



**Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión
Escuela de Posgrado**

**Actividades recreativas y salud mental en estudiantes de la IEF. 21542
Andahuasi – 2025**

Tesis:

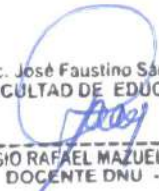
**Para optar el Grado Académico de Maestro en Ciencias de la Gestión Educativa
con Mención en pedagogía**

Autor

Adam Bryan Francois Cordova Macalupu

Asesor

Dr. Sergio Rafael Mazuelos Cardoza

Univ. Nac. José Faustino Sánchez Carrión
FACULTAD DE EDUCACIÓN

DR. SERGIO RAFAEL MAZUELOS CARDOZA
DOCENTE DNU - 387

**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)

"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

ESCUELA DE POSGRADO

INFORMACIÓN DE METADATOS

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Adam Bryan Francois Cordova Macalupu	47889526	07-08-2026
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Dr. Sergio Rafael Mazuelos Cardoza	15721713	https://orcid.org/0000-0002-7914-9208
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CODIGO ORCID
M(o) Luis Alberto Matos Pineda	15612877	https://orcid.org/0000-0002-4480-3310
Dra. Geraldina Rebeca Parihuaman Quinde	33826021	https://orcid.org/0000-0003-0805-1702
Dr. Luis Félix Torres Feliciano	42023266	https://orcid.org/0000-0002-6625-9766

ADAM BRYAN FRANCOIS CORDOVA MACALUPU (20...

ACTIVIDADES RECREATIVAS Y SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE LA IEF. 21542 ANDAHUASI, 2025

DGI-POSGRADO 2026

Dirección de Gestión de la Investigación-VRI 2026

DIRECCION DE GESTION DE LA INVESTIGACION

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trnoid::13582012417

Fecha de entrega

29 may 2026, 10:18 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

29 may 2026, 10:25 a.m. GMT-5

Nombre del archivo

TESIS_ACTIVIDADES_RECREATIVAS_Y_SALUD_MENTAL_26-05-2026.docx

Tamaño del archivo

683.8 KB

68 páginas

15,382 palabras

66,836 caracteres



Página 2 de 75 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trnoid::13582012417

19% Similitud general

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

Fuentes principales

18% Fuentes de Internet

8% 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, especialmente a mi familia.

.

Adam Bryan

AGRADECIMIENTO

A mis docentes, a mi asesor por su apoyo constante en este anhelado objetivo.

Adam Bryan

INDICE

DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
INDICE	vii
INDICE DE TABLAS	ix
INDICE DE FIGURAS.....	x
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN	xiii
CAPITULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
1.1. Descripción de la realidad problemática	14
1.2. Formulación de problema.....	16
1.2.1. Problema general	16
1.2.2. Problemas específicos.....	16
1.3. Objetivos	16
1.3.1. Objetivo general	16
1.4. Justificación.....	17
1.4.1. Teórica	17
1.4.3. Social	18
1.5. Delimitaciones del estudio	18
CAPITULO II MARCO TEÓRICO	19
2.1. Antecedentes de la Investigación.....	19
2.1.1. Internacionales	19
2.1.2. Nacionales.....	21
2.2. Bases teóricas	22
2.2.1. Actividades recreativas en estudiantes de la I.E.	22
2.2.2. Salud Mental en estudiantes de la I.E.....	27
2.3. Bases filosóficas	31
2.4. Definición de términos básicos	33

2.5. Hipótesis.....	35
2.5.1. Hipótesis general	35
2.6. Operacionalización de variables	35
CAPITULO III METODOLOGIA	37
3.1. Diseño metodológico	37
3.2. Población y muestra.....	37
3.2.1. Población.....	37
3.2.2. Muestra.....	37
3.3. Técnicas de recolección de datos.....	38
3.4. Método de análisis de datos.....	39
CAPITULO IV RESULTADOS	40
4.1. Resultados descriptivos de las variables	40
4.2. Generalización entorno la hipótesis central	45
CAPITULO V DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	53
CONCLUSIONES	55
RECOMENDACIONES	56
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	57
5.1. Fuentes documentales.....	57
5.2. Fuentes bibliográficas.....	59
MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	62
MATRIZ DE DATOS.....	63
INSTRUMENTO 01.....	67
INSTRUMENTO 02.....	68

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de la variable X	36
Tabla 2. Operacionalización de la variable Y	36
Tabla 3. Población del estudio.....	37
Tabla 4. Muestra del estudio	38
Tabla 5. Validez del cuestionario	38
Tabla 6. Actividades recreativas.....	40
Tabla 7. Dimensión física y motriz.....	41
Tabla 8. Dimensión socioemocional y relacional.....	42
Tabla 9. Dimensión cognitiva y pedagógica	43
Tabla 10. Salud mental.....	44
Tabla 11. Las actividades recreativas y la salud mental	45
Tabla 12. La dimensión física y motriz con la salud mental.....	47
Tabla 13. La dimensión socioemocional y relacional con la salud mental	49
Tabla 14. La dimensión cognitiva y pedagógica con la salud mental	51

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Actividades recreativas	40
Figura 2. Dimensión física y motriz	41
Figura 3. Dimensión socioemocional y relacional	42
Figura 4. Dimensión cognitiva y pedagógica	43
Figura 5. Salud mental	44
Figura 6. <i>Las actividades recreativas y la salud mental</i>	46
Figura 7 La dimensión física y motriz con la salud mental	48
Figura 8. La dimensión socioemocional y relacional con la salud mental.....	50
Figura 9. La dimensión cognitiva y pedagógica con la salud mental	52

RESUMEN

El estudio analizó la relación entre diversas dimensiones formativas —actividades recreativas, dimensión físico-motriz, dimensión socioemocional-relacional y dimensión cognitiva-pedagógica— y la salud mental de estudiantes. Los resultados evidenciaron correlaciones positivas y significativas en todos los casos, destacando la dimensión físico-motriz como la de mayor asociación con la salud mental ($r = .633$), seguida de las actividades recreativas ($r = .601$), la dimensión socioemocional-relacional ($r = .529$) y la dimensión cognitiva-pedagógica ($r = .512$). Estos hallazgos indican que el bienestar psicológico de los estudiantes se ve influido de manera conjunta por factores físicos, emocionales, sociales y pedagógicos. En conjunto, el estudio confirma la importancia de intervenciones educativas integrales orientadas a fortalecer la salud mental desde una perspectiva multidimensional.

Palabras clave: salud mental, actividades recreativas, dimensión físico-motriz, socioemocional, cognitivo-pedagógico.

ABSTRACT

The study examined the relationship between several educational dimensions—recreational activities, physical-motor development, socio-emotional and relational skills, and cognitive-pedagogical processes—and students' mental health. The findings revealed positive and significant correlations across all dimensions, with the physical-motor dimension showing the strongest association with mental health ($r = .633$), followed by recreational activities ($r = .601$), the socio-emotional and relational dimension ($r = .529$), and the cognitive-pedagogical dimension ($r = .512$). These results indicate that students' psychological well-being is jointly influenced by physical, emotional, social, and pedagogical factors. Overall, the study underscores the importance of implementing comprehensive educational interventions aimed at strengthening mental health from a multidimensional perspective.

Keywords: mental health, recreational activities, physical-motor development, socio-emotional skills, cognitive-pedagogical processes.

INTRODUCCIÓN

La salud mental se ha convertido en uno de los principales desafíos dentro del ámbito educativo contemporáneo, especialmente en contextos donde los alumnos afrontan múltiples demandas académicas y socioemocionales. En este contexto, resulta esencial entender los factores que inciden sobre el bienestar psicológico, a fin de orientar directrices educativas y diseñar intervenciones pedagógicas efectivas. Según varios estudios, la salud mental no depende solo de las variables individuales, sino también de experiencias formativas que conjugan lo recreativo, lo físico, lo social emocional y lo pedagógico, elementos que impactan de forma directa en el equilibrio emocional y en el rendimiento escolar. En este contexto, el objetivo de este trabajo es examinar la manera en que esas dimensiones se vinculan con la salud mental, brindando pruebas empíricas que ayuden a reforzar la comprensión del fenómeno desde una perspectiva integral.

El Capítulo I muestra la situación problemática que dio lugar al estudio, haciendo hincapié en las limitaciones y demandas detectadas en el contexto educativo. El Capítulo II aborda los fundamentos teóricos del trabajo y los antecedentes nacionales e internacionales que facilitan la contextualización de la relación entre las variables de estudio. El Capítulo III describe el diseño metodológico seguido, la población y la muestra tomadas, así como los instrumentos utilizados para recoger los datos. En el Capítulo IV se presentan los resultados descriptivos y la evaluación de hipótesis a través de los análisis estadísticos que evidencian las conexiones entre las dimensiones evaluadas y la salud mental. Finalmente, el Capítulo V muestra la discusión de los resultados, integrándolos de forma crítica con la literatura existente, con el objetivo de aportar una interpretación profunda y fundamentada. En su conjunto, este trabajo ofrece una visión integral de los factores asociados al bienestar psicológico de los estudiantes, contribuyendo a la formulación de sugerencias educativas dirigidas a la prevención y fomento de la salud mental.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

La relación entre las actividades diarias y la salud mental de los estudiantes constituye una problemática importante para los sistemas educativos actuales. En los últimos años se ha incrementado la presencia de estrés, ansiedad, tristeza y desmotivación en los escolares, afectando su bienestar emocional y su aprendizaje. Estos problemas se relacionan con factores familiares, sociales, tecnológicos y educativos.

A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (2022) señala que uno de cada siete adolescentes presenta trastornos mentales, principalmente ansiedad y depresión. Asimismo, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2023) indica que muchos sistemas educativos priorizan el rendimiento académico antes que el bienestar integral, reduciendo las oportunidades recreativas y de interacción social.

En Europa, la Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2021) reporta que uno de cada cinco estudiantes presenta problemas de salud emocional debido al estrés académico, el uso excesivo de tecnologías y la poca participación en actividades recreativas. Del mismo modo, el Banco Mundial (2022) advierte que la reducción de actividades extracurriculares afecta la calidad educativa y la convivencia escolar.

En América Latina la situación es todavía más preocupante. La Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2022) señala que la disparidad social y las limitadas políticas de salud mental en la educación pública dificultan que muchos estudiantes puedan acceder a

espacios recreativos saludables. En los países de la región, existe un déficit de programas integrales que promuevan el bienestar físico y emocional, lo cual da lugar a entornos escolares rígidos y poco inclusivos. El 35 % de los adolescentes latinoamericanos presenta síntomas de ansiedad escolar y el 27 % refiere dificultades para expresar sus emociones en el aula (UNICEF, 2022).

Por eso, la falta de actividades recreativas en el entorno escolar es un factor crítico que impacta la salud mental de los estudiantes a nivel mundial, regional y local. Impulsar la consolidación de políticas públicas que incluyan la recreación como herramienta pedagógica y emocional, posibilitando que la educación alcance su verdadero objetivo: la formación de personas sanas, equilibradas y felices.

Los problemas identificados en la I.E.F. 21542 Andahuasi tienen un origen multifactorial. En primer lugar, la escasa planificación y ejecución de actividades recreativas dentro de la institución, origina pocos espacios de expresión emocional, socialización positiva y liberación del estrés académico. La escuela no logra implementar actividades recreativas diversificadas y continuas que satisfagan las necesidades reales de los estudiantes, debido a restricciones presupuestarias, ocupación laboral del profesorado y falta de programas institucionalizados de bienestar.

El contexto sociocultural de Andahuasi, marcado por responsabilidades familiares, trabajo temprano y escasas actividades recreativas, limita las oportunidades de esparcimiento de los estudiantes y afecta su bienestar emocional. Además, la poca formación docente en estrategias recreativas y socioemocionales dificulta la aplicación de actividades lúdicas dentro de la escuela.

La falta de recreación adecuada genera ansiedad, estrés, irritabilidad y dificultades emocionales, afectando el rendimiento académico y la convivencia escolar. Asimismo, limita la integración social, la empatía y la

cooperación entre los estudiantes, favoreciendo conductas disruptivas y desmotivación escolar.

Frente a ello, la investigación busca analizar cómo las actividades recreativas influyen en la salud mental de los estudiantes de la I.E.F. 21542 Andahuasi, con el fin de contribuir al fortalecimiento del bienestar estudiantil y la mejora del clima escolar.

1.2. Formulación de problema

1.2.1. Problema general

¿Qué relación existe entre las actividades recreativas y la salud mental en los estudiantes de la I.E.F. 21542 Andahuasi – 2025?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cómo se relaciona la dimensión física y motriz de las actividades recreativas con la salud mental de los estudiantes?

¿Cómo se relaciona la dimensión socioemocional y relacional de las actividades recreativas con la salud mental?

¿Cómo influye la dimensión cognitiva y pedagógica de las actividades recreativas en la salud mental de los estudiantes?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre las actividades recreativas y la salud mental en los estudiantes de la I.E.F. 21542 Andahuasi – 2025.

