



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD  
ESPECIALIDAD EN POLÍTICAS EDUCATIVAS Y GESTIÓN  
PÚBLICA**

**Juegos recreativos y autoestima en estudiantes de una  
institución educativa, Provincia de Tambopata, 2024**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN POLÍTICAS EDUCATIVAS Y GESTIÓN  
PÚBLICA**

**AUTORA:**

Luna Guillen de Oraco, Jackeline ([orcid.org/0009-0003-7383-783X](https://orcid.org/0009-0003-7383-783X))

**ASESOR:**

Dr. Aguilar Sanchez, Juan de Dios ([orcid.org/0000-0001-5152-5665](https://orcid.org/0000-0001-5152-5665))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Didáctica y Evaluación de los Aprendizajes

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

TRUJILLO – PERÚ

2024

## **DEDICATORIA**

A mi esposo e hijo por su comprensión, motivación y apoyo constante en el crecimiento de mi formación personal y profesional.

Jackeline

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad César Vallejo, representada por sus autoridades, quienes gestionaron ante SUNEDU la apertura del programa de Segunda Especialidad en Políticas Educativas y Gestión Pública, a fin de fortalecer las capacidades profesionales de los docentes a nivel nacional; a los maestros y maestras que compartieron sus experiencias universitarias y al asesor por ser conductor y guía en el desarrollo de la investigación.

Jackeline



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN POLÍTICAS EDUCATIVAS Y  
GESTIÓN PÚBLICA**

### **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, AGUILAR SANCHEZ JUAN DE DIOS, docente de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN POLÍTICAS EDUCATIVAS Y GESTIÓN PÚBLICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Trabajo Académico II titulado: "Juegos Recreativos y Autoestima en Estudiantes de una Institución Educativa, Provincia de Tambopata, 2024.", cuyo autor es LUNA GUILLEN DE ORACO JACKELINE, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 14%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender el Trabajo Académico II cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 30 de Junio del 2024

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
AGUILAR SANCHEZ JUAN DE DIOS <b>DNI:</b> 27416080 <b>ORCID:</b> 0000-0001-5152-5665	Firmado electrónicamente por: ASANCHEZJD el 19- 07-2024 20:33:01

Código documento Trilce: TRI - 0782039



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN POLÍTICAS EDUCATIVAS Y  
GESTIÓN PÚBLICA**

### **Declaratoria de Originalidad del Autor**

Yo, LUNA GUILLEN DE ORACO JACKELINE estudiante de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN POLÍTICAS EDUCATIVAS Y GESTIÓN PÚBLICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan el Trabajo Académico II titulado: "Juegos Recreativos y Autoestima en Estudiantes de una Institución Educativa, Provincia de Tambopata, 2024.", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que el Trabajo Académico II:

1. No ha sido plagiado ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicado, ni presentado anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Firma</b>
JACKELINE LUNA GUILLEN DE ORACO <b>DNI:</b> 04963707 <b>ORCID:</b> 0009-0003-7383-783X	Firmado electrónicamente por: JLUNA30 el 30-06-2024 07:49:44

Código documento Trilce: TRI - 0782040

## ÍNDICE

CARÁTULA	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DE LA AUTORA	
ÍNDICE .....	ii
RESUMEN .....	iii
ABSTRACT .....	iv
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. MÉTODO.....	9
3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN .....	9
3.2. VARIABLES Y OPERACIONALIZACIÓN.....	9
3.3. POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO .....	11
3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS, VALIDEZ Y CONFIABILIDAD.....	11
3.6. MÉTODO DE ANÁLISIS .....	13
3.7. ASPECTOS ÉTICOS .....	13
IV. RESULTADOS .....	14
V. DISCUSIÓN .....	19
VI. CONCLUSIONES.....	22
VII. RECOMENDACIONES .....	23
REFERENCIAS.....	24
ANEXOS	

## RESUMEN

La investigación tiene como objetivo principal determinar la relación entre los juegos recreativos y la autoestima en estudiantes de una institución educativa en la Provincia de Tambopata, 2024. Desarrollado bajo un enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo, tipo no experimental y diseño correlacional, el estudio utilizó una población objetivo de 147 estudiantes de educación básica regular, a quienes se aplicó un instrumento de 25 preguntas para recoger datos sobre ambas variables. Los resultados, basados en el coeficiente rho de Spearman con un valor de 0.331, indican una relación directa pero baja entre los juegos recreativos y la autoestima de los estudiantes. Aunque la magnitud de la relación es relativamente débil, su significancia es suficiente para respaldar la hipótesis de que los juegos recreativos pueden influir positivamente en la autoestima de los estudiantes. En conclusión, el estudio subraya la importancia de las actividades recreativas como una estrategia valiosa para el desarrollo integral de los estudiantes, destacando que, aunque la relación encontrada no es fuerte, sigue siendo relevante y significativa. Estos hallazgos sugieren que promover juegos recreativos en el entorno educativo puede contribuir positivamente al bienestar emocional y psicológico de los estudiantes. Además de fomentar la interacción social y el desarrollo físico, estas actividades pueden mejorar la percepción que los estudiantes tienen de sí mismos, ayudándoles a construir una autoestima más sólida y positiva. En consecuencia, integrar y fomentar estas actividades en el currículum escolar sería una herramienta eficaz para apoyar el crecimiento y desarrollo integral de los alumnos, promoviendo su bienestar general.

**Palabras clave:** Autoestima, juegos recreativos, emociones generadas.

## **ABSTRACT**

The main objective of the research is to determine the relationship between recreational games and self-esteem in students of an educational institution in Tambopata Province, 2024. Developed under a quantitative approach, descriptive, non-experimental and correlational design, the study used a target population of 147 students of regular basic education, to whom a 25-question instrument was applied to collect data on both variables. The results, based on Spearman's rho coefficient with a value of 0.331, indicate a direct but low relationship between recreational games and students' self-esteem. Although the magnitude of the relationship is relatively weak, its significance is sufficient to support the hypothesis that recreational games can positively influence students' self-esteem. In conclusion, the study underlines the importance of recreational activities as a valuable strategy for the holistic development of students, highlighting that, although the relationship found is not strong, it is still relevant and significant. These findings suggest that promoting recreational games in the educational environment can contribute positively to students' emotional and psychological well-being. In addition to fostering social interaction and physical development, these activities can improve students' self-perception, helping them to build a stronger and more positive self-esteem. Consequently, integrating and encouraging these activities into the school curriculum would be an effective tool to support pupils' holistic growth and development, promoting their overall well-being.

**Keywords:** Self-esteem, recreational games, generated emotions.

## I. INTRODUCCIÓN

La autoestima es una variable que demanda de atención en el campo educativo a nivel global, por ser fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes. La autoestima es un estado integral de bienestar que abarca los aspectos social, físico y psicológico. Es, en esencia, el reconocimiento del valor propio que cada individuo posee y es una cualidad inherente a todos los seres humanos (UNICEF, 2022). Se desarrolla a partir de la interacción con el entorno a lo largo del crecimiento biológico, psicológico y social. Estudiar la autoestima es importante por la imagen que las personas tienen de sí mismas y como aporta está a su estabilidad emocional (Calvache, s.f.; Castillo, 2023).

En la adolescencia se dan muchos cambios físicos, sociales, psicológicos y de identidad, la autoestima se convierte en una variable que se manifiesta en la forma en que los púberes afrontan situaciones cotidianas y de trascendencia. Durante la adolescencia, es común enfrentar problemas de autoestima debido a los cambios físicos característicos de esta etapa, los cuales pueden alterar el autoconcepto y crear conflictos con la percepción que otros tienen de ellos mismos (Jaramillo & Pilco, 2023). Por lo tanto, su fortalecimiento es importante en su valía personal.

Las problemáticas que inciden a los adolescentes peruanos, en general son altos índices de embarazo adolescente, drogadicción, baja resiliencia, poca asertividad al enfrentar problemas e incertidumbre (Olivier, 2023). Según las disciplinas emergentes, como el coaching, es crucial fomentar la gestión emocional y espiritual entre los peruanos. La crisis política revela una inmadurez en la toma de decisiones colectivas, además de una falta de autoestima e identidad, puesto que los asuntos significativos no parecen captar la atención necesaria. (Solano, 2019). En consecuencia, la baja autoestima conduce a tomar decisiones equivocadas que perjudican la personalidad y el bienestar de los individuos.

En la institución educativa donde se desarrolla el presente estudio, la problemática es similar a los datos nacionales e internacionales, muchos estudiantes se ven envueltos en problemas de drogas, delincuencia, pandillaje, embarazo adolescente, tal es así, que los docentes declaran no saber cómo afrontar estas situaciones, que cada vez más van en crecimiento. Los docentes

manifiestan que, antiguamente se podía corregir a los estudiantes con medidas severas, como la detención, suspensión o expulsión, estas medidas permitían mantener la disciplina y se contaba con el apoyo de las familias. En la actualidad la escuela está en la obligación de mantener a los estudiantes, fomentando la resiliencia y una adecuada autoestima para poder contrarrestar estas problemáticas (Lojano, 2017; Ruiz, 2020), ya que según la psicología emergente, el desarrollo de la autoestima fomenta la confianza, la motivación, la resiliencia y el bienestar emocional así mismo, promueve las interacciones sociales sanas y el crecimiento personal (Gomà, 2018).

El desarrollo de la autoestima, no tiene una receta mágica, sin embargo, estudios en psicología, psicoterapia, medicina, administración, educación y otras han propuesto estrategias lúdicas, recreativas, deportivas, dinámicas e interactivas (Jaramillo, 2021; Santos-Morocho, 2019), con diferentes nombres y con el fin de facilitar el desarrollo de la autoestima. Esta investigación se basa en antecedentes que proponen el desarrollo de la autoestima a través de los juegos recreativos (Acevedo et al., 2016), sin embargo, no se cuenta con un punto inicial para desarrollar propuestas de aprendizaje orientadas a este objetivo, por lo que es esencial establecer una línea base (González, 1999), en un contexto educativo del sector público.

Por lo que, el presente trabajo de investigación plantea como problema general: ¿Qué nivel de relación existe entre los juegos recreativos y la autoestima en Estudiantes de una Institución Educativa de la Provincia de Tambopata, 2024, el cual se soporta en los siguientes problemas específicos: ¿Qué nivel de relación existe entre la actividad física y la autoestima; ¿Qué nivel de relación existe entre las actividades realizadas durante los recreos y la autoestima? y ¿Qué nivel de relación existe entre las emociones generadas y la autoestima?

El trabajo desarrollado se justifica teóricamente porque permite conocer un punto de inicio sobre como las actividades recreativas se relacionan con la autoestima de estudiantes, sustentado en la exploración teórica de la psicología moderna y los principios psicológicos de William James.

A nivel metodológico los resultados obtenidos en la investigación servirán como referente para otras investigaciones relacionadas con las variables, así como

el diseño de instrumentos utilizados para el recojo de información que contarán con la validez y confiabilidad. A nivel práctico nos permitirá plantear juegos recreativos adecuados que pretendan desarrollar la autoestima en los estudiantes de educación básica, e influir en los anhelos educativos de una ciudadanía exitosa y los haga partícipes de decisiones asertivas.

En lo social la información recogida promueve la ejecución de estudios y programas recreativos que fortalezcan la autoestima y el bienestar socioemocional de los estudiantes en las diferentes instituciones educativas.

La investigación tiene como objetivo principal determinar la relación entre los juegos recreativos y la autoestima en estudiantes de una institución educativa en la Provincia de Tambopata, 2024. Este objetivo general se desglosa en los siguientes objetivos específicos: identificar la relación entre la actividad física y la autoestima en los estudiantes; establecer la relación entre las actividades realizadas durante los recreos y la autoestima; y conocer la relación entre las emociones generadas y la autoestima.

La hipótesis general propone que existe una relación significativa entre los juegos recreativos y la autoestima en estos estudiantes. Las hipótesis específicas plantean que hay una relación significativa entre la actividad física y la autoestima; entre las actividades recreativas y la autoestima; y entre las emociones generadas y la autoestima en los estudiantes, sugiriendo que un mayor número de juegos recreativos está asociado con una mayor autoestima.

## II. MARCO TEÓRICO

Hygen et al. (2022), determina si cantidad de tiempo en actividades de juego, se relaciona con la autoestima deportiva en una población objetiva de 379 sujetos de muestra entre 8 a 14 años, el estudio aplica dos cuestionarios: uno de autoestima deportiva y otro el acelerómetro de la actividad física. Este estudio longitudinal, bajo el modelo de panel de intercepción aleatoria, retardo cruzado, ajuste y control de factores de confusión variables en el tiempo, revelan que, en general el aumento de los juegos reduce la autoestima deportiva. Detallando que alrededor de los 10 años, el acrecentamiento de la acción física moderada y vigorosa (AFMV) predice una disminución del juego, mientras que el aumento del juego predijo una reducción de la AFMV a los 12 años. Los efectos son evidentes dos años más tarde a través de la estabilidad en el juego y MVPA. Los hallazgos sugieren nuevas formas de visualizar el desarrollo en la niñez media, indicando que, cambios en la actividad física y el juego, resultan en efectos a largo plazo, que perduran en la adolescencia.

