



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física y Deportes

**Voleibol recreativo y bienestar emocional de niñas de sexto grado de primaria de la
Institución Educativa 20359, Vegueta, 2025**

Tesis

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física y Deportes

Autores

Stiven Smith Bazalar Pichilingue

Anthony Joel Carreño Romero

Asesora

M(a). Maria Aranzazu Ugarte Medina



Huacho – Perú

2026



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

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

Reconocimiento: Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

INFORMACIÓN DE METADATOS

DATOS DEL AUTOR (ES):		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Carreño Romero, Anthony Joel	75791269	12-06-2026
Bazalar Pichilingue, Stiven Smith	75662624	12-06-2026
DATOS DEL ASESOR:		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	CÓDIGO ORCID
M(a). Ugarte Medina, Maria Aranzazu	15604936	https://orcid.org/0000-0002-1306-8501
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	CODIGO ORCID
Dra. Marcelo Angulo, Norvina Marlana	15766260	https://orcid.org/0000-0002-9998-8260
M(o). Matos Pineda, Luis Alberto	15612877	https://orcid.org/0000-0002-4480-3310
Dra. Apolinario Rivera, Felipa Hinmer Hilem	15688054	https://orcid.org/0000-0003-1250-6220

Stiven Smith Bazalar Pichilingue-2026-029324 Anth...

VOLEIBOL RECREATIVO Y BIENESTAR EMOCIONAL DE NIÑAS DE SEXTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCA...

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FE-PREGRADO 2026

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN DE LA FE-2026

Facultad de Educación

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::1:3537593107

Fecha de entrega

14 abr 2026, 2:48 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

15 abr 2026, 9:24 a.m. GMT-5

Nombre del archivo

TESIS_BAZALAR_PICHILINGUE_-_UI.pdf

Tamaño del archivo

729.1 KB

66 páginas

10.490 palabras

63.056 caracteres



Página 2 de 71 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::1:3537593107

19% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Exclusiones

- N.º de fuente excluida

Fuentes principales

18%  Fuentes de Internet

3%  Publicaciones

10%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Dedicatoria

A mi madre, por ser fundamental en mi vida y mi mayor fuente de inspiración.

Stiven Smith Bazalar Pichilingue

A mis padres por su apoyo, a mis hijos y esposa por qué son mi fortaleza , todo esto no sería posible sin su ayuda y guía de mi asesora gracias por todo su apoyo.

Anthony Joel Carreño Romero

Agradecimiento

Gracias por tu sacrificio incondicional y enseñarme que la perseverancia hace todo posible. El logro es tan tuyo como mío; te amo infinitamente.

Stiven Smith Bazalar Pichilingue

Anthony Joel Carreño Romero

Índice

Dedicatoria.....	5
Agradecimiento	6
Índice de tablas	10
Índice de figuras	11
Resumen	12
Abstract.....	13
INTRODUCCIÓN.....	14
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
1.1 Descripción de la realidad problemática	16
1.4. Justificación de la investigación	18
1.5 Delimitaciones del estudio	18
1.6 Viabilidad del estudio.....	19
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	20
2. 1. Antecedentes de la investigación	20
2.1.1. Investigaciones internacionales	20
2.1.2. Investigaciones nacionales	23
2.2. Bases teóricas	25
2.3. Definiciones conceptuales	36
2.4. Formulación de la hipótesis	38
2.4.1. Hipótesis general	38
2.4.2. Hipótesis específicas	38
2.5. Operacionalización de variables	39

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	40
3.1 Diseño metodológico.....	40
3.1.1. Tipo de investigación.....	40
3.1.2. Nivel de investigación.....	40
3.1.3. Diseño	40
3.1.4. Enfoque	40
3.2. Población y muestra	40
3.2.1 Población	40
3.2.2 Muestra	40
3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	40
3.3.1. Técnicas a emplear	40
3.3.2. Descripción de los instrumentos.....	41
3.4. Técnicas para el procesamiento de la información	41
Instrumentos.....	41
CAPÍTULO IV: RESULTADOS.....	42
4.1. Análisis de resultados.....	42
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	59
5. 1. DISCUSIÓN.....	59
5. 2. CONCLUSIONES.....	60
5. 3. RECOMENDACIONES	60
CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN.....	62
6. 1. Fuentes Bibliográficas.....	62
6.2. Fuentes Electrónicas	63

ANEXOS	65
Matriz de consistencia.....	66
ENCUESTA	67

Índice de tablas

Tabla 1La niña se adapta al estilo de juego en la clase de educación física y fuera de ella	42
Tabla 2La niña se practica adecuadamente los juegos predeportivos en la clase de educación física y fuera de ella	43
Tabla 3La niña respeta las reglas simplificadas del vóley en la clase de educación física y fuera de ella	44
Tabla 4La niña tiene claro los objetivos de la clase de educación física y fuera de ella	45
Tabla 5La niña practica efectivamente el fundamento técnico del saque en el vóley	46
Tabla 6La niña practica efectivamente el fundamento técnico de recepción en el vóley	47
Tabla 7La niña practica efectivamente el fundamento técnico del voleo en el vóley	48
Tabla 8La niña practica efectivamente el fundamento técnico de desplazamiento en el vóley	49
Tabla 9La niña afronta las presiones que se tiene en el vóley	50
Tabla 10La niña afronta las situaciones difíciles que se tiene en el vóley	51
Tabla 11La niña reconoce sus emociones cuando juega vóley	52
Tabla 12La niña acepta sus emociones cuando juega vóley	53
Tabla 13La niña confía en su progreso durante la práctica del vóley	54
Tabla 14La niña aprende de sus experiencias durante la práctica del vóley	55
Tabla 15La niña se siente cómoda cuando juega vóley	56
Tabla 16La niña se siente cómoda con sus compañeras cuando juega vóley	57
Tabla 17La niña mantiene buenas relaciones con sus compañeras cuando juega vóley	58

Índice de figuras

Figura 1La niña se adapta al estilo de juego en la clase de educación física y fuera de ella.....	42
Figura 2La niña se practica adecuadamente los juegos predeportivos en la clase de educación física y fuera de ella	43
Figura 3La niña respeta las reglas simplificadas del vóley en la clase de educación física y fuera de ella	44
Figura 4La niña tiene claro los objetivos de la clase de educación física y fuera de ella	45
Figura 5La niña practica efectivamente el fundamento técnico del saque en el vóley	46
Figura 6La niña practica efectivamente el fundamento técnico de recepción en el vóley	47
Figura 7La niña practica efectivamente el fundamento técnico del voleo en el vóley	48
Figura 8La niña practica efectivamente el fundamento técnico de desplazamiento en el vóley	49
Figura 9La niña afronta las presiones que se tiene en el vóley	50
Figura 10La niña afronta las situaciones difíciles que se tiene en el vóley	51
Figura 11La niña reconoce sus emociones cuando juega vóley	52
Figura 12La niña acepta sus emociones cuando juega vóley	53
Figura 13La niña confía en su progreso durante la práctica del vóley	54
Figura 14La niña aprende de sus experiencias durante la práctica del vóley	55
Figura 15La niña se siente cómoda cuando juega vóley	56
Figura 16La niña se siente cómoda con sus compañeras cuando juega vóley	57
Figura 17La niña mantiene buenas relaciones con sus compañeras cuando juega vóley	58

RESUMEN

El problema en Perú radica en la falta de comprensión del impacto general del voleibol, con un énfasis excesivo en el rendimiento deportivo y descuidando el bienestar emocional de los atletas, especialmente en sus entornos educativos y comunitarios. Actualmente, existe una escasez de investigaciones que exploren cómo la infraestructura y la orientación profesional inadecuadas afectan el manejo del estrés y la integración social de los jugadores de voleibol recreativo. **Objetivo:** Establecer cuál es la relación del voleibol recreativo y el bienestar emocional de niñas de sexto grado de primaria de la Institución Educativa 20359, Vegueta, 2025. **Material y método:** Realizado en la Institución Educativa 20359, Vegueta. La población y muestra está conformada por 42 niñas de sexto grado de la Institución Educativa 20359, Vegueta. El instrumento para medir el voleibol recreativo y el bienestar emocional es la lista de cotejo. **Resultados y conclusiones:** El voleibol recreativo se relaciona significativamente con el bienestar emocional de niñas de sexto grado de primaria de la Institución Educativa 20359, Vegueta, 2025.

Palabras claves: voleibol, recreación, bienestar emocional.

ABSTRACT

The problem in Peru lies in the lack of understanding of the overall impact of volleyball, with an excessive emphasis on athletic performance and neglect of athletes' emotional well-being, especially within their educational and community settings. Currently, there is a scarcity of research exploring how inadequate infrastructure and career guidance affect stress management and social integration among recreational volleyball players. **Objective:** To establish the relationship between recreational volleyball and the emotional well-being of sixth-grade girls at Educational Institution 20359, Vegueta, 2025. **Materials and methods:** This study was conducted at Educational Institution 20359, Vegueta. The population and sample consisted of 42 sixth-grade girls from Educational Institution 20359, Vegueta. A checklist was used to measure recreational volleyball and emotional well-being. **Results and conclusions:** Recreational volleyball is significantly related to the emotional well-being of sixth-grade girls at Educational Institution 20359, Vegueta, 2025.

Keywords: volleyball, recreation, emotional well-being.

INTRODUCCIÓN

La investigación sobre el voleibol recreativo y su impacto en la salud emocional de las niñas se centra principalmente en cómo los deportes no competitivos pueden servir como herramienta para el desarrollo integral. A diferencia de los deportes competitivos de alto nivel, los deportes recreativos priorizan el disfrute, la interacción social y el bienestar mental, en lugar de simplemente buscar el rendimiento. Para 2026, con la creciente prevalencia de trastornos de ansiedad y estrés, la salud mental de las niñas y adolescentes será primordial. Los deportes recreativos, como importante estrategia preventiva, mejoran rápidamente el estado de ánimo al reducir los niveles de cortisol y liberar endorfinas a través de la actividad física.

Capítulo I: justificación de la investigación, alcances del estudio, objetivo general y específicos.

Capítulo II: de Marco teórico están las teorías y conceptos del voleibol recreativo y el bienestar emocional, que sustentan la investigación de manera científica.

Capítulo III: Metodología, se tiene el tipo, diseño, nivel y enfoque de la investigación, población y muestra, técnicas e instrumentos empleados en la adquisición de datos del voleibol recreativo y el bienestar emocional.

Capítulo IV: resultados, se presenta tablas, figuras con la interpretación y toma de decisiones.

Capítulo V: discusión, donde se discute los resultados obtenidos con otros autores.

Capítulo VI: conclusiones y recomendaciones, se da a conocer las conclusiones a las que se llegó y se realiza recomendaciones del voleibol recreativo y bienestar emocional.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

Las investigaciones globales indican que el ejercicio físico tiene impacto positivo en la salud emocional, reduciendo el estrés y la ansiedad mediante la actividad física y la interacción social. Sin embargo, persisten algunos desafíos, como la necesidad de un seguimiento regular de los factores psicológicos, el alto riesgo de lesiones asociado con los movimientos explosivos y la falta de investigaciones que consideren variables como el género y la edad.

El problema en Latinoamérica radica en la falta de investigación sistemática y experimentos científicos que confirmen el impacto directo del ejercicio en la salud emocional, a pesar de que es una herramienta eficaz para aliviar el estrés y la ansiedad. Las evaluaciones actuales sobre cómo el ejercicio mejora la calidad de vida y la salud mental son insuficientes, y se centran principalmente en la competición más que en la recreación.

El problema en Perú radica en la falta de comprensión del impacto general del voleibol, con un énfasis excesivo en el rendimiento deportivo y descuidando el bienestar emocional de los atletas, especialmente en sus entornos educativos y comunitarios. Actualmente, existe una escasez de investigaciones que exploren cómo la infraestructura y la orientación profesional inadecuadas afectan el manejo del estrés y la integración social de los jugadores de voleibol recreativo.

Dentro de los principales problemas observado en las niñas de sexto grado de primaria de la Institución Educativa 20359, Vegueta, son las siguientes:

Falta de instalaciones y programas recreativos: Existe una carencia de programas de voleibol no competitivo (recreativo) que prioricen la salud mental sobre el rendimiento deportivo.

Desconexión entre el deporte y la salud mental: Los juegos practicados en la institución no integran adecuadamente estrategias de aprendizaje socioemocional.

Oportunidades limitadas: Las barreras sociales y económicas impiden que las niñas de zonas desfavorecidas participen sistemáticamente en el voleibol, lo que dificulta su uso como un medio eficaz para mejorar su bienestar físico y mental.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cuál es la relación del voleibol recreativo y el bienestar emocional de niñas de sexto grado de primaria de la Institución Educativa 20359, Vegueta, 2025?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cuál es la relación del enfoque pedagógico del voleibol recreativo y el bienestar emocional de niñas de sexto grado de primaria de la Institución Educativa 20359, Vegueta, 2025?

¿Cuál es la relación de los fundamentos técnicos del voleibol recreativo y el bienestar emocional de niñas de sexto grado de primaria de la Institución Educativa 20359, Vegueta, 2025?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Establecer cuál es la relación del voleibol recreativo y el bienestar emocional de niñas de sexto grado de primaria de la Institución Educativa 20359, Vegueta, 2025.

1.3.2 Objetivos específicos

Establecer cuál es la relación del enfoque pedagógico del voleibol recreativo y el bienestar emocional de niñas de sexto grado de primaria de la Institución Educativa 20359, Vegueta, 2025.