1.3.2. Objetivos específicos

Analizar la relación entre la dimensión física y motriz de las actividades recreativas y la salud mental de los estudiantes.

Evaluar la relación entre la dimensión socioemocional y relacional de las actividades recreativas y la salud mental de los estudiantes.

Establecer la relación entre la dimensión cognitiva y pedagógica de las actividades recreativas y la salud mental de los estudiantes.

1.4. Justificación

1.4.1. Teórica

Se justifica teóricamente en la necesidad de comprender la relación entre las actividades recreativas y la salud mental como factores esenciales del desarrollo integral del estudiante. La recreación escolar fomenta la interacción social, la expresión emocional y la autorregulación, contribuyendo al bienestar psicológico. Desde la perspectiva educativa, incorporar espacios lúdicos y recreativos fortalece el aprendizaje significativo y reduce los niveles de estrés académico.

1.4.2. Metodológico

Metodológicamente en la necesidad de comprender, con rigor científico, la relación existente entre la realización de actividades recreativas y la salud mental de los estudiantes de la I.E.F. 21542 Andahuasi durante el año 2025.

1.4.3. Social

Posee una profunda justificación social, dado que aborda un aspecto central para el bienestar y desarrollo integral de los estudiantes: la salud mental. En el contexto actual, donde los adolescentes enfrentan crecientes niveles de estrés, ansiedad, presión académica y limitados espacios de esparcimiento, comprender el rol que cumplen las actividades recreativas dentro de la escuela adquiere relevancia no solo pedagógica, sino también comunitaria.

1.5. Delimitaciones del estudio

El estudio se delimita a los estudiantes de nivel secundaria de la I.E.F. 21542 Andahuasi durante el año 2025. Se centra únicamente en las actividades recreativas desarrolladas dentro del ámbito escolar y en su relación con aspectos básicos de la salud mental, como bienestar emocional, estrés y convivencia. La investigación no aborda actividades recreativas externas ni diagnósticos clínicos. Metodológicamente, se restringe a un enfoque cuantitativo con diseño descriptivo correlacional, aplicado en un periodo específico del año escolar 2025, por lo que sus resultados se circunscriben a este contexto y tiempo particular.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación

2.1.1. Internacionales

(Beltran & León, 2023) La tesis “Actividad física y salud mental en estudiantes universitarios de Fisioterapia y Psicología en Bogotá durante la pandemia por COVID-19” analiza cómo la inactividad física y el sedentarismo afectan la salud mental de los estudiantes, especialmente en contextos de aislamiento y confinamiento. La investigación busca determinar la relación entre los niveles de actividad física y los trastornos mentales en la comunidad universitaria de la FUCS durante la pandemia, mediante un estudio descriptivo transversal. Se espera que los resultados evidencien el impacto del movimiento y la actividad física sobre el bienestar psicológico, ofreciendo información útil para fomentar hábitos saludables y mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

(Gutiérrez, 2022) En la tesis “Las relaciones existentes entre la actividad física y la salud mental en la adolescencia” se analiza cómo la práctica de actividad física influye en el bienestar psicológico de los adolescentes. A partir de una revisión sistemática de la literatura científica en PubMed, Web of Science y SPORTDiscus entre 2000 y 2022, se encontró que la actividad física se asocia positivamente con la salud mental: a mayor nivel de actividad, mejores resultados en bienestar psicológico. Los efectos varían según el tipo de actividad, así como por diferencias de género y edad. Además, se proponen hipótesis sobre los mecanismos mediante los cuales la actividad física impacta la salud mental y se sugiere una propuesta de intervención desde la Universidad de Sevilla.

(Becerra, 2025) En el trabajo “Influencia de la actividad física en la salud mental de los jóvenes: Revisión Bibliográfica” se analiza cómo la práctica

regular de actividad física impacta el bienestar psicológico en los jóvenes. Mediante una revisión cualitativa descriptiva de 32 artículos científicos en español publicados en la última década, se evidenció que el ejercicio físico mejora el estado de ánimo, reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, y fortalece la autoestima y el bienestar general. Asimismo, se observó que la actividad física contribuye a la regulación de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, esenciales para el equilibrio emocional, y fomenta habilidades sociales a través de actividades grupales. Se concluye que el ejercicio no solo beneficia la salud física, sino que también es fundamental para la salud mental, recomendándose su promoción en ámbitos escolares, familiares y comunitarios como parte integral del cuidado del bienestar psicológico.

(López & Rubilar, 2023) En el trabajo “Relación entre actividad física, salud mental y rendimiento académico en estudiantes de 1° a 4° año de Kinesiología de la Universidad Finis Terrae” se analiza cómo la actividad física influye en la salud mental y el desempeño académico. El estudio, de enfoque cuantitativo y correlacional, utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ-SF) para medir los niveles de actividad física y la escala DASS-21 para evaluar ansiedad, estrés y depresión. Los resultados mostraron que la mayoría de los estudiantes, especialmente de segundo y tercer año, presentan altos niveles de actividad física, mientras que los niveles bajos son poco frecuentes. En cuanto a la salud mental, se observó variabilidad en los niveles de ansiedad, estrés y depresión, destacando altos valores de ansiedad. Sin embargo, los análisis estadísticos no evidenciaron correlación significativa entre la actividad física y la salud mental, ni entre estos factores y el rendimiento académico, aunque se identificaron ciertas tendencias. Esto sugiere que, en esta población, la actividad física por sí sola no garantiza mejoras en la salud mental o el rendimiento académico, señalando la necesidad de considerar otros factores asociados al bienestar psicológico y académico.

2.1.2. Nacionales

(Macavilca, 2024) En la tesis “Influencia de la actividad física en la salud mental de los alumnos del 5° de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui - El Agustino, 2023” se analiza la relación entre la actividad física y la salud mental en estudiantes de quinto de secundaria. El estudio, de enfoque cuantitativo y diseño no experimental, evaluó 170 estudiantes utilizando dos instrumentos: uno para medir la actividad física y otro para la salud mental. Los resultados mostraron una correlación positiva y significativa entre ambas variables, con un coeficiente de 0,645 y un valor p de 0,000, lo que indica que la actividad física se asocia de manera moderada-alta con un mejor estado de salud mental. Este hallazgo confirma la hipótesis del estudio y resalta la importancia de promover la actividad física como estrategia para fortalecer el bienestar psicológico de los adolescentes..

(Zamata, 2024) La tesis “La actividad física en la mejora de la salud mental en adolescentes de 16 años del Colegio de Alto Rendimiento de Puno, 2021” evidenció que la práctica de actividad física mejora significativamente el bienestar psicológico de los estudiantes. Tras una intervención cuasiexperimental con 20 adolescentes, se observó un aumento en quienes no presentaban problemas de salud mental y una disminución en los que los reportaban ocasionalmente, destacando la importancia de implementar programas de ejercicio en las instituciones educativas para promover la salud mental.

(Pisani, 2025) En el trabajo “Actividad física y su papel en el estrés académico en estudiantes de preinternado de medicina humana, Universidad Ricardo Palma, 2023-2024” se analizó cómo la actividad física influye en el estrés académico de 307 estudiantes. Los resultados mostraron que quienes realizaban actividad física con regularidad presentaban menores niveles de estrés, síntomas asociados como ansiedad y fatiga, y utilizaban estrategias

de afrontamiento más efectivas. Esto evidencia que la actividad física actúa como un factor protector frente al estrés académico, destacando su importancia en la formación médica para promover el bienestar físico y mental de los futuros profesionales de la salud.

(Alvarez, 2025) En el trabajo “Influencia de la actividad física en el estrés académico de los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Arequipa – 2024” se analizó la relación entre la actividad física y el estrés académico en 352 estudiantes de 12 a 16 años. Los resultados mostraron que un mayor nivel de actividad física se asocia con una ligera disminución del estrés y de sus síntomas, así como con una reducción en los estresores académicos.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Actividades recreativas en estudiantes de la I.E.

2.2.1.1. Definición

Las actividades diarias en los alumnos de un establecimiento educativo son un conjunto de experiencias planificadas, que tienen como fin promover el desarrollo integral del educando mediante el juego, la involucración activa y la interacción social, permitiendo fortalecer las configuraciones físicas, emocionales, cognitivas y sociales del aprendizaje. Según (Sánchez, 2019) las actividades recreativas constituyen un componente esencial del ámbito educativo, ya que facilitan el desarrollo de habilidades motrices y socioemocionales que fortalezcan la convivencia y el bienestar estudiantil. En esta línea, (Flores, 2020) afirma que la recreación escolar no sólo cumple una función de esparcimiento, sino que se convierte en un método educativo que mejora el entusiasmo hacia el aprendizaje y la adaptación escolar.

Según (Rojas, 2018), el juego educativo constituye una herramienta educativa que fomenta la autonomía, la inventiva y la cooperación entre los estudiantes, creando un ambiente institucional positivo que influye claramente en la mejora del desempeño educativo. De igual forma, (Huamán, 2021) señala que las actividades recreativas hacen posible el aprendizaje vivencial, donde el estudiante es protagonista de su propio proceso, fortaleciendo su identidad particular y colectiva. La recreación se entiende, entonces, como un momento para promover valores, el respeto recíproco y la construcción de una comunidad educativa solidaria y participativa.

De igual manera, (Ticona, 2020) plantea que las actividades de diversión escolar han de ser entendidas como una práctica pedagógica integral, que articule el movimiento, la emoción y la cognición, creando entornos educativos saludables y equilibrados. Estas experiencias, además de aportar al bienestar físico, actúan como mecanismos preventivos frente al estrés y la ansiedad, problemas cada vez más frecuentes en los contextos escolares actuales. (Carrasco, 2017) amplía esta perspectiva señalando que la recreación educativa es un componente transversal, que debe ser gestionado desde la planificación institucional, incorporando a docentes, directivos y familias, porque su impacto trasciende el ámbito físico para consolidar actitudes de cooperación y disciplina social.

Por último, las actividades recreativas escolares son definidas por (Mendoza L. , 2022) como procesos educativos no oficiales que fomentan el desarrollo armónico de la personalidad del estudiante, a través de la práctica de actividades lúdicas, deportivas y culturales. Este autor entiende la recreación escolar como una vía

válida para la formación de ciudadanos críticos, empáticos y saludables, preparados para actuar en diversos contextos sociales.

2.2.1.2.Importancia de las actividades recreativas

Las actividades entretenidas en la escuela son de suma importancia para la formación integral del alumno, ya que no sólo complementan los conocimientos académicos sino que también fomentan la salud física, el bienestar emocional y el desarrollo de habilidades sociales, ayudando a lograr un equilibrio entre el cuerpo y la mente. Según (Anderson, 2018), la recreación escolar promueve el fomento de competencias socioemocionales, estimula la creatividad y fortalece la autoconfianza, elementos esenciales para el aprendizaje significativo y el éxito académico.

A su vez, Brown (2020) señala que las actividades diarias en los contextos escolares se convierten en espacios de libertad pedagógica, en donde el alumno experimenta la autonomía y la toma de decisiones en un ambiente de respeto y cooperación. Estas experiencias desarrollan la resiliencia y la capacidad de trabajo en equipo, factores clave para la educación contemporánea basada en competencias. (Miller, 2019) apunta en el mismo sentido al señalar que el juego y la recreación son recursos didácticos que facilitan el aprendizaje activo, estimulando la curiosidad, la indagación y la resolución de problemas a través de actividades lúdicas y colaborativas.

Igualmente, plantea (Johnson, 2017) que el entretenimiento educativo incide favorablemente en la salud mental del estudiante, disminuyendo los niveles de ansiedad y estrés derivados de las exigencias académicas. Mediante el juego y la interacción social,

los niños y adolescentes liberan tensiones emocionales y fortalecen su autoestima, lo que influye en su desempeño escolar y en su desarrollo personal. Desde esta perspectiva, las actividades recreativas no son una simple pausa en el currículo, sino un componente estructural que favorece la firmeza emocional y la motivación natural hacia el aprendizaje.

(Harris, 2016) plantea que las actividades recreativas son un medio para promover valores como el respeto, la solidaridad y la empatía, los cuales resultan fundamentales en la formación ciudadana y en la convivencia armónica dentro y fuera del aula.

2.2.1.3. Dimensiones de las actividades recreativas

Desarrollo físico y motor. La faceta física y motriz es el conjunto de acciones corporales que refuerzan la sincronización, la resistencia y la salud general del estudiante. Según García y López (2022), el movimiento en la escuela no solo es una respuesta a la actividad corporal, sino que es una forma de expresión y aprendizaje. (Kawamura, Educación intercultural y recreación como puente social, 2019) destaca que la recreación como espacio para el desarrollo motriz estimula la disciplina, la agilidad y la autopercepción física, fomentando una vida saludable. Según López y Fernández (2020), la recreación es una forma de prevención ante el sedentarismo y una vía para equilibrar el bienestar físico y mental. Finalmente, señalan (Torres, 2021) que la actividad física dentro de la recreación escolar contribuye al refuerzo del sistema psicomotriz y al desarrollo de la autoestima, estableciendo una relación directa entre el movimiento y el aprendizaje significativo.

