pelota tiene que darse a conocer diciendo el nombre con el que le gusta que le llamen, su lugar de procedencia, algunos gustos. Todo esto hay que hacerlo rápido para no quemarse. Inmediatamente terminada la presentación se lanza la pelota a otro alumno que continúa el juego, hasta que todos hayan sido presentados.	 
DE VUELTA A LA CALMA	Explicamos cual fue el objetivo principal de la sesión y preguntamos que les pareció el trabajo en equipo. Damos por concluida la clase	

SESIÓN 4

I. Datos Informativos:	
1.2. UGEL	DREC
1.2. INSTITUCIÓN EDUCATIVA	“San José”
1.3. DIRECTORA	Hilda Tercero Rojas
1.4. ASIGNATURA	Educación Física
1.5. NIVEL	Secundaria
1.6. GRADO Y SECCION	1° A - B - C
1.7. FECHA	Del 26 al 30 de agosto
1.8. TURNO	Mañana
1.9. TIEMPO	90 minutos
1.10. HORA	1:45 pm
II. Título de la Sesión:	
“Agilizo mi cuerpo y mente”	

III. Organización de los aprendizajes:			
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	INDICADOR DE LOGRO
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Demuestra relacionarse con sus compañeros utilizando sus habilidades socio motrices	Aplica de manera colectiva estrategias ofensivas y defensivas en juegos predeportivos y deportivos utilizando los fundamentos tácticos y técnicos adecuados a las variaciones del entorno y las reglas.	Mejora su relación interpersonal trabajando en equipo

FASES	ACTIVIDADE DE APRENDIZAJE	GRÁFICOS
INICIO	Empezamos la sesión dando la bienvenida y explicando el objetivo del día de hoy Realizamos activación morfofuncional realizando los siguientes ejercicios: Articulación de los tobillos	

	• Articulación de las rodillas • Articulación de la cadera • Articulación de los hombros • Articulación del cuello Luego pasamos actividad de locomoción (trotar, saltar, correr, etc)	
PARTE PRINCIPAL	Agilizamos nuestro cuerpo y mente Formamos grupos y nos colocamos como la imagen, el profesor dirá un número dependiendo el orden de los estudiantes, y deberán dar toda la vuelta a los grupos y al llegar a su columna pasar por debajo y luego atrapar el platillo que está en el centro del campo.	
DE VUELTA A LA CALMA	Explicamos cual fue el objetivo principal de la sesión y preguntamos que les pareció el trabajo en equipo. Damos por concluida la clase	

SESIÓN 5

I. Datos Informativos:	
1.2. UGEL	DREC
1.2. INSTITUCIÓN EDUCATIVA	“San José”
1.3. DIRECTORA	Hilda Tercero Rojas
1.4. ASIGNATURA	Educación Física
1.5. NIVEL	Secundaria
1.6. GRADO Y SECCION	1° A - B - C
1.7. FECHA	Del 2 al 6 de setiembre
1.8. TURNO	Mañana
1.9. TIEMPO	90 minutos
1.10. HORA	1:45 pm
II. Título de la Sesión:	
“Realizo juegos tradicionales con mis compañeros”	

III. Organización de los aprendizajes:			
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	INDICADOR DE LOGRO
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Demuestra relacionarse con sus compañeros utilizando sus habilidades socio motrices	Aplica de manera colectiva estrategias ofensivas y defensivas en juegos predeportivos y deportivos utilizando los fundamentos tácticos y técnicos adecuados a las variaciones del entorno y las reglas.	Mejora su relación interpersonal trabajando en equipo

FASES	ACTIVIDADE DE APRENDIZAJE	GRÁFICOS
INICIO	Empezamos la sesión dando la bienvenida y explicando el objetivo del día de hoy Realizamos activación morfofuncional realizando los siguientes ejercicios: ● Articulación de los tobillos ● Articulación de las rodillas	

