

**UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ  
CARRIÓN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**



**ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS Y LA RELACION CON EL  
AUTOESTIMA DE LOS NNA DEL HOGAR SAN ANDRES ACHALAY, SAYAN  
2020.**

**Tesis para optar el título Profesional de Licenciado en Educación Física y  
Deportes**

**AUTOR**

**Bach. JOSE ARMANDO ALAYO VELARDE**

**Bach. ANGEL MARTIN JIMENEZ QUINECHE**

**Asesor: Lic. ROSA MERCEDES VILCHEZ JAIME**

**Huacho – 2022**

# ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVAS Y LA RELACION CON EL AUTOESTIMA

## INFORME DE ORIGINALIDAD



## FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion Trabajo del estudiante	3%
2	1library.co Fuente de Internet	2%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	es.scribd.com Fuente de Internet	1%
5	eresmama.com Fuente de Internet	1%
6	www.repositorioacademico.usmp.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	dspace.cordillera.edu.ec Fuente de Internet	1%
8	www.repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	<1%

**ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVAS Y LA RELACION CON EL  
AUTOESTIMA DE LOS NNA DEL HOGAR SAN ANDRES ACHALAY,  
SAYAN 2020.**

**Bach. JOSE ARMANDO ALAYO VELARDE**

**Bach. ANGEL MARTIN JIMENEZ QUINECHE**

**TESIS**

**Asesor: Lic. ROSA MERCEDES VILCHEZ JAIME**

**UNIVERSIDAD NACIONAL  
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

## **Dedicatoria**

Este presente trabajo está dedicado a Dios, a mis padres, a mis hermanos y a las personas que confiaron en mí, gracias a su apoyo incondicional pude terminar mi carrera universitaria y mi trabajo de tesis.

José Armando Alayo Velarde

Dedico esta tesis a mis motores de mi vida: mis padres, esposa y mis dos hijas que me acompañan en este camino e inspiran para seguir creciendo como profesional.

Ángel Martín Jiménez Quineche

## **Agradecimiento**

Doy gracias a Dios por guiarme en este camino y lograr mis objetivos trazados, doy gracias a la universidad por todas sus enseñanzas brindadas.

José Armando Alayo Velarde

Agradezco a dios por la vida por la gracia de poder terminar con satisfacción mi tesis.

Agradezco a mi esposa por el apoyo brindado me ha permitido crecer juntos como profesionales para el bienestar de nuestras hijas.

Agradezco a mis hijas por ser ese motivo que me impulsa a luchar por cumplir mis metas y una de ellas es esta tesis.

Ángel Martín Jiménez Quineche

# Índice

Dedicatoria.....	4
Agradecimiento.....	5
Índice de tablas.....	9
Índice de figuras.....	10
RESUMEN.....	11
Abstract.....	12
INTRODUCCIÓN.....	13
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	15
1.1 Descripción de la realidad problemática.....	15
1.4. Justificación de la investigación.....	17
1.5 Delimitaciones del estudio.....	17
1.6 Viabilidad del estudio.....	18
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	19
2. 1. Antecedentes de la investigación.....	19
2.1.1. Investigaciones internacionales.....	19
2.1.2. Investigaciones nacionales.....	20
2.2. Bases teóricas.....	23
2.3. Definiciones conceptuales.....	29
2.4. Formulación de la hipótesis.....	30
2.4.1. Hipótesis general.....	30
2.4.2. Hipótesis específicas.....	30

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....	31
3.1 Diseño metodológico.....	31
3.1.1. Tipo de investigación .....	31
3.1.2. Nivel de investigación .....	32
3.1.3. Diseño .....	32
3.1.4. Enfoque .....	32
3.2. Población y muestra .....	32
3.2.1 Población.....	32
3.2.2 Muestra.....	33
3.3. Operacionalización de Variables .....	33
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	34
3.4.1. Técnicas a emplear .....	34
3.4.2. Descripción de los instrumentos.....	34
3.5. Técnicas para el procesamiento de la información .....	34
Instrumentos.....	34
CAPÍTULO IV: RESULTADOS.....	35
4.1. Análisis de resultados.....	35
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	49
5. 1. DISCUSIÓN .....	49
5. 2. CONCLUSIONES .....	50
5. 3. RECOMENDACIONES .....	51
CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN.....	52

6. 1. Fuentes Bibliográficas .....	52
ANEXOS .....	54
Matriz de consistencia .....	55
ENCUESTA.....	57



## Índice de tablas

Tabla 1 ¿Cuándo estoy jugando a la ronda con mis amigos, sigo el orden? .....	35
Tabla 2 ¿Cuándo estoy jugando a la ronda con mis amigos, respeto a los demás?.....	36
Tabla 3 Cuándo estoy jugando dinámicas con mis amigos, ¿cumpló con las reglas?.....	37
Tabla 4 Cuándo estoy jugando dinámicas con mis amigos, ¿desempeño roles?.....	38
Tabla 5 Durante el juego, ¿interactúo con todos mis amigos? .....	39
Tabla 6 ¿Durante el juego desarrollo mi capacidad motriz? .....	40
Tabla 7 ¿Me agrada compartir con mis amigos?.....	41
Tabla 8 ¿Me gusta hacer deporte en mis tiempos libres? .....	42
Tabla 9 ¿Me siento pleno cuando realizo deporte? .....	43
Tabla 10 ¿Siento que mi familia se siente afortunada al tenerme como miembro de esta? .....	44
Tabla 11 ¿Mis compañeros de clase me tienen afecto y consideración?.....	45
Tabla 12 ¿Me valoro y me acepto tal como soy? .....	46
Tabla 13 ¿Mis padres, compañeros y docentes me dan cariño y afecto? .....	47
Tabla 14 ¿Cuándo alguien no me quiere, me hace sentir mal? .....	48