Dimensión comunitaria y vinculativa. La dimensión socioemocional tiene que ver con cómo las actividades recreativas influyen en el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y en el manejo de las emociones. Según García y López (2022), la recreación favorece el sentido de pertenencia y la convivencia pacífica en la comunidad educativa. De manera complementaria, Kawamura, Educación intercultural y recreación como puente social, (2019) destaca que dichas actividades son fundamentales para disminuir los niveles de ansiedad y estrés en los escolares, fomentando la empatía y el respeto mutuo. Así lo señalan López y Fernández (2020), quienes indican que la recreación favorece la autorregulación emocional y la comunicación asertiva en contextos colaborativos.

Dimensión cognitiva y pedagógica. Se refiere a la vinculación entre las actividades recreativas y los procesos de enseñanza-aprendizaje. (García & López, 2022) señala que la recreación fomenta la curiosidad y la creatividad, posibilitando un aprendizaje activo y constructivo. Sostiene que los juegos educativos fomentan la atención y la memoria a corto plazo, facilitando la comprensión de contenidos curriculares (Kawamura, Educación intercultural y recreación como puente social, 2019). (López & Fernández, 2020) señala que la recreación promueve el pensamiento crítico y la resolución de problemas mediante experiencias participativas. Las actividades recreativas se entienden como espacios de formación ética y ciudadana donde se fomentan valores como la solidaridad y la tolerancia (García & López, 2022). En la misma línea, Kawamura, en “Educación intercultural y recreación como puente social” (2019) afirma que las prácticas recreativas inclusivas afianzan la diversidad y la participación equitativa en el entorno escolar. (López & Fernández, 2020) destaca la función social de la

recreación en la formación de ciudadanos críticos y conscientes de su entorno. Por último, Torres (2021) señala que la recreación es un puente intercultural que permite integrar diversas manifestaciones culturales, contribuyendo así a fortalecer la identidad personal y colectiva del estudiante.

2.2.2. Salud Mental en estudiantes de la I.E.

2.2.2.1. Definición

Se entiende por salud mental en los alumnos de una institución educativa al balance integral entre los aspectos afectivos, intelectuales y sociales que permiten al individuo desenvolverse de manera adecuada frente a las exigencias académicas, familiares y personales. En el ámbito educativo, este término no hace referencia únicamente a la carencia de trastornos psicológicos, sino también a la existencia de bienestar emocional, resiliencia y habilidad para la autorregulación ante los retos diarios. La salud mental escolar, conforme a (Quispe, 2020), comprende el fortalecimiento de la autoestima, la estabilidad emocional y la motivación intrínseca, factores que impactan directamente en el rendimiento académico y en la convivencia institucional.

Para (Guevara, 2019), la salud mental debe ser abordada desde un enfoque preventivo, tomando en cuenta que los alumnos se encuentran en etapas intensas de desarrollo emocional y social. El autor señala que la escuela, por ser un espacio de interacción constante, desempeña un papel clave en la detección temprana de síntomas de ansiedad, depresión o estrés, así como en la promoción de hábitos saludables y mecanismos de afrontamiento. (Mendoza C. , 2021)

(Paredes, 2018) menciona que la salud mental en el entorno escolar se manifiesta en la habilidad del estudiante para comunicar sus sentimientos de forma asertiva, conservar vínculos interpersonales saludables y gestionar sus obligaciones con autonomía. Desde este punto de vista, el bienestar psicológico es visto como un proceso dinámico que depende del contexto escolar y de las condiciones domésticas del estudiante.

(Salazar, 2019) subraya que la salud mental constituye un pilar esencial en la formación integral, pues fortalece la capacidad en el aprendizaje, la empatía y la toma de decisiones éticas. El autor considera que fomentar la salud mental en los entornos educativos es una tarea colectiva que corresponde a maestros, familias y directivos escolares, quienes deben diseñar acciones que brinden apoyo psicológico y emocional.

2.2.2.2. Importancia de la salud mental

La salud mental en estudiantes de una institución educativa reviste una importancia trascendental, ya que constituye el fundamento emocional y psicológico que sustenta el aprendizaje, la socialización y el desarrollo integral. La Organización Mundial de la Salud reconoce que el bienestar mental en la infancia y la adolescencia determina la calidad de vida futura y la capacidad de adaptación a contextos cambiantes. En este sentido, (Williams, 2018) afirma que el fortalecimiento de la salud mental en entornos escolares reduce los riesgos de abandono educativo y favorece la consolidación de habilidades socioemocionales indispensables para la vida adulta.

De acuerdo con (Thompson, 2019), los programas educativos que integran la promoción de la salud mental contribuyen significativamente a la mejora del rendimiento académico, la concentración y la creatividad. Estos programas, según el autor, deben incluir espacios de reflexión, expresión emocional y orientación psicológica que permitan al estudiante gestionar adecuadamente la presión académica y social. Por su parte, (Roberts, 2020) sostiene que las escuelas son entornos privilegiados para la intervención temprana, pues en ellas se pueden identificar comportamientos de riesgo y establecer estrategias preventivas que promuevan el bienestar psicológico de los alumnos.

Asimismo, (Henderson, 2017) resalta que la salud mental no debe considerarse un componente aislado del currículo, sino un eje transversal que atraviesa todas las áreas del conocimiento. Según su perspectiva, el docente cumple un papel esencial como mediador emocional, facilitando un ambiente de respeto, confianza y comunicación efectiva. En concordancia, (Parker, 2021) sostiene que una comunidad educativa emocionalmente saludable genera estudiantes más empáticos, resilientes y comprometidos con el aprendizaje colaborativo, fortaleciendo así la cohesión social dentro y fuera de la institución.

, (Stevenson, 2016) argumenta que la promoción de la salud mental en el ámbito escolar favorece la formación de ciudadanos emocionalmente competentes, capaces de enfrentar la frustración, resolver conflictos pacíficamente y mantener un equilibrio entre el desarrollo académico y personal. Este autor destaca la necesidad de incorporar políticas educativas que prioricen la salud emocional

como parte de la misión institucional, garantizando una educación integral y sostenible.

2.2.2.3. Dimensiones de la salud mental

Dimensión emocional y afectiva Se refiere a la habilidad del estudiante para reconocer, expresar y regular sus emociones cuando se enfrenta a diversas situaciones escolares y personales. Según Chen (2020) el control emocional favorece la estabilidad psicológica y la autoestima, mientras que para Kawamura (2020) la educación emocional en la escuela previene conductas disruptivas y fortalece la resiliencia. (Morales & Kimura, 2021) afirman que la gestión de las emociones permite mantener relaciones armónicas con los demás y afrontar el estrés académico con madurez.

Dimensión cognitiva. Está vinculado a los procesos mentales que afectan la forma en que el estudiante percibe, piensa y reflexiona sobre sí mismo. Según Chen (2020), la salud mental está directamente relacionada con la claridad cognitiva y la concentración, aspectos fundamentales para un aprendizaje significativo. (Kawamura, 2020) enfatiza que los estudiantes con adecuada salud mental muestran mayor disposición para el razonamiento crítico y la creatividad. (Morales & Kimura, 2021) afirma que el aprendizaje académico con reflexión emocional potencia la autoconciencia y la autovaloración.

Dimensión social y relacional.. Según Chen (2020), la convivencia escolar saludable promueve la inclusión y disminuye los conflictos entre alumnos. Según Kawamura (2020), un entorno emocionalmente equilibrado favorece la colaboración y la

solidaridad en el aula. Según Morales y Kimura (2021), la confianza y el sentido de comunidad se ven reforzados cuando las personas participan en actividades grupales. Por último, Ramírez y Ortega (2021) afirman que las relaciones sociales en la escuela son un reflejo del bienestar emocional y cultural del estudiante, y su fortalecimiento contribuye al desarrollo de habilidades ciudadanas para la convivencia pacífica.

Dimensión preventiva y de afrontamiento. La última dimensión se refiere a la capacidad del estudiante y la institución para identificar, prevenir y manejar los factores de riesgo que influyen en la salud mental. (Chen, 2020) indica que la prevención temprana desde la escuela es esencial para reducir los índices de depresión y ansiedad en adolescentes. (Kawamura, 2020) enfatiza que los programas institucionales de bienestar emocional ayudan a crear una cultura del autocuidado y la comunicación asertiva. Morales y Kimura (2021) consideran que la resiliencia es un elemento clave en la salud mental preventiva, ya que permite hacer frente a las frustraciones de manera equilibrada y con optimismo. En complemento, (Ramírez & Ortega, 2021) plantean que los planes de intervención psicopedagógica deben incluir talleres de afrontamiento emocional y estrategias colectivas de apoyo, fortaleciendo la salud mental comunitaria y la sostenibilidad emocional en la institución.

2.3. Bases filosóficas

La base filosófica del estudio de las actividades recreativas y la salud mental de los estudiantes de la institución educativa, se apoya en tres grandes corrientes universales: el humanismo, el existencialismo y la filosofía del bienestar integral, que orientan el entendimiento del ser humano como sujeto activo, sensible y transformador de su entorno educativo y social.

Desde el enfoque humanista representado por Maslow (1954), se reconoce que el desarrollo personal y emocional del estudiante es una necesidad fundamental dentro del proceso educativo. Según Maslow, el ser humano está en busca constante de la autorrealización, pero para llegar a ella necesita cubrir necesidades fundamentales como la seguridad, la pertenencia y la estima. Las actividades recreativas, al propiciar la interacción social y la expresión emocional, satisfacen directamente estas necesidades, reforzando la autoestima y el sentido de pertenencia escolar. Así, la recreación se constituye en una herramienta educativa que potencia el bienestar psicológico y motiva al estudiante hacia un aprendizaje más significativo y pleno.

Por otra parte, el existencialismo educativo se centra en la libertad, responsabilidad y autenticidad del ser humano, en base a los planteamientos de (Sartre, 1943). La corriente considera que las actividades recreativas son espacios en los que los estudiantes pueden expresar su individualidad, tomar decisiones personales y encontrar sentido a su existencia en la comunidad escolar. Sartre propone que la educación sea un proceso liberador donde el individuo construya su propia identidad mediante la experiencia y la acción. En este sentido, la recreación escolar permite que los estudiantes experimenten su libertad de una manera constructiva, fortaleciendo su salud mental a través del reconocimiento de sus emociones y de la asunción de un rol activo en la construcción de su propio bienestar.

Por tal razón, la filosofía del bienestar integral, basada en los aportes de (Aristóteles, 340 a.C.), afirma que la felicidad o eudaimonía se logra a través de la práctica de actividades virtuosas que equilibren cuerpo, mente y espíritu. Para Aristóteles, la educación debe orientarse al desarrollo equilibrado de las capacidades humanas, siendo el ocio y la recreación fundamentales para la construcción del equilibrio emocional y moral del individuo. Con este enfoque las actividades recreativas son medios para cultivar la virtud, la templanza y la

alegría, necesarios para llevar una vida mentalmente sana y emocionalmente estable.

2.4. Definición de términos básicos

Ansiedad

La ansiedad es una emoción caracterizada por preocupación persistente, tensión psicológica y anticipación negativa frente a posibles amenazas, afectando funciones como la atención, el sueño y el comportamiento (American Psychological Association, 2019).

Convivencia escolar

La convivencia escolar constituye el conjunto de interacciones sociales que se desarrollan en el ambiente educativo, reguladas por normas, valores y prácticas que influyen directamente en el clima institucional (Ministerio de Educación del Perú [MINEDU], 2018).

Habilidad social

Las habilidades sociales son conductas aprendidas que permiten establecer relaciones efectivas, resolver conflictos y comunicarse competentemente con otras personas (Caballo, 2007).

Ludicidad

La ludicidad es la disposición humana al juego como medio de expresión, creatividad y aprendizaje, actuando como un recurso formativo que favorece el desarrollo emocional y cognitivo (Huizinga, 2000).

Motivación escolar

La motivación escolar es el impulso interno o externo que orienta, sostiene y regula la conducta del estudiante hacia el aprendizaje, influenciando su interés, esfuerzo y permanencia académica (Tapia, 2018).

Clima escolar

El clima escolar se entiende como la percepción colectiva de normas, relaciones, valores y prácticas que caracterizan la vida cotidiana de la institución educativa y que influyen directamente en el bienestar y el aprendizaje (Arón & Milicic, 1999).

Aprendizaje socioemocional

El aprendizaje socioemocional es un proceso educativo basado en el desarrollo de competencias emocionales y sociales necesarias para la vida escolar y comunitaria, tales como la empatía, la autorregulación y la toma de decisiones responsable (CASEL, 2020).

Tiempo libre educativo

El tiempo libre educativo es un espacio donde se realizan actividades de carácter formativo, recreativo o cultural que fomentan la autonomía, la creatividad y el desarrollo integral del estudiante (Trilla, 1997).

Actividad física

La actividad física comprende cualquier movimiento corporal producido por los músculos que genera gasto energético y contribuye al bienestar físico, emocional y social del individuo (OMS, 2020).