Establecer cuál es la relación de los fundamentos técnicos del voleibol recreativo y el bienestar emocional de niñas de sexto grado de primaria de la Institución Educativa 20359, Vegueta, 2025.

1.4. Justificación de la investigación

La investigación sobre el voleibol recreativo femenino y su impacto en el bienestar emocional es importante, ya que necesitamos utilizar herramientas fácilmente disponibles para mejorar la salud mental de niños y adolescentes, mejorando así su resiliencia psicológica y sus habilidades sociales.

Fundamento teórico y psicológico: Regulación emocional: El voleibol estimula la liberación de neuroquímicos como endorfinas, dopamina y serotonina, que pueden reducir la ansiedad, aliviar el estrés y mejorar el estado de ánimo.

Fundamento socioeducativo: Habilidades socioemocionales: Como deporte de equipo, el voleibol fomenta la comunicación efectiva, empatía y resolución de conflictos, las cuales son habilidades esenciales en la vida cotidiana.

Fundamento práctico: Facilidad de participación: El voleibol requiere una infraestructura mínima y se puede practicar en diversos entornos, lo que lo convierte en una estrategia de motivación eficaz para programas de educación física o comunitarios.

1.5 Delimitaciones del estudio

Los alcances son:

Alcance espacial: el distrito de Vegueta.

Alcance temporal: Año 2025.

Alcance temático: Voleibol recreativo y el bienestar emocional.

Alcance institucional: Niñas de sexto grado de primaria de la Institución Educativa 20359, Vegueta.

1.6 Viabilidad del estudio

La investigación se realizó por las facilidades brindadas de la docente de la Institución Educativa 20359, Vegueta.

Técnica

La investigación tiene los requisitos que ha establecido la Universidad.

Ambiental

Investigación académica, deportiva, no perjudica el medio ambiente.

Financiera

El costo de la tesis fue financiado por los investigadores.

Social

Se formó el equipo de trabajo para el desarrollo de la investigación que participó de manera eficiente.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2. 1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Investigaciones internacionales

Aguledo (2025) en su tesis titulado *“Voleibol comunitario como estrategia de desarrollo humano, expresión corporal y apropiación del espacio público”*, tiene como resumen empleó un enfoque participativo cualitativo, centrado en la escucha activa de los actores locales y la observación directa de las actividades del día. A través de los sentimientos y comentarios espontáneos de los participantes, se evaluó su sensación de bienvenida, aceptación y satisfacción emocional. La retroalimentación indicó que las actividades tuvieron un impacto positivo en la confianza, el respeto, la cohesión grupal y la redefinición del cuerpo como fuente de bienestar. Los hallazgos reafirman el valor del deporte comunitario como estrategia de transformación social, especialmente en situaciones donde el deporte competitivo excluye a ciertos grupos. En conclusión, este proyecto demuestra que actividades como el voleibol comunitario, cuando se realizan de forma alternativa, lúdica y colectiva, tienen un potencial significativo para fortalecer el tejido social, revitalizar los espacios públicos y dignificar las experiencias corporales.

Viracucha (2024) en su tesis *“El voleibol recreativo y el desarrollo emocional en los estudiantes de Iero”*, tiene como resumen empleó un muestreo probabilístico aleatorio simple. Los participantes fueron estudiantes de primer año de secundaria, con el objetivo de recopilar información relevante para la investigación. La herramienta de investigación fue un

cuestionario de 15 preguntas con escala Likert. Este cuestionario buscó medir diversas variables y sus dimensiones correspondientes. Los resultados esperados incluyeron: determinar la relación entre el voleibol recreativo y el desarrollo emocional; analizar la relación entre el voleibol recreativo y las emociones positivas; e identificar la relación entre el voleibol recreativo y las emociones negativas. Los participantes fueron estudiantes de primer año del Liceo Naval de Quito.

Caicedo (2023) en su tesis titulada *“El voleibol como estrategia pedagógica para el fortalecimiento de hábitos deportivos”*, tiene como resumen, se implementó una serie de actividades didácticas que integraron los elementos disciplinarios de la iniciación al voleibol en un marco de deporte, recreación y ejercicio. Finalmente, utilizamos Formularios de Google para evaluar las experiencias de los participantes sobre la importancia de la actividad física en el aprendizaje de habilidades sociales como la resolución de conflictos. En conclusión, recomendamos combinar espacios de aprendizaje formales e informales para que los adolescentes puedan continuar su proceso de iniciación deportiva, iniciado en instituciones educativas, durante su tiempo libre en el club de voleibol “Jissa Quintín”, mejorando así sus habilidades deportivas, su cultura y su integración comunitaria.

Balboa & Romero (2021) en su tesis titulada *“Efectos de un programa de voleibol recreativo en el nivel de sedentarismo en niños”*, tiene como resumen que la población del estudio mostró cambios significativos en ambos cuestionarios. En la primera encuesta, el 50% de los participantes reportó poca o ninguna actividad física; sin embargo, tras la implementación del proyecto, el segundo cuestionario mostró un aumento significativo en los

niveles de actividad física de los participantes: el 85% alcanzó niveles de actividad moderada a vigorosa y solo el 15% se mantuvo en niveles bajos. La prueba de Wilcoxon confirmó este resultado, encontrando un cambio estadísticamente significativo en los niveles de actividad física de los participantes ($p = 0,019$).

Bedoya & Jimenez (2021) en su tesis titulada *“Estado de ánimo y estrategias de regulación emocional en un equipo de deportistas de voleibol”*, tiene como resumen que los hallazgos revelaron que la mayoría de los participantes exhibieron altos niveles de emociones negativas, incluyendo tensión/ansiedad, depresión, confusión, fatiga y hostilidad. La estrategia más utilizada por los equipos fue la reevaluación cognitiva. Además, se encontró una correlación positiva entre la depresión y la supresión de la expresión emocional; esto puede interpretarse como un enmascaramiento de la tristeza que potencialmente amplifica y perpetúa la emoción, lo que lleva a niveles más altos de depresión. La emoción es un componente crucial del entrenamiento atlético porque influye en cómo los atletas perciben y afrontan diversos desafíos durante la preparación y, en última instancia, en la competencia. Por lo tanto, investigar estrategias de regulación emocional es esencial, ya que estas estrategias contribuyen a mejorar el estado de ánimo y, por lo tanto, a un mejor rendimiento atlético. Se recomienda que futuras investigaciones midan las emociones durante períodos más largos, incluyendo períodos previos a la competencia y la temporada de competencia.

2.1.2. Investigaciones nacionales

Riquez (2025) en su tesis “*Juegos de predeportivos del voleibol y autoestima en estudiantes*”, tiene como resumen que empleó métodos de investigación cuantitativa, clasificado como investigación básica, y se diseñó como un estudio no experimental, transversal y correlacional. La metodología fue deductiva de hipótesis. Los participantes del estudio fueron 450 estudiantes de la Institución Educativa Cusco N.º 0058, en el distrito de Lurigancho, Lima, representando a todos los estudiantes de la institución. Se empleó un método de muestreo no probabilístico, con una muestra compuesta por estudiantes de sexto grado. La técnica e instrumento de investigación fue una encuesta. El análisis estadístico se realizó con el programa SPSS 29.

Rosales (2024) en su tesis titulada “*Afrontamiento en el deporte y creencias irracionales en atletas*”, tiene como resumen que este estudio incluyó a 160 atletas femeninas de 18 a 40 años que participaban activamente en la Liga Nacional Holandesa de Voleibol (LNSV). Se trató de un estudio empírico transversal que utilizó un diseño de estrategia de asociación y correlación. Resultados: Los mecanismos de afrontamiento en el deporte se correlacionaron moderadamente positivamente con las creencias irracionales entre las jugadoras de voleibol de la LNSV. Conclusión: Los mecanismos de afrontamiento en el deporte se asociaron con las creencias irracionales entre las jugadoras de voleibol de la LNSV. Específicamente, la calma emocional, la toma de riesgos y la búsqueda de apoyo se asociaron significativamente con al menos una creencia irracional, mientras que la planificación positiva y

el retraimiento psicológico se asociaron moderadamente con las creencias irracionales.

Navarro (2024) en su tesis titulada “*Nivel de aprendizaje de técnicas de vóley en estudiantes del cuarto año*”, tiene como resumen que los resultados mostraron que la mayoría de los estudiantes (75%) dominaban las técnicas de saque, el 61% las de bloqueo y el 54% las defensivas. El 54% se desempeñó excepcionalmente bien en defensa. El 68% estaba familiarizado con las técnicas de colocación y el 75% con las ofensivas. Por lo tanto, es evidente que entre los estudiantes de cuarto año de la Escuela Industrial (N.º 20325), la mayoría (63%) está familiarizada con las técnicas de voleibol. El 26% progresó durante sus estudios, mientras que el 11% aún se encontraba en las etapas iniciales de dominio, lo que indica que los estudiantes tienen cierta comprensión de las técnicas de voleibol.

Aguirre & Rojas (2024) en su tesis “*Fundamentos técnicos del voleibol para la iniciación deportiva de los estudiantes*”, tiene como resumen que la mejora en los fundamentos de la técnica del voleibol tuvo un efecto positivo en el programa de educación física en la Institución Educativa No. 32294 en Jarovelka en 2022. Dada la diferencia significativa entre las medias de la prueba previa y posterior para la educación física, siendo la media de la prueba posterior (34,929) mayor que la media de la prueba previa (24,786), y el valor p extremadamente bajo de la prueba t calculada (0,000) (-20,696), lo que indica una diferencia altamente significativa entre las medias, esto respalda aún más la opinión de que la mejora en la educación física está estrechamente relacionada con la mejora en los fundamentos de la técnica del voleibol.

2.2. Bases teóricas

2.2.1 Voleibol recreativo

Sánchez (2022) el voleibol es un deporte de equipo que se juega con equipos de seis jugadores. Los dos equipos están separados por una red. El objetivo es mantener el balón en el aire con cualquier parte del cuerpo. Cada equipo puede tocar el balón un máximo de tres veces hasta que salga de la red. Si el balón toca el suelo en cualquier momento, el equipo que lo haya tocado gana un punto.

El objetivo del juego es golpear la pelota por encima de la red para que el oponente no pueda devolverla. No se permiten faltas durante el golpe. Las principales razones de las faltas incluyen: atrapar, sujetar o bombear la pelota con la palma de la mano; que un jugador toque la pelota cuatro veces consecutivas; y que un jugador toque la pelota dos veces consecutivas.

El voleibol, también conocido como vóleibol, es un deporte en el que dos equipos compiten en una cancha lisa separados por una red central, intentando pasar el balón por encima de la red hacia la cancha del oponente (Dominguez, 2021).

Cada equipo tiene un número limitado de toques y debe devolver el balón a la cancha del oponente. El balón se suele golpear con las manos y los brazos, pero también se puede usar cualquier parte del cuerpo. Los jugadores deben rotar sus posiciones para anotar.

Raffino (2025) define que el voleibol se juega entre dos equipos de seis jugadores por equipo en una cancha dividida en dos por una red. El objetivo principal es pasar el balón por encima de la red y llevarlo al campo contrario.

Al comienzo del partido, un equipo saca al campo contrario. La duración del punto depende de si se comete una falta o si el oponente no intercepta ni devuelve la pelota. Cada equipo tiene tres golpes válidos. El equipo que gane el primer punto anota un punto y obtiene un saque más.

Reglas del voleibol:

Sánchez (2022) menciona que el vóley tiene ciertas reglas y se detallan a continuación:

- Un equipo de voleibol consta de seis jugadores: tres atacantes (de pie junto a la red) y tres defensores.
- El jugador que saca se sitúa detrás de los tres atacantes, a la derecha de su línea de fondo, lanzando el balón al aire y golpeándolo con la mano o la muñeca, enviándolo por encima de la red al campo contrario.
- Cada jugador tiene solo una oportunidad de saque. Puede usar la mano, la muñeca, el antebrazo, la cabeza o cualquier parte del cuerpo por encima de la cintura para golpear el balón por encima de la red. El juego continúa hasta que un equipo no devuelva el balón o cometa una falta.
- El balón solo se puede tocar un máximo de tres veces y debe ser devuelto por encima de la red por uno de los equipos. Ningún jugador puede golpear el balón dos veces consecutivas.

- Al devolver el balón, ningún jugador puede recibir, empujar ni sostener el balón, tocar la red ni entrar en el campo contrario.
- Solo el equipo que saca puede anotar. El jugador que anota obtiene el derecho a sacar. De lo contrario, el derecho a sacar pasa al equipo contrario. Durante el intercambio de saques, todos los jugadores del equipo que saca rotan sus posiciones en el sentido de las agujas del reloj, y el jugador que antes estaba en la delantera derecha pasa a la trasera derecha o a la posición de saque.
- El primer equipo en alcanzar los 15 puntos gana el set, siempre que la diferencia de puntos sea de al menos 2 puntos. Los partidos de voleibol se juegan al mejor de cinco sets. Si el marcador está empatado a 14, el partido continúa hasta que un equipo consiga una ventaja de 2 puntos.
- El equipo arbitral está compuesto por un árbitro principal, un árbitro asistente, un cronometrador, un anotador y varios jueces de línea.

Fundamentos técnicos del voleibol:

Domínguez (2021) menciona que, en diferentes situaciones de juego, los jugadores usarán diversas técnicas para golpear el balón. Pero independientemente del método, el balón debe ser golpeado; no se permite atraparlo ni lanzarlo. Retener el balón, arrastrarlo o driblarlo son faltas, se tiene a las siguientes:

- *Saque:* Cada punto comienza con un saque desde detrás de la línea de fondo. El sacador lanza el balón al aire y luego lo golpea hacia el campo contrario, buscando un hueco en la defensa rival. El saque

puede realizarse de pie o saltando. La dirección del saque es crucial, ya que limita el ataque posterior del receptor.