Koszalka-Silska et al. (2021), determina el impacto de un programa de educación de aventura sobre las competencias sociales de los adolescentes varones. La población de estudio fueron 70 varones de 15 y 16 años, aplicando el test de Autoestima de Rosenberg (RSES) y el test de Competencia Social (SCQ) antes y después de la intervención de diseño experimental de promedios repetidos, con un conjunto de comparación. El resultado utilizó la prueba de Anova 2x2, midiendo las competencias en situaciones de exposición social y las situaciones que requerían asertividad, con valores de significancia estadística p valor menor a 0.05 en ambos casos. El estudio concluye que el programa de educación de aventura logra desarrollar competencias de habilidades sociales reveladas en situaciones de exposición social y situaciones que requieren el asertividad a través de actividades recreativas que pueden integrarse fácilmente en el entorno escolar.

Martinez (2022), determina como las actividades recreativas se relacionan con la autoestima en alumnos de educación secundaria básica. Esta investigación aplicada con enfoque numérico de diseño no experimental, corte transeccional y relacional, aplicó dos instrumentos en una muestra de 64 estudiantes, los instrumentos empleados son el cuestionario IPAQ para las actividades recreativas

y para la autoestima el cuestionario PAA. Los resultados mostraron que hay un nivel moderado de 57.8%, 32.8% en nivel alto y 9.4% en nivel bajo en la variable actividad física. Por otro lado, la autoestima presenta 42.2% en nivel moderado, 29.7% en nivel alto y el 28.1% en nivel bajo. Concluyendo que, existe relación de significancia entre las variables en estudio.

Quijano (2022), determina el nivel de correspondencia entre las actividades recreativas y la autoestima en estudiantes púberes en contextos de pandemia. La investigación básica, descriptiva-explicativa y relacional, se desarrolló en una muestra de 80 estudiantes, aplicando dos instrumentos valorados por juicio de expertos. Los resultados mostraron la relación positiva muy fuerte entre la actividad física y la autoestima con un coeficiente de correlación igual a 0.951, interpretando que, la actividad física y recreativa, es importante para el desarrollo de la autoestima. Así mismo, recomienda que las actividades físicas son necesarias en instantes aprendizaje con dinámicas y juegos para que los estudiantes se mantengan atentos y con una buena actitud.

Castillo (2023), investiga la relación entre los juegos recreativos y la autoestima en estudiantes de nivel inicial. El estudio, de enfoque cuantitativo, fue no experimental, relacional, transversal y descriptivo, y se llevó a cabo con una muestra de 90 estudiantes. Se emplearon dos instrumentos para evaluar las variables del estudio. Los resultados indicaron una correlación positiva con un coeficiente Rho de 0.246, un valor p de 0.019 ( $p < 0.05$ ) y un coeficiente de determinación del 24.60%, indicando un nivel bajo de relación. Además, los juegos recreativos se distribuyeron con un 46.67% en nivel medio, 27.22% en nivel bajo y 26.11% en nivel muy bajo. En cuanto a la autoestima, el 47.78% de los estudiantes se encontraban en un nivel medio, el 26.89% en un nivel alto y el 25.33% en un nivel bajo. La conclusión fue que existe una relación positiva baja entre las variables.

Tihuen (2022), determina la relación entre los juegos recreativos y la socialización en un colegio estatal. La investigación cuantitativa, con diseño correlacional y corte transversal, tuvo una muestra de docentes de educación básica. El proceso investigativo aplicó dos cuestionarios el estudio concluye que existe significancia en la relación de las variables juegos recreativos y socialización,

indicando un p valor de 0.005, menor al mínimo esperado así mismo la correlación Rho es 0.468, indicando la relación positiva media entre las variables.

Los juegos recreativos son actividades de diversión y entretenimiento sin una aplicación específica en el aprendizaje, así mismo, estas pueden fomentar la relaciones sociales, el placer, el desarrollo físico y mental de los aprendices (Caman, 2022).

Un juego recreativo es una actividad lúdica, que se realiza en tiempo libre para el disfrute, promueve la integración y proporciona beneficios como la liberación de estrés (Agesta, 2020).

Los juegos recreativos no solo son simples acciones dirigidas al entretenimiento, sino que constituyen una experiencia completa de diversión y recreación para quienes participan en ellos. Estas actividades implican una estructura definida por reglas que guían la interacción lúdica entre los jugadores, ya sea de manera individual o en grupos (Y. A. Jaramillo et al., 2024).

Al participar en juegos recreativos, se fomenta el desarrollo de habilidades tanto motoras como psicológicas, contribuyendo así al mejoramiento del estado mental y físico de los involucrados (Koszalka-Silska et al., 2021). Estas actividades no solo proporcionan un escape de las tensiones cotidianas, sino que también generan un ambiente propicio para liberar energías negativas acumuladas (Vásquez & López, 2020).

Además de ser una fuente de diversión, los juegos recreativos pueden tener un impacto significativo en el ámbito educativo, mostrando mejoras en el proceso de enseñanza (Mendoza & Gañán, 2022). En el contexto deportivo, estos juegos tienen un rol fundamental al motivar la participación y fomentar la actividad física. Aunque el deporte y el aspecto lúdico pueden parecer distintos, ambos comparten la importancia del cumplimiento de reglas y la competencia, lo que conlleva al desarrollo de habilidades físicas y mentales (Lora & Moreano, 2021).

En resumen, la práctica de juegos recreativos no solo promueve la diversión y el bienestar, sino que también contribuye al crecimiento personal y al desarrollo integral de los individuos.

La autoestima es producto de cómo una persona se evalúa a sí misma, al comparar dos imágenes mentales: el yo ideal y el yo real. El grado de concordancia entre estos dos determina la autoestima: cuanto más se asemejen, más alta será la autoestima, y viceversa. Asimismo, la autoestima implica una evaluación personal en la que la persona reconoce su propio valor y mérito (Martín, 2021).

El autoestima es como la evaluación personal de nuestra valía, nuestro amor propio, que abarca pensamientos y sentimientos tanto internos como externos (Cerna & Ugarriza, 2020).

Así mismo en las definiciones se resalta la ambigüedad de la variable autoestima, siendo utilizado indistintamente con términos como autoaceptación, autoajuste, autovaloración y autoconcepto (Ochoa-Corral et al., 2021).

En la teorías de Maslow se sugiere que la autorrealización está ligada a un alto nivel de autoestima, así mismo, esta se complementa de factores internos y externos en su consolidación (Ventura et al., 2018).

La autoestima integra el sistema de interacción entre la persona y su entorno, actualizándose de manera continua en respuesta a las circunstancias ambientales. Surge de la comparación constante entre el yo ideal y el yo percibido (Rojas-Barahona et al., 2009), produciendo efectos específicos vinculados a un ciclo de retroalimentación. Su estructura, con todos sus componentes y procesos, forma un sistema autónomo (Cho & Kim, 2022).

En el ámbito terapéutico, se conceptualiza la autoestima como la disposición para percibirse como competente ante los desafíos esenciales de la existencia y digno de alcanzar la felicidad (Gaspar, 2022).

Maslow en la jerarquía de las necesidades, manifiesta que la autoestima una necesidad psicológica fundamental (Sánchez-Villena et al., 2021), describiéndola como el sentimiento de respeto y aprecio por uno mismo, que implica sentirse valioso y competente (Niebla et al., 2011).

Otro destacado como Rogers, describe la autoestima como: la percepción auténtica o censurada de una persona por sí misma, influenciada por la aceptación incondicional de los demás y la congruencia entre el yo real y el yo ideal (Tacca et al., 2020), así mismo, Bandura, considera que la autoestima se desarrolla a través

de la capacidad para lograr metas y superar desafíos, denominada autoeficacia (González & Pagán, 2017).

Coopersmith mide el autoestima a través de la evaluación que una persona hace de sí misma en diferentes áreas de la vida, como el rendimiento escolar, las relaciones interpersonales y la apariencia física (Ramos, 2020).

La autoestima se divide en cuatro dimensiones bien definidas: el aspecto personal, que abarca la evaluación del individuo sobre sí mismo, su imagen corporal y habilidades; el ámbito académico, que refleja la percepción del rendimiento escolar del individuo, considerando su productividad y competencia; el ámbito familiar, que engloba la evaluación de las interacciones con los miembros de la familia; y el ámbito social, que se refiere a la valoración de las interacciones sociales del individuo (Niebla et al., 2011).

En resumen, la autoestima, influenciada por factores internos y externos, es la evaluación personal basada en la comparación entre el yo ideal y el yo real, considerada como una necesidad psicológica fundamental relacionada con la percepción de valía y competencia, vinculada con la aceptación incondicional y la congruencia entre la identidad, asociada al reconocimiento de las capacidades para el alcance de metas medibles a través del el rendimiento y las relaciones interpersonales.

### III. MÉTODO

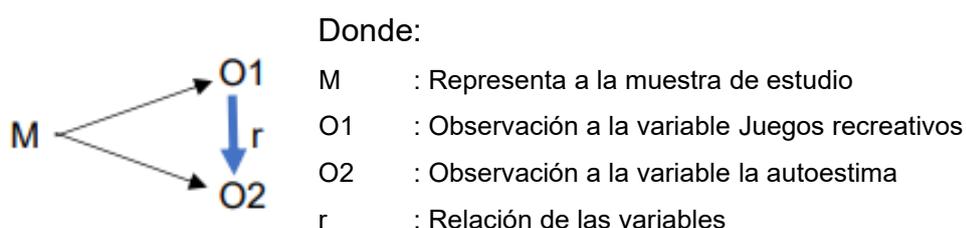
#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

##### 3.1.1 Tipo de investigación

Basado en Alosilla et al. (2023), este estudio se considera básico, ya que su objetivo ha sido determinar la presentación de las variables en el fenómeno. Asimismo, en línea con Arias (2021), la investigación recolecta y analiza datos numéricos para identificar patrones, relaciones y tendencias utilizando un enfoque cuantitativo, los cuales son sometidos a técnicas estadísticas para inferir resultados. Para Arias (2020), un estudio puede combinar niveles, pero ha sido necesario determinar el alcance y el nivel del estudio, por lo tanto, este trabajo tiene un nivel descriptivo, porque luego de obtener datos, se procedió a describirlos en el orden de las variables.

##### 3.1.2 Diseño de la investigación

Siguiendo a Sucasaire & Ticono (2023), el estudio se describe como correlacional y de corte transversal, ya que en este trabajo se han recolectado datos una población específica y en un momento específico que ocurre el fenómeno. Así mismo, según Hernández-Sampieri & Mendoza (2018), al determinar la relación entre dos variables, se establece un estudio no experimental porque no se altera ni se busca factores de causalidad entre las variables, lo que se esquematiza así:



#### 3.2 Variables y operacionalización

##### 3.2.1 Definición de las variables

###### Variable 1: Juegos recreativos

**Definición conceptual.** La variable juegos recreativos es una fuente de diversión que impacta el aprendizaje y la autoestima (Mendoza & Gañán, 2022). Su rol es motivar la participación y fomentar

habilidades físicas y mentales mediante la actividad lúdica (Lora & Moreano, 2021).

**Definición operacional.** Son actividades que contribuyen al crecimiento personal y desarrollo integral de los estudiantes. Se miden según la frecuencia de prácticas de actividad física, hábitos saludables, actividades en recreos, emociones de los alumnos, y preferencias en actividades realizadas (Francos-dorado & Pérez, 2022).

**Indicadores.** Predisposición, hábitos saludables, frecuencia de actividades físicas y recreativas, predisposición al juego activo, motivación, uso del recreo para socialización, uso del tiempo para la recreación, satisfacción y uso del tiempo.

**Escala.** Ordinal, tipo Likert de 1 a 4 (A – D).

## **Variable 2: Autoestima**

**Definición conceptual.** La autoestima es la evaluación personal en áreas como rendimiento escolar, relaciones y apariencia física (Ramos, 2020). Se divide en cuatro dimensiones: aspecto personal (autoimagen y habilidades), ámbito académico (rendimiento escolar), ámbito familiar (interacciones familiares) y ámbito social (interacciones sociales) (Niebla et al., 2011).

**Definición operacional.** La autoestima es el aprecio que uno tiene hacia sí mismo, pudiendo ser tanto positivo como negativo. Este se desarrolla y se evalúa mediante una valoración de atributos personales, académicos, desempeño en entornos escolares y familiares, así como la percepción que uno tiene de sus interacciones sociales, manifestando sentimientos de autovalía y respeto hacia sí mismo (Niebla et al., 2011).

**Indicadores.** Aprecio por uno mismo/a, satisfacción con sus cualidades, aprecio por sus logros, actitud hacia uno mismo/a y satisfacción consigo mismo/a.

**Escala.** Ordinal, tipo Likert de 1 a 4 (A – D).

### **3.3 Población, muestra y muestreo**

#### **3.3.1 Población**

Citando a Hernández-Sampieri & Mendoza (2018), la población es un conjunto de sujetos seleccionados según características comunes relevantes para la investigación. En este caso, la población consiste en 236 estudiantes del quinto grado de Educación Básica Regular (EBR) de una Institución Educativa de la provincia de Tambopata, 2024.