Prevención en salud mental

La prevención en salud mental agrupa estrategias orientadas a reducir riesgos psicológicos, fortalecer factores protectores y promover conductas saludables desde edades tempranas (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2019).

Tutores escolares

Los tutores escolares son docentes responsables de acompañar el desarrollo emocional, personal y académico de los estudiantes, brindando orientación y apoyo continuo (MINEDU, 2016).

Autoconcepto

El autoconcepto es la percepción general que una persona tiene de sí misma, formada por experiencias, interacciones y autoevaluaciones que influyen en su conducta y bienestar (Rogers, 1991).

Autoregulación emocional

La autorregulación emocional es la capacidad para gestionar adecuadamente las emociones, controlar impulsos y ajustar comportamientos de acuerdo con las exigencias de cada situación (Gross, 2014).

2.5. Hipótesis

2.5.1. Hipótesis general

Existe una relación significativa entre las actividades recreativas y la salud mental en los estudiantes de la I.E.F. 21542 Andahuasi – 2025.

2.5.2. Hipótesis específicas

La dimensión física y motriz de las actividades recreativas se relaciona significativamente con la salud mental de los estudiantes.

La dimensión socioemocional y relacional de las actividades recreativas se relaciona significativamente con la salud mental de los estudiantes.

La dimensión cognitiva y pedagógica de las actividades recreativas se relaciona de manera significativa con la salud mental de los estudiantes.

2.6. Operacionalización de variables

Tabla 1. Operacionalización de la variable X

Dimensiones	Indicadores	N ítems	Categorías	Intervalos
Dimensión Física y Motriz	• Coordinación corporal. • Agilidad y control motor	5		
Dimensión Socioemocional y Relacional	• Interacción positiva con pares. • Trabajo colaborativo.	5	Bajo Medio Alto	4 -7 8 -11 12 -16
Dimensión Cognitiva y Pedagógica	• Atención y concentración. • Resolución de problemas.	5		
Actividades recreativas		15	Bajo Medio Alto	12 -23 24 -35 36 -48

Tabla 2. Operacionalización de la variable Y

Dimensiones	Indicadores	N ítems	Categorías	Intervalos
Dimensión Emocional y Cognitiva	• Manejo de emociones. • Regulación del estrés.	5		
Dimensión Cognitiva y de Autoconocimiento	• Identificación de fortalezas y debilidades. • Reflexión sobre pensamientos y acciones.	5	Bajo Medio Alto	4 -7 8 -11 12 -16
Dimensión Preventiva y de Afrontamiento	• Uso de estrategias de autocontrol. • Capacidad para enfrentar dificultades.	5		
Salud mental		15	Bajo Medio Alto	16 -26 27 -37 38 -48

CAPITULO III

METODOLOGIA

3.1. Diseño metodológico

Sánchez y Reyes (2002), esta investigación se considera de tipo sustantiva, ya que busca responder a problemas de carácter teórico. Además, es correlacional porque analiza, a través de una muestra de sujetos, el grado de relación que existe entre las variables identificadas.

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

La población está constituida por 374 estudiantes de la I.E. 21542 Fiscalizado de Andahuasi.

Tabla 3. Población del estudio

Estamento	Subpoblación
1° grado	44
2° grado	71
3° grado	65
4° grado	60
5° grado	66
6° grado	68
Total	374

3.2.2. Muestra

La muestra será por conveniencia, solo se consideran a los estudiantes del 5° y 6° grado de primaria.

Tabla 4. Muestra del estudio

Estamento	Subpoblación
5° grado	66
6° grado	68
Total	134

3.3. Técnicas de recolección de datos

Instrumentos utilizados

La técnica empleada en el desarrollo del presente estudio fue la encuesta y el instrumento aplicado fue el Cuestionario.

Para medir la variable Actividades recreativas se utilizó una escala de Likert que incluye las opciones: Siempre (4), Casi siempre (3), Algunas veces (2) y Nunca (1). El instrumento empleado fue el Cuestionario para la variable Actividades recreativas, de procedencia Huacho, Perú, y fue administrado de manera individual y colectiva. Su aplicación tuvo una duración aproximada de 25 a 30 minutos y estuvo dirigido a los estudiantes de la I.E.F. 21542 Andahuasi en el año 2025.

De manera similar, para evaluar la variable Salud mental se empleó una escala de Likert con las mismas categorías: Siempre (4), Casi siempre (3), Algunas veces (2) y Nunca (1). El cuestionario utilizado, denominado Cuestionario para la variable Salud mental, también se aplicó de forma individual y colectiva, con una duración aproximada de 25 a 30 minutos, dirigido a los mismos estudiantes de la I.E.F. 21542 Andahuasi en 2025, garantizando consistencia en la recolección de información para ambas variables..

a) Validez del instrumento

Tabla 5. Validez del cuestionario

Expertos	Suficiencia	Aplicabilidad
Experto 1	Hay Suficiencia	Es aplicable
Experto 2	Hay Suficiencia	Es aplicable
Experto 3	Hay Suficiencia	Es aplicable

Fuente: Elaboración propia.

3.4.Método de análisis de datos

El análisis de datos comenzará con estadística descriptiva para organizar y resumir la información obtenida. Se utilizarán frecuencias, promedios y desviaciones estándar para conocer el comportamiento de las variables actividades recreativas y salud mental en los estudiantes.

Luego, se aplicará estadística inferencial mediante el coeficiente de correlación de Pearson con el fin de determinar el grado y la dirección de la relación entre ambas variables. Se considerará un nivel de significancia de 0.05 para validar si la correlación es estadísticamente significativa.

CAPITULO IV RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos de las variables

Tabla 6. Actividades recreativas

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Alto	35	26,1
	Bajo	9	6,7
	Medio	90	67,2
	Total	134	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la I.E.F. 21542 Andahuasi – 2025.

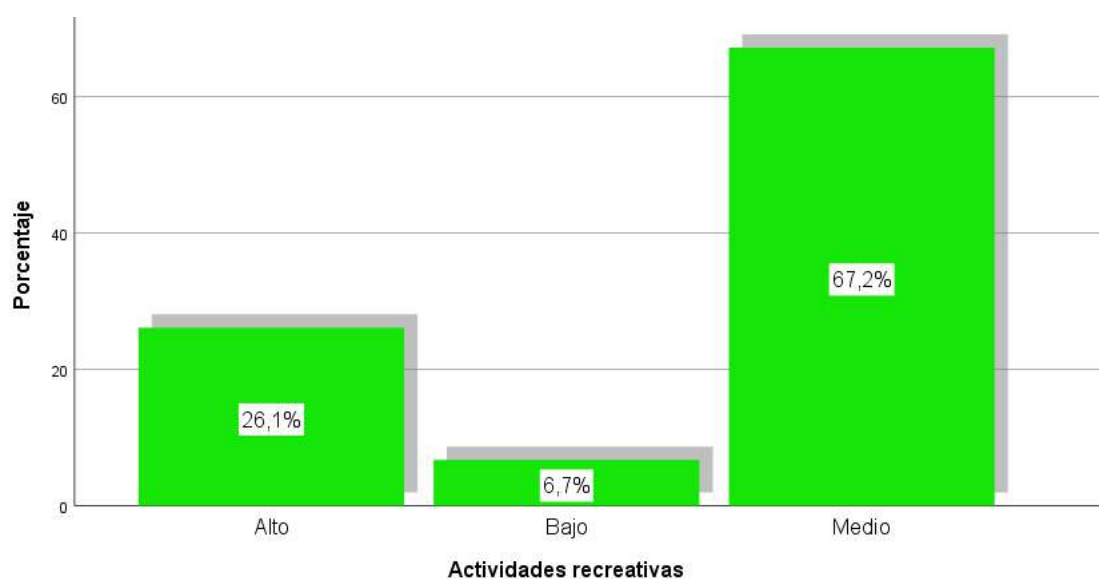


Figura 1. Actividades recreativas

De la fig. 1, un 67,2% de estudiantes de la I.E.F. 21542 Andahuasi – 2025 muestran un nivel medio en la variable actividades recreativas, un 26,1% consiguieron un nivel alto y un 6,7% obtuvieron un nivel bajo.

Tabla 7. Dimensión física y motriz

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Alto	35	26,1
	Bajo	11	8,2
	Medio	88	65,7
	Total	134	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la I.E.F. 21542 Andahuasi – 2025.

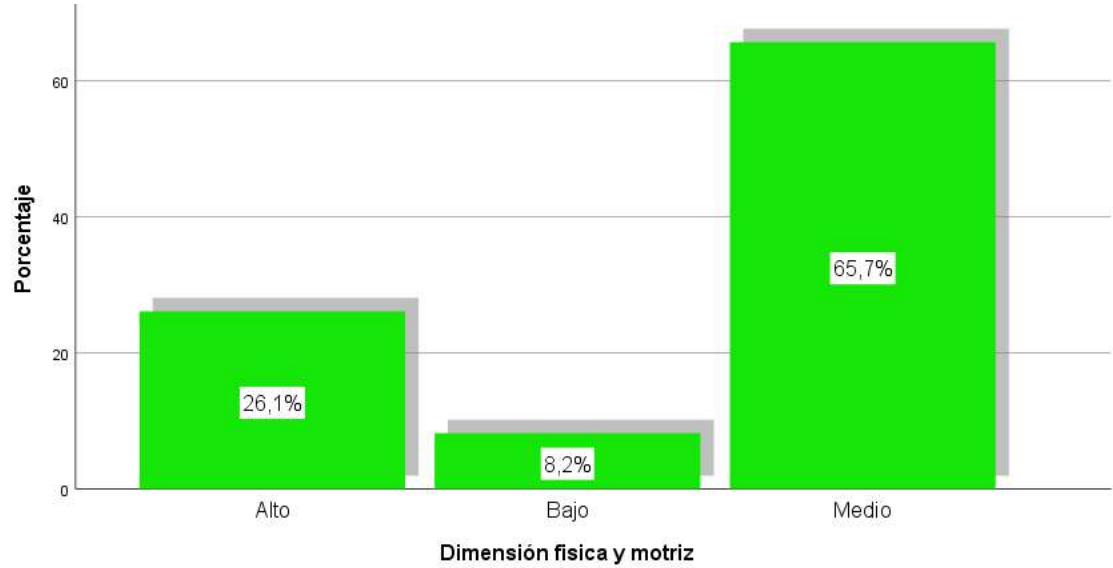


Figura 2. Dimensión física y motriz

De la fig. 2, un 65,7% de estudiantes de la I.E.F. 21542 Andahuasi – 2025 muestran un nivel medio en la Dimensión física y motriz dentro de las actividades recreativas, un 26,1% consiguieron un nivel alto y un 8,2% obtuvieron un nivel bajo.

Tabla 8. Dimensión socioemocional y relacional

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Alto	52	38,8
	Bajo	7	5,2
	Medio	75	56,0
	Total	134	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la I.E.F. 21542 Andahuasi – 2025.

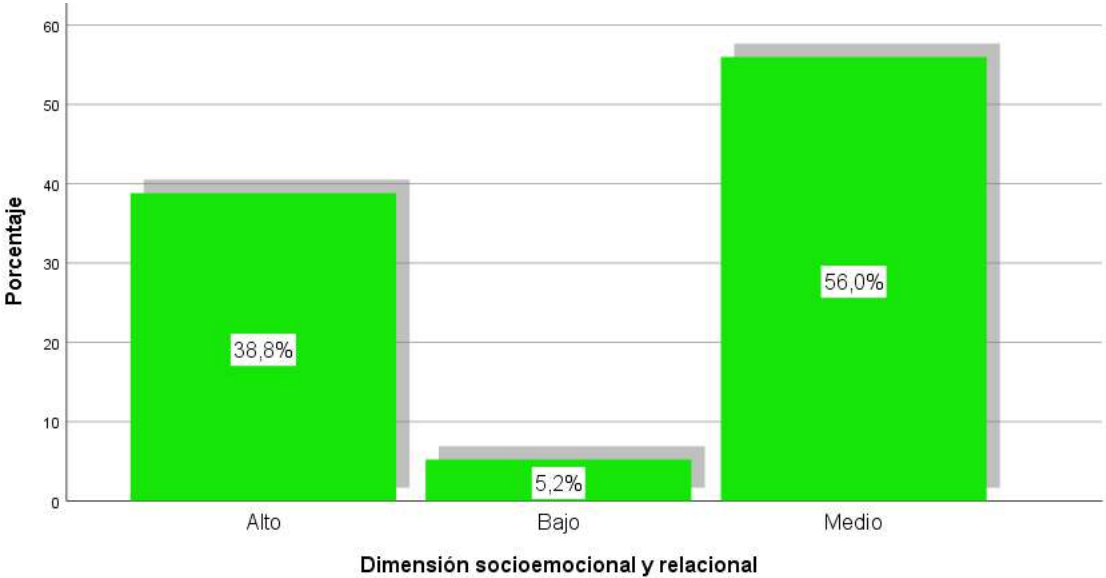


Figura 3. Dimensión socioemocional y relacional

De la fig. 3, un 56,0% de estudiantes de la I.E.F. 21542 Andahuasi – 2025 muestran un nivel medio en la Dimensión socioemocional y relacional dentro de las actividades recreativas, un 38,8% consiguieron un nivel alto y un 5,2% obtuvieron un nivel bajo.