- *Bloqueo:* El bloqueo busca interceptar cualquier ataque del oponente. Los jugadores saltan a la red, levantan los brazos e intentan devolver el balón directamente al campo contrario; si no lo consiguen, reducen el área de ataque del oponente, obligándolo a golpear el balón fuera de la cancha. Hasta tres jugadores (tres en la primera línea) pueden participar en el bloqueo para aumentar la probabilidad de éxito. El apoyo de la tercera línea también es crucial para recuperar el balón si un bloqueo falla. Cuando un jugador atacante salta para bloquear, puede optar por golpear el balón directamente al bloqueador, con la esperanza de provocar una falta.
- *Recepción:* Interceptar y controlar el balón, pasándolo a un compañero en una posición adecuada. Al recibir un balón bajo, mantenga los brazos juntos por delante de la cintura; al recibir un balón alto, levante los dedos por encima de la cabeza. Otras situaciones requieren movimientos más elaborados. Un escenario común es que un jugador se lance para atajar el balón, extendiendo el brazo para rebotarlo en la mano en lugar de que toque el suelo, evitando así un punto.
- *Remate ofensivo:* Un jugador salta y remata con fuerza el balón hacia la cancha del oponente, apuntando a una zona débil de la defensa, o remata el balón a una velocidad o ángulo extremadamente altos hacia un oponente, haciéndolo incontrolable y, finalmente, provocando que salga fuera de la cancha. Los jugadores también pueden optar por

fintar o usar movimientos engañosos, dejando al oponente con un balón inesperadamente blando. Aunque cada equipo tiene tres toques, pueden iniciar ataques (o fintas) durante los primeros toques para sorprender al oponente.

Dimensiones del voleibol:

Trujillo (2023) indica que las dimensiones del voleibol recreativo son las siguientes:

- 1. Enfoque pedagógico:** Se centra en un enfoque de aprendizaje atractivo y divertido, priorizando el desarrollo del minivoleibol. El objetivo es animar a los niños a disfrutar del deporte, fomentar el trabajo en equipo y desarrollar habilidades motoras básicas mediante juegos modificados y pelotas ligeras. La participación activa, el desarrollo de la confianza y un aprendizaje gradual de técnicas y tácticas son clave, mientras que la enseñanza interactiva y la práctica en situaciones reales mejoran la capacidad de toma de decisiones de los niños.
- 2. Fundamentos técnicos:** Estas acciones incluyen el saque (saque inicial), la recepción (pase de antebrazo) para controlar el balón, la colocación (pase) para organizar el ataque, el remate y el bloqueo/defensa para proteger la cancha. Dominar la postura básica de flexión, el juego de pies y el contacto correcto con el balón son clave para progresar.

Voleibol como recreación:

El voleibol recreativo es un deporte de equipo ideal que ayuda a mejorar la salud general. Combina ejercicio aeróbico (saltar, moverse) con interacción social y reducción del estrés. Se caracteriza por su baja competitividad, libertad de juego, idoneidad para todas las edades y niveles de habilidad, y un énfasis en la diversión y el trabajo en equipo, en lugar de ganar o perder.

Beneficios recreativos y para la salud: Mejora la coordinación y el tiempo de reacción, aumenta la fuerza muscular y fortalece el sistema cardiovascular.

Beneficios psicológicos/sociales: Reduce el estrés, aumenta la confianza y promueve el trabajo en equipo, la comunicación y la cohesión social.

Accesibilidad: Se puede jugar en interiores o exteriores, requiere un equipo mínimo y las reglas se pueden adaptar a diferentes situaciones (por ejemplo, aumentar el número de toques, bajar la altura de la red) para facilitar una mayor participación.

2.2.2 Bienestar emocional

Saenz (2023) define que el bienestar emocional de los estudiantes es uno de los principales desafíos que enfrenta la educación actual. Si bien las instituciones educativas se han centrado históricamente en el desarrollo intelectual de los estudiantes, la importancia del bienestar emocional es cada vez más evidente.

Las emociones placenteras pueden aumentar la motivación, mientras que aprender a gestionar las emociones negativas, como el estrés o la ansiedad, puede ayudar a mejorar la memoria, la capacidad de recordar y la capacidad

de resolver problemas. Además, una mentalidad positiva puede mejorar la concentración, lo que conduce a un aprendizaje más eficiente.

La salud emocional es un componente importante del desarrollo integral de los estudiantes y tiene un impacto directo en las relaciones interpersonales, el rendimiento académico y la capacidad para afrontar los desafíos diarios (Enriquez, 2022).

En este contexto, la felicidad en las escuelas se entiende como “un estado dinámico en el que las personas pueden desarrollar su potencial, cultivar sus capacidades innatas, mejorar sus habilidades y superar diversas dificultades en la vida diaria”.

Cortez (2021) define que promover la salud emocional de los estudiantes está estrechamente relacionado con el aumento de la participación en el aprendizaje, el fortalecimiento del sentido de pertenencia y la mejora del bienestar personal. Además, ayuda a reducir el ausentismo y la deserción escolar, y previene el acoso escolar y la violencia en el campus.

El desarrollo laboral y socioemocional ofrece numerosos beneficios, como una mejor comprensión de uno mismo, la construcción de una identidad propia sana, el establecimiento de relaciones interpersonales positivas y saludables, el logro del éxito académico y profesional, y la capacidad de adaptarse al cambio o superar posibles adversidades. La salud mental es un componente importante del desarrollo integral de niños y adolescentes.

Enfoque integral del bienestar emocional:

Martínez (2024) menciona que se debe fomentar un ambiente escolar que apoye el bienestar emocional de los estudiantes y son:

- Programas de Apoyo Emocional para Estudiantes: Implementar programas de apoyo emocional en las escuelas es crucial. Estos programas ayudan a los estudiantes a identificar y gestionar sus propias emociones. El contenido del programa puede incluir la enseñanza de habilidades de inteligencia emocional, la prestación de servicios de consejería o la realización de talleres de manejo del estrés. Estos programas ayudan a los estudiantes a desarrollar la capacidad de afrontar los desafíos emocionales, evitando así que afecten su rendimiento académico.
- Capacitación Docente: La capacitación en salud emocional para docentes es igualmente esencial. Al capacitar a los docentes para identificar y satisfacer las necesidades emocionales de los estudiantes, pueden crear un entorno de apoyo más eficaz. Esto incluye enseñarles a crear un ambiente de clase que promueva la salud emocional y a gestionar sus propias emociones para evitar que afecten su desempeño profesional.
- Fomenta la Comunicación Abierta: Establecer canales de comunicación abiertos es crucial, permitiendo a estudiantes y docentes expresar libremente su malestar emocional sin temor a ser juzgados. Esto se puede lograr mediante conferencias, actividades grupales y sesiones de reflexión que promuevan el diálogo sobre la salud emocional.

- Creación de una Cultura Institucional Saludable: Las escuelas y universidades deben implementar políticas que promuevan la salud emocional a nivel institucional. Esto incluye proporcionar espacios de relajación, ofrecer actividades extracurriculares para reducir el estrés y desarrollar políticas de apoyo a la salud mental. Crear una cultura en el campus que valore la salud emocional no solo mejora el ambiente general, sino que también empodera a los estudiantes con una mayor resiliencia emocional para enfrentar el mundo fuera del aula.

Importancia del bienestar emocional:

Montt (2022) menciona que la educación emocional se está convirtiendo cada vez más en la única forma eficaz de abordar las necesidades de los estudiantes más allá del aprendizaje escolar. Algunas emociones, como la curiosidad, pueden promover el aprendizaje, mientras que otras, como el miedo, pueden obstaculizarlo. Las emociones placenteras son motivadoras, mientras que aprender a gestionar las emociones desagradables, como el estrés o la ansiedad, favorece la memoria, el recuerdo y la resolución de problemas.

Además, la motivación positiva para el aprendizaje puede mejorar la atención, lo que se traduce en mejores resultados académicos. Por lo tanto, desde la infancia, se debe ayudar a los estudiantes a dominar diversas herramientas para comprender y gestionar sus propias emociones, ya que esta es una etapa crucial de su crecimiento y desarrollo. Esto no solo mejora su rendimiento académico, sino que también mejora la calidad del aprendizaje. Por lo tanto, el papel de las instituciones educativas es crucial, ya que solo mejorando el

bienestar físico y mental de los estudiantes se pueden lograr resultados educativos positivos.

Dimensiones del bienestar emocional:

Lopez & Armenta (2021) indica que las dimensiones del bienestar emocional en niños son las siguientes:

- 1. Gestión del estrés:** Esto incluye crear un entorno seguro, establecer rutinas regulares, reconocer las emociones del niño y dar un buen ejemplo de calma. Entre las estrategias eficaces se incluyen la respiración profunda, el ejercicio físico, el juego, el dibujo y limitar el tiempo frente a las pantallas. También se recomienda fomentar la comunicación abierta, fomentar la autoestima y asegurar un sueño adecuado.
- 2. Conciencia emocional:** La inteligencia emocional (IE) se refiere a la capacidad de reconocer, comprender, gestionar y expresar adecuadamente las emociones propias y ajenas. Es fundamental para el desarrollo socioemocional, la autoestima y la resiliencia, ayudando a las personas a resolver conflictos, construir relaciones interpersonales saludables y adaptarse a los desafíos. El desarrollo de la IE es inseparable de la autoconciencia, el autocontrol, la empatía y las habilidades sociales, lo que permite a las personas afrontar mejor el estrés y mejorar su rendimiento académico y personal.
- 3. Mentalidad de crecimiento:** Esta filosofía sostiene que la inteligencia y las habilidades no son estáticas, sino que pueden cultivarse mediante el esfuerzo, la perseverancia y el aprendizaje de

los errores. Esta mentalidad potencia la resiliencia, motiva y fomenta una actitud más positiva ante los desafíos, considerando el fracaso como una oportunidad de mejora en lugar de una limitación.

- 4. Autoaceptación:** Desarrollar la autoestima implica reconocer y valorar el propio valor, incluyendo tanto las fortalezas como las debilidades. Cultivar la autoestima requiere permitir que los niños cometan errores, evitar comparaciones con los demás, reconocer sus logros, fomentar la independencia y ayudarlos a sentirse seguros y respetados.

Relación del voleibol y el bienestar emocional:

El voleibol mejora significativamente la salud mental de los estudiantes, reduciendo el estrés y la ansiedad, y fortaleciendo la autoestima y la confianza. Este deporte ayuda a cultivar las habilidades sociales, el trabajo en equipo y la autodisciplina, promoviendo el desarrollo integral de los estudiantes y mejorando su estado de ánimo.

Estos son los principales beneficios del voleibol para la salud mental:

- Alivio del estrés y mejora del estado de ánimo: La actividad física sostenida libera endorfinas, reguladores naturales del estado de ánimo que pueden aliviar la ansiedad y el estrés académico.
- Mayor autoestima y confianza: Cada saque, remate o logro en un partido aumenta la confianza de los estudiantes y los hace sentir más capaces.
- Desarrollo de habilidades sociales: El voleibol promueve la comunicación efectiva, la cooperación, el trabajo en equipo y la

empatía, ayudando a los estudiantes a construir relaciones y a mejorar sus habilidades interpersonales.

- Gestión emocional y resiliencia: Los estudiantes aprenden a afrontar la presión competitiva, superar errores, aceptar el fracaso y enfocarse en el presente; habilidades que pueden aplicar en su vida diaria.
- Autodisciplina y concentración: la práctica regular y la repetición de habilidades mejoran la concentración, lo que se traduce en un mejor rendimiento académico.

2.3. Definiciones conceptuales

Autoaceptación:

Desarrollar la autoestima implica reconocer y valorar el propio valor, incluyendo tanto las fortalezas como las debilidades. Cultivar la autoestima requiere permitir que los niños cometan errores, evitar comparaciones con los demás, reconocer sus logros, fomentar la independencia y ayudarlos a sentirse seguros y respetados.

Bienestar emocional:

Saenz (2023) define que el bienestar emocional de los estudiantes es uno de los principales desafíos que enfrenta la educación actual. Si bien las instituciones educativas se han centrado históricamente en el desarrollo intelectual de los estudiantes, la importancia del bienestar emocional es cada vez más evidente.

Conciencia emocional:

La inteligencia emocional (IE) se refiere a la capacidad de reconocer, comprender, gestionar y expresar adecuadamente las emociones propias y ajenas. Es fundamental

para el desarrollo socioemocional, la autoestima y la resiliencia, ayudando a las personas a resolver conflictos, construir relaciones interpersonales saludables y adaptarse a los desafíos

Enfoque pedagógico:

Se centra en un enfoque de aprendizaje atractivo y divertido, priorizando el desarrollo del minivoleibol. El objetivo es animar a los niños a disfrutar del deporte, fomentar el trabajo en equipo y desarrollar habilidades motoras básicas mediante juegos modificados y pelotas ligeras.

Fundamentos técnicos:

Estas acciones incluyen el saque (saque inicial), la recepción (pase de antebrazo) para controlar el balón, la colocación (pase) para organizar el ataque, el remate y el bloqueo/defensa para proteger la cancha. Dominar la postura básica de flexión, el juego de pies y el contacto correcto con el balón son clave para progresar.