**Criterios de inclusión.** Se consideran todos los estudiantes matriculados en 2024, de ambos sexos, presentes al momento de la aplicación de instrumentos.

**Criterios de exclusión.** Alumnos retirados y trasladados que, aún figuran en las nóminas, así como aquellos con los que el investigador no tiene contacto directo, es decir, que no son sus alumnos.

#### **3.3.2 Muestra**

Siguiendo a Arias et al. (2022), se utilizó el muestreo aleatorio simple, este criterio se utiliza para obtener una mayor representación al momento de la recolección e interpretación de datos, la población está compuesta por 147 sujetos..

#### **3.3.3 Muestreo**

Las propuestas de Arias et al. (2022); Frías (2022); Hernández-Sampieri & Mendoza (2018), en este estudio se adopta el muestreo aleatorio simple para un mayor representación de la población.

### **3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad**

#### **3.4.1 Técnica**

Según Casas et al. (2003) y Gallardo (2017), la encuesta es una técnica poderosa para adquirir información y estructurar interrogantes. La técnica utilizada es la encuesta.

### **3.4.2 Instrumentos**

Para esta investigación se utiliza dos instrumentos fusionados en un cuestionario de 25 preguntas: el cuestionario RECREA, que evalúa las actividades recreativas de los estudiantes (Francos-dorado & Pérez, 2022), y la escala de autoestima de Rosenberg, que indaga sobre la autoestima personal (Koszalka-Silska et al., 2021). El cuestionario se ha precisado para la recolección de datos.

### **3.4.3 Validez**

Siguiendo las recomendaciones de Borjas (2020), la evaluación de la validez de los instrumentos se lleva a cabo con la asistencia de tres investigadores expertos, quienes analizaron la coherencia lógica y proporcionaron sugerencias y recomendaciones para mejorarlos.

### **3.4.4 Confiabilidad**

Para obtener la medida de fiabilidad se ha realizado una prueba piloto en 15 sujetos de muestra, los datos han sido procesados en una hoja de cálculo, a través una fórmula que simula el Alpha de Cronbach y combinando variantes de la función varp(). Se obtuvo una fiabilidad de 0.8115 y 0.8367, para ambas variables, siendo esta la consistencia interna (Sáez, 2012).

### **3.3.5 Procedimiento**

La recopilación de información sigue un proceso que abarca diversos pasos: inicialmente, se elaboran, validan y aseguran la confiabilidad de los instrumentos de recolección de datos. Posteriormente, se solicita permiso al director(a) a través de una carta formal. Luego, se programa la fecha y hora para la administración de los cuestionarios, se presenta el consentimiento informado a los docentes y se obtiene su firma. Los instrumentos son entregados a cada docente, y se crea una planilla de datos para su registro. Se organizan tablas y figuras de acuerdo con los objetivos establecidos. Además, se contempla la aplicación de los instrumentos en dos momentos distintos para evitar sobrecargar o fatigar a los estudiantes.

### **3.6 Método de análisis**

El análisis de información se llevó a cabo utilizando métodos estadísticos, para determinar la, prueba de normalidad se aplica la prueba de ajuste Kolmogorov Smirnov, porque las muestras superan los 50 sujetos (Sucasaire & Ticona, 2023). La relación se determina con el coeficiente rho de Spearman, los valores se contratan así: 0.00 igual a correlación nula; de 0.00 a  $\pm 0.19$  igual a correlación directa o inversa muy baja, de  $\pm 0.20$  a  $\pm 0.39$  igual a correlación directa o inversa baja; de  $\pm 0.40$  a  $\pm 0.59$  igual a correlación directa o inversa moderada; de  $\pm 0.60$  a  $\pm 0.79$  igual a correlación directa o inversa alta; de  $\pm 0.80$  a  $\pm 0.99$  igual a correlación directa o inversa muy alta, y  $\pm 1.00$  igual a correlación perfecta (Romero et al., 2020).

### **3.7 Aspectos éticos**

El estudio sigue los lineamientos de la investigación científica según lo establecido en el artículo tres del Código de Ética en Investigación, aprobado por RCU N° 0470-2022/UCV. Estos principios garantizan la fiabilidad de los instrumentos, los cuales serán evaluados por expertos para verificar la consistencia de los ítems y la confiabilidad mediante una prueba piloto previa. Antes de su implementación, se solicitará el consentimiento informado y se velará por mantener la confidencialidad de la identidad de los participantes, dado que el estudio se realiza con propósitos académicos. Asimismo, se enfatiza en la importancia de citar fuentes confiables y de seguir las directrices de la norma APA (Séptima Edición) para respetar la autoría de las referencias consultadas.

## IV. RESULTADOS

### 4.1 Resultados descriptivos

Los resultados obtenidos en la variable juegos recreativos, mostraron las siguientes frecuencias y porcentajes.

**Tabla 1**

*Frecuencias y porcentajes obtenidos en la variable juegos recreativos*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	% Valido	% Acumulado
Poco activo	14	9.5	9.5	9.5
Moderadamente activo	65	44.2	44.2	53.7
Activo	68	46.3	46.3	100.0
<b>Total</b>	<b>147</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	

*Nota. Datos obtenidos en la aplicación del instrumento de investigación.*

Los resultados de la tabla muestran los porcentajes obtenidos de la muestra de 147 sujetos, donde el 9.5% se ubica en la categoría poco activo, el 44.2% se ubica en moderadamente activo y el 46.3% en activo. El grupo poco activo, que representa solo el 9.5% de los estudiantes encuestados, sugiere que un pequeño porcentaje de estos tiene una baja participación en actividades recreativas, lo cual podría indicar una falta de interés o acceso a estas actividades, o quizás otros factores como el tiempo disponible o la preferencia por otras formas de entretenimiento.

Por otro lado, el grupo moderadamente activo, que constituye el 44.2% de la muestra, representa un segmento significativo de los estudiantes que participan en actividades recreativas de manera regular pero no intensa. Estos estudiantes muestran un compromiso moderado con las actividades físicas.

Así mismo, el grupo activo, que es el más grande con un 46.3% de los estudiantes encuestados, indica que casi la mitad de los estudiantes participa activamente en juegos recreativos. Este dato sugiere que un porcentaje considerable de los estudiantes no solo está involucrado en actividades recreativas, sino que lo hace de manera vigorosa y consistente.

Este nivel de actividad física es ideal para mantener un buen estado de salud general.

**Tabla 2**

*Frecuencias y porcentajes obtenidos en la variable autoestima*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	% Valido	% Acumulado
Autoestima baja	38	25.9	25.9	25.9
Autoestima media	46	30.6	30.6	56.5
Autoestima elevada	64	43.5	43.5	100.0
<b>Total</b>	<b>147</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	

*Nota. Datos obtenidos en la aplicación del instrumento de investigación.*

Los resultados de la tabla dos exponen la distribución de los niveles de autoestima dentro de la muestra estudiada de 147 sujetos, expresados en porcentajes, revelando que el 25.9% de los participantes posee una autoestima baja, el 30.6% presenta una autoestima media, y el 43.5% demuestra una autoestima elevada.

El 25.9% de los participantes que presenta una autoestima baja sugiere que aproximadamente una cuarta parte de los estudiantes enfrenta posibles desafíos significativos en cuanto a su percepción personal y valoración propia. El 30.6% de los participantes con autoestima media indica que casi un tercio de los estudiantes tiene una percepción moderadamente positiva de sí mismos. Estos estudiantes probablemente tienen una autovaloración equilibrada, pero aún podrían beneficiarse de iniciativas que refuercen su autoestima y les ayuden a alcanzar niveles más altos de autoconfianza y seguridad personal.

El grupo con autoestima elevada, que constituye el 43.5% de la muestra, demuestra que casi la mitad de los estudiantes posee una fuerte percepción positiva de sí mismos. Estos estudiantes están probablemente bien equipados para enfrentar desafíos académicos y personales, ya que la alta autoestima está asociada con una mayor resiliencia, mejores habilidades de afrontamiento y una actitud positiva hacia la vida. Sin embargo, es importante continuar apoyando a estos estudiantes para que

mantengan su autoestima y la utilicen como una base para alcanzar su máximo potencial. Esta distribución de los niveles de autoestima en esta muestra refleja una variabilidad significativa, destacando la necesidad de un enfoque de atención diferenciado con el que se refuerce el nivel de autoestima.

## 4.2 Resultados por objetivos

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a partir de la prueba de correlación entre estas variables, detallando los coeficientes específicos y su interpretación dentro del contexto estudiado.

**Tabla 3**

*Coefficientes de correlación de entre la variables y dimensiones en estudio*

Correlaciones		Resultados		
Variable o Dimensiones	Variable	Significancia	N(muestras)	Coefficiente
V1: juegos recreativos	Autoestima	0.000	147	0.331
D1: Actividad física	Autoestima	0.003	147	0.278
D2: Actividades durante los recreos	Autoestima	0.000	147	0.303
D3: Emociones generadas	Autoestima	0.000	147	0.309

*Nota. Datos obtenidos en el procesamiento de datos.*

Como se observa en la tabla anterior los resultados de la prueba de correlación entre las variables juegos recreativos y autoestima, alcanzan un coeficiente de correlación ( $\rho=0.331$ ) entre de 0.20 a 0.39, que expone la correlación directa baja entre las variables. Del mismo modo, se observa que los resultados en conjunción de la dimensión actividad física y la variable autoestima, resulta un coeficiente de correlación ( $\rho=0.278$ ) entre de 0.20 a 0.39, que expone la correlación directa baja. Análogamente, se procede al cálculo de los resultados de asociar la dimensión actividades durante los recreos y la variable autoestima, resultando un coeficiente de correlación ( $\rho=0.303$ ), ubicado entre de 0.20 a 0.39, que expone la correlación directa baja. Finalmente, se calcula la relación entre la dimensión emociones generadas y la variable autoestima, dando como resultado de correlación,

un valor ( $\rho=0.303$ ) entre de 0.20 a 0.39, que contrasta la correlación directa baja.

En la observación del fenómeno se encuentra una relación directa tanto entre las variables principales y las dimensiones de la variable juegos recreativos y la variable autoestima, esto sugiere que incrementar la participación en juegos recreativos está asociada con un aumento en la autoestima, considerando en el contexto otros elementos que pueden la autoestima.

### 4.3 Pruebas de normalidad

Para poder lograr los objetivos de la investigación ha sido necesario realizar la prueba normalidad para establecer la distribución de los mismos, como las unidades de análisis son mayores a cincuenta muestras, el estadígrafo utilizado es Kolmogorov-Smirnov, el cual expone los valores de: 0.00 para la variable juegos recreativos, la dimensión actividad física, la dimensión actividades realizadas durante los recreos y la dimensión emociones generadas, sin embargo, expone el valor de 0.050 para la variable autoestima.

**Tabla 4**

*Prueba de normalidad para la muestra*

Variable o Dimensiones	Estadístico	gl	Significancia
V1: juegos recreativos	0.106	147	0.000
D1: Actividad física	0.128	147	0.000
D2: Actividades durante los recreos	0.111	147	0.000
D3: Emociones generadas	0.125	147	0.000
V2: autoestima	0.073	147	0.50

*Nota. Datos obtenidos al aplicar el coeficiente Kolmogorov-Smirnov.*

Como los valores obtenidos son menores a 0.050 en su mayoría, se concluye que los datos no siguen una distribución normal, por lo tanto, se procedió a aplicar la prueba de correlación de Spearman, para determinar las asociaciones entre variables y dimensiones.

Los resultados, presentados en la Tabla cuatro, muestran que las variables juegos recreativos (estadístico=0.106,  $p=0.000$ ), actividad física (estadístico=0.128,  $p=0.000$ ), actividades durante los recreos (estadístico=0.111,  $p=0.000$ ) y emociones generadas (estadístico=0.125,  $p=0.000$ ) no siguen una distribución normal, ya que sus p-valores son menores a 0.05. Sin embargo, la variable autoestima (estadístico=0.073,  $p=0.50$ ) sí sigue una distribución normal, al tener un p-valor mayor a 0.05. Estos resultados sugieren que, para la mayoría de las variables, se deben utilizar métodos estadísticos no paramétricos debido a la falta de normalidad, mientras que la autoestima puede ser analizada con métodos paramétricos tradicionales.

## V. DISCUSIÓN

En los estudios previos, se ha encontrado una relación significativa entre las actividades recreativas y la autoestima, similares a los hallazgos de este trabajo, por ejemplo, Martínez (2022), identificó una relación significativa entre las actividades recreativas y la autoestima en alumnos de secundaria, mientras que Quijano (2022) encontró una fuerte correlación positiva entre la actividad física y la autoestima en estudiantes púberes durante la pandemia, así mismo, Castillo (2023) también determinó una correlación directa entre los juegos recreativos y la autoestima en estudiantes de nivel inicial, aunque esta se muestra baja, los resultados robustecen los hallazgos en el presente estudio, que revela una relación positiva entre los juegos recreativos y la autoestima, con un coeficiente de correlación ( $\rho=0.331$ ). Sin embargo, el estudio de Castillo (2023), el que más se acerca al presente trabajo, así mismo presenta otras características como la dirección y naturaleza de la relación.