Tabla 9. Dimensión cognitiva y pedagógica

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Alto	35	26,1
	Bajo	21	15,7
	Medio	78	58,2
	Total	134	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la I.E.F. 21542 Andahuasi – 2025.

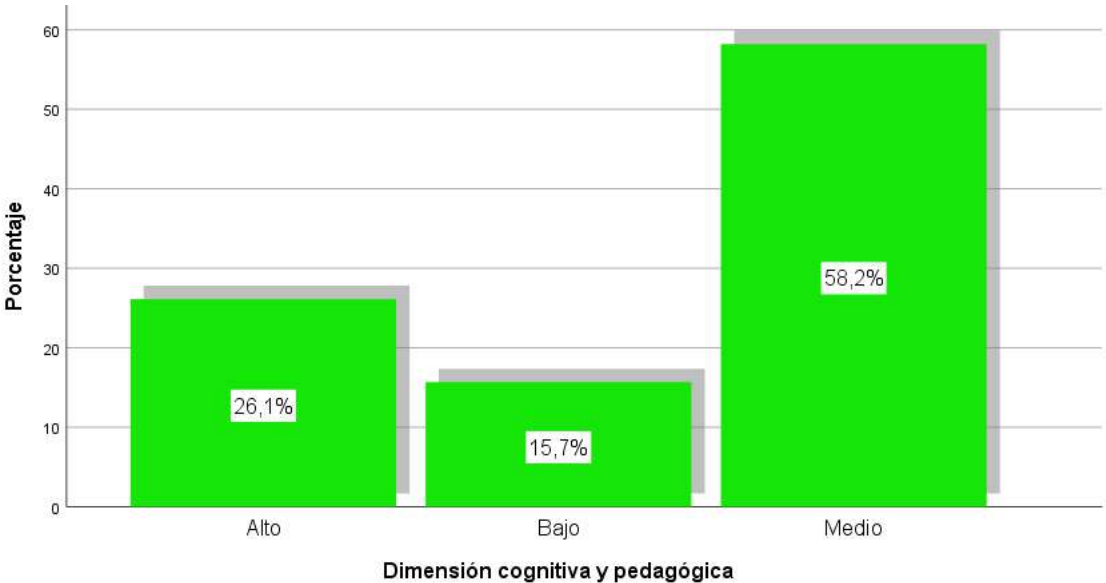


Figura 4. Dimensión cognitiva y pedagógica

De la fig. 4, un 58,2% de estudiantes de la I.E.F. 21542 Andahuasi – 2025 muestran un nivel medio en la Dimensión cognitiva y pedagógica dentro de las actividades recreativas, un 26,1% consiguieron un nivel alto y un 15,7% obtuvieron un nivel bajo.

Tabla 10. Salud mental

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Alto	51	38,1
	Bajo	9	6,7
	Medio	74	55,2
	Total	134	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la I.E.F. 21542 Andahuasi – 2025.

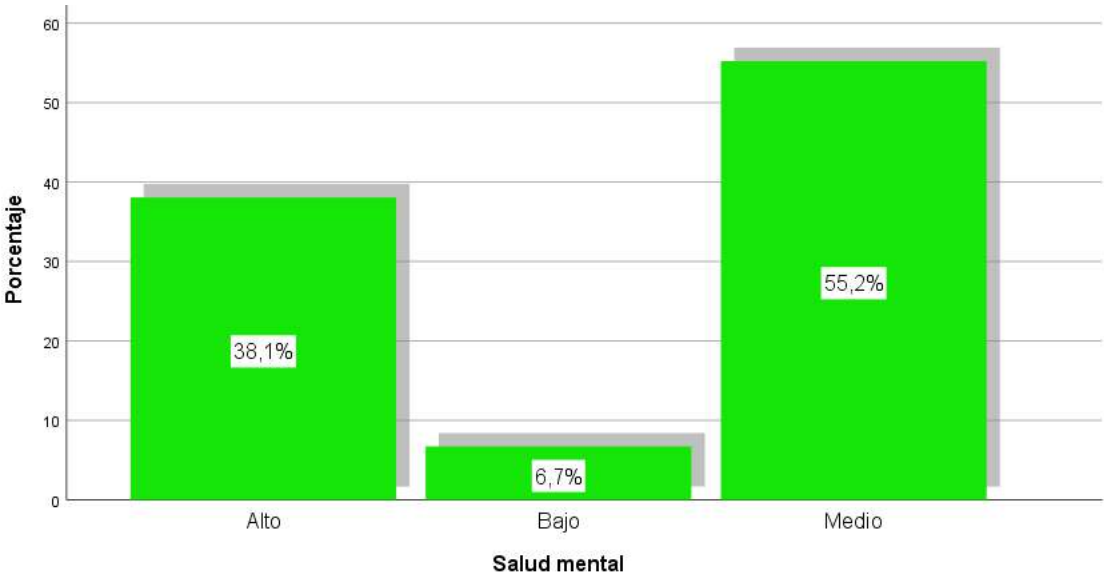


Figura 5. Salud mental

De la fig. 5, un 55,2% de estudiantes de la I.E.F. 21542 Andahuasi – 2025 muestran un nivel medio en la variable Salud mental, un 38,1% consiguieron un nivel alto y un 6,7% obtuvieron un nivel bajo.

4.2. Generalización entorno la hipótesis central

Hipótesis general

Ha: Existe una relación significativa entre las actividades recreativas y la salud mental en los estudiantes de la I.E.F. 21542 Andahuasi – 2025.

Tabla 11. Las actividades recreativas y la salud mental

Correlaciones

		Actividades recreativas	Salud mental
Actividades recreativas	Correlación de Pearson	1	,601**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	134	134
Salud mental	Correlación de Pearson	,601**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	134	134

Los resultados muestran una correlación positiva moderada-alta ($r = 0,601$) entre las actividades recreativas y la salud mental, indicando que quienes realizan estas actividades con mayor frecuencia presentan mejores niveles de bienestar psicológico. El análisis, realizado con 134 participantes Los resultados muestran una correlación positiva moderada-alta ($r = 0,601$) entre las actividades recreativas y la salud mental, indicando que quienes realizan estas actividades con mayor frecuencia presentan mejores niveles de bienestar psicológico. El análisis, realizado con 134 participantes, es consistente y estadísticamente significativo ($p = 0,000$), confirmando la relevancia de las actividades recreativas para el equilibrio emocional de los estudiantes.

, es consistente y estadísticamente significativo ($p = 0,000$), confirmando la relevancia de las actividades recreativas para el equilibrio emocional de los estudiantes.

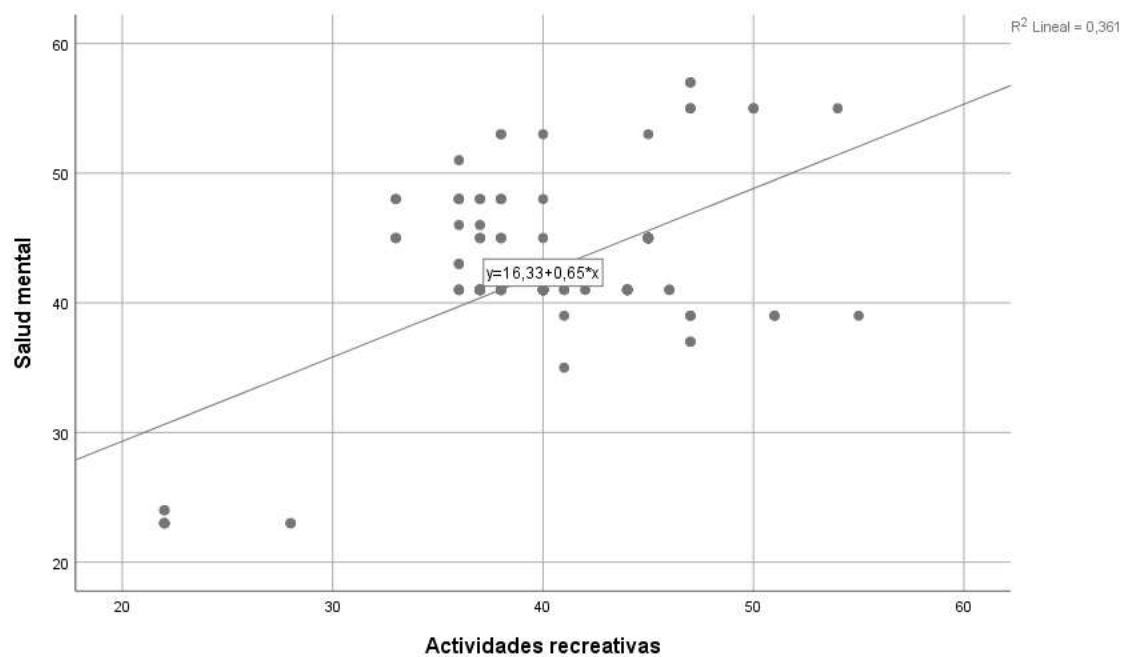


Figura 6. Las actividades recreativas y la salud mental

Hipótesis específica 1

Ha: La dimensión física y motriz de las actividades recreativas se relaciona significativamente con la salud mental de los estudiantes.

Tabla 12. La dimensión física y motriz con la salud mental

Correlaciones

		Dimensión física y motriz	Salud mental
Dimensión física y motriz	Correlación de Pearson	1	,633**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	134	134
Salud mental	Correlación de Pearson	,633**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	134	134

Los resultados muestran una correlación positiva elevada ($r = 0,633$) entre la dimensión física y motriz y la salud mental de los estudiantes, indicando que una mayor práctica de actividades físicas se asocia con mejores niveles de bienestar psicológico. El análisis, realizado con 134 participantes, es consistente y estadísticamente significativo ($p = 0,000$), lo que refuerza la importancia de la actividad física en el equilibrio emocional y el bienestar general de los estudiantes..

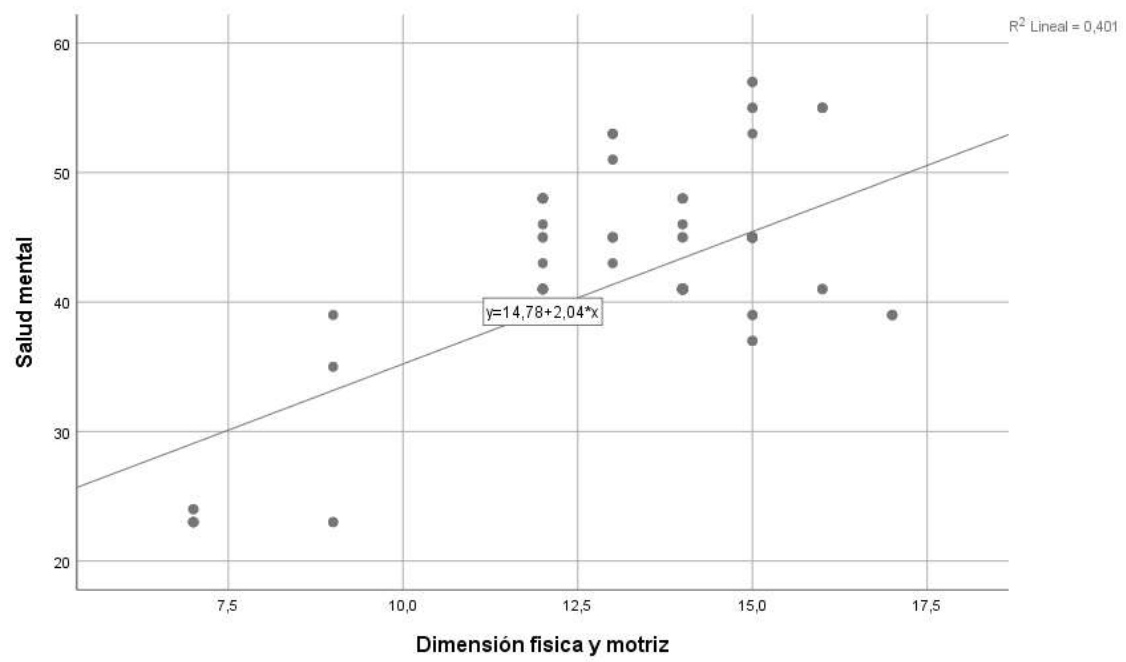


Figura 7 La dimensión física y motriz con la salud mental

Hipótesis específica 2

Ha: La dimensión socioemocional y relacional de las actividades recreativas se relaciona significativamente con la salud mental de los estudiantes.