Gestión del estrés:

Esto incluye crear un entorno seguro, establecer rutinas regulares, reconocer las emociones del niño y dar un buen ejemplo de calma. Entre las estrategias eficaces se incluyen la respiración profunda, el ejercicio físico, el juego, el dibujo y limitar el tiempo frente a las pantallas.

Mentalidad de crecimiento:

Esta filosofía sostiene que la inteligencia y las habilidades no son estáticas, sino que pueden cultivarse mediante el esfuerzo, la perseverancia y el aprendizaje de los errores. Esta mentalidad potencia la resiliencia, motiva y fomenta una actitud más positiva ante

los desafíos, considerando el fracaso como una oportunidad de mejora en lugar de una limitación.

Voleibol recreativo:

Sánchez (2022) define que el voleibol es un deporte de equipo que se juega con equipos de seis jugadores. Los dos equipos están separados por una red. El objetivo es mantener el balón en el aire con cualquier parte del cuerpo. Cada equipo puede tocar el balón un máximo de tres veces hasta que salga de la red.

2.4. Formulación de la hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

El voleibol recreativo se relaciona significativamente con el bienestar emocional de niñas de sexto grado de primaria de la Institución Educativa 20359, Vegueta, 2025.

2.4.2. Hipótesis específicas

El enfoque pedagógico del voleibol recreativo se relaciona significativamente con el bienestar emocional de niñas de sexto grado de primaria de la Institución Educativa 20359, Vegueta, 2025.

Los fundamentos técnicos del voleibol recreativo se relacionan significativamente con el bienestar emocional de niñas de sexto grado de primaria de la Institución Educativa 20359, Vegueta, 2025.

2.5. Operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V1: Voleibol recreativo	Enfoque pedagógico	Adaptación	1, 2, 3, 4	Likert
		Juegos pre deportivos		
		Reglas simplificadas		
		Objetivos		
	Fundamentos técnicos	Saque	5, 6, 7, 8	Likert
		Recepción		
		Voleo		
		Desplazamientos		
VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V2: Bienestar emocional	Gestión del estrés	Afrontar presiones	9, 10	Likert
		Afronta situaciones difíciles		
	Conciencia emocional	Reconoce sus emociones	11, 12	Likert
		Acepta sus emociones		
	Mentalidad de crecimiento	Creencia en el progreso	13, 14	Likert
		Aprende de las experiencias		
		Comodidad propia		
		Comodidad con el entorno		
	Autoaceptación	Mantiene relaciones personales afectuosas	15, 16, 17	Likert

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 Diseño metodológico

3.1.1. Tipo de investigación

El tipo de investigación es básico.

3.1.2. Nivel de investigación

El nivel es correlacional.

3.1.3. Diseño

El diseño es no experimental.

3.1.4. Enfoque

El enfoque es cuantitativo.

3.2. Población y muestra

3.2.1 Población

La población está conformada por 42 niñas de sexto grado de primaria de la Institución Educativa 20359, Vegueta, 2025

3.2.2 Muestra

La muestra está conformada por el total de su población, siendo las 42 niñas de sexto grado de primaria de la Institución Educativa 20359, Vegueta, 2025

3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.3.1. Técnicas a emplear

La técnica empleada para la recolección de datos es la lista de cotejo.

3.3.2. Descripción de los instrumentos

El instrumento utilizado es el cuestionario, el cual tiene 08 preguntas para la variable voleibol recreativo y 09 preguntas para la variable bienestar emocional.

3.4. Técnicas para el procesamiento de la información

Instrumentos

Encuesta

Guía de observación

Cuaderno de campo

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados

Tabla 1

La niña se adapta al estilo de juego en la clase de educación física y fuera de ella

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	5	12%
A veces	15	36%
Siempre	22	52%
TOTAL	42	100%

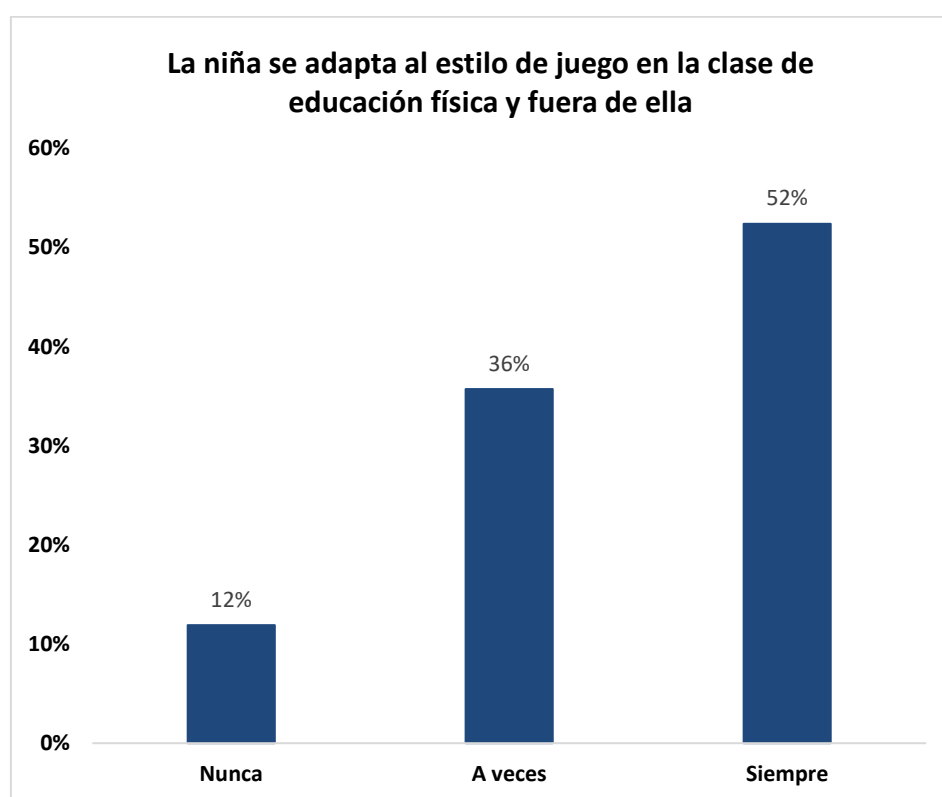


Figura 1 La niña se adapta al estilo de juego en la clase de educación física y fuera de ella

INTERPRETACIÓN: Se cotejó a las 42 niñas y se afirma que; el 12% nunca se adapta al estilo de juego en clase de educación física y fuera de ella, el 36% a veces se adapta al estilo de juego en clase de educación física y fuera de ella y el 52% siempre se adapta al estilo de juego en clase de educación física y fuera de ella.

Tabla 2

La niña practica adecuadamente los juegos predeportivos en la clase de educación física y fuera de ella

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	2	5%
A veces	17	40%
Siempre	23	55%
TOTAL	42	100%

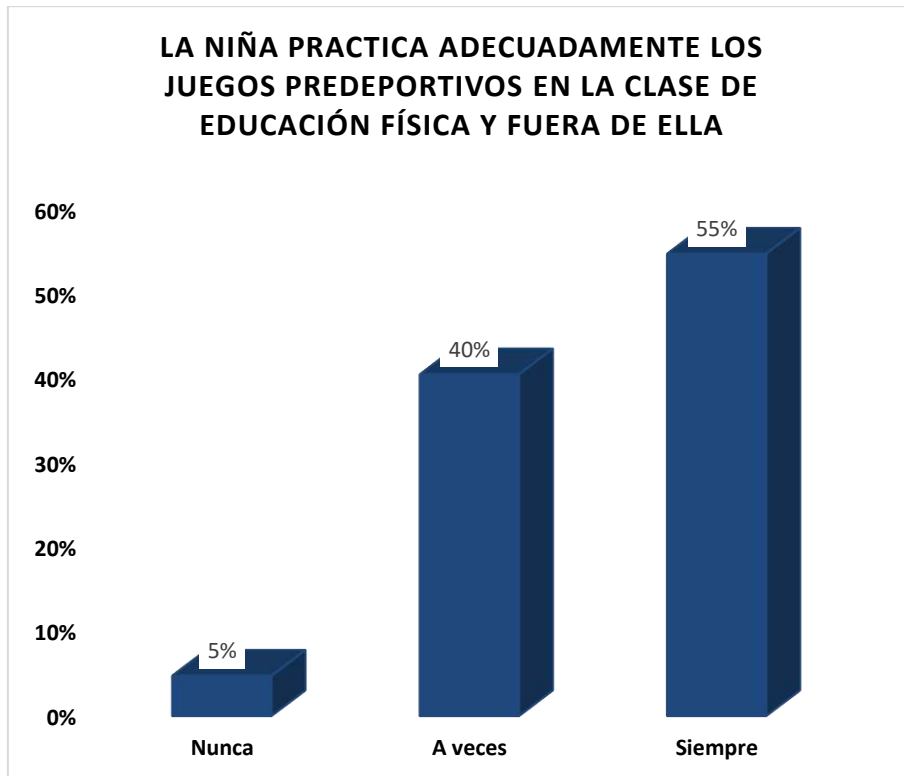


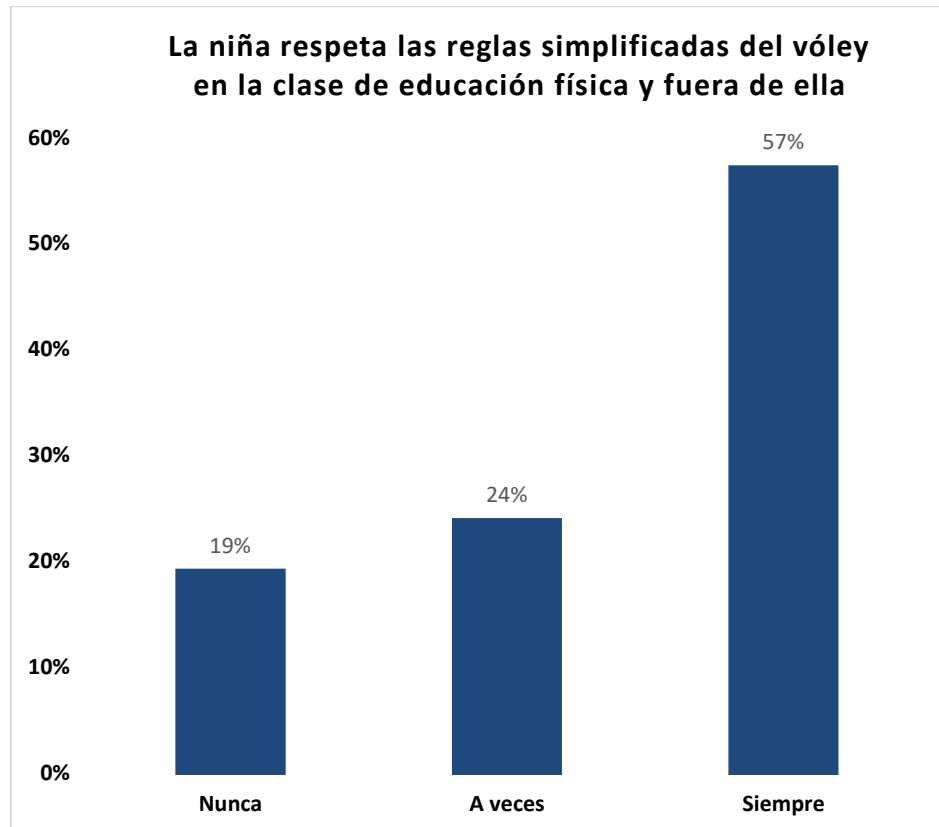
Figura 2 La niña practica adecuadamente los juegos predeportivos en la clase de educación física y fuera de ella

INTERPRETACIÓN: Se cotejó a las 42 niñas y se afirma que; el 5% nunca practica adecuadamente los juegos predeportivos en la clase de educación física y fuera de ella, el 40% a veces practica adecuadamente los juegos predeportivos en la clase de educación física y fuera de ella y el 55% siempre practica adecuadamente los juegos predeportivos en la clase de educación física y fuera de ella.

Tabla 3

La niña respeta las reglas simplificadas del vóley en la clase de educación física y fuera de ella

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	8	19%
A veces	10	24%
Siempre	24	57%
TOTAL	42	100%



*Figura 3*La niña respeta las reglas simplificadas del vóley en la clase de educación física y fuera de ella

INTERPRETACIÓN: Se cotejó a las 42 niñas y se afirma que; el 19% nunca respeta las reglas simplificadas del vóley en la clase de educación física y fuera de ella, el 24% a veces respeta las reglas simplificadas del vóley en la clase de educación física y fuera de ella y el 57% siempre respeta las reglas simplificadas del vóley en la clase de educación física y fuera de ella.