	• Articulación de la cadera • Articulación de los hombros • Articulación del cuello Luego pasamos actividad de locomoción (trotar, saltar, correr, etc)	
PARTE PRINCIPAL	KIWI Este juego se realiza en 2 equipos, un equipo tiene el objetivo de derrumbar una torre de latas o conos con un balón, y el otro equipo tiene el objetivo que, al desarmar toda la torre, evitar que el otro equipo vuelva a armarlo, “matándolos” con un golpeo con el balón.	
DE VUELTA A LA CALMA	Explicamos cual fue el objetivo principal de la sesión y preguntamos que les pareció el trabajo en equipo. Damos por concluida la clase	

SESIÓN 6

I. Datos Informativos:	
1.2. UGEL	DREC
1.2. INSTITUCIÓN EDUCATIVA	“San José”
1.3. DIRECTORA	Hilda Tercero Rojas
1.4. ASIGNATURA	Educación Física
1.5. NIVEL	Secundaria
1.6. GRADO Y SECCION	1° A - B - C
1.7. FECHA	Del 9 al 13 de setiembre
1.8. TURNO	Mañana
1.9. TIEMPO	90 minutos
1.10. HORA	1:45 pm
II. Título de la Sesión:	
“Nos divertimos haciendo figuras humanas”	

III. Organización de los aprendizajes:			
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	INDICADOR DE LOGRO
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Demuestra relacionarse con sus compañeros utilizando sus habilidades socio motrices	Aplica de manera colectiva estrategias ofensivas y defensivas en juegos predeportivos y deportivos utilizando los fundamentos tácticos y técnicos adecuados a las variaciones del entorno y las reglas.	Mejora su relación interpersonal trabajando en equipo

FASES	ACTIVIDADE DE APRENDIZAJE	GRÁFICOS
INICIO	Empezamos la sesión dando la bienvenida y explicando el objetivo del día de hoy Realizamos activación morfofuncional realizando los siguientes ejercicios: ● Articulación de los tobillos ● Articulación de las rodillas	

	• Articulación de la cadera • Articulación de los hombros • Articulación del cuello Luego pasamos actividad de locomoción (trotar, saltar, correr, etc)	
PARTE PRINCIPAL	FIGURAS, LETRAS Y NÚMEROS Formando grupos, el profesor dirá que formen un número, letra o figura usando todo el cuerpo, para llegar a formarla, ganará el grupo que lo haga más rápido y esté bien realizado	
DE VUELTA A LA CALMA	Explicamos cual fue el objetivo principal de la sesión y preguntamos que les pareció el trabajo en equipo. Damos por concluida la clase	

SESIÓN 7

I. Datos Informativos:	
1.2. UGEL	DREC
1.2. INSTITUCIÓN EDUCATIVA	“San José”
1.3. DIRECTORA	Hilda Tercero Rojas
1.4. ASIGNATURA	Educación Física
1.5. NIVEL	Secundaria
1.6. GRADO Y SECCION	1° A - B - C
1.7. FECHA	Del 16 al 20 de setiembre
1.8. TURNO	Mañana
1.9. TIEMPO	90 minutos
1.10. HORA	1:45 pm
II. Título de la Sesión:	
“Realizamos juegos y rondas”	

III. Organización de los aprendizajes:			
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	INDICADOR DE LOGRO
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Demuestra relacionarse con sus compañeros utilizando sus habilidades socio motrices	Aplica de manera colectiva estrategias ofensivas y defensivas en juegos predeportivos y deportivos utilizando los fundamentos tácticos y técnicos adecuados a las variaciones del entorno y las reglas.	Mejora su relación interpersonal trabajando en equipo

FASES	ACTIVIDADE DE APRENDIZAJE	GRÁFICOS
INICIO	Empezamos la sesión dando la bienvenida y explicando el objetivo del día de hoy Realizamos activación morfofuncional realizando los siguientes ejercicios: ● Articulación de los tobillos ● Articulación de las rodillas	

	• Articulación de la cadera • Articulación de los hombros • Articulación del cuello Luego pasamos actividad de locomoción (trotar, saltar, correr, etc)	
PARTE PRINCIPAL	Canto y bailo Haremos una ronda y cantaremos canciones tradicionales: “A un francés, yo le diré y haré lo que veré” automáticamente el profesor dirá unas partes del cuerpo y los estudiantes tienen que tocar el piso con esa parte del cuerpo.	
DE VUELTA A LA CALMA	Explicamos cual fue el objetivo principal de la sesión y preguntamos que les pareció el trabajo en equipo. Damos por concluida la clase	

SESIÓN 8

I. Datos Informativos:	
1.2. UGEL	DREC
1.2. INSTITUCIÓN EDUCATIVA	“San José”
1.3. DIRECTORA	Hilda Tercero Rojas
1.4. ASIGNATURA	Educación Física
1.5. NIVEL	Secundaria
1.6. GRADO Y SECCION	1° A - B - C
1.7. FECHA	Del 23 al 27 de setiembre
1.8. TURNO	Mañana
1.9. TIEMPO	90 minutos
1.10. HORA	1:45 pm
II. Título de la Sesión:	
“Me integro con mis compañeros”	

III. Organización de los aprendizajes:			
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	INDICADOR DE LOGRO
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Demuestra relacionarse con sus compañeros utilizando sus habilidades socio motrices	Aplica de manera colectiva estrategias ofensivas y defensivas en juegos predeportivos y deportivos utilizando los fundamentos tácticos y técnicos adecuados a las variaciones del entorno y las reglas.	Mejora su relación interpersonal trabajando en equipo

FASES	ACTIVIDADE DE APRENDIZAJE	GRÁFICOS
INICIO	Empezamos la sesión dando la bienvenida y explicando el objetivo del día de hoy Realizamos activación morfofuncional realizando los siguientes ejercicios: ● Articulación de los tobillos ● Articulación de las rodillas	

	• Articulación de la cadera • Articulación de los hombros • Articulación del cuello Luego pasamos actividad de locomoción (trotar, saltar, correr, etc)	
PARTE PRINCIPAL	Grupos y números Todos van paseando por la sala hasta que el maestro dice un número. Hay que formar grupos de personas de igual número al mencionado y decirse los nombres rápidamente. Después de ello, los grupos formados se separan y se sigue paseando hasta que se grite un nuevo número. Pelota caliente En círculo, sentados o de pie. El maestro explica que la persona que reciba la pelota tiene que darse a conocer diciendo el nombre con el que le gusta que le llamen, su lugar de procedencia, algunos gustos. Todo esto hay que hacerlo rápido para no quemarse. Inmediatamente terminada la presentación se lanza la pelota a otro alumno que continúa el juego, hasta que todos hayan sido presentados.	 
DE VUELTA A LA CALMA	Explicamos cual fue el objetivo principal de la sesión y preguntamos que les pareció el trabajo en equipo. Damos por concluida la clase	

SESIÓN 9

I. Datos Informativos:	
1.2. UGEL	DREC
1.2. INSTITUCIÓN EDUCATIVA	“San José”
1.3. DIRECTORA	Hilda Tercero Rojas
1.4. ASIGNATURA	Educación Física
1.5. NIVEL	Secundaria
1.6. GRADO Y SECCION	1° A - B - C
1.7. FECHA	Del 30 de setiembre al 4 de octubre
1.8. TURNO	Mañana
1.9. TIEMPO	90 minutos
1.10. HORA	1:45 pm
II. Título de la Sesión:	
“Utilizamos nuestra fuerza corporal”	

III. Organización de los aprendizajes:			
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	INDICADOR DE LOGRO
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Demuestra relacionarse con sus compañeros utilizando sus habilidades socio motrices	Aplica de manera colectiva estrategias ofensivas y defensivas en juegos predeportivos y deportivos utilizando los fundamentos tácticos y técnicos adecuados a las variaciones del entorno y las reglas.	Mejora su relación interpersonal trabajando en equipo

FASES	ACTIVIDADE DE APRENDIZAJE	GRÁFICOS
INICIO	Empezamos la sesión dando la bienvenida y explicando el objetivo del día de hoy Realizamos activación morfofuncional realizando los siguientes ejercicios: ● Articulación de los tobillos ● Articulación de las rodillas	

	• Articulación de la cadera • Articulación de los hombros • Articulación del cuello Luego pasamos actividad de locomoción (trotar, saltar, correr, etc)	
PARTE PRINCIPAL	CARRERAS DE FUERZA En parejas, cargamos a nuestro compañero y hacemos carrera de manera que trabajamos fuerza de pierna También trabajaremos fuerza de brazo a través de la carretilla JALA SOGA En 2 grupos de 10 jalaremos la sogá, un juego tradicional muy conocido donde se usa mucho la fuerza	
DE VUELTA A LA CALMA	Explicamos cual fue el objetivo principal de la sesión y preguntamos que les pareció el trabajo en equipo. Damos por concluida la clase	

SESIÓN 10

I. Datos Informativos:	
1.2. UGEL	DREC
1.2. INSTITUCIÓN EDUCATIVA	“San José”
1.3. DIRECTORA	Hilda Tercero Rojas
1.4. ASIGNATURA	Educación Física
1.5. NIVEL	Secundaria
1.6. GRADO Y SECCION	1° A - B - C
1.7. FECHA	Del 14 al 18 de octubre
1.8. TURNO	Mañana
1.9. TIEMPO	90 minutos
1.10. HORA	1:45 pm
II. Título de la Sesión:	
“Realizamos una competencia en equipo”	

III. Organización de los aprendizajes:			
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	INDICADOR DE LOGRO
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Demuestra relacionarse con sus compañeros utilizando sus habilidades socio motrices	Aplica de manera colectiva estrategias ofensivas y defensivas en juegos predeportivos y deportivos utilizando los fundamentos tácticos y técnicos adecuados a las variaciones del entorno y las reglas.	Mejora su relación interpersonal trabajando en equipo

FASES	ACTIVIDADE DE APRENDIZAJE	GRÁFICOS
-------	---------------------------	----------

INICIO	Empezamos la sesión dando la bienvenida y explicando el objetivo del día de hoy Realizamos activación morfofuncional realizando los siguientes ejercicios: ● Articulación de los tobillos ● Articulación de las rodillas ● Articulación de la cadera ● Articulación de los hombros ● Articulación del cuello Luego pasamos actividad de locomoción (trotar, saltar, correr, etc)	
PARTE PRINCIPAL	EL PISO ES LAVA Un juego tradicional donde lo variaremos un poco: Grupo de 6 donde tendrán 2 colchonetas, en una colchoneta estarán todos y la otra tendrán que colocarla delante de ellos para que ellos puedan trasladarse hasta llegar a la meta.	
DE VUELTA A LA CALMA	Explicamos cual fue el objetivo principal de la sesión y preguntamos que les pareció el trabajo en equipo. Damos por concluida la clase	

Lista de cotejo sobre la autoestima

INSTRUCCIONES: Lea atentamente las preguntas formuladas que se presentan a continuación, luego marque con un aspa (X) en cada de las preguntas de acuerdo a la respuesta que usted crea inconveniente.

Nº	PREGUNTAS	SI	NO
1	Autoimagen ¿Te gusta tu imagen en un espejo?		
2	Autoimagen ¿Te gustaría ser más apuesto?		
3	Autoimagen ¿Te gustaría nacer de nuevo y ser diferente?		
4	Autovaloración ¿Crees que eres buena persona?		
5	Autovaloración ¿Consideras que tus padres están satisfechos de ti?		
6	Autovaloración ¿Te consideras importante en tu círculo de amigos?		
7	Autovaloración ¿Eres feliz con tu comportamiento?		
8	Autoconfianza ¿Te avergüenzas de ti mismo?		
9	Autoconfianza ¿Crees que vales poco?		
10	Autoconfianza ¿Te consideras una persona perfecta?		
11	Autoconfianza ¿Tienes una actitud positiva ante todos los obstáculos que se te presentan?		
12	Autocontrol ¿Te molesta cuando la gente te pregunta cómo estás?		
13	Autocontrol ¿Tus estados de ánimo afectan tu rutina diaria?		
14	Autocontrol ¿Si te enojas con alguien se lo dices?		
15	Autoafirmación ¿Te da temor equivocarte frente a tus amigos?		
16	Autoafirmación Si tienes una idea ¿Lo dices?		
17	Autoafirmación ¿Crees que eres independiente en algunas cosas?		
18	Autorrealización ¿Crees que deberías de cambiar?		
19	Autorrealización ¿Te sientes cómodo con lo que estás haciendo?		
20	Autorrealización ¿Crees que eres responsable contigo mismo?		