Tabla 13. La dimensión socioemocional y relacional con la salud mental

Correlaciones

		Dimensión socioemocional y relacional	Salud mental
Dimensión socioemocional y relacional	Correlación de Pearson	1	,529**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	134	134
Salud mental	Correlación de Pearson	,529**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	134	134

Los resultados muestran una correlación positiva moderada ($r = 0,529$) entre la dimensión socioemocional y relacional y la salud mental, lo que indica que un mayor desarrollo de habilidades socioemocionales se asocia con mejores niveles de bienestar psicológico en los estudiantes. El análisis, realizado con 134 participantes, es consistente y estadísticamente significativo ($p = 0,000$), reforzando la importancia de fortalecer estas

competencias para promover la salud mental.

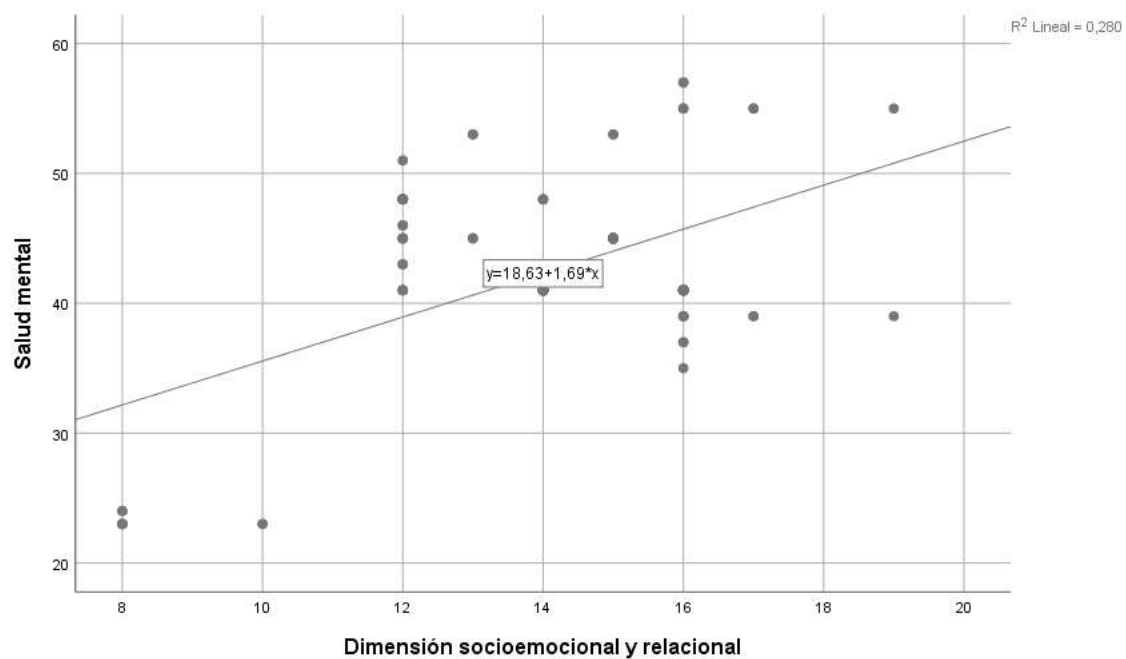


Figura 8. La dimensión socioemocional y relacional con la salud mental

Hipótesis específica 3

Ha: La dimensión cognitiva y pedagógica de las actividades recreativas se relaciona de manera significativa con la salud mental de los estudiantes.

Tabla 14. La dimensión cognitiva y pedagógica con la salud mental

Correlaciones

		Dimensión cognitiva y pedagógica	Salud mental
Dimensión cognitiva y pedagógica	Correlación de Pearson	1	,512**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	134	134
Salud mental	Correlación de Pearson	,512**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	134	134

Los resultados muestran una correlación positiva moderada ($r = 0,512$) entre la dimensión cognitiva y pedagógica y la salud mental, indicando que un mayor desarrollo de estas capacidades se asocia con mejores niveles de bienestar psicológico en los estudiantes. El análisis, realizado con 134 participantes, es consistente y estadísticamente significativo ($p = 0,000$), lo que refuerza la importancia de fortalecer los procesos cognitivos y pedagógicos para promover una salud mental equilibrada.

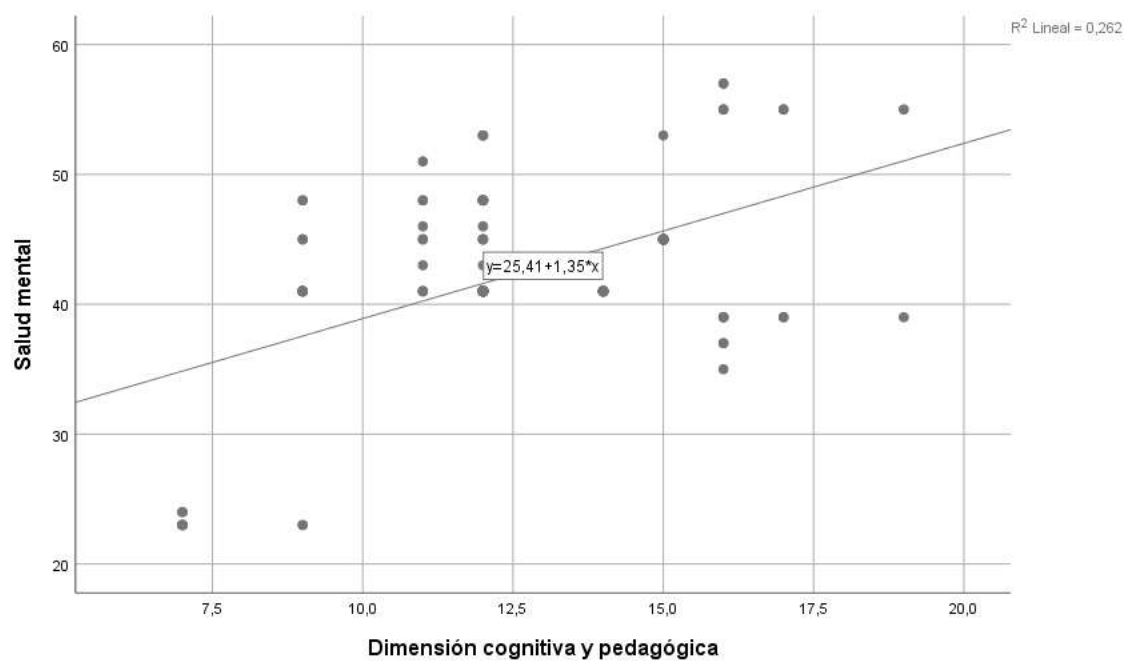


Figura 9. La dimensión cognitiva y pedagógica con la salud mental

CAPITULO V

DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

DISCUSIÓN

Los resultados muestran que todas las dimensiones analizadas están asociadas positiva y significativamente con la salud mental: actividades recreativas ($r = .601$), dimensión físico-motriz ($r = .633$), dimensión socioemocional-relacional ($r = .529$) y dimensión cognitiva-pedagógica ($r = .512$). Esta pauta general coincide con la literatura nacional que advierte sobre la importancia de las intervenciones integrales en contextos educativos. Investigaciones locales suelen reportar que la incorporación de actividad física y espacios lúdicos en la escuela mejora indicadores de bienestar y reduce síntomas de estrés y ansiedad, lo que respalda la mayor correlación observada en la dimensión fisicomotriz en nuestro estudio. Estudios nacionales sobre competencias socioemocionales también han demostrado asociaciones moderadas con la salud mental, coincidente con la correlación intermedia encontrada para la dimensión socioemocional y relacional.

A nivel internacional, la evidencia empírica también apoya una relación consistente entre actividad física y salud mental en poblaciones estudiantiles, muchas veces señalando efectos protectores sobre depresión, estrés y autoestima; esto explicaría por qué la dimensión físico-motriz presenta la asociación más fuerte en nuestra muestra. Las investigaciones internacionales sobre aprendizaje activo y metodologías pedagógicas también han evidenciado relaciones positivas entre experiencias educativas significativas y el bienestar psicológico, coincidiendo con la correlación moderada encontrada en la dimensión cognitiva-pedagógica. De igual manera, la literatura internacional sobre actividades recreativas y redes de apoyo social señala que el ocio estructurado y las

interacciones sociales facilitan la regulación emocional y el sentido de pertenencia, fundamentales para sustentar la relación entre actividades recreativas y salud mental.

Sin embargo, algunas diferencias entre nuestro estudio y ciertos antecedentes merecen ser comentadas. Si bien en estudios internacionales se reportan a veces efectos más fuertes de intervenciones socioemocionales, en contextos donde estas políticas están completamente institucionalizadas, en contextos nacionales o locales donde las prácticas socioemocionales son incipientes su impacto puede parecer moderado —como en nuestro caso. Además, la mayor magnitud de la asociación físico-motriz podría obedecer a características contextuales de la muestra (p. ej. disponibilidad de espacios deportivos, cultura institucional que valora la actividad física, edad o características sociodemográficas) que amplifiquen el efecto del movimiento sobre el bienestar, matices que suelen aparecer en estudios comparativos entre regiones y países.

Finalmente, los hallazgos ponen en evidencia la importancia de impulsar políticas educativas más integrales, donde no solo se priorice el rendimiento académico, sino también la actividad física, la recreación y el desarrollo socioemocional de los estudiantes. Del mismo modo, se considera necesario que futuras investigaciones empleen diseños longitudinales o experimentales que permitan comprender mejor las relaciones causales e incorporar variables como el género, el nivel socioeconómico o las condiciones de infraestructura escolar. Asimismo, resulta conveniente complementar los estudios cuantitativos con enfoques cualitativos que ayuden a profundizar en la manera en que las actividades recreativas repercuten en la salud mental y el bienestar estudiantil.

CONCLUSIONES

- Las actividades recreativas mantienen una relación positiva con la salud mental de los estudiantes ($r = .601$), demostrando que participar frecuentemente en espacios de esparcimiento favorece su bienestar emocional y psicológico.
- La condición física y motriz presenta la relación más alta con la salud mental ($r = .633$), evidenciando que la actividad física y el movimiento corporal son importantes para mantener el equilibrio emocional de los estudiantes.
- La dimensión socioemocional y relacional muestra una relación positiva moderada con la salud mental ($r = .529$), lo que refleja que las habilidades socioemocionales, la interacción social y las relaciones saludables fortalecen el bienestar psicológico. La significancia ($p = .000$) confirma la importancia del soporte social y emocional en la vida estudiantil.
- La dimensión cognitiva y pedagógica también se relaciona de forma positiva moderada con la salud mental ($r = .512$), evidenciando que el desarrollo de habilidades cognitivas, estrategias pedagógicas y procesos de aprendizaje sólidos favorecen el equilibrio emocional. Esta relación es igualmente significativa ($p = .000$).

RECOMENDACIONES

- Implementar programas regulares de actividades físicas y motrices, como pausas activas, talleres deportivos o rutinas de movimiento, ya que esta dimensión mostró la mayor relación con la salud mental. Esto permitirá fortalecer el bienestar emocional y reducir los niveles de estrés en los estudiantes.
- Promover espacios recreativos dentro y fuera del aula, integrando actividades lúdicas, artísticas y de ocio saludable. Dado que las actividades recreativas se relacionan significativamente con la salud mental, su incorporación sistemática puede mejorar el estado emocional y motivacional de los estudiantes.
- Desarrollar estrategias socioemocionales y relacionales, como talleres de habilidades blandas, gestión emocional, mediación de conflictos y trabajo colaborativo. Estas acciones contribuirán a fortalecer las relaciones interpersonales y, con ello, mejorar el bienestar psicológico.
- Fortalecer los procesos cognitivos y pedagógicos a través de metodologías activas, como el aprendizaje basado en proyectos, el aprendizaje cooperativo y el uso de recursos pedagógicos innovadores. Esto favorecerá una experiencia educativa más significativa, lo cual se asocia con mejores niveles de salud mental.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

5.1. Fuentes documentales

- Alvarez, R. (2025). *Tesis: Influencia de la actividad física en el estrés académico de los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de la ciudad de Arequipa – 2024*. Arequipa. Perú: Universidad Católica de Santa María.
- Anderson, P. (2018). *Recreation and emotional well-being in education*. Nueva York: Routledge.
- Aristóteles. (340 a.C.). *Ética a Nicómaco*. Grecia: Biblioteca Clásica Universal.
- Banco Mundial. (2022). *Informe sobre educación y desarrollo humano 2022*. Washington D.C.: Banco Mundial.
- Brown, K. (2020). *Play, autonomy, and learning in contemporary schools*. Londres: Sage Publications.
- CEPAL. (2022). *Educación, bienestar y equidad social en América Latina*. Santiago de Chile: CEPAL.
- Chen, L. (2020). *Cognición emocional y autoconocimiento en contextos educativos*. Barcelona: Ediciones Pedagógicas Globale.
- Flores, R. (2020). *Recreación y bienestar estudiantil en la escuela peruana contemporánea*. Cusco: Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.
- García, M., & López, F. (2022). *Actividad física, autoestima y desarrollo integral del estudiante*. Madrid: Editorial Académica Española.
- Guevara, A. (2019). *Promoción de la salud mental en el entorno escolar peruano*. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Gutiérrez, A. (2022). *Tesis: Las relaciones existentes entre la actividad física y la salud mental en la adolescencia*. Sevilla. España: Universidad de Sevilla.
- Harris, D. (2016). *Recreational learning and citizenship values in education*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Henderson, L. (2017). *Mental health and emotional education in schools*. Nueva York: Springer.