Tabla 4

La niña tiene claro los objetivos de la clase de educación física y fuera de ella

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	6	14%
A veces	15	36%
Siempre	21	50%
TOTAL	42	100%

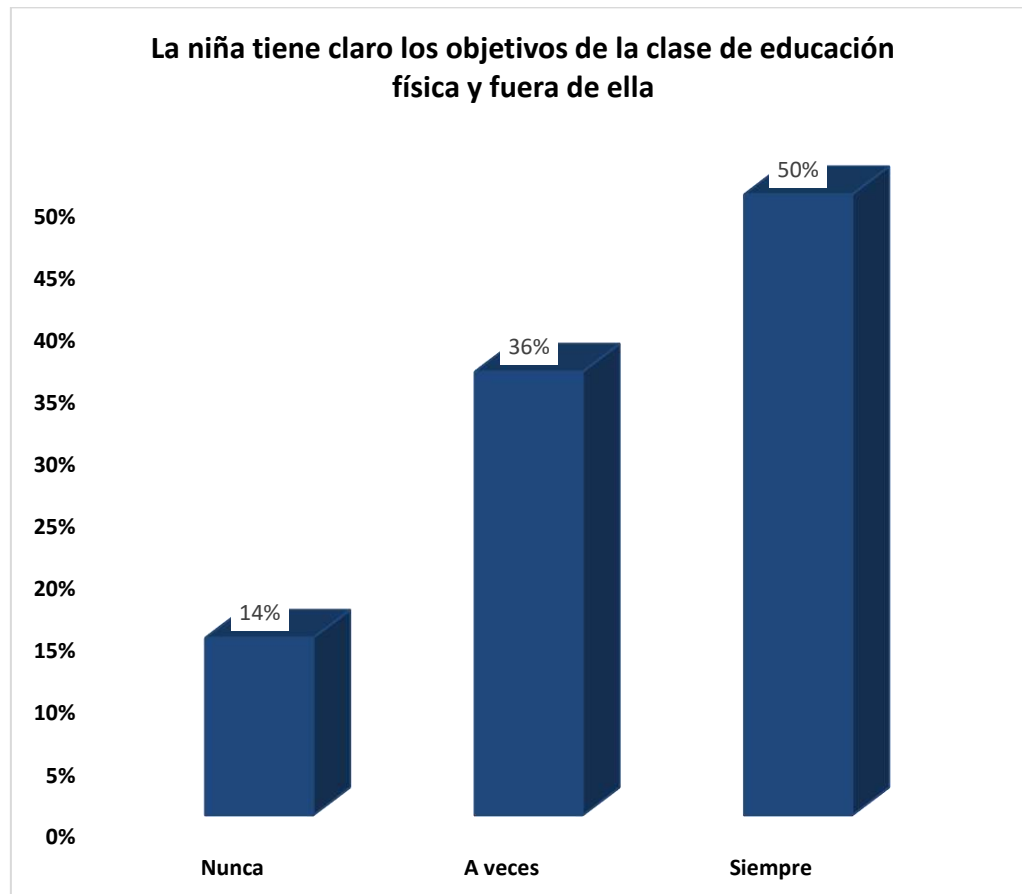


Figura 4 La niña tiene claro los objetivos de la clase de educación física y fuera de ella

INTERPRETACIÓN: Se cotejó a las 42 niñas y se afirma que; el 14% nunca tiene claro los objetivos de la clase de educación física y fuera de ella, el 36% a veces tiene claro los objetivos de la clase de educación física y fuera de ella y el 50% siempre tiene claro los objetivos de la clase de educación física y fuera de ella.

Tabla 5

La niña practica efectivamente el fundamento técnico del saque en el vóley

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	10	24%
A veces	13	31%
Siempre	19	45%
TOTAL	42	100%

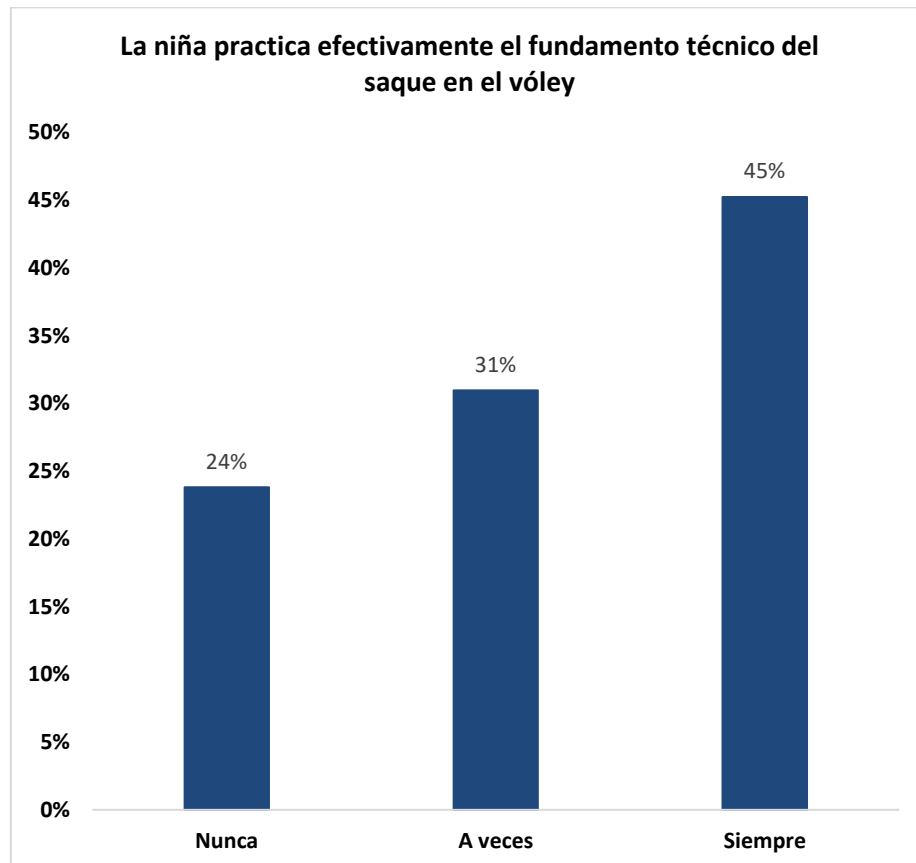


Figura 5 La niña practica efectivamente el fundamento técnico del saque en el vóley

INTERPRETACIÓN: Se cotejó a las 42 niñas y se afirma que; el 24% nunca practica efectivamente el fundamento técnico del saque en el vóley, el 31% a veces practica efectivamente el fundamento técnico del saque en el vóley y el 45% siempre practica efectivamente el fundamento técnico del saque en el vóley.

Tabla 6

La niña practica efectivamente el fundamento técnico de recepción en el vóley

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	7	17%
A veces	15	36%
Siempre	20	48%
TOTAL	42	100%

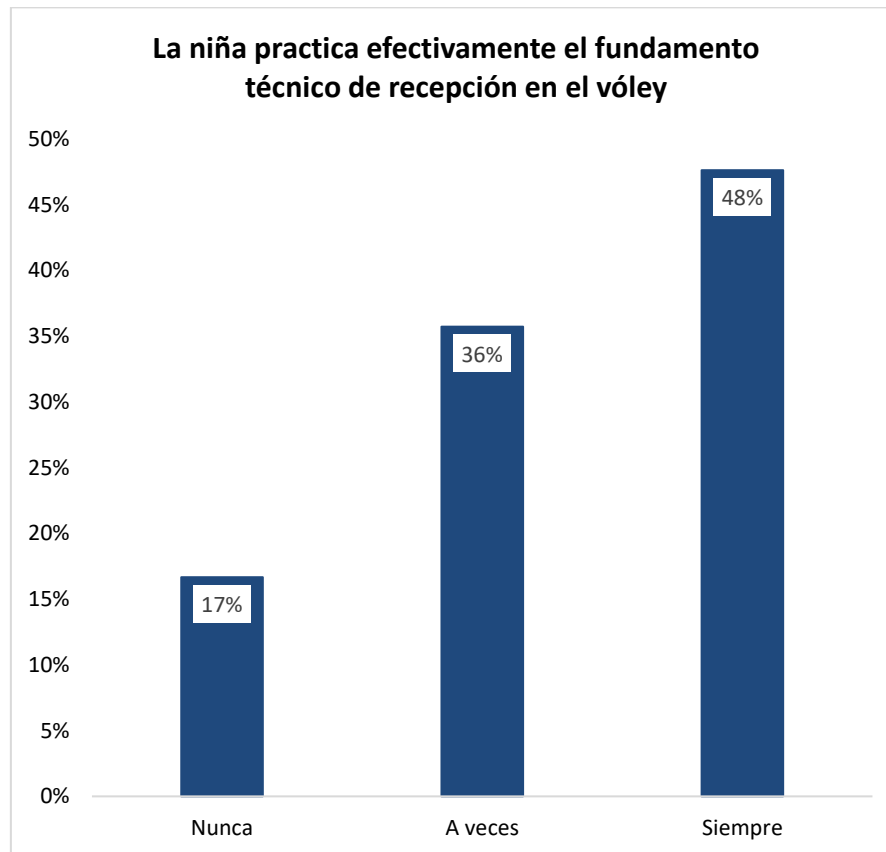


Figura 6 La niña practica efectivamente el fundamento técnico de recepción en el vóley

INTERPRETACIÓN: Se cotejó a las 42 niñas y se afirma que; el 17% nunca practica efectivamente el fundamento técnico de recepción en el vóley, el 36% a veces practica efectivamente el fundamento técnico de recepción en el vóley y el 48% siempre practica efectivamente el fundamento técnico de recepción en el vóley.

Tabla 7

La niña practica efectivamente el fundamento técnico del voleo en el vóley

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	5	12%
A veces	15	36%
Siempre	22	52%
TOTAL	42	100%

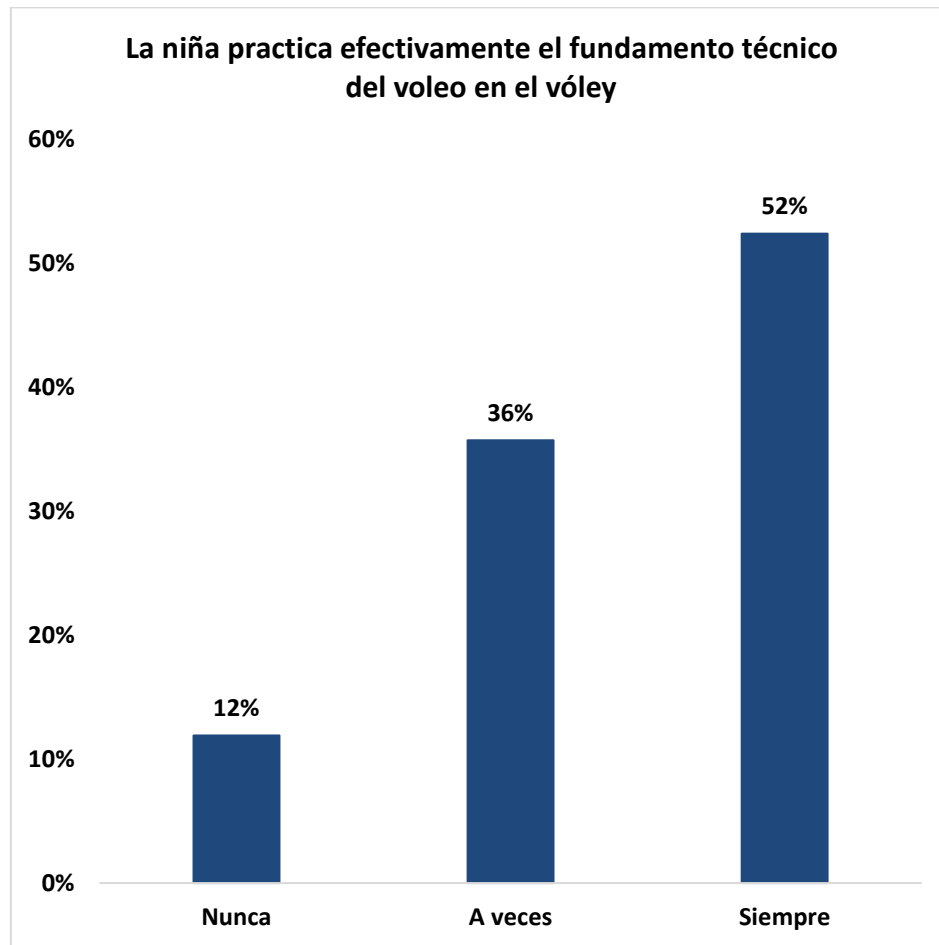


Figura 7 La niña practica efectivamente el fundamento técnico del voleo en el vóley

INTERPRETACIÓN: Se cotejó a las 42 niñas y se afirma que; el 12% nunca practica efectivamente el fundamento técnico del voleo en el vóley, el 36% a veces practica efectivamente el fundamento técnico del voleo en el vóley y el 52% siempre practica efectivamente el fundamento técnico del voleo en el vóley.