## Índice de figuras

Figura 1 ¿Cuándo estoy jugando a la ronda con mis amigos, sigo el orden?.....	35
Figura 2 ¿Cuándo estoy jugando a la ronda con mis amigos, respeto a los demás? .....	36
Figura 3 Cuándo estoy jugando dinámicas con mis amigos, ¿cumpló con las reglas? .....	37
Figura 4 Cuándo estoy jugando dinámicas con mis amigos, ¿desempeño roles? .....	38
Figura 5 Durante el juego, ¿interactúo con todos mis amigos?.....	39
Figura 6 ¿Durante el juego desarrollo mi capacidad motriz? .....	40
Figura 7 ¿Me agrada compartir con mis amigos?.....	41
Figura 8 ¿Me gusta hacer deporte en mis tiempos libres?.....	42
Figura 9 ¿Me siento pleno cuando realizo deporte? .....	43
Figura 10 ¿Siento que mi familia se siente afortunada al tenerme como miembro de esta?44	
Figura 11 ¿Mis compañeros de clase me tienen afecto y consideración? .....	45
Figura 12 ¿Me valoro y me acepto tal como soy?.....	46
Figura 13 ¿Mis padres, compañeros y docentes me dan cariño y afecto?.....	47
Figura 14 ¿Cuándo alguien no me quiere, me hace sentir mal? .....	48

## RESUMEN

La casa hogar San Andrés, ubicada en la carretera Rio Seco, Santa Rosa perteneciente a Sayán, se vive la misma situación es por ellos que alberga a 5 niñas, 4 niños y 6 adolescentes, todos estos en distintas situaciones, pero lejos de su familia es por ello que se plantea la presente investigación buscando tener resultados de cómo está el autoestima de lo NNA, y como las actividades empleadas fortalecen o disminuyen esta, a continuación, se llevara a cabo la investigación buscando obtener conclusiones y poniendo en práctica las recomendaciones a las que se llegue con el presente trabajo. **Objetivo:** “Determinar la relación de las actividades físicas recreativas y el autoestima de los NNA del hogar San Andrés Achalay, Sayán 2020”. **Material y método:** Realizado en la casa hogar San Andrés, Achalay, Sayán 2020. La población estuvo conformada por 5 niñas, 4 niños adolescentes formando una muestra de 15 NNA. Tipo de investigación correlacional. El instrumento para medir las actividades recreativas y la autoestima es la encuesta. **Resultados y conclusiones:** se afirma la hipótesis alternativa “Las actividades físicas recreativas se relacionan significativamente con el autoestima de los NNA del hogar San Andrés Achalay, Sayán 2020”.

**Palabras claves:** actividades recreativas, autoestima, NNA

## **Abstract**

The San Andrés children's home, located on the Rio Seco highway, Santa Rosa, belonging to Sayán, lives the same situation, it is because of them that it houses 5 girls. 4 children and 6 adolescents, all of them in different situations, but far from their family, which is why this research is proposed, seeking to obtain results on how the self-esteem of the NNA is, and how the activities of the employees strengthen or diminish this, Next, the research will be carried out seeking to obtain conclusions and putting into practice the recommendations reached with this work. Objective: "Determine the relationship between recreational physical activities and the self-esteem of the NNA of the San Andrés Achalay home, Sayán 2020". Material and method: Carried out in the San Andrés home, Achalay, Sayán 2020. The population consisted of 5 girls, 4 adolescent boys, forming a sample of 15 NNA. Type of correlational research. The instrument to measure recreational activities and self-esteem is the survey. Results and conclusions: the alternative hypothesis "Recreational physical activities are significantly related to the self-esteem of the NNA of the San Andrés Achalay home, Sayán 2020" is affirmed.

Keywords: recreational activities, self-esteem, NNA

# INTRODUCCIÓN

La casa hogar San Andrés, ubicada en la carretera Rio Seco, Santa Rosa perteneciente a Sayán, se vive la misma situación es por ellos que alberga a 5 niñas. 4 niños y 6 adolescentes, todos estos en distintas situaciones, pero lejos de su familia es por ello que se plantea la presente investigación buscando tener resultados de cómo está el autoestima de lo NNA, y como las actividades empleadas fortalecen o disminuyen esta, a continuación, se llevara a cabo la investigación buscando obtener conclusiones y poniendo en práctica las recomendaciones a las que se llegue con el presente trabajo.

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

Capítulo II: de Marco teórico están las teorías y conceptos de las actividades recreativas y el autoestima, que sustentan la investigación, variables, características, teorías para realizar la investigación de manera científica.

Capítulo III: de Metodología, se encuentra el tipo, diseño, nivel y enfoque de la investigación, la población y muestra utilizada en la investigación, además de las técnicas e instrumentos empleados en la