- Huamán, P. (2021). *Aprendizaje vivencial y actividades recreativas en el aula*. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín.
- Johnson, R. (2017). *Recreation as a determinant of mental health in school contexts*. Toronto: University of Toronto Press.
- Kawamura, T. (2019). *Educación intercultural y recreación como puente social*. Buenos Aires: Siglo XXI Editores.
- Kawamura, T. (2020). *Educación intercultural y bienestar social en adolescentes*. Buenos Aires: Siglo XXI Editores.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and Personality*. Nueva York: Harper & Row.
- Mendoza, C. (2021). *Bienestar psicológico y entorno familiar en adolescentes escolares*. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín.
- Mendoza, L. (2022). *Educación integral y recreación: fundamentos para una escuela activa*. Universidad Nacional de Trujillo.
- Miller, T. (2019). *The power of play in educational development*. Chicago: University of Chicago Press.
- MINEDU. (2022). *Aprueba los Lineamientos para la promoción del bienestar socioemocional de las y los estudiantes de la Educación Básica*. Lima: Secretaría de Normas Legales del Perú.
- Morales, J., & Kimura, D. (2021). *Estrategias de afrontamiento y prevención emocional en contextos escolares*. Santiago de Chile: Editorial Pedagógica Continental.
- OMS. (2022). *Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos*. Ginebra: OMS.
- Paredes, J. (2018). *Equilibrio emocional y convivencia escolar en estudiantes de secundaria*. Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo.
- Parker, D. (2021). *Resilient classrooms: Emotional balance and student engagement*. Londres: Routledge.
- Pisani, B. (2025). *Tesis: Actividad física y su papel en el estrés académico en estudiantes de preinternado de medicina humana, Universidad Ricardo Palma durante noviembre del 2023 a enero del 2024*. Lima. Perú: Universidad Ricardo Palma.
- Quispe, D. (2020). *Salud mental y rendimiento académico en el ámbito educativo peruano*. Cusco: Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.

- Ramírez, L., & Ortega, C. (2021). *Inteligencia emocional y bienestar escolar*. México: Fondo Educativo Continental.
- Roberts, C. (2020). *Early intervention and school-based mental health programs*. Toronto: University of Toronto Press.
- Rojas, E. (2018). *Recreación escolar y desarrollo de competencias sociales*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Sartre, J. (1943). *El ser y la nada*. París: Gallimard.
- Stevenson, J. (2016). *Psychological well-being and learning outcomes in education*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Taylor, S. (2021). *Inclusive education through recreational practices*. Oxford: Oxford University Press.
- Thompson, R. (2019). *Educational psychology and mental health support for adolescents*. Oxford: Oxford University Press.
- Ticona, V. (2020). *Actividad lúdica y educación emocional en el nivel secundario*. Puno: Universidad Nacional del Altiplano.
- Torres, J. (2021). *Juego, emoción y desarrollo social en contextos escolares*. Santiago de Chile: Editorial Educativa Continental.
- UNESCO. (2023). *La educación para el bienestar: enfoques integrales en las escuelas del siglo XXI*. París: UNESCO.
- Vega, M. (2022). *Resiliencia y bienestar emocional en el contexto escolar*. Huancayo: Universidad Nacional del Centro del Perú.
- Williams, A. (2018). *Promoting student mental health through inclusive education*. Chicago: University of Chicago Press.
- Zamata, V. (2024). *Tesis: La actividad física en la mejora de la salud mental en adolescentes de 16 años del Colegio de Alto Rendimiento de Puno, 2021*. Puno. Perú: Universidad Nacional del Altiplano.

5.2. Fuentes bibliográficas

- American Psychological Association. (2019). *Diccionario de psicología*. Manual Moderno.

- Arón, A., & Milicic, N. (1999). *Clima escolar y desarrollo personal*. Editorial Andrés Bello.
- Barraza, A. (2007). *Estrés académico en estudiantes*. Revista de Psicología Educativa, 13(2), 115–134.
- Bisquerra, R. (2016). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.
- Grotberg, E. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy*. Gedisa.
- Huizinga, J. (2000). *Homo ludens: El juego como elemento de la cultura*. Alianza Editorial.
- Ministerio de Cultura del Perú. (2017). *Política Nacional de Cultura Física y Recreación*.
- Ministerio de Educación del Perú. (2016). *Lineamientos para la tutoría y orientación educativa*.
- Ministerio de Educación del Perú. (2018). *Normas y orientaciones para la convivencia escolar*.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Actividad física: Datos y recomendaciones*. OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental: Información general*. OMS.
- Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Prevención de problemas de salud mental en adolescentes*. OPS.
- Piaget, J. (1978). *La formación del símbolo en el niño*. Fondo de Cultura Económica.
- Rogers, C. (1991). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós.
- Tapia, S. (2018). *Motivación escolar y aprendizaje*. Universidad de Chile.
- Trilla, J. (1997). *Ocio y tiempo libre educativo*. Paidós.
- UNICEF. (2021). *Competencias socioemocionales en adolescentes*. UNICEF.

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

ACTIVIDADES RECREATIVAS Y SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE LA I.E.F. 21542 ANDAHUASI – 2025

Problemas	Objetivos	Hipótesis	VARIABLES E INDICADORES			
Problema general ¿Qué relación existe entre las actividades recreativas y la salud mental en los estudiantes de la I.E.F. 21542 Andahuasi – 2025? Problemas específicos ¿Cómo se relaciona la dimensión física y motriz de las actividades recreativas con la salud mental de los estudiantes? ¿Cómo se relaciona la dimensión socioemocional y relacional de las actividades recreativas con la salud mental? ¿Cómo influye la dimensión cognitiva y pedagógica de las actividades recreativas en la salud mental de los estudiantes?	Objetivo general Determinar la relación entre las actividades recreativas y la salud mental en los estudiantes de la I.E.F. 21542 Andahuasi – 2025. Objetivos específicos Analizar la relación entre la dimensión física y motriz de las actividades recreativas y la salud mental de los estudiantes. Evaluar la relación entre la dimensión socioemocional y relacional de las actividades recreativas y la salud mental de los estudiantes. Establecer la relación entre la dimensión cognitiva y pedagógica de las actividades recreativas y la salud mental de los estudiantes.	Hipótesis general Existe una relación significativa entre las actividades recreativas y la salud mental en los estudiantes de la I.E.F. 21542 Andahuasi – 2025. Hipótesis específicas La dimensión física y motriz de las actividades recreativas se relaciona significativamente con la salud mental de los estudiantes. La dimensión socioemocional y relacional de las actividades recreativas se relaciona significativamente con la salud mental de los estudiantes. La dimensión cognitiva y pedagógica de las actividades recreativas se relaciona de manera significativa con la salud mental de los estudiantes.	VARIABLE INDEPENDIENTE (X): Actividades recreativas			
			Dimensiones	Indicadores	Ítem	Índices
			Dimensión Física y Motriz	- Coordinación corporal. - Agilidad y control motor	5	Siempre Casi siempre A veces Nunca
			Dimensión Socioemocional y Relacional	- Interacción positiva con pares. - Trabajo colaborativo.	5	
			Dimensión Cognitiva y Pedagógica	- Atención y concentración. - Resolución de problemas.	5	
			Total		15	
			VARIABLE DEPENDIENTE (Y): Salud mental			
			Dimensiones	Indicadores	Ítem	Índices
			Dimensión Emocional y Cognitiva	- Manejo de emociones. - Regulación del estrés.	5	Siempre Casi siempre A veces Nunca
			Dimensión Cognitiva y de Autoconocimiento	- Identificación de fortalezas y debilidades. - Reflexión sobre pensamientos y acciones.	5	
			Dimensión Preventiva y de Afrontamiento	- Uso de estrategias de autocontrol. - Capacidad para enfrentar dificultades.	5	
			Total		15	

MATRIZ DE DATOS

N	Actividades recreativas																	Salud mental																				
	Dimensión física y motriz					Dimensión socioemocional y relacional					Dimensión cognitiva y pedagógica							ST1	Dimensión emocional y afectiva					Dimensión cognitiva y de autoconocimiento					Dimensión preventiva y de afrontamiento							ST2		
1	2	3	4	5	S1	6	7	8	9	10	S2	11	12	13	14	15	S3	1	2	3	4	5	S1	6	7	8	9	10	S2	11	12	13	14	15	S3			
1	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
2	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
3	3	4	3	3	4	17	4	3	4	4	4	19	4	4	3	4	4	19	55	3	4	3	3	4	17	2	2	2	2	4	12	2	2	2	2	2	10	39
4	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
5	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
6	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
7	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45
8	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
9	3	4	4	3	2	16	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	46	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
10	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	1	2	4	3	12	40	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
11	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45
12	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	1	2	4	3	12	40	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
13	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	1	2	4	3	12	40	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
14	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45
15	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
16	1	4	1	1	2	9	4	1	1	1	3	10	4	1	2	1	1	9	28	3	1	1	3	1	9	2	1	1	1	1	6	2	1	1	1	3	8	23
17	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	1	3	11	41	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
18	2	4	3	3	4	16	4	3	4	4	4	19	4	4	3	4	4	19	54	3	4	3	3	4	17	2	4	4	4	4	18	4	4	4	4	4	20	55
19	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
20	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
21	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
22	3	4	3	3	4	17	4	3	4	4	4	19	4	4	3	4	4	19	55	3	4	3	3	4	17	2	2	2	2	4	12	2	2	2	2	2	10	39
23	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
24	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
25	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
26	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45
27	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
28	3	4	4	3	2	16	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	46	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
29	1	4	1	1	2	9	4	1	1	1	3	10	4	1	2	1	1	9	28	3	1	1	3	1	9	2	1	1	1	1	6	2	1	1	1	3	8	23
30	3	4	4	3	2	16	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	46	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
31	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
32	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
33	3	4	3	3	4	17	4	3	4	4	4	19	4	4	3	4	4	19	55	3	4	3	3	4	17	2	2	2	2	4	12	2	2	2	2	2	10	39
34	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
35	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
36	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41

37	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	1	2	1	3	9	37	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
38	3	3	3	3	2	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45
39	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	1	2	4	3	12	40	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
40	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
41	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
42	3	4	3	3	4	17	4	3	4	4	4	19	4	4	3	4	4	19	55	3	4	3	3	4	17	2	2	2	2	4	12	2	2	2	2	2	10	39
43	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
44	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
45	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
46	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45
47	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
48	3	4	4	3	2	16	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	46	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
49	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
50	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
51	3	4	3	3	4	17	2	3	4	4	4	17	2	4	3	4	4	17	51	3	4	3	3	4	17	2	2	2	2	4	12	2	2	2	2	2	10	39
52	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	1	2	4	3	12	40	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
53	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	1	2	4	3	12	40	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
54	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	1	2	4	3	12	40	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
55	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45
56	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	1	2	4	3	12	40	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
57	3	2	2	3	2	12	2	3	3	3	3	14	2	1	2	4	3	12	38	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
58	1	2	1	1	2	7	2	1	1	1	3	8	2	1	2	1	1	7	22	3	1	1	3	1	9	2	1	1	1	1	6	2	1	1	1	3	8	23
59	3	2	2	3	2	12	2	3	3	3	3	14	2	1	2	4	3	12	38	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
60	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
61	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
62	3	4	3	3	4	17	4	3	4	4	4	19	4	4	3	4	4	19	55	3	4	3	3	4	17	2	2	2	2	4	12	2	2	2	2	2	10	39
63	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
64	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
65	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
66	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45
67	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
68	3	4	4	3	2	16	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	46	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
69	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
70	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	1	2	4	3	12	40	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
71	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	1	2	4	3	12	40	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
72	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45
73	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	1	2	4	3	12	40	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
74	1	2	1	1	2	7	2	1	1	1	3	8	2	1	2	1	1	7	22	3	1	1	3	1	9	2	1	1	1	1	6	2	1	1	1	3	8	23
75	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	1	2	1	3	9	37	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
76	2	4	3	3	4	16	2	3	4	4	4	17	2	4	3	4	4	17	50	3	4	3	3	4	17	2	4	4	4	4	18	4	4	4	4	4	20	55
77	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	1	2	4	3	12	40	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
78	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	1	2	4	3	12	40	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
79	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	1	2	4	3	12	40	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
80	3	4	3	3	4	17	2	3	4	4	4	17	2	4	3	4	4	17	51	3	4	3	3	4	17	2	2	2	2	4	12	2	2	2	2	2	10	39