Tabla 8

La niña practica efectivamente el fundamento técnico de desplazamiento en el vóley

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	2	5%
A veces	17	40%
Siempre	23	55%
TOTAL	42	100%

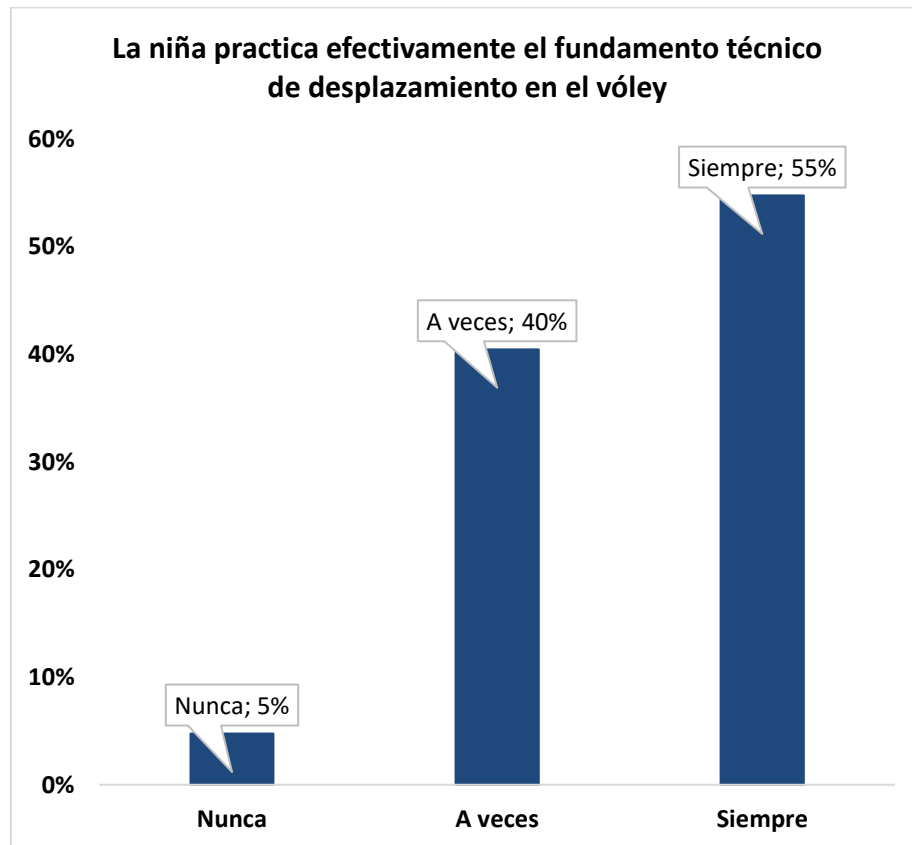


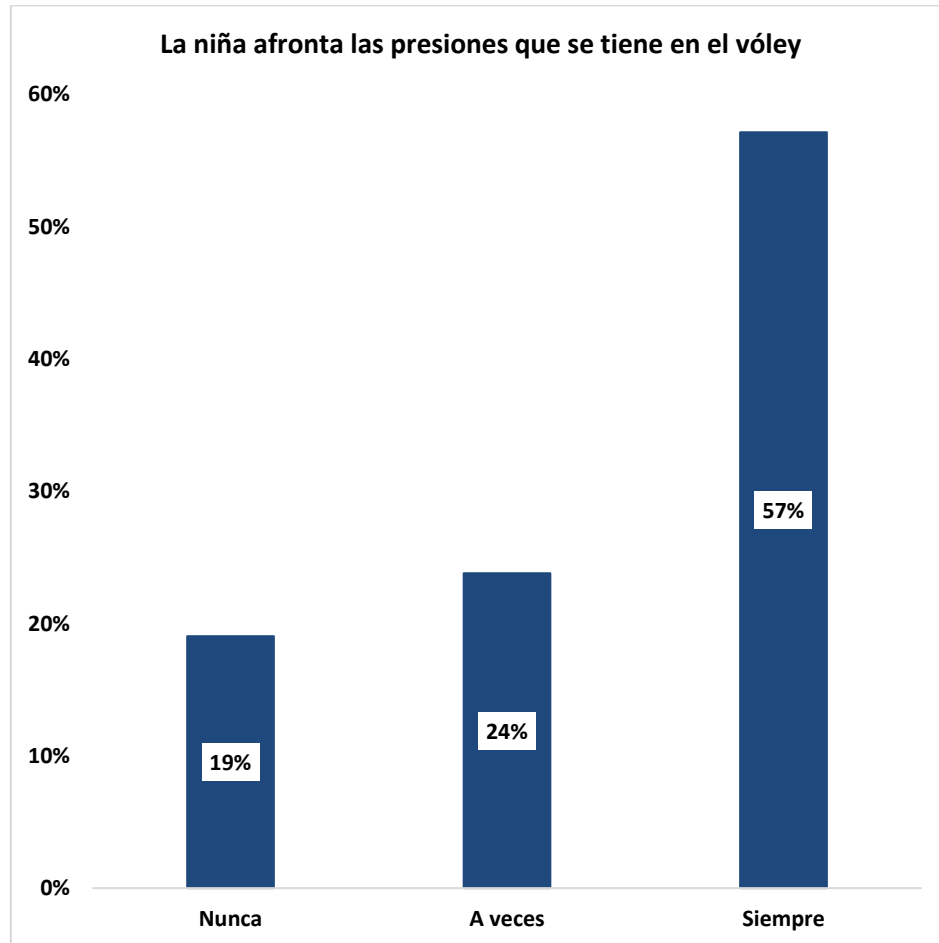
Figura 8 La niña practica efectivamente el fundamento técnico de desplazamiento en el vóley

INTERPRETACIÓN: Se cotejó a las 42 niñas y se afirma que; el 5% nunca practica efectivamente el fundamento técnico de desplazamiento en el vóley, el 40% a veces practica efectivamente el fundamento técnico de desplazamiento en el vóley y el 55% siempre practica efectivamente el fundamento técnico de desplazamiento en el vóley.

Tabla 9

La niña afronta las presiones que se tiene en el vóley

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	8	19%
A veces	10	24%
Siempre	24	57%
TOTAL	42	100%



*Figura 9*La niña afronta las presiones que se tiene en el vóley

INTERPRETACIÓN: Se cotejó a las 42 niñas y se afirma que; el 19% nunca afronta las presiones que se tiene en el vóley, el 24% a veces afronta las presiones que se tiene en el vóley y el 57% siempre afronta las presiones que se tiene en el vóley.

Tabla 10

La niña afronta las situaciones difíciles que se tiene en el vóley

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	5	12%
A veces	15	36%
Siempre	22	52%
TOTAL	42	100%

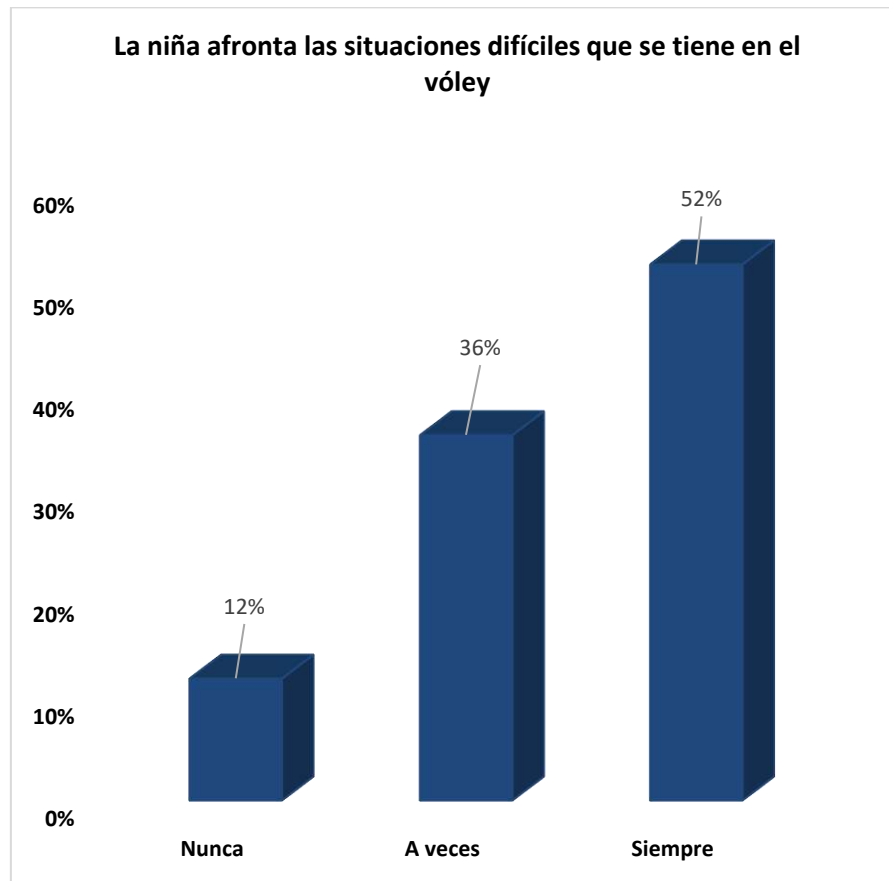


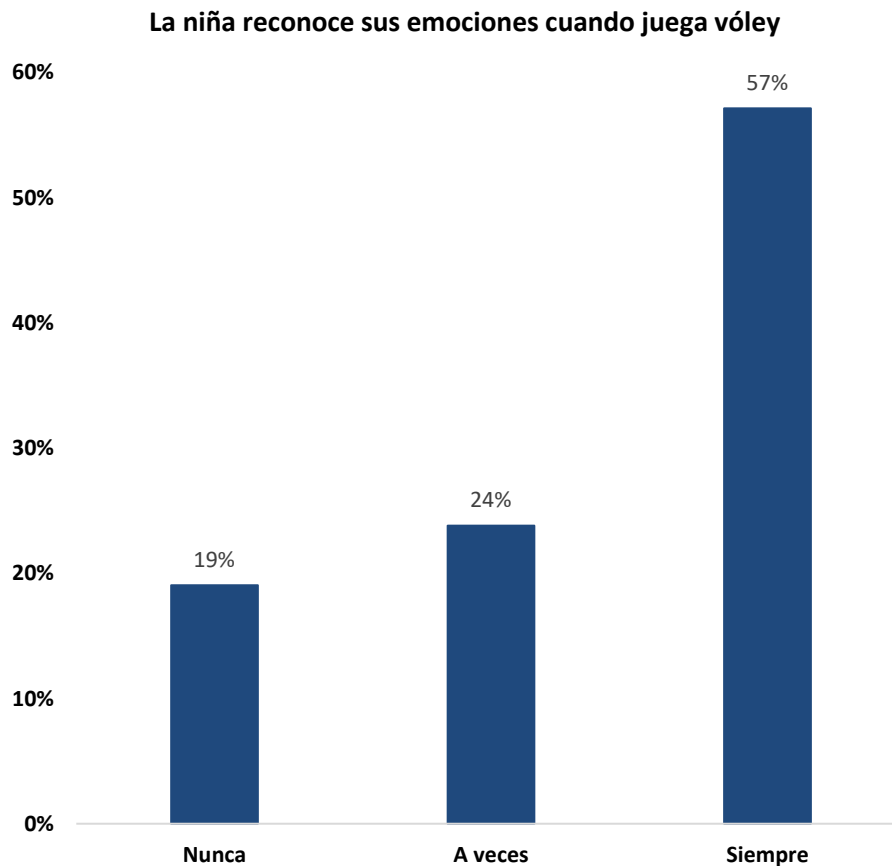
Figura 10 La niña afronta las situaciones difíciles que se tiene en el vóley

INTERPRETACIÓN: Se cotejó a las 42 niñas y se afirma que; el 12% nunca afronta las situaciones difíciles que se tiene en el vóley, el 36% a veces afronta las situaciones difíciles que se tiene en el vóley y el 52% siempre afronta las situaciones difíciles que se tiene en el vóley.

Tabla 11

La niña reconoce sus emociones cuando juega vóley

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	8	19%
A veces	10	24%
Siempre	24	57%
TOTAL	42	100%



*Figura 11*La niña reconoce sus emociones cuando juega vóley

INTERPRETACIÓN: Se cotejó a las 42 niñas y se afirma que; el 19% nunca reconoce sus emociones cuando juega vóley, el 24% a veces reconoce sus emociones cuando juega vóley y el 57% siempre reconoce sus emociones cuando juega vóley.

Tabla 12

La niña acepta sus emociones cuando juega vóley

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	2	5%
A veces	17	40%
Siempre	23	55%
TOTAL	42	100%

LA NIÑA ACEPTA SUS EMOCIONES CUANDO JUEGA VÓLEY

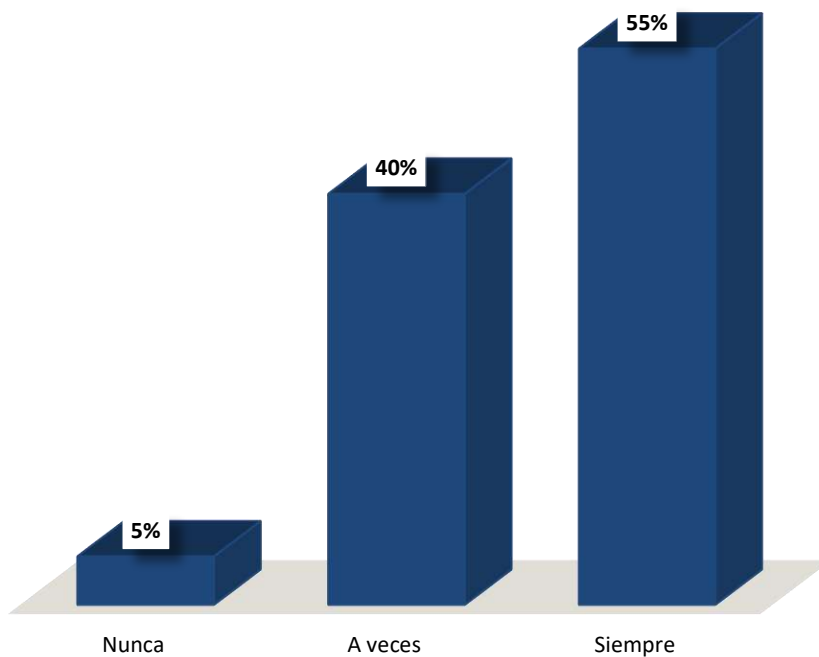


Figura 12 La niña acepta sus emociones cuando juega vóley

INTERPRETACIÓN: Se cotejó a las 42 niñas y se afirma que; el 5% nunca acepta sus emociones cuando juega vóley, el 40% a veces acepta sus emociones cuando juega vóley y el 55% siempre *acepta sus emociones cuando juega vóley*.