La importancia de la actividad física en el desarrollo emocional y social de los estudiantes se destaca en estudios como el de Hygen et al. (2022), que subraya los efectos a largo plazo de los cambios en la actividad física y el juego en la autoestima. Koszałka-Silska et al. (2021) también resalta la efectividad de un programa de educación de aventura para mejorar las competencias sociales y la autoestima. De manera similar, los resultados del presente estudio, muestran que una mayor participación en juegos recreativos se asocia con niveles más altos de autoestima, corroborando la relación directa entre los juegos recreativos y la autoestima en estudiantes adolescentes.

Entre las diferencias notables, se destaca la metodología utilizada en los estudios previos y el presente trabajo. Hygen et al. (2022) empleó un diseño longitudinal con un modelo de panel de intercepción aleatoria y ajuste de factores de confusión, mientras que Koszałka-Silska et al. (2021) utilizó un diseño experimental con promedios repetidos. En contraste, nuestro estudio aplicó un diseño no experimental, transversal y correlacional, utilizando la prueba de correlación de Spearman debido a la no normalidad de los datos. Estas diferencias metodológicas han influido en la fuerza y naturaleza de las correlaciones observadas, ya que los estudios longitudinales y experimentales pueden captar

cambios y efectos causales más robustos en comparación con los estudios transversales, sin embargo, como ya se mencionó se ha coincidido en los resultados hallados en los estudios anteriores.

Otra diferencia significativa se encuentra en la población estudiada, Hygen et al. (2022) se enfocó en niños de 8 a 14 años, mientras que Koszałka-Silska et al. (2021) trabajó con adolescentes varones de 15 a 16 años. Este estudio considera una muestra más amplia y diversa de 147 estudiantes sin especificar una restricción de edad exacta, pero que cursan la educación secundaria. Las diferencias en las edades de las muestras pueden afectar cómo se manifiestan las relaciones entre actividades recreativas y autoestima, dado que las necesidades y desarrollos psicológicos varían con la edad, sin embargo, los antecedentes y el presente estudio guardan similitud en la idea de que los juegos recreativos ayudan al desarrollo del autoestima, estos pueden planteados desde diferentes niveles de atención dentro de los colegios, algunas veces son parte del plan institucional, otras son parte de los procesos pedagógicos y otras forman parte de la secuencia didáctica del área.

Los antecedentes en cuanto a resultados cuantitativos, muestran niveles de autoestima similares con los estudios previos, tal es así que, los resultados en el presente trabajo manifiestan que, el 25.9% de los participantes posee una autoestima baja, el 30.6% presenta una autoestima media y el 43.5% demuestra una autoestima elevada. Estos porcentajes son similares a los reportados por Martínez (2022) y Castillo (2023), quienes también encontraron una distribución significativa en los niveles medios y altos de autoestima. Resaltando, que los estudios revisados y el presente, registran una correlación positiva entre la participación en juegos recreativos y la autoestima, aunque con variabilidad en la fuerza de esta relación. Esta tendencia sugiere que, aunque la relación es positiva, la fuerza de la correlación puede variar debido a diferentes factores contextuales y metodológicos.

La metodología planteada en presente estudio corrobora los hallazgos en los estudios de Castillo (2023) y Martínez (2022), sin embargo, es necesario resaltar que este estudio, presenta un diseño no experimental y correlacional, sin causalidad, otra característica especial ha sido la elección de la prueba de

correlación de Spearman, dada la no normalidad de los datos, esto sugiere que integrar actividades recreativas en el entorno escolar puede ser una estrategia efectiva para mejorar la autoestima de los estudiantes, aunque la tendencia general en la relaciones obtenidas en presente estudio son positivas, la variabilidad sugiere que otros factores, lo que debe llevar a desarrollar un estudio multidimensional, longitudinal y experimental, sin embargo, se subraya la importancia de las actividades recreativas en el desarrollo de la autoestima al igual que los estudios de Hygen et al. (2022) y Koszałka-Silska et al. (2021).

Otro hallazgo es que en estudio de Hygen et al. (2022), se encontró que alrededor de los 10 años, el aumento de la actividad física moderada y vigorosa (AFMV) predice una disminución en el juego, mientras que el aumento del juego predice una reducción de la AFMV a los 12 años. Estos efectos se reflejan dos años más tarde a través de la estabilidad en el juego y la actividad física moderada a vigorosa (MVPA), sugiriendo efectos a largo plazo que perduran en la adolescencia, estos resultados corroboran los resultados del presente, los que se interpreta como a mayores juegos recreativos, mayor autoestima de estudiantes. Por otra parte, se ha detectado, como un programa de educación de aventura puede lograr el desarrollo de competencias y habilidades sociales en adolescentes varones, especialmente en situaciones de exposición social y situaciones que requieren asertividad. Estos efectos se observaron a través de actividades recreativas integradas fácilmente en el entorno escolar, estos datos se corroboran, al encontrar una relación significativa entre las actividades recreativas y la autoestima en alumnos de educación secundaria básica, donde un nivel moderado de actividad física se relacionó directamente con niveles moderados y altos de autoestima. Esta relación sugiere la importancia de las actividades recreativas en el desarrollo de la autoestima en esta población.

## VI. CONCLUSIONES

Se determinó la relación directa baja ( $\rho=0.331$ ), entre las variables juegos recreativos y la autoestima de estudiantes de una institución educativa en la Provincia de Tambopata, 2024. Estos resultados indican que, aunque la relación es débil, una mayor participación en juegos recreativos está asociada con niveles más altos de autoestima.

Se identificó la relación directa baja ( $\rho=0.278$ ) entre la dimensión actividad física y la autoestima en los estudiantes de una institución educativa en la Provincia de Tambopata, 2024. Esta correlación sugiere que una mayor actividad física está asociada con un aumento en la autoestima, aunque la relación no es fuerte. Estos resultados respaldan la hipótesis específica que plantea una relación significativa entre la actividad física y la autoestima en los estudiantes.

Se estableció la correlación directa baja ( $\rho=0.303$ ) entre las actividades realizadas durante los recreos y la autoestima de los estudiantes de una institución educativa en la Provincia de Tambopata, 2024. Esto indica que la participación en actividades recreativas durante los recreos está asociada con una mayor autoestima, aunque la fuerza de esta relación es baja. Esta conclusión apoya la hipótesis específica sobre la relación significativa entre las actividades recreativas y la autoestima.

Se da a conocer la correlación directa baja ( $\rho=0.303$ ), entre las emociones generadas y la autoestima, en los estudiantes de una institución educativa en la Provincia de Tambopata, 2024. Este resultado sugiere que las emociones positivas generadas durante las actividades recreativas tienen una relación débil pero positiva con la autoestima de los estudiantes. Esto respalda la hipótesis específica de que existe una relación significativa entre las emociones generadas y la autoestima.

## **VII. RECOMENDACIONES**

A los órganos de gestión pedagógica (Unidades de Gestión Educativa), implementar y apoyar programas de actividades recreativas en todas las instituciones educativas bajo su jurisdicción, ya que basados en los resultados se puede implementar talleres y programas de capacitación para docentes y directivos sobre la importancia de los juegos recreativos para el desarrollo de la autoestima y el bienestar emocional de los estudiantes.

A los directores de instituciones educativas, se recomienda fomentar un ambiente escolar que valore y promueva las actividades recreativas como parte integral del desarrollo estudiantil, incluyendo la provisión de espacios adecuados, tiempos suficientes y recursos necesarios. Además, se debe desarrollar e implementar iniciativas de bienestar que incluyan componentes recreativos, emocionales y sociales, como eventos escolares, competencias deportivas y talleres de habilidades sociales.

A los docentes de las instituciones educativas, es fundamental planificar y diseñar actividades recreativas inclusivas y atractivas para todos los estudiantes, incorporando una variedad de juegos y ejercicios que promuevan tanto la actividad física como el desarrollo emocional y social.

A los profesores de la institución, deben motivar y animar a los estudiantes a participar activamente en estas actividades, ya que ahora que se conoce la relación entre las emociones generadas y la autoestima, es importante destacar los beneficios que la participación activa recreativas generan emociones que benefician la autoestima y el bienestar general, y creando un ambiente de apoyo y reconocimiento. Asimismo, deben evaluar regularmente el impacto de las actividades recreativas en el bienestar de los estudiantes y adaptar las estrategias según sea necesario.

## REFERENCIAS

- Acevedo, G., Gutiérrez, L. M., & Noreña, O. (2016). *Fortalecimiento de la autoestima a través de la lúdica y juegos recreativos cooperativos* (Vol. 9, Issue 2). Fundación Universitaria Los Libertadores.
- Agesta, M. de las N. (2020). Libros en juego: bibliotecas populares y público infantil en el sudoeste bonaerense (Argentina, 1880-1930). *Topoi (Rio de Janeiro)*, 21(44), 413–434. <https://doi.org/10.1590/2237-101x02104407>
- Alosilla, W., Álvarez, J. C., Vera, E. L., & Aceituno, C. (2023). *Tips para abordar una tesis de economía* (Atenea (ed.); Primera Ed).
- Arias, J., Holgado, J., Tafur, T., & Vasquez, M. (2022). *Metodología de la investigación: El método ARIAS para desarrollar un proyecto de tesis*. INUDI Perú. <https://doi.org/10.35622/inudi.b.016>
- Arias, J. L. (2020). *Técnicas e instrumentos de investigación* (E. Consulting (ed.); Primera Ed). [www.cienciaysociedad.org](http://www.cienciaysociedad.org)
- Arias, J. L. (2021). Guía para elaborar el planteamiento del problema de una tesis: El método del hexágono. *Orinoco, Pensamiento y Praxis*, 9(13), 58–69. <http://repositorio.flacsoandes.edu.ec/handle/10469/16951>
- Borjas, E. J. (2020). Validez y confiabilidad en la recolección y análisis de datos bajo un enfoque cualitativo. *Trascender, Contabilidad y Gestión*, 5(15), 79–97. <https://doi.org/https://doi.org/10.36791/tcg.v0i15.90>
- Calvache, D. (s.f.). Amor propio en la adolescencia. *Proyecto Avanzado de Diseño de Comunicación Visual*.
- Camán, M. E. (2022). *Juegos recreativos y creatividad en niños de 5 años, I.E.I. N° 2162 – Chuñuen, Bolívar, 2021*. Universidad San Pedro.
- Casas, J., Repullo, J. R., & Donado, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos. *Departamento de Planificación y Economía de La Salud*, 31(8), 527–538. [https://doi.org/10.1016/s0212-6567\(03\)70728-8](https://doi.org/10.1016/s0212-6567(03)70728-8)
- Castillo, M. (2023). *Los juegos recreativos y la autoestima en estudiantes del nivel inicial en una institución educativa – Cusco, 2022*. Universidad César Vallejo.

- Cerna, O., & Ugarriza, N. (2020). Escala de autoestima para adolescentes: elaboración y análisis psicométrico. *Revista EDUCA UMCH*, 1(15), 135–159. <https://doi.org/10.35756/educaumch.202015.138>
- Cho, D., & Kim, S. K. (2022). Adolescents' Self-Esteem Associated with Solitary, Passive, and Active Leisure Activities. *Sustainability (Switzerland)*, 14(9), 1–10. <https://doi.org/10.3390/su14094873>
- Francos-dorado, P., & Pérez, M. (2022). RECREA: Questionnaire designed to analyze the recess time of secondary students. *Revista Digital de Educación Física*, 14(79), 81–94.
- Frías, D. (2022). Un instrumento de medida. *Universidad de Valencia*, 1–26. <https://www.uv.es/~friasnav/AlfaCronbach.pdf>
- Gallardo, E. E. (2017). Metodología de la investigación. In Universidad Continental (Ed.), *Universidad Continental* (Ebook, Vol. 1). [https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO\\_UC\\_EG\\_MAI\\_UC0584\\_2018.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO_UC_EG_MAI_UC0584_2018.pdf)
- Gaspar, A., & Alguacil, 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*. 204, 120–128.
- Gomà, H. (2018). *Autoestima para vivir* (PAIDOS (ed.)). [https://www.planetadelibros.com/libros\\_contenido\\_extra/38/37241\\_AUTOESTIMA\\_PARA\\_VIVIR.pdf](https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/38/37241_AUTOESTIMA_PARA_VIVIR.pdf)
- González, J. A., & Pagán, O. M. (2017). Validación y análisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en mujeres puertorriqueñas: ¿unifactorial o bifactorial? *Apuntes de Psicología*, 35(3), 169–177.
- González, M. T. (1999). Algo sobre la autoestima qué es y cómo se expresa. *Aula*, 11, 217–232. [http://campus.usal.es/~revistas\\_trabajo/index.php/0214-3402/article/viewFile/3530/3550](http://campus.usal.es/~revistas_trabajo/index.php/0214-3402/article/viewFile/3530/3550)
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas Cuantitativa Cualitativa y Mixta. In *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. [shorturl.at/mwS39](http://shorturl.at/mwS39)