81	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	1	2	4	3	12	40	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
82	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	1	2	4	3	12	40	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
83	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
84	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
85	3	4	3	3	4	17	4	3	4	4	4	19	4	4	3	4	4	19	55	3	4	3	3	4	17	2	2	2	2	4	12	2	2	2	2	2	10	39
86	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
87	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
88	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
89	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45
90	3	3	3	3	2	14	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	44	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
91	3	4	4	3	2	16	4	3	3	3	3	16	4	1	2	4	3	14	46	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
92	3	2	2	3	2	12	2	2	2	3	3	12	2	1	2	4	3	12	36	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
93	1	2	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	2	4	2	4	4	16	47	1	2	2	2	2	9	2	2	3	3	3	13	2	4	4	3	2	15	37
94	3	2	2	3	2	12	2	2	2	3	3	12	2	1	2	4	3	12	36	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	4	4	3	3	16	43
95	1	2	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	2	4	2	4	4	16	47	1	2	2	2	2	9	2	2	3	3	3	13	2	4	4	3	2	15	37
96	3	2	2	3	4	14	2	2	2	3	3	12	2	2	2	2	3	11	37	4	4	4	3	2	17	2	2	3	3	3	13	2	4	4	3	3	16	46
97	3	2	2	3	2	12	2	2	2	3	3	12	2	1	2	1	3	9	33	4	4	4	3	2	17	2	2	4	4	3	15	2	4	4	3	3	16	48
98	3	2	2	3	4	14	2	2	2	3	3	12	2	2	2	2	3	11	37	4	4	4	3	2	17	2	2	4	4	3	15	2	4	4	3	3	16	48
99	3	2	2	3	2	12	2	2	2	3	3	12	2	1	2	1	3	9	33	4	4	4	3	2	17	2	2	4	4	3	15	2	4	4	3	3	16	48
100	3	2	2	3	3	13	2	2	2	3	3	12	2	2	2	2	3	11	36	4	4	4	3	3	18	2	4	4	4	3	17	2	4	4	3	3	16	51
101	1	2	1	1	2	7	2	1	1	1	3	8	2	1	2	1	1	7	22	4	1	1	3	1	10	2	1	1	1	1	6	2	1	1	1	3	8	24
102	2	4	2	3	4	15	2	2	4	4	4	16	2	4	2	4	4	16	47	4	4	4	3	4	19	2	4	4	4	4	18	4	4	4	4	4	20	57
103	3	2	2	3	3	13	3	2	2	3	3	13	3	2	2	2	3	12	38	4	4	4	3	3	18	3	4	4	4	3	18	3	4	4	3	3	17	53
104	3	2	2	3	4	14	2	2	2	3	3	12	2	2	2	2	3	11	37	4	4	4	3	2	17	2	2	4	4	3	15	2	4	4	3	3	16	48
105	3	2	2	3	2	12	2	2	2	3	3	12	2	1	2	4	3	12	36	4	4	4	3	2	17	2	2	4	4	3	15	2	4	4	3	3	16	48
106	2	4	2	3	4	15	2	2	4	4	4	16	2	4	2	4	4	16	47	4	4	4	3	4	19	2	4	4	4	4	18	4	4	4	4	4	20	57
107	1	2	2	2	2	9	2	2	4	4	4	16	2	4	2	4	4	16	41	1	2	2	2	2	9	2	2	4	4	3	15	2	4	4	3	2	15	39
108	3	2	2	3	3	13	3	2	2	3	3	13	3	2	2	2	3	12	38	4	4	4	3	3	18	3	4	4	4	3	18	3	4	4	3	3	17	53
109	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45	4	4	4	3	3	18	3	4	4	4	3	18	3	4	4	3	3	17	53
110	3	3	3	3	2	14	2	3	3	3	3	14	2	1	2	4	3	12	40	4	4	4	3	2	17	2	2	4	4	3	15	2	4	4	3	3	16	48
111	3	2	2	3	2	12	2	3	3	3	3	14	2	1	2	4	3	12	38	4	4	4	3	2	17	2	2	4	4	3	15	2	4	4	3	3	16	48
112	1	2	1	1	2	7	2	1	1	1	3	8	2	1	2	1	1	7	22	4	1	1	3	1	10	2	1	1	1	1	6	2	1	1	1	3	8	24
113	3	2	2	3	2	12	2	3	3	3	3	14	2	1	2	4	3	12	38	4	4	4	3	2	17	2	2	4	4	3	15	2	4	4	3	3	16	48
114	3	2	2	3	2	12	2	3	3	3	3	14	2	1	2	4	3	12	38	4	4	4	3	2	17	2	2	4	4	3	15	2	4	4	3	3	16	48
115	3	2	2	3	3	13	3	3	3	3	3	15	3	2	2	2	3	12	40	4	4	4	3	3	18	3	4	4	4	3	18	3	4	4	3	3	17	53
116	3	2	2	3	2	12	2	2	2	3	3	12	2	1	2	4	3	12	36	4	4	4	3	2	17	2	2	4	4	3	15	2	4	4	3	3	16	48
117	3	2	2	3	2	12	2	2	2	3	3	12	2	1	2	4	3	12	36	4	4	4	3	2	17	2	2	4	4	3	15	2	4	4	3	3	16	48
118	1	2	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	2	4	2	4	4	16	47	1	2	2	2	2	9	2	2	4	4	3	15	2	4	4	3	2	15	39
119	3	2	2	3	2	12	2	2	2	3	3	12	2	1	2	4	3	12	36	4	4	4	3	2	17	2	2	4	4	3	15	2	4	4	3	3	16	48
120	1	2	4	4	4	15	2	2	4	4	4	16	2	4	2	4	4	16	47	1	2	2	2	2	9	2	2	4	4	3	15	2	4	4	3	2	15	39
121	3	2	2	3	4	14	2	2	2	3	3	12	2	2	2	2	3	11	37	3	3	3	3	2	14	2	2	4	4	3	15	2	4	4	3	3	16	45
122	3	2	2	3	2	12	2	2	2	3	3	12	2	1	2	1	3	9	33	3	3	3	3	2	14	2	2	4	4	3	15	2	4	4	3	3	16	45
123	3	2	2	3	4	14	2	2	2	3	3	12	2	2	2	2	3	11	37	3	3	3	3	2	14	2	2	4	4	3	15	2	4	4	3	3	16	45
124	3	2	2	3	2	12	2	2	2	3	3	12	2	1	2	1	3	9	33	3	3	3	3	2	14	2	2	4	4	3	15	2	4	4	3	3	16	45

125	3	2	2	3	3	13	2	2	2	3	3	12	2	2	2	2	3	11	36	3	3	3	3	3	15	2	3	3	3	3	14	2	3	3	3	3	14	43
126	1	2	1	1	2	7	2	1	1	1	3	8	2	1	2	1	1	7	22	3	1	1	3	1	9	2	1	1	1	1	6	2	1	1	1	3	8	23
127	2	4	2	3	4	15	2	2	4	4	4	16	2	4	2	4	4	16	47	3	4	3	3	4	17	2	4	4	4	4	18	4	4	4	4	4	20	55
128	3	2	2	3	3	13	3	2	2	3	3	13	3	2	2	2	3	12	38	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45
129	3	2	2	3	4	14	2	2	2	3	3	12	2	2	2	2	3	11	37	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
130	3	2	2	3	2	12	2	2	2	3	3	12	2	1	2	4	3	12	36	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	3	14	41
131	2	4	2	3	4	15	2	2	4	4	4	16	2	4	2	4	4	16	47	3	4	3	3	4	17	2	4	4	4	4	18	4	4	4	4	4	20	55
132	1	2	2	2	2	9	2	2	4	4	4	16	2	4	2	4	4	16	41	1	2	2	2	2	9	2	2	3	3	3	13	2	3	3	3	2	13	35
133	3	2	2	3	3	13	3	2	2	3	3	13	3	2	2	2	3	12	38	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45
134	3	2	2	3	2	12	2	2	2	3	3	12	2	1	2	4	3	12	36	3	3	3	3	2	14	2	2	3	3	3	13	4	4	4	4	3	19	46



FACULTAD DE EDUCACION

INSTRUMENTO 01

VARIABLE ACTIVIDADES RECREATIVAS

Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
4	3	2	1

Dimensión física y motriz		4	3	2	1
1.	Realizo actividades recreativas que fortalecen mi coordinación motriz.				
2.	Participo en juegos que requieren esfuerzo físico moderado.				
3.	Siento que mis actividades recreativas mejoran mi resistencia física.				
4.	Mantengo un buen control de mi equilibrio durante las actividades recreativas.				
5.	Me desplazo con agilidad en las actividades físicas que realizo.				
Dimensión socioemocional y relacional		4	3	2	1
6.	Las actividades recreativas me ayudan a expresar mis emociones con libertad.				
7.	Me relaciono de manera positiva con mis compañeros durante las actividades recreativas.				
8.	Las actividades recreativas fortalecen mi confianza en los demás.				
9.	Me siento apoyado por mis compañeros cuando participamos en actividades recreativas.				
10.	Las actividades recreativas mejoran mi capacidad para trabajar en equipo.				
Dimensión cognitiva y pedagógica		4	3	2	1
11.	Las actividades recreativas me ayudan a concentrarme mejor.				
12.	Durante las actividades recreativas desarrollo nuevas ideas y soluciones.				
13.	Las actividades recreativas fortalecen mi capacidad para tomar decisiones.				
14.	Aprendo contenidos escolares a través de actividades recreativas.				
15.	Las actividades recreativas estimulan mi pensamiento crítico.				



FACULTAD DE EDUCACION

INSTRUMENTO 02 VARIABLE SALUD MENTAL

Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
4	3	2	1

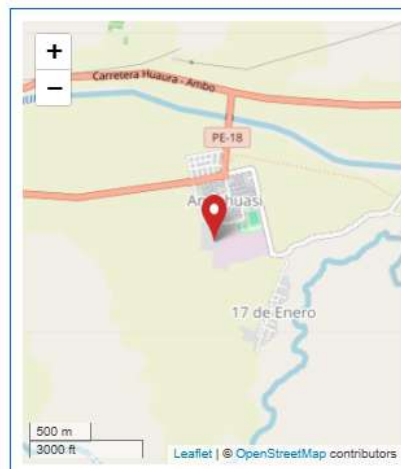
Dimensión emocional y afectiva		4	3	2	1
16.	Manejo adecuadamente mis emociones en situaciones escolares.				
17.	Me siento capaz de controlar el estrés cuando aparecen dificultades.				
18.	Mantengo la concentración durante mis actividades académicas.				
19.	Encuentro soluciones rápidas cuando enfrento problemas en clase.				
20.	Puedo regular mis pensamientos cuando me siento preocupado.				
Dimensión cognitiva y de autoconocimiento		4	3	2	1
21.	Reconozco con facilidad mis fortalezas y debilidades.				
22.	Identifico cómo influyen mis pensamientos en mis emociones.				
23.	Reflexiono antes de actuar cuando enfrento un problema.				
24.	Comprendo por qué reacciono de cierta manera en situaciones difíciles.				
25.	Soy consciente de mis metas y de lo que quiero lograr en la escuela.				
Dimensión preventiva y de afrontamiento		4	3	2	1
26.	Busco ayuda cuando siento que no puedo manejar una situación difícil.				
27.	Utilizo estrategias para mantener la calma en momentos de estrés.				
28.	Me preparo para evitar situaciones que puedan afectar mi bienestar emocional.				
29.	Afronto los problemas sin evitar o postergar soluciones.				
30.	Tomo decisiones que protegen mi salud mental en la escuela.				

FICHA DE DATOS

DATOS DE LA IE			
Nombre de la IE	21542	Código de la IE	25881508
Nombre de la DRE o UGEL	UGEL 09 Huaura	Código de DRE o UGEL	150202
Tipo de Gestión	Privada	Dependencia	Empresa (Fiscalizado)
Teléfono	2371350	Correo electrónico	
Número de RUC		Página web	
Promotor o Propietario	BARZOLA CAMARA ELISEO DANTE	Forma	Escolarizado
Razón social		Director(a)	Navarro Mendoza Edwin Guillermo

DATOS DEL SERVICIO EDUCATIVO			
Código modular	0248278	Anexo	0
Nivel/Modalidad	Primaria	Característica (Censo Educativo 2024)	Polidocente completo
Género	Mixto	Tipo de programa	No aplica
Turno	Mañana y Tarde	Estado	Activo

DATOS DEL LOCAL EDUCATIVO			
Código de local	361228	Localidad	
Dirección	Calle Los Empleados S/N Sector 5	Centro Poblado	ANDAHUASI
Departamento	Lima	Área geográfica	Urbana
Provincia	Huaura	Latitud	-11.15037
Distrito	Sayan	Longitud	-77.24532



Fuentes de información
 Padrón de Servicios Educativos, Censo Educativo 2024, Carta Educativa del Ministerio de Educación- Unidad de Estadística y cartografía de OpenStreetMap.

ESTADÍSTICA 2024

Las celdas en blanco indican que el servicio educativo no reportó datos o no funcionó el año respectivo.

Matrícula por grado y sexo, 2024

Nivel	Total		1° Grado		2° Grado		3° Grado		4° Grado		5° Grado		6° Grado	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
Primaria	187	187	26	18	38	33	29	36	33	27	30	36	31	37