Tabla 13

La niña confía en su progreso durante la práctica del vóley

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	7	17%
A veces	10	24%
Siempre	25	60%
TOTAL	42	100%

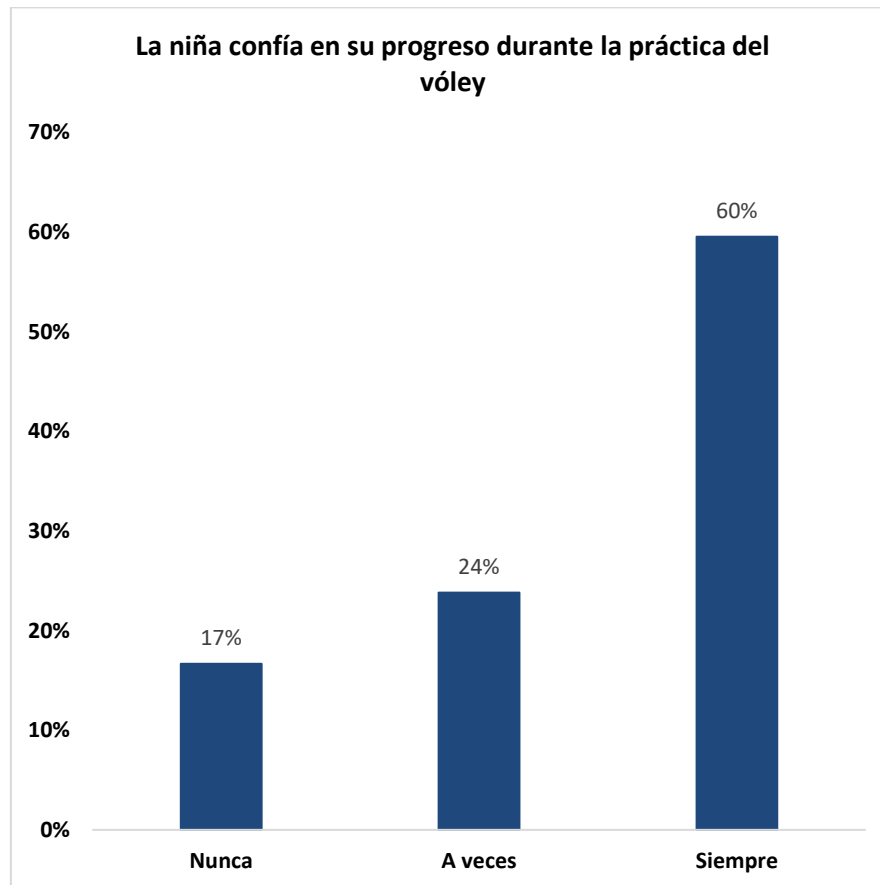


Figura 13 La niña confía en su progreso durante la práctica del vóley

INTERPRETACIÓN: Se cotejó a las 42 niñas y se afirma que; el 17% nunca confía en su progreso durante la práctica del vóley, el 24% a veces confía en su progreso durante la práctica del vóley y el 60% siempre confía en su progreso durante la práctica del vóley.

Tabla 14

La niña aprende de sus experiencias durante la práctica del vóley

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	7	17%
A veces	15	36%
Siempre	20	48%
TOTAL	42	100%

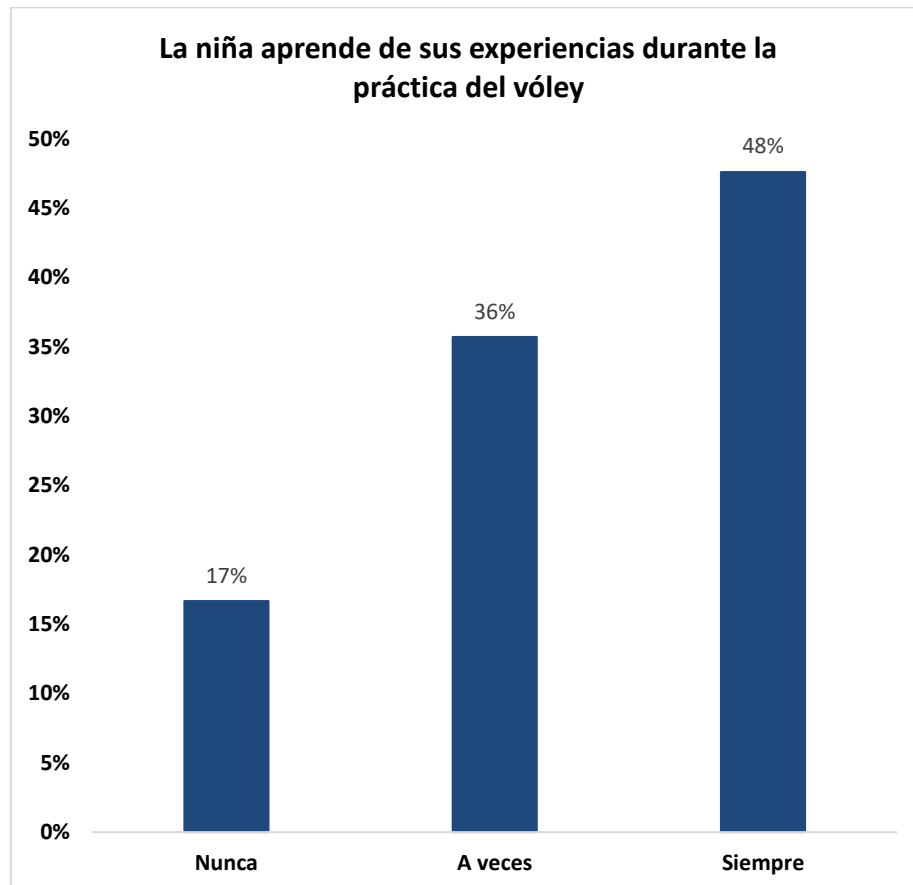


Figura 14 La niña aprende de sus experiencias durante la práctica del vóley

INTERPRETACIÓN: Se cotejó a las 42 niñas y se afirma que; el 17% nunca aprende de sus experiencias durante la práctica del vóley, el 36% a veces aprende de sus experiencias durante la práctica del vóley y el 48% siempre aprende de sus experiencias durante la práctica del vóley.

Tabla 15

La niña se siente cómoda cuando juega vóley

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	5	12%
A veces	14	33%
Siempre	23	55%
TOTAL	42	100%

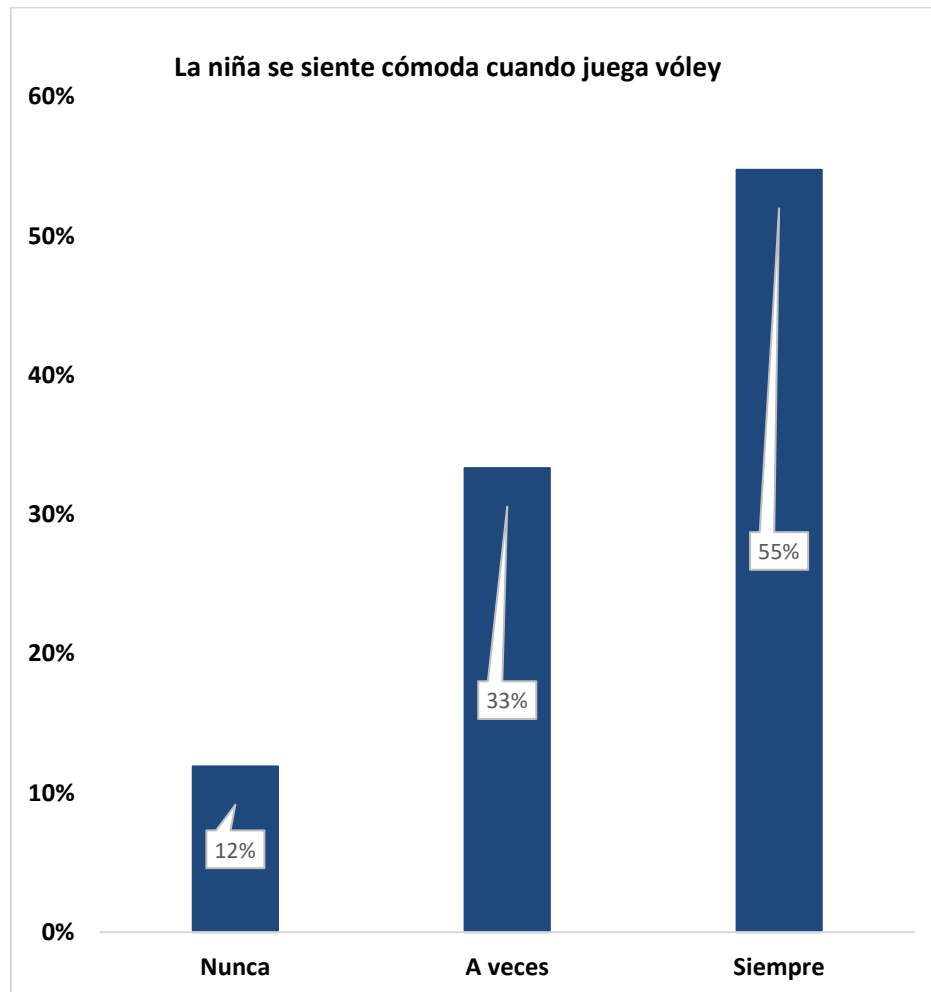


Figura 15 La niña se siente cómoda cuando juega vóley

INTERPRETACIÓN: Se cotejó a las 42 niñas y se afirma que; el 12% nunca se siente cómoda cuando juega vóley, el 33% a veces se siente cómoda cuando juega vóley y el 55% siempre se siente cómoda cuando juega vóley.

Tabla 16

La niña se siente cómoda con sus compañeras cuando juega vóley

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	4	10%
A veces	10	24%
Siempre	28	67%
TOTAL	42	100%

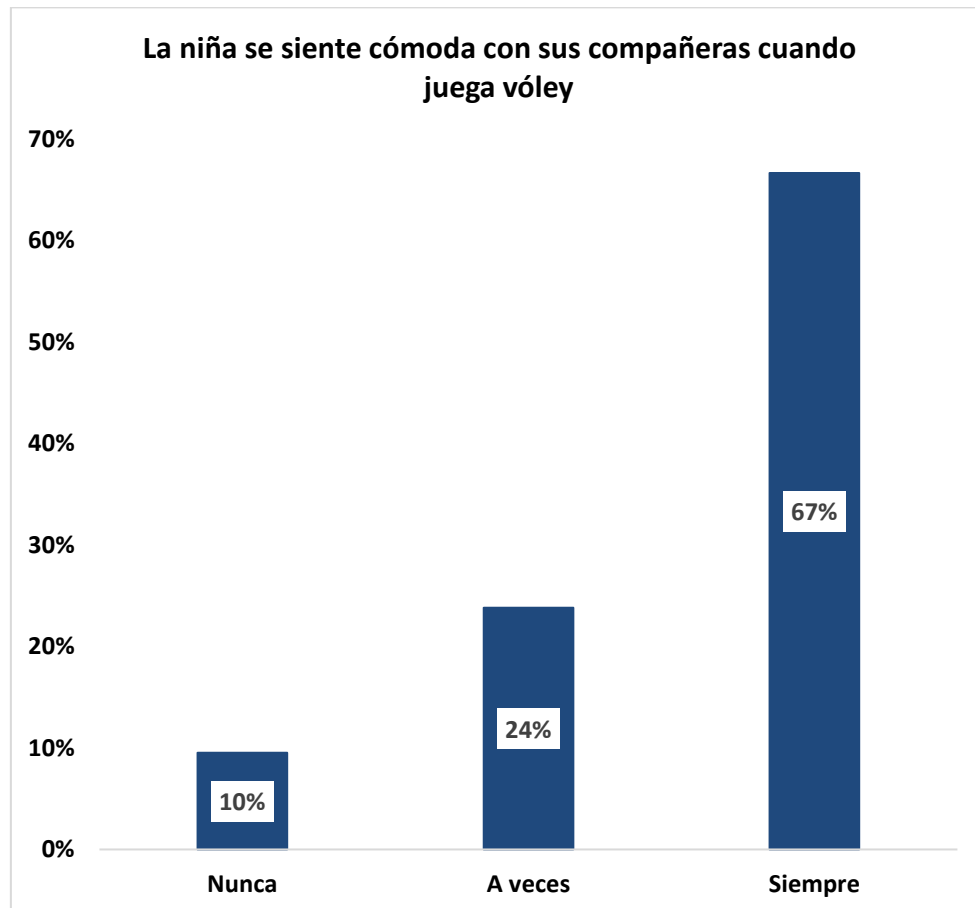


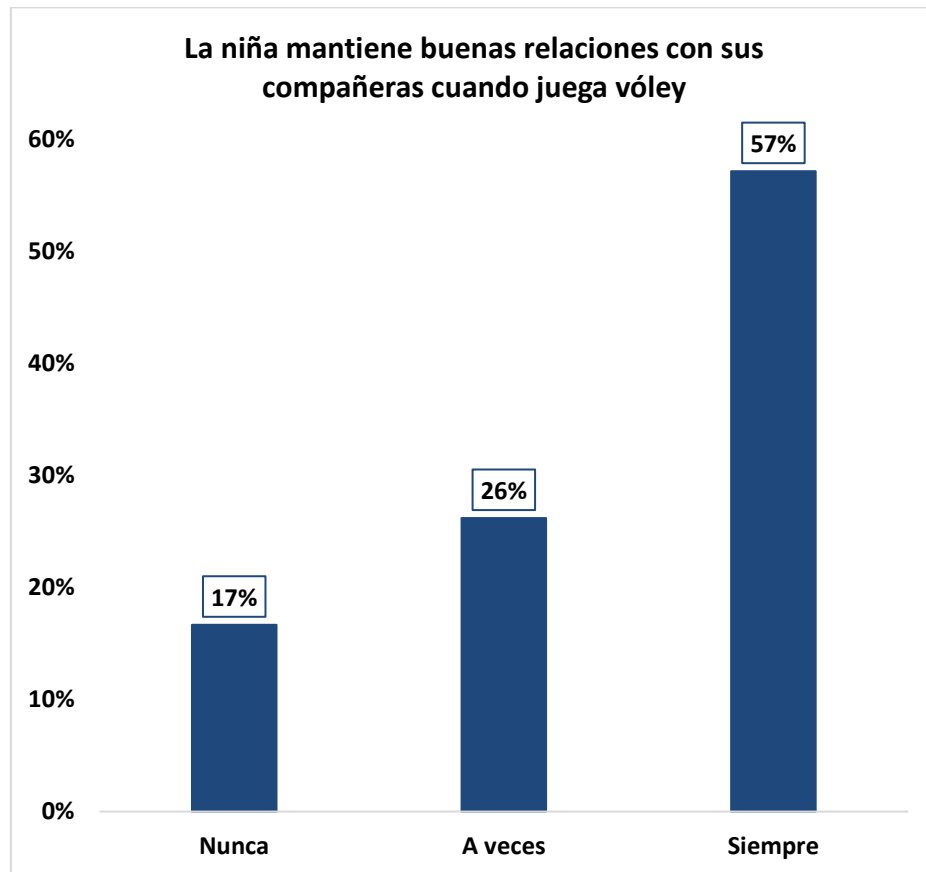
Figura 16 La niña se siente cómoda con sus compañeras cuando juega vóley

INTERPRETACIÓN: Se cotejó a las 42 niñas y se afirma que; el 10% nunca se siente cómoda con sus compañeras cuando juega vóley, el 24% a veces se siente cómoda con sus compañeras cuando juega vóley y el 67% siempre se siente cómoda con sus compañeras cuando juega vóley.