- Hygen, B. W., Belsky, J., Stenseng, F., Steinsbekk, S., Wichstrøm, L., & Skalicka, V. (2022). Longitudinal relations between gaming, physical activity, and athletic self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 132(February). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107252>
- Jaramillo, A. E., & Pilco, V. M. (2023). Funcionalidad familiar y su relación con la autoestima en adolescentes de la ciudad de Ambato. *Chakiñan, Revista De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 2023(21), 110–123. <https://doi.org/10.37135/chk.002.21.07>
- Jaramillo, M. (2021). *Las actividades recreativas en el desarrollo de la autoestima en niños de 5 a 8 años con VIH de la fundación redima de la ciudad de Guayaquil* [Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil]. <http://repositorio.ulvr.edu.ec/bitstream/44000/4276/1/TM-ULVR-0275.pdf>
- Jaramillo, Y. A., Torres, V. C., & Rodríguez, K. (2024). Un camino lúdico hacia la gestión de emociones. *Libros IC*, 99–110. <https://doi.org/10.15765/librosic.v4i9.46>
- Koszalka-Silska, A., Korcz, A., & Wiza, A. (2021). The impact of physical education based on the adventure education programme on self-esteem and social competences of adolescent boys. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063021>
- Lojano, A. D. (2017). *Cómo influye la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes* [Universidad Politécnica Salesina]. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/14319>.
- Lora, L., & Moreano, M. (2021). *Los juegos recreativos como estrategia de apoyo en el fortalecimiento de los valores de la convivencia en la primera infancia* 1. Antonio José Camacho.
- Martín, A. D. (2021). Autoestima: Actualización y Mantenimiento. Un Modelo Teórico con Aplicaciones en Terapia. *Clínica Contemporánea*, 12(3). <https://doi.org/10.5093/cc2021a16>
- Martinez, R. (2022). *Actividad física y autoestima en estudiantes de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021* [Universidad César

- Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/82225>
- Mendoza, A., & Gañán, M. A. (2022). Incidencia de la interculturalidad y los juegos recreativos tradicionales en la convivencia escolar. *Revista Criterios*, 29(2), 76–88. <https://doi.org/10.31948/rev.criterios/29.2-art5>
- Niebla, J. C., Hernández-Guzmán, L., & González-Montesinos, M. (2011). The self-esteem test for adolescents. *Universitas Psychologica*, 10(2), 535–543. <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy10-2.papa>
- Ochoa-Corral, D. M., Campos-Valdez, G., Gómez-Zarco, A., & Lima-Quezada, A. (2021). Scales and instruments for measuring self-esteem in adolescents and young adults. *Journal of Basic and Applied Psychology Research*, 3(5), 19–24. <https://doi.org/10.29057/jbapr.v3i5.6805>
- Olivier, P. (2023). *Revisión bibliográfica sobre el impacto de la pandemia en la salud mental infanto-juvenil y propuesta de desarrollo de una app con recursos básicos de afrontamiento y regulación emocional*. Universidad Pública de Navarra.
- Quijano, M. F. (2022). *Actividad física y la autoestima de los adolescentes en tiempo de pandemia en IE Cristo salvador - Surco - 2021* [Universidad Nacional Federico Villareal]. <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/6479>
- Ramos, E. M. (2020). *Programa de intervención psicológica para incrementar la autoestima en adolescentes de una institución educativa pública de Nasca*. Universidad Autónoma del Perú.
- Rojas-Barahona, C., Zegers, B., & Fosters, C. (2009). La escala de autoestima de Rosenberg. *Rev Med Chile*, 791–800. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872009000600009](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872009000600009)
- Romero, P., Lazaro, C., & Gonzáles, J. J. (2020). Estadística descriptiva e inferencial. *Estadística Descriptiva e Inferencial*, August. <https://doi.org/10.33324/ceuzuay.127>
- Ruiz, M. (2020). *La Autoestima* [Universidad Científica del Perú].

[https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/26107/RebazaTerry%2C Devora Susana.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/26107/RebazaTerry%2C+Devora+Susana.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Sáez, J. A. (2012). *Métodos Estadísticos con R y R Commander*.

Sánchez-Villena, A. R., De la Fuente-Figuerola, V., & Ventura-León, J. (2021). Factorial models of rosenberg s self-esteem scale in peruvian adolescents. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 26(1), 47–55. <https://doi.org/10.5944/RPPC.26631>

Santos-Morocho, J. L. (2019). Psicoterapia para desarrollar autoestima en niños de 4 a 7 años. *Revista Cubana de Educación Superior*, 01, 1–23. <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/1886>

Solano, Y. Y. (2019). *Nivel de autoestima en estudiantes adolescentes pertenecientes al distrito de Pampas - Huancavelica* [Universidad San Ignacio de Loyola]. <http://repositorio.usil.edu.pe/handle/USIL/9423>

Sucasaire, J., & Ticona, R. (2023). Métodos estadísticos. Guía básica para el uso de la estadística inferencial en investigación. In J. S. Pilco (Ed.), *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* (Primera ed). <https://repositorio.concytec.gob.pe/>

Tacca, D. R., Cuarez, R., & Quispe, R. (2020). Social skills, self-concept and self-esteem in Peruvian high school students. *International Journal of Sociology of Education*, 9(3), 293–324. <https://doi.org/10.17583/rise.2020.5186>

Tihuen, A. M. (2022). *Juegos recreativos y socialización en niños de inicial de instituciones educativas de Manu, Madre de Dios 2021* [Universidad Católica de Trujillo]. [http://repositorio.uct.edu.pe/bitstream/123456789/346/1/0061220211\\_0001193711\\_T\\_2018.pdf](http://repositorio.uct.edu.pe/bitstream/123456789/346/1/0061220211_0001193711_T_2018.pdf)

UNICEF. (2022). *Estado Mundial de la Infancia 2021: En mi mente: Promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia*. <https://www.unicef.org/es/media/108171/file/SOWC-2021-Resumen-Ejecutivo.pdf>

Vásquez, L. M., & López, M. D. (2020). De los juegos a la gamificación: propuesta

de un modelo integrado. *Educación y Educadores*, 23(3), 493–512.  
<https://doi.org/10.5294/edu.2020.23.3.7>

Ventura, J., Caycho, T., & Barboza, M. (2018). Evidencias psicométricas de la escala de autoestima de Rosenberg en adolescentes limeños. *Revista Interamericana de Psicología*, 52(1), 44–60.  
<https://www.journal.sipsych.org/index.php/IJP/article/view/363>

# ANEXOS

## Anexo 1: Tabla de operacionalización de variables

Variable de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escalas
Juegos Recreativos	La variable juegos recreativos, se define como una fuente de diversión y entretenimiento que tiene un impacto significativo en el aprendizaje y el desarrollo de la autoestima (Mendoza & Gañán, 2022). Su rol es motivar la participación y fomentar la actividad lúdica y que conlleva al desarrollo de habilidades físicas y mentales (Lora & Moreano, 2021).	Son actividades que contribuyen al crecimiento personal y al desarrollo integral de los estudiantes, estas se pueden medir cuando los individuos expresan la frecuencia que ponen en práctica: Hábitos y práctica de actividad física y hábitos de vida saludables; hábitos y actividades realizados durante los recreos; sentimientos y emociones de los alumnos, y preferencias y gustos en relación con las actividades realizadas (Francos-dorado & Pérez, 2022).	Hábitos y práctica de actividad física y hábitos de vida saludables	Predisposición y hábitos de vida saludables.	Ordinal / Likert 1 – 4 A= Nunca, B = Casi nunca, C = Algunas veces y D =Muchas veces.
				Frecuencia de actividades físicas	
				Frecuencia con que realiza actividades recreativas	
				Predisposición a practicar, físicas o deportivas.	
				Motivación a realizar actividades recreativas.	
			Hábitos y actividades realizadas durante los recreos	Realización de actividades de juego o recreativas con compañeros.	
				Uso del recreo para socialización	
				Uso del tiempo para la recreación	
				Predisposición a actividades recreativas en el colegio.	
			Sentimientos y emociones de los alumnos	Utilización de espacios abiertos	
				Motivación para uso de la hora de recreo.	
				Motivación para estar en el colegio.	
				Predisposición al juego activo, actividades físicas o deportivas.	
				Satisfacción con el tiempo de las actividades recreativas.	
				Satisfacción para participar en actividades recreativas	
Autoestima	Es la evaluación que una persona hace de sí misma en diferentes áreas de la vida, como el rendimiento escolar, las relaciones interpersonales y la apariencia física (Ramos, 2020).	La autoestima es el sentimiento hacia uno mismo, que puede ser positivo o negativo, el cual se construye y mide por medio de una evaluación y valoración de características personales, académicas, desempeño en el ámbito escolar y familiar, la valoración que el individuo tiene respecto a sus interacciones sociales a través de sentimientos de valía personal y sentimientos de respeto a sí mismo (Niebla et al., 2011).	Sentimientos de valía personal	Aprecio por uno mismo/a	Ordinal / Likert 1 – 4 A= Nunca, B = Casi nunca, C = Algunas veces y D =Muchas veces.
				Satisfacción con sus cualidades	
				Aprecio por sus logros	
				Actitud hacia uno mismo/a	
				Satisfacción consigo mismo/a	
			Sentimientos de respeto a sí mismo	Orgullo personal	
				Satisfacción por sus logros	
				Respeto por sí mismo/a	
				Perspectiva de sí mismo/a	
				Aprecio personal	

## Anexo 2. Instrumentos

### INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

#### JUEGOS RECREATIVOS Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

Estimado estudiante, con el fin de desarrollar un trabajo de investigación, pido tu colaboración respondiendo este cuestionario, ten en cuenta las siguientes alternativas.

**A= Nunca, B = Casi nunca, C = Algunas veces y D =Muchas veces.**

Juegos recreativos					
N°	Descripción	OPCIONES			
<b>D1</b>	<b>Hábitos y práctica de actividad física y hábitos de vida saludables.</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
1	Cuando estoy fuera del colegio, realizo actividades recreativas relacionadas al (juegos, deporte o actividad física).				
2	Realizo actividades físicas en un club deportivo, con la familia, con los amigos, en el gimnasio u otros.				
3	Con frecuencia, realizo actividades recreativas, físicas o deportivas.				
4	Generalmente las actividades recreativas, físicas o deportivas, las hago por elección propia.				
5	Realizo actividades recreativas, deportivas o físicas me resultan muy divertidas.				
<b>D2</b>	<b>Hábitos y actividades realizados durante los recreos</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
6	En los recreos realizo actividades de juego o recreativas, físicas o deportivas con mis compañeros.				
7	Con frecuencia en los recreos suelo estar con mis amigos (as) o grupos de amigos (as).				
8	Con frecuencia en los recreos suelo comunicarme con un amigo o amiga para conversar de manera personal.				
9	De haber actividades recreativas en el colegio, de seguro me matricularía.				
10	Generalmente puedo utilizar cualquier espacio del patio para las actividades recreativas.				
<b>D3</b>	<b>Sentimientos y emociones de los alumnos</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
11	En general las paso muy bien durante la hora de recreo.				
12	En general el tiempo que paso en el colegio me siento feliz.				
13	Durante mi tiempo libre realizo actividades que están relacionadas al juego activo, actividades físicas o deportivas.				
14	Considero que el tiempo del recreo, es suficiente para realizar actividades recreativas, de juego, físicas o deportivas.				
15	En general me gusta participar en actividades recreativas, donde se involucra el juego y las dinámicas				

Para responde ten en cuenta:

**A= Nunca, B = Casi nunca, C = Algunas veces y D =Muchas veces.**

Autoestima					
Nº	Descripción	OPCIONES			
<b>D1</b>	<b>Sentimientos de valía personal</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
1	Siento que soy una persona digna de aprecio, en menor o igual medida que los demás.				
2	Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo o misma.				
5	En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a.				
<b>D2</b>	<b>Sentimientos de respeto a si mismo</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
6	Siento que no tengo mucho de que estar orgulloso/a.				
7	En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8	Me gustaría poder sentir más respeto por mismo.				
9	Hay veces que realmente pienso que soy inútil				
10	A veces creo que no soy buena persona				

¡Gracias!

### Anexo 3. Formatos de validación de instrumentos



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

#### CARTA DE PRESENTACIÓN

Sra.: Mg. Verónica Irene SAIRE ALVAREZ

Presente

Asunto: Opinión de instrumentos a través de juicio de experto.

Me es grato dirigirme a usted para expresarle mi saludo, así mismo, hacer de su conocimiento que soy estudiante de la **Segunda Especialidad en Políticas Educativas y Gestión Pública** de la Universidad César Vallejo, campus Trujillo, lo cual requiero validar los instrumentos para recoger la información necesaria y poder desarrollar mi trabajo de investigación.

El título del Trabajo Académico es: "**Juegos Recreativos y Autoestima en Estudiantes de una Institución Educativa, Provincia de Tambopata, 2024**" y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas de investigación de la educación.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Matriz de consistencia
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente

Jackeline Long, Calle de Orco  
DNI 04963707



### Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Juegos Recreativos y Autoestima en Estudiantes de una Institución Educativa provincia de Tambopata, 2024". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

#### 1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Verónica Irene SAIRE ALVAREZ
Grado profesional:	Maestría (x)                      Doctor ( )
Área de formación académica:	Clinica ( )                      Social ( ) Educativa (x)                      Organizacional ( )
Áreas de experiencia profesional:	Educación
Institución donde labora:	Dirección de Gestión Pedagógica · DRE MDD
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ( ) Más de 5 años (x)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.

#### 2. Propósito de la evaluación

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

#### 3. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la prueba:	Juegos Recreativos y Autoestima en Estudiantes de una Institución Educativa, provincia de Tambopata, 2024
Autor(a):	Pablo Francos-Dorado y María Pérez Bartolomé Morris Rosenberg Adaptado por: Jackeline Luna Guillén de Oraco
Procedencia:	UCV - Trujillo
Administración:	Presencial
Tiempo de aplicación:	30 minutos
Ámbito de aplicación:	Una Institución Educativa de la provincia de Tambopata
Significación:	El cuestionario está adaptado y estructurado en 25 ítems, los primeros 15 ítems son enunciados que recogen información de la variable juegos recreativos, dividido en tres dimensiones: hábitos y práctica de actividad física y hábitos de vida saludables; hábitos y actividades realizadas durante los recreos; y sentimientos y emociones de los alumnos. Los enunciados se pueden responder bajo una escala Likert con los siguientes valores: A= Nunca, B = Casi nunca, C = Algunas veces y D = Muchas veces. Los siguientes 10 ítems son enunciados



	que recogen información de la variable autoestima de los estudiantes, divididas en dos dimensiones: sentimientos de valía personal y sentimientos de respeto por sí mismo. Los enunciados se pueden responder bajo una escala Likert con los siguientes valores: A= Nunca, B = Casi nunca, C = Algunas veces y D = Muchas veces.
--	--

**4. Soporte teórico**

(describir en función al modelo teórico)

Escala /área	Subescala (dimensiones)	Definición
Ordinal, tipo Likert: 1-4	Hábitos y práctica de actividad física y hábitos de vida saludables	La predisposición y hábitos de vida saludables en relación con la práctica de actividades físicas y recreativas de los alumnos
Ordinal, tipo Likert: 1-4	Hábitos y actividades realizadas durante los recreos	La práctica de actividades que realizan de forma general los alumnos en los recreos, teniendo en cuenta la actividad física y relaciones socioafectivas de los alumnos.
Ordinal, tipo Likert: 1-4	Sentimientos y emociones de los alumnos	Descubrir que sentimientos y emociones resaltan durante el tiempo de recreo y durante su estancia general en el centro educativo.
Ordinal, tipo Likert: 1-4	Sentimientos y emociones de los alumnos	Se desarrolla la evaluación personal de nuestra valía, nuestro amor propio, que abarca pensamientos y sentimientos tanto internos como externos.
Ordinal, tipo Likert: 1-4	Sentimientos y emociones de los alumnos	En este caso se evalúa la el autoestima indistintamente con términos como autoaceptación, autoajuste, autovaloración y autoconcepto.

**5. Presentación de instrucciones para el juez:**

A continuación, a usted le presento el cuestionario "JUEGOS RECREATIVOS Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA. PROVINCIA DE TAMBOPATA, 2024, elaborado por Jackeline Luna Guillén de Óraco. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial/lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

<b>1. No cumple con el criterio</b>
<b>2. Bajo Nivel</b>
<b>3. Moderado nivel</b>
<b>4. Alto nivel</b>



Dimensiones del instrumento

- Primera dimensión: Hábitos y práctica de actividad física y hábitos de vida saludables.
- Objetivos de la Dimensión: medir el nivel, la predisposición y hábitos de vida saludables en relación con la práctica de actividades físicas y recreativas de los alumnos.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Nivel de predisposición y hábitos de vida saludables.	1	4	4	4	
Nivel de realización actividades físicas en un club deportivo, con la familia, con los amigos, en el gimnasio u otros.	2	4	4	4	
Frecuencia con que realiza actividades recreativas, físicas o deportivas.	3	4	4	4	
Nivel de Predisposición a practicar, físicas o deportivas, por elección propia.	4	4	4	4	
Nivel de motivación a realizar actividades recreativas, deportivas o físicas.	5	4	4	4	

- Segunda dimensión: Hábitos y actividades realizados durante los recreos.
- Objetivos de la Dimensión: Las preguntas van encaminadas a conocer y concretar las actividades físicas y relaciones socioafectivas que realizan de forma general los alumnos en los recreos, en el tiempo en el que los profesores, de manera general, no aprecian las interacciones sociales y las actividades tanto lúdicas.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Nivel de realización de actividades de juego o recreativas, físicas o deportivas con compañeros.	6	4	4	4	
Frecuencia que los recreos son utilizados para estar con amigos (as) o grupos de amigos (as).	7	4	4	4	
Frecuencia que los recreos suelen ser aprovechados para	8	4	4	4	

comunicarse con amigo o amiga					
Nivel de predisposición a realizar actividades recreativas en el colegio.	9	4	4	4	
Nivel de utilización de espacios abiertos para las actividades recreativas.	10	4	4	4	1

- Tercera dimensión: Sentimientos y emociones de los alumnos.
- Objetivos de la Dimensión: Las preguntas recogen datos del ámbito emocional de los alumnos, con el fin de medir los sentimientos y emociones que se generan durante el tiempo de recreo y durante la permanencia en el centro educativo.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Nivel de emoción al estar en la hora de recreo.	11	4	4	4	
Nivel de emoción al estar en el colegio.	12	4	4	4	
Nivel de predisposición al juego activo, actividades físicas o deportivas.	13	4	4	4	
Nivel de satisfacción con el tiempo de recreo y actividades recreativas.	14	4	4	4	1
Nivel de satisfacción para participar en actividades recreativas, donde se involucra el juego y las dinámicas.	15	4	4	4	

- Cuarta dimensión: Sentimientos de valía personal
- Objetivos de la Dimensión: Explora la autoestima personal entendida como los sentimientos de Valía personal.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Aprecio por uno mismo/a	16	4	4	4	
Satisfacción con sus cualidades	17	4	4	4	
Aprecio por sus logros	18	4	4	4	
Actitud hacia uno mismo/a	19	4	4	4	1
Satisfacción consigo mismo/a	20	4	4	4	



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

- Quinta dimensión: Sentimientos de respeto a si mismo
- Objetivos de la Dimensión: Explora la autoestima personal entendida como los sentimientos de respeto a si mismo

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Orgullo personal	21	4	4	4	
Satisfacción por sus logros	22	4	4	4	
Respeto por sí mismo/a	23	4	4	4	
Perspectiva de sí mismo/a	24	4	4	4	
Aprecio personal	25	4	4	4	

  
Verónica Vene Saire Alvarez  
Firma del evaluador  
DNI 30834760

## CARTA DE PRESENTACIÓN

Sra.: Mg. Hilda Luz BALAREZO MOZOMBITE

### Presente

Asunto: Opinión de instrumentos a través de juicio de experto.

Me es grato dirigirme a usted para expresarle mi saludo, así mismo, hacer de su conocimiento que soy estudiante de la **Segunda Especialidad en Políticas Educativas y Gestión Pública** de la Universidad César Vallejo, campus Trujillo, lo cual requiero validar los instrumentos para recoger la información necesaria y poder desarrollar mi trabajo de investigación.

El título del Trabajo Académico es: "**Juegos Recreativos y Autoestima en Estudiantes de una Institución Educativa, Provincia de Tambopata, 2024**" y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas de investigación de la educación.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Matriz de consistencia
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente



\_\_\_\_\_  
Jacqueline Luna Guillén de Orco  
DNI 04963707.....

### Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Juegos Recreativos y Autoestima en Estudiantes de una Institución Educativa provincia de Tambopata, 2024". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

#### 1. Datos generales del juez

<b>Nombre del juez:</b>	Hilda Luz BALAREZO MOZOMBITE
<b>Grado profesional:</b>	Maestría (x)                      Doctor ( )
<b>Área de formación académica:</b>	Clinica ( )                      Social ( ) Educativa (x)                      Organizacional ( )
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	<i>Docente del nivel Primaria Especialista en Educación nivel Primaria</i>
<b>Institución donde labora:</b>	<i>Dirección Regional de Educación Madre de Dios</i>
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	2 a 4 años ( ) Más de 5 años (x)
<b>Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)</b>	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.

#### 2. Propósito de la evaluación

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

#### 3. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

<b>Nombre de la prueba:</b>	Juegos Recreativos y Autoestima en Estudiantes de una Institución Educativa, provincia de Tambopata, 2024
<b>Autor(a):</b>	Pablo Francos-Dorado y María Pérez Bartolomé Morris Rosenberg Adaptado por: Jackeline Luna Guillén de Oraco
<b>Procedencia:</b>	UCV - Trujillo
<b>Administración:</b>	Presencial
<b>Tiempo de aplicación:</b>	30 minutos
<b>Ámbito de aplicación:</b>	Una Institución Educativa de la provincia de Tambopata
<b>Significación:</b>	El cuestionario está adaptado y estructurado en 25 ítems, los primeros 15 ítems son enunciados que recogen información de la variable juegos recreativos, dividido en tres dimensiones: hábitos y práctica de actividad física y hábitos de vida saludables; hábitos y actividades realizados durante los recreos; y sentimientos y emociones de los alumnos. Los enunciados se pueden responder bajo una escala Likert con los siguientes valores: A= Nunca, B = Casi nunca, C = Algunas veces y D =Muchas veces. Los siguientes 10 ítems son enunciados

	que recogen información de la variable autoestima de los estudiantes, divididas en dos dimensiones: sentimientos de valía personal y sentimientos de respeto por sí mismo. Los enunciados se pueden responder bajo una escala Likert con los siguientes valores: A= Nunca, B = Casi nunca, C = Algunas veces y D = Muchas veces.
--	--

#### 4. Soporte teórico

(describir en función al modelo teórico)

Escala /área	Subescala (dimensiones)	Definición
Ordinal, tipo Likert: 1-4	Hábitos y práctica de actividad física y hábitos de vida saludables	La predisposición y hábitos de vida saludables en relación con la práctica de actividades físicas y recreativas de los alumnos
Ordinal, tipo Likert: 1-4	Hábitos y actividades realizadas durante los recreos	La práctica de actividades que realizan de forma general los alumnos en los recreos, teniendo en cuenta la actividad física y relaciones socioafectivas de los alumnos.
Ordinal, tipo Likert: 1-4	Sentimientos y emociones de los alumnos	Descubrir que sentimientos y emociones resaltan durante el tiempo de recreo y durante su estancia general en el centro educativo.
Ordinal, tipo Likert: 1-4	Sentimientos y emociones de los alumnos	Se desarrolla la evaluación personal de nuestra valía, nuestro amor propio, que abarca pensamientos y sentimientos tanto internos como externos.
Ordinal, tipo Likert: 1-4	Sentimientos y emociones de los alumnos	En este caso se evalúa la el autoestima indistintamente con términos como autoaceptación, autoajuste, autovaloración y autoconcepto.

#### 5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario "JUEGOS RECREATIVOS Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, PROVINCIA DE TAMBOPATA, 2024, elaborado por Jackeline Luna Guillén de Oraco. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

<b>1. No cumple con el criterio</b>
<b>2. Bajo Nivel</b>
<b>3. Moderado nivel</b>
<b>4. Alto nivel</b>

**Dimensiones del instrumento**

- Primera dimensión: Hábitos y práctica de actividad física y hábitos de vida saludables.
- Objetivos de la Dimensión: medir el nivel, la predisposición y hábitos de vida saludables en relación con la práctica de actividades físicas y recreativas de los alumnos.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Nivel de predisposición y hábitos de vida saludables.	1	4	4	4	
Nivel de realización actividades físicas en un club deportivo, con la familia, con los amigos, en el gimnasio u otros.	2	4	4	4	
Frecuencia con que realiza actividades recreativas, físicas o deportivas.	3	4	4	4	
Nivel de Predisposición a practicar, físicas o deportivas, por elección propia.	4	4	4	4	
Nivel de motivación a realizar actividades recreativas, deportivas o físicas.	5	4	4	4	

- Segunda dimensión: Hábitos y actividades realizados durante los recreos.
- Objetivos de la Dimensión: Las preguntas van encaminadas a conocer y concretar las actividades físicas y relaciones socioafectivas que realizan de forma general los alumnos en los recreos, en el tiempo en el que los profesores, de manera general, no aprecian las interacciones sociales y las actividades tanto lúdicas.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Nivel de realización de actividades de juego o recreativas, físicas o deportivas con compañeros.	6	4	4	4	
Frecuencia que los recreos son utilizados para estar con amigos (as) o grupos de amigos (as).	7	4	4	4	
Frecuencia que los recreos suelen ser aprovechados para	8	4	4	4	

comunicarse con amigo o amiga					
Nivel de predisposición a realizar actividades recreativas en el colegio.	9	4	4	4	
Nivel de utilización de espacios abiertos para las actividades recreativas.	10	4	4	4	

- Tercera dimensión: Sentimientos y emociones de los alumnos
- Objetivos de la Dimensión: Las preguntas recogen datos del ámbito emocional de los alumnos, con el fin de medir los sentimientos y emociones que se generan durante el tiempo de recreo y durante la permanencia en el centro educativo.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Nivel de emoción al estar en la hora de recreo.	11	4	4	4	
Nivel de emoción al estar en el colegio.	12	4	4	4	
Nivel de predisposición al juego activo, actividades físicas o deportivas.	13	4	4	4	
Nivel de satisfacción con el tiempo de recreo y actividades recreativas.	14	4	4	4	
Nivel de satisfacción para participar en actividades recreativas, donde se involucra el juego y las dinámicas.	15	4	4	4	

- Cuarta dimensión: Sentimientos de valía personal
- Objetivos de la Dimensión: Explora la autoestima personal entendida como los sentimientos de Valía personal.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Aprecio por uno mismo/a	16	4	4	4	
Satisfacción con sus cualidades	17	4	4	4	
Aprecio por sus logros	18	4	4	4	
Actitud hacia uno mismo/a	19	4	4	4	
Satisfacción consigo mismo/a	20	4	4	4	



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

- Quinta dimensión: Sentimientos de respeto a si mismo
- Objetivos de la Dimensión: Explora la autoestima personal entendida como los sentimientos de respeto a si mismo

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Orgullo personal	21	4	4	4	
Satisfacción por sus logros	22	4	4	4	
Respeto por sí mismo/a	23	4	4	4	
Perspectiva de sí mismo/a	24	4	4	4	
Aprecio personal	25	4	4	4	

Hilda Luz Baladezo Mozambique

Firma del evaluador

DNI

04019549



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

## CARTA DE PRESENTACIÓN

Sra.: Mg. Elicia MEZA MACHACA

Presente

Asunto: Opinión de instrumentos a través de juicio de experto.

Me es grato dirigirme a usted para expresarle mi saludo, así mismo, hacer de su conocimiento que soy estudiante de la **Segunda Especialidad en Políticas Educativas y Gestión Pública** de la Universidad César Vallejo, campus Trujillo, lo cual requiero validar los instrumentos para recoger la información necesaria y poder desarrollar mi trabajo de investigación.

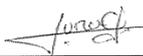
El título del Trabajo Académico es: "**Juegos Recreativos y Autoestima en Estudiantes de una Institución Educativa, Provincia de Tambopata, 2024**" y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas de investigación de la educación.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Matriz de consistencia
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente

  
\_\_\_\_\_  
Jacqueline Llanos Guillén de Oracco  
DNI 04963707

## Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Juegos Recreativos y Autoestima en Estudiantes de una Institución Educativa provincia de Tambopata, 2024". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 1. Datos generales del juez

<b>Nombre del juez:</b>	Elicia MEZA MACHACA
<b>Grado profesional:</b>	Maestría <input checked="" type="checkbox"/> Doctor <input type="checkbox"/>
<b>Área de formación académica:</b>	Clinica <input type="checkbox"/> Social <input type="checkbox"/> Educativa <input checked="" type="checkbox"/> Organizacional <input type="checkbox"/>
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	Educación
<b>Institución donde labora:</b>	I.E.B.R. "Señor de los Milagros"
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	2 a 4 años <input type="checkbox"/> Más de 5 años <input checked="" type="checkbox"/>
<b>Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)</b>	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.

### 2. Propósito de la evaluación

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

### 3. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

<b>Nombre de la prueba:</b>	Juegos Recreativos y Autoestima en Estudiantes de una Institución Educativa, provincia de Tambopata, 2024
<b>Autor(a):</b>	Pablo Francos-Dorado y María Pérez Bartolomé Morris Rosenberg Adaptado por: Jackeline Luna Guillén de Oraco
<b>Procedencia:</b>	UCV - Trujillo
<b>Administración:</b>	Presencial
<b>Tiempo de aplicación:</b>	30 minutos
<b>Ámbito de aplicación:</b>	Una Institución Educativa de la provincia de Tambopata
<b>Significación:</b>	El cuestionario está adaptado y estructurado en 25 ítems, los primeros 15 ítems son enunciados que recogen información de la variable juegos recreativos, dividido en tres dimensiones: hábitos y práctica de actividad física y hábitos de vida saludables; hábitos y actividades realizados durante los recreos; y sentimientos y emociones de los alumnos. Los enunciados se pueden responder bajo una escala Likert con los siguientes valores: A= Nunca, B = Casi nunca, C = Algunas veces y D =Muchas veces. Los siguientes 10 ítems son enunciados



	que recogen información de la variable autoestima de los estudiantes, divididas en dos dimensiones: sentimientos de valía personal y sentimientos de respeto por sí mismo. Los enunciados se pueden responder bajo una escala Likert con los siguientes valores: A= Nunca, B = Casi nunca, C = Algunas veces y D =Muchas veces.
--	---

**4. Soporte teórico**

(describir en función al modelo teórico)

Escala /área	Subescala (dimensiones)	Definición
Ordinal, tipo Likert: 1-4	Hábitos y práctica de actividad física y hábitos de vida saludables	La predisposición y hábitos de vida saludables en relación con la práctica de actividades físicas y recreativas de los alumnos
Ordinal, tipo Likert: 1-4	Hábitos y actividades realizadas durante los recreos	La práctica de actividades que realizan de forma general los alumnos en los recreos, teniendo en cuenta la actividad física y relaciones socioafectivas de los alumnos.
Ordinal, tipo Likert: 1-4	Sentimientos y emociones de los alumnos	Descubrir que sentimientos y emociones resaltan durante el tiempo de recreo y durante su estancia general en el centro educativo.
Ordinal, tipo Likert: 1-4	Sentimientos y emociones de los alumnos	Se desarrolla la evaluación personal de nuestra valía, nuestro amor propio, que abarca pensamientos y sentimientos tanto internos como externos.
Ordinal, tipo Likert: 1-4	Sentimientos y emociones de los alumnos	En este caso se evalúa la el autoestima indistintamente con términos como autoaceptación, autoajuste, autovaloración y autoconcepto.

**5. Presentación de instrucciones para el juez:**

A continuación, a usted le presento el cuestionario "JUEGOS RECREATIVOS Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, PROVINCIA DE TAMBOPATA, 2024, elaborado por Jackeline Luna Guillén de Oraco. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brindes sus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel



Dimensiones del instrumento

- Primera dimensión: Hábitos y práctica de actividad física y hábitos de vida saludables.
- Objetivos de la Dimensión: medir el nivel, la predisposición y hábitos de vida saludables en relación con la práctica de actividades físicas y recreativas de los alumnos.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Nivel de predisposición y hábitos de vida saludables.	1	4	4	4	
Nivel de realización actividades físicas en un club deportivo, con la familia, con los amigos, en el gimnasio u otros.	2	4	4	4	
Frecuencia con que realiza actividades recreativas, físicas o deportivas.	3	4	4	4	
Nivel de Predisposición a practicar, físicas o deportivas, por elección propia.	4	4	4	4	
Nivel de motivación a realizar actividades recreativas, deportivas o físicas.	5	4	4	4	

- Segunda dimensión: Hábitos y actividades realizados durante los recreos.
- Objetivos de la Dimensión: Las preguntas van encaminadas a conocer y concretar las actividades físicas y relaciones socioafectivas que realizan de forma general los alumnos en los recreos, en el tiempo en el que los profesores, de manera general, no aprecian las interacciones sociales y las actividades tanto lúdicas.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Nivel de realización de actividades de juego o recreativas, físicas o deportivas con compañeros.	6	4	4	4	
Frecuencia que los recreos son utilizados para estar con amigos (as) o grupos de amigos (as).	7	4	4	4	
Frecuencia que los recreos suelen ser aprovechados para	8	4	4	4	



comunicarse con amigo o amiga					
Nivel de predisposición a realizar actividades recreativas en el colegio.	9	4	4	4	
Nivel de utilización de espacios abiertos para las actividades recreativas.	10	4	4	4	

- Tercera dimensión: Sentimientos y emociones de los alumnos
- Objetivos de la Dimensión: Las preguntas recogen datos del ámbito emocional de los alumnos, con el fin de medir los sentimientos y emociones que se generan durante el tiempo de recreo y durante la permanencia en el centro educativo.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Nivel de emoción al estar en la hora de recreo.	11	4	4	4	
Nivel de emoción al estar en el colegio.	12	4	4	4	
Nivel de predisposición al juego activo, actividades físicas o deportivas.	13	4	4	4	
Nivel de satisfacción con el tiempo de recreo y actividades recreativas.	14	4	4	4	
Nivel de satisfacción para participar en actividades recreativas, donde se involucra el juego y las dinámicas.	15	4	4	4	

- Cuarta dimensión: Sentimientos de valía personal
- Objetivos de la Dimensión: Explora la autoestima personal entendida como los sentimientos de Valía personal.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Aprecio por uno mismo/a	16	4	4	4	
Satisfacción con sus cualidades	17	4	4	4	
Aprecio por sus logros	18	4	4	4	
Actitud hacia uno mismo/a	19	4	4	4	
Satisfacción consigo mismo/a	20	4	4	4	



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

- Quinta dimensión: Sentimientos de respeto a si mismo
- Objetivos de la Dimensión: Explora la autoestima personal entendida como los sentimientos de respeto a si mismo

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Orgullo personal	21	4	4	4	
Satisfacción por sus logros	22	4	4	4	
Respeto por sí mismo/a	23	4	4	4	
Perspectiva de sí mismo/a	24	4	4	4	
Aprecio personal	25	4	4	4	

  
Mg. Elicia Meza Machaca  
Firma del evaluador  
DNI 24698449

## Anexo 4. Consentimiento informado

### Consentimiento Informado (\*)

Título de la investigación: .....

Investigador (a) (es): .....

#### **Propósito del estudio**

Le invitamos a participar en la investigación titulada ".....", cuyo objetivo es..... Esta investigación es desarrollada por estudiantes (colocar: pre o posgrado) de la carrera profesional ..... o programa ....., de la Universidad César Vallejo del campus ....., aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución

Describir el impacto del problema de la investigación.

#### **Procedimiento**

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerán datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada: ".....".
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de ..... minutos y se realizará en el ambiente de ..... de la institución ..... Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

\* Obligatorio a partir de los 18 años

## Anexo 5: Proceso de Confiabilidad de los instrumentos

### Nivel de confiabilidad de cuestionario de la variable Juegos Recreativos

	Juegos recreativos															TOTAL
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	
A1	1	1	4	3	4	2	4	3	4	2	3	2	3	4	2	42
A2	3	2	2	3	3	3	4	4	2	3	4	3	2	3	4	45
A3	3	2	3	4	4	3	3	4	4	3	2	3	4	2	4	48
A4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	55
A5	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	55
A6	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44
A7	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	2	4	54
A8	4	4	4	4	4	2	2	1	2	3	2	3	4	4	4	47
A9	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	52
A10	3	3	2	3	3	1	2	2	3	2	2	3	3	2	1	35
A11	1	1	1	1	1	3	3	4	2	3	4	3	2	1	3	33
A12	4	3	3	2	2	2	3	3	4	3	2	3	3	3	4	44
A13	3	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	4	45
A14	2	2	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	2	4	50
A15	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	49
VARP	0,933	1,156	0,827	0,782	0,773	0,356	0,622	0,782	0,56	0,267	0,596	0,249	0,427	0,622	0,773	40,249
SUM	9,724444444															
VARPSUMA	40,24888889															
Alfa	0,812563099															

*Nota.* Información obtenida del cuestionario aplicado a estudiantes del quinto grado de la institución educativa Carlos Fermín Fitzcarrald, que no son parte de la muestra del estudio.  
Fórmula para calcular el Coeficiente Alfa de Cronbach

$$\alpha = \left[ \frac{K}{K - 1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum_{i=1}^K S_i^2}{S_t^2} \right]$$

#### Dónde:

$\alpha$  = Coeficiente alfa

K = Número de preguntas o ítems

$\sum_{i=1}^K S_i^2$  = Representa la sumatoria de las varianzas de cada pregunta o ítem

$S_t^2$  = Representa la varianza total por filas

Remplazando los valores de la fórmula se tiene:

$$\alpha = \left[ \frac{15}{15 - 1} \right] \left[ 1 - \frac{9.724}{40.249} \right]$$

$$\alpha = [1.07] \left[ 1 - \frac{9.724}{40.249} \right]$$

$$\alpha = [1.07][1 - 0.2416]$$

$$= [1.07][0.7584]$$

$$= 0.8115$$

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0,8152	15

## Nivel de confiabilidad de cuestionario de la variable autoestima

	Autoestima										TOTAL
	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	
A1	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	82
A2	4	4	3	4	4	4	1	2	1	1	80
A3	4	4	3	4	4	1	2	2	1	4	83
A4	3	3	4	4	4	2	1	1	1	2	87
A5	3	4	3	4	3	1	3	3	1	3	90
A6	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	75
A7	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	89
A8	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	84
A9	4	4	3	4	3	1	1	1	1	1	81
A10	2	3	2	4	3	2	1	3	3	3	64
A11	2	2	3	2	2	2	4	4	4	4	66
A12	2	3	1	1	1	3	3	4	4	4	77
A13	2	4	3	4	4	4	3	3	3	3	84
A14	4	4	3	4	4	1	1	1	1	1	80
A15	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	86
VARP	0,69	0,38	0,46	0,78	0,78	1,26	1,09	1,18	1,49	1,18	52,92
SUM	9,315555556										
VARPSUMA	52,91555556										
Alfa	0,882808188										

Fórmula para calcular el Coeficiente Alfa de Cronbach

$$\alpha = \left[ \frac{K}{K-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum_{i=1}^K S_i^2}{S_t^2} \right]$$

**Dónde:**

$\alpha$  = Coeficiente alfa

K = Número de preguntas o ítems

$\sum_{i=1}^K S_i^2$  = Representa la sumatoria de las varianzas de cada pregunta o ítem

$S_t^2$  = Representa la varianza total por filas

**Remplazando los valores de la fórmula se tiene:**

$$\alpha = \left[ \frac{10}{10-1} \right] \left[ 1 - \frac{9.724}{40.249} \right]$$

$$\alpha = [1.11] \left[ 1 - \frac{9.724}{40.249} \right]$$

$$\alpha = [1.07][1 - 0.218]$$

$$= [1.07][0.782]$$

$$= 0.8367$$

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0,8367	10

## Anexo 6. Base de datos

### Tabla 01

#### Datos Juegos recreativos

N°	P1	P2	P3	P4	P5	D1	P6	P7	P8	P9	P10	D2	P11	P12	P13	P14	P15	D3	V1
1	1	1	4	3	4	13	2	4	3	4	2	15	3	2	3	4	2	14	70
2	3	2	2	3	3	13	3	4	4	2	3	16	4	3	2	3	4	16	74
3	3	2	3	4	4	16	3	3	4	4	3	17	2	3	4	2	4	15	81
4	4	3	4	4	4	19	3	4	4	3	4	18	4	4	3	3	4	18	92
5	4	4	4	4	4	20	3	4	3	4	3	17	3	4	4	3	4	18	92
6	3	1	3	4	3	14	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	73
7	3	4	4	4	4	19	3	4	4	3	4	18	4	3	4	2	4	17	91
8	4	4	4	4	4	20	2	2	1	2	3	10	2	3	4	4	4	17	77
9	4	4	4	4	4	20	3	4	3	4	3	17	3	3	3	3	3	15	89
10	3	3	2	3	3	14	1	2	2	3	2	10	2	3	3	2	1	11	59
11	1	1	1	1	1	5	3	3	4	2	3	15	4	3	2	1	3	13	53
12	4	3	3	2	2	14	2	3	3	4	3	15	2	3	3	3	4	15	73
13	3	3	3	4	4	17	3	2	2	3	3	13	3	3	3	2	4	15	75

### Tabla 02

#### Datos Autoestima

N°	F1	F2	F3	F4	F5	D1	F6	F7	F8	F9	F10	D2	V2
1	4	4	3	4	3	18	4	3	4	3	2	16	34
2	4	4	3	4	4	19	4	1	2	1	1	9	28
3	4	4	3	4	4	19	1	2	2	1	4	10	29
4	3	3	4	4	4	18	2	1	1	1	2	7	25
5	3	4	3	4	3	17	1	3	3	1	3	11	28
6	4	4	4	4	4	20	1	1	1	1	1	5	25
7	3	3	3	3	3	15	3	3	3	2	3	14	29
8	3	3	3	3	2	14	2	3	3	4	3	15	29
9	4	4	3	4	3	18	1	1	1	1	1	5	23

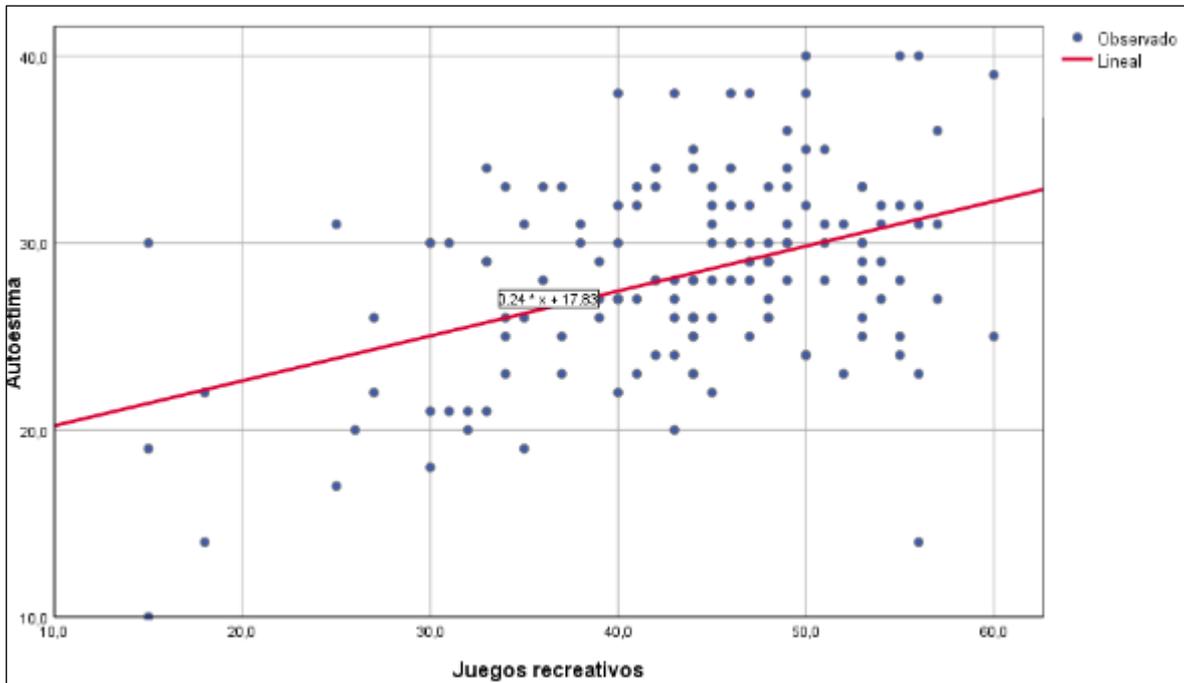
**Tabla 03**  
**Procesamiento enSPSS**

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	P1	Númérica	3	1	P1	Ninguno	Ninguno	3	Derecha	Nominal	Entrada
2	P2	Númérico	3	1	P2	Ninguno	Ninguno	3	Derecha	Nominal	Entrada
3	P3	Númérico	3	1	P3	Ninguno	Ninguno	3	Derecha	Nominal	Entrada
4	P4	Númérico	3	1	P4	Ninguno	Ninguno	3	Derecha	Nominal	Entrada
5	P5	Númérico	3	1	P5	Ninguno	Ninguno	3	Derecha	Nominal	Entrada
6	P6	Númérico	3	1	P6	Ninguno	Ninguno	3	Derecha	Nominal	Entrada
7	P7	Númérico	3	1	P7	Ninguno	Ninguno	3	Derecha	Nominal	Entrada
8	P8	Númérica	3	1	P8	Ninguno	Ninguno	3	Derecha	Nominal	Entrada
9	P9	Númérica	3	1	P9	Ninguno	Ninguno	3	Derecha	Nominal	Entrada
10	P10	Númérica	3	1	P10	Ninguno	Ninguno	3	Derecha	Nominal	Entrada
11	P11	Númérico	3	1	P11	Ninguno	Ninguno	3	Derecha	Nominal	Entrada
12	P12	Númérico	3	1	P12	Ninguno	Ninguno	3	Derecha	Nominal	Entrada
13	P13	Númérico	3	1	P13	Ninguno	Ninguno	3	Derecha	Nominal	Entrada
14	P14	Númérico	3	1	P14	Ninguno	Ninguno	3	Derecha	Nominal	Entrada
15	P15	Númérico	3	1	P15	Ninguno	Ninguno	3	Derecha	Nominal	Entrada
16	V1	Númérico	3	1	V1	Ninguno	Ninguno	3	Derecha	Escala	Entrada
17	D1	Númérico	3	1	D1	Ninguno	Ninguno	3	Derecha	Escala	Entrada
18	D2	Númérica	3	1	D2	Ninguno	Ninguno	3	Derecha	Escala	Entrada
19	D3	Númérica	3	1	D3	Ninguno	Ninguno	3	Derecha	Escala	Entrada
20	F1	Númérico	3	1	F1	Ninguno	Ninguno	3	Derecha	Nominal	Entrada
21	F2	Númérico	3	1	F2	Ninguno	Ninguno	3	Derecha	Nominal	Entrada
22	F3	Númérico	3	1	F3	Ninguno	Ninguno	3	Derecha	Nominal	Entrada
23	F4	Númérico	3	1	F4	Ninguno	Ninguno	3	Derecha	Nominal	Entrada
24	F5	Númérico	3	1	F5	Ninguno	Ninguno	3	Derecha	Nominal	Entrada

## Anexo 7. Resultados complementarios

**Figura 1**

Gráfico de dispersión de datos entre las variables juegos recreativos y autoestima



Nota. Gráfico de relación directa entre los juegos recreativos y la autoestima, obtenido en SPSS.

El gráfico muestra una relación directa entre los juegos recreativos y la autoestima, a través de la observación individual, como se aprecia la línea muestra la tendencia que, por cada unidad adicional en juegos recreativos, la autoestima aumenta en 0.24 unidades, comenzando desde una base de 17.83 unidades de autoestima, la cual se puede modelar de la siguiente forma:  $Autoestima = 0,24 \times Juegos\ recreativos + 17,83$ . Sin embargo, la dispersión de los puntos alrededor de la línea de tendencia sugiere que la relación es débil tal como se expone en la tabla coeficientes de correlación de entre la variables y dimensiones en estudio, con una notable variabilidad individual. Aunque existe una tendencia positiva, muchos otros factores también podrían estar influyendo en la autoestima. Este análisis sugiere que incrementar la participación en juegos recreativos está asociada con un aumento en la autoestima, pero debe considerarse dentro del contexto de otros elementos podrían afectar la autoestima.

A través del modelo lineal propuesto ( $\text{Autoestima} = 0.24 \times \text{Juegos recreativos} + 17.83$ ), se puede observar que cada unidad adicional de participación en juegos recreativos aumenta la autoestima en 0.24 unidades. Sin embargo, la dispersión de los puntos alrededor de la línea de tendencia indica una relación débil y sugiere que otros factores también influyen en la autoestima. Aunque la tendencia general es positiva, es importante considerar otros elementos contextuales que podrían estar afectando la autoestima de los estudiantes.

Estos hallazgos resaltan la importancia de promover las actividades recreativas en el entorno escolar como una estrategia para mejorar la autoestima de los estudiantes. Aunque la relación observada es débil, las actividades recreativas pueden tener un impacto positivo en el bienestar emocional y social de los estudiantes. Se recomienda integrar más oportunidades para juegos recreativos y actividad física en el currículo escolar y considerar intervenciones que también aborden otros factores que afectan la autoestima.

En conclusión, aunque la relación entre los juegos recreativos y la autoestima es directa pero débil, la promoción de actividades recreativas sigue siendo una estrategia valiosa para el desarrollo integral de los estudiantes. Futuros estudios podrían beneficiarse de metodologías longitudinales para explorar los efectos a largo plazo y de diseños experimentales para identificar relaciones.

## Anexo 8. Reporte de similitud

Feedback Studio - Google Chrome  
admin.com/app/analysis/long+edu+18p+34157189226+1088024836+183

feedback studio JACKELINE LUNA GUILLEN DE ORACO Juegos Recreativos y Autoestima en Estudiantes de una Institución Educativa, Provincia de Tambopata, 2024 /100 7 de 161

**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD  
ESPECIALIDAD EN POLÍTICAS EDUCATIVAS Y GESTIÓN  
PÚBLICA**

**Juegos Recreativos y Autoestima en Estudiantes de una  
Institución Educativa, Provincia de Tambopata, 2024**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN POLÍTICAS EDUCATIVAS Y GESTIÓN  
PÚBLICA**

**AUTOR**  
Jackeline Luna Guillén de Oraco (<https://orcid.org/0009-0003-7363-783X>)

**ASESOR**  
Dr. Aquilár Sánchez, Juan de Dios (<https://orcid.org/0000-0001-8182-9688>)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**  
Gestión y cambio educativo

**TRUJILLO - PERU**

**2024**

Resumen de coincidencias  
**14 %**  
Se están usando fuentes estándar  
Ver fuentes en inglés

Coincidencias

1	Entregado a Universidad - Trabajo de estudiante	3 %
2	repositorio.uca.edu.pe Fuente de internet	3 %
3	full-family.net Fuente de internet	2 %
4	repositorio.unife.edu.pe Fuente de internet	1 %
5	repositorio.espe.edu.pe Fuente de internet	1 %
6	www.ubidexhane.net Fuente de internet	1 %
7	repositorio.uca.edu.pe Fuente de internet	1 %
8	Entregado a Corporaci... Trabajo de estudiante	<1 %
9	www.asesor-foglia.net Fuente de internet	<1 %
10	www.counafero.com Fuente de internet	<1 %
11	Prado, José Alberto Ma... Fuente de internet	<1 %

Página 1 de 24 Número de palabras: 6717 Ver más sobre texto del informe Alta resolución