Tabla 17

La niña mantiene buenas relaciones con sus compañeras cuando juega vóley

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	7	17%
A veces	11	26%
Siempre	24	57%
TOTAL	42	100%



*Figura 17*La niña mantiene buenas relaciones con sus compañeras cuando juega vóley

INTERPRETACIÓN: Se cotejó a las 42 niñas y se afirma que; el 17% nunca mantiene buenas relaciones con sus compañeras cuando juega vóley, el 26% a veces mantiene buenas relaciones con sus compañeras cuando juega vóley y el 57% siempre mantiene buenas relaciones con sus compañeras cuando juega vóley.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5. 1. DISCUSIÓN

De los resultados obtenidos se afirma la hipótesis alternativa: El voleibol recreativo se relaciona significativamente con el bienestar emocional de niñas de sexto grado de primaria de la Institución Educativa 20359, Vegueta, 2025.

Estos resultados tienen relación con Riquez (2025) en su tesis titulada “*Juegos de predeportivos del voleibol y autoestima en estudiantes*”, tiene como resumen que empleó métodos de investigación cuantitativa, clasificado como investigación básica, y se diseñó como un estudio no experimental, transversal y correlacional. La metodología fue deductiva de hipótesis. Los participantes del estudio fueron 450 estudiantes de la Institución Educativa Cusco N.º 0058, en el distrito de Lurigancho, Lima, representando a todos los estudiantes de la institución. Se empleó un método de muestreo no probabilístico, con una muestra compuesta por estudiantes de sexto grado. La técnica e instrumento de investigación fue una encuesta. El análisis estadístico se realizó con el programa SPSS 29.

5. 2. CONCLUSIONES

Primera: Se tiene como conclusión que el voleibol recreativo se relaciona significativamente con el bienestar emocional de niñas de sexto grado de primaria de la Institución Educativa 20359, Vegueta, 2025.

Segunda: Se tiene como conclusión que el enfoque pedagógico del voleibol recreativo se relaciona significativamente con el bienestar emocional de niñas de sexto grado de primaria de la Institución Educativa 20359, Vegueta, 2025.

Tercera: Se tiene como conclusión que los fundamentos técnicos del voleibol recreativo se relacionan significativamente con el bienestar emocional de niñas de sexto grado de primaria de la Institución Educativa 20359, Vegueta, 2025.

5. 3. RECOMENDACIONES

Primera: Recomendamos analizar las habilidades sociales y el trabajo en equipo: evaluar la capacidad de los niños para forjar nuevas relaciones y cooperar en un marco de competencia amistosa.

Segunda: Se recomienda investigar cómo los partidos de voleibol previos al partido mejoran las habilidades competitivas interactivas de los niños y su capacidad para resolver desafíos inesperados en un entorno relajado.

Tercera: Se recomienda evaluar los efectos de la liberación de endorfinas y el aumento de la autoestima (autoeficacia) en el alivio de la ansiedad y el estrés.

Cuarta: Se recomienda incorporar entrenamiento de visualización (imaginando el escenario del partido) antes de los partidos para mejorar la concentración y el control emocional de los niños.

Quinta: Se recomienda utilizar métodos de investigación cuantitativos para determinar la relación entre el tiempo de práctica semanal y los indicadores de salud mental (p. ej., la escala de Likert).

CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN

6. 1. Fuentes Bibliográficas

Agudelo, D. (2025). Voleibol comunitario como estrategia de desarrollo humano, expresión corporal y apropiación del espacio público. *Pregrado*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia, Colombia.

Aguirre, L., & Rojas, M. (2024). fundamentos técnicos del voleibol para la iniciación deportiva de los estudiantes. *Prgerado*. Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huanuco, Perú.

Balboa, H., & Romero, A. (2021). Efectos de un programa de voleibol recreativo en el nivel de sedentarismo en niños. *Pregrado*. Universidad de Cuenca, Cuenca, Ecuador.

Bedoya, A., & Jimenez, D. (2021). estado de ánimo y estrategias de regulación emocional en un equipo de deportistas de voleibol. *Pregrado*. Pontificia Universidad Haveriana Cali, Santiago de Cali, Colombia.

Caicedo, J. (2023). El Voleibol como Estrategia Pedagógica para el Fortalecimiento de Hábitos Deportivos. *Pregrado*. Institución Universitaria Antonio José Camacho, Santiago de Cali, Colombia.

Navarro, S. (2024). Nivel de aprendizaje de técnicas de vóley en estudiantes del cuarto año. *Pregrado*. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, Perú.

Riquez, D. (2025). Juegos de predeportivos del voleibol y autoestima en estudiantes. *Pregrado*. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Lima, Perú.

Rosales, E. (2024). Afrontamiento en el deporte y creencias irracionales en atletas. *Pregrado*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú.

Viracucha, A. (2024). *El Voleibol recreativo y el desarrollo emocional en los estudiantes de 1ero. Pregrado*. Universidad Central del Ecuador, Quito, Ecuador.

6.2. Fuentes Electrónicas

Dominguez, L. (2021). *Voleibol*. Obtenido de <https://colimdo.org/pagina/voleibol/>

Enriquez, L. (2022). *Bienestar emocional en el ámbito educativo*. Obtenido de <https://www.educacionfpydeportes.gob.es/mc/sgctie/cooperacion-territorial/programas-cooperacion/bienestar-emocional.html>

Lopez, M., & Armenta, C. (2021). *El bienestar emocional en las niñas y los niños*. Obtenido de <https://rieeb.iberomexico.mx/index.php/rieeb/article/view/14>

Martinez, A. (2024). *La Importancia del Bienestar Emocional en el Ámbito Educativo: Un Pilar para el Éxito Académico*. Obtenido de <https://centro.skinner.edu.pe/2025/04/15/la-importancia-del-bienestar-emocional-en-el-ambito-educativo-un-pilar-para-el-exito-academico/>

Montt, C. (2022). *Cómo promover el bienestar emocional en las aulas*. Obtenido de <https://educra.cl/como-promover-el-bienestar-emocional-en-las-aulas/>

Raffino, J. (08 de 07 de 2025). *Voleibol*. Obtenido de <https://concepto.de/voleibol/>

Saenz, B. (2023). *Cómo promover el bienestar emocional en las aulas*. Obtenido de <https://fundacionbotin.org/sala-de-prensa/bienestar-emocional-aulas/>

Sanchez, A. (2022). *Voleibol*. Obtenido de <https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/bogotanitos/recreacion/voleibol>

Sau, C. (2021). *EL VALOR DEL BIENESTAR EMOCIONAL EN LOS CENTROS EDUCATIVOS*. Obtenido de <https://www.nouscims.com/el-valor-del-bienestar-emocional-de-ninos-y-adultos-en-los-centros-educativos/>

Trujillo, O. (14 de 11 de 2023). *Voleibol: Altura de la red, tamaño de la cancha y otros números del deporte*. Obtenido de <https://www.olympics.com/es/noticias/voleibol-altura-red-tamano-cancha-numeros>

ANEXOS

Anexo

Matriz de consistencia

TÍTULO: VOLEIBOL RECREATIVO Y BIENESTAR EMOCIONAL DE NIÑAS DE SEXTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 20359, VEGUETA, 2025.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	METODOLOGIA
PROBLEMA GENERAL: ¿Cuál es la relación del voleibol recreativo y el bienestar emocional de niñas de sexto grado de primaria de la Institución Educativa 20359, Vegueta, 2025? PROBLEMAS ESPECIFICOS: ¿Cuál es la relación del enfoque pedagógico del voleibol recreativo y el bienestar emocional de niñas de sexto grado de primaria de la Institución Educativa 20359, Vegueta, 2025? ¿Cuál es la relación de los fundamentos técnicos del voleibol recreativo y el bienestar emocional de niñas de sexto grado de primaria de la Institución Educativa 20359, Vegueta, 2025?	OBJETIVO GENERAL: Establecer cuál es la relación del voleibol recreativo y el bienestar emocional de niñas de sexto grado de primaria de la Institución Educativa 20359, Vegueta, 2025. OBJETIVOS ESPECIFICOS: Establecer cuál es la relación del enfoque pedagógico del voleibol recreativo y el bienestar emocional de niñas de sexto grado de primaria de la Institución Educativa 20359, Vegueta, 2025. Establecer cuál es la relación de los fundamentos técnicos del voleibol recreativo y el bienestar emocional de niñas de sexto grado de primaria de la Institución Educativa 20359, Vegueta, 2025.	HIPOTESIS GENERAL: El voleibol recreativo se relaciona significativamente con el bienestar emocional de niñas de sexto grado de primaria de la Institución Educativa 20359, Vegueta, 2025. HIPOTESIS ESPECIFICOS: El enfoque pedagógico del voleibol recreativo se relaciona significativamente con el bienestar emocional de niñas de sexto grado de primaria de la Institución Educativa 20359, Vegueta, 2025. Los fundamentos técnicos del voleibol recreativo se relacionan significativamente con el bienestar emocional de niñas de sexto grado de primaria de la Institución Educativa 20359, Vegueta, 2025.	VARIABLE X Voleibol recreativo VARIABLE Y Bienestar emocional	X1= Enfoque pedagógico X2= Fundamentos técnicos Y1= Gestión del estrés Y2= Conciencia emocional Y3= Mentalidad de crecimiento Y4= Autoaceptación	NIVEL DE INVESTIGACION: correlacional DISEÑO DE LA INVESTIGACION No experimental TIPO DE INVESTIGACION Básico ENFOQUE DE LA INVESTIGACION: Cuantitativo POBLACION: 42 niñas MUESTRA: 42 niñas ESTADISTICO DE PRUEBA: Spss TECNICA: Lista de cotejo INSTRUMENTOS: Cuestionario 8 preguntas para medir la variable X 09 preguntas para medir la variable Y



ENCUESTA

A LAS NIÑAS DE SEXTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 20359, VEGUETA, 2025.

1= Nunca 2= A veces 3= Siempre

VOLEIBOL RECREATIVO				
I. Enfoque pedagógico		Calificación		
		1	2	3
1.	La niña se adapta al estilo de juego en la clase de educación física y fuera de ella.			
2.	La niña se practica adecuadamente los juegos predeportivos en la clase de educación física y fuera de ella.			
3.	La niña respeta las reglas simplificadas del vóley en la clase de educación física y fuera de ella.			
4.	La niña tiene claro los objetivos de la clase de educación física y fuera de ella.			
II. Fundamentos técnicos		Calificación		
		1	2	3
5.	La niña practica efectivamente el fundamento técnico del saque en el vóley.			
6.	La niña practica efectivamente el fundamento técnico de recepción en el vóley.			
7.	La niña practica efectivamente el fundamento técnico del voleo en el vóley.			
8.	La niña practica efectivamente el fundamento técnico de desplazamiento en el vóley.			
BIENESTAR EMOCIONAL				
III. Gestión del estrés		Calificación		
		1	2	3
9.	La niña afronta las presiones que se tiene en el vóley.			
10.	La niña afronta las situaciones difíciles que se tiene en el vóley.			

IV. Conciencia emocional		Calificación		
		1	2	3
11.	La niña reconoce sus emociones cuando juega vóley.			
12.	La niña acepta sus emociones cuando juega vóley.			
V. Mentalidad de crecimiento		Calificación		
		1	2	3
13.	La niña confía en su progreso durante la práctica del vóley.			
14.	La niña aprende de sus experiencias durante la práctica del vóley.			
VI. Autoaceptación		Calificación		
		1	2	3
15.	La niña se siente cómoda cuando juega vóley.			
16.	La niña se siente cómoda con sus compañeras cuando juega vóley.			
17.	La niña mantiene buenas relaciones con sus compañeras cuando juega vóley.			

Muchas gracias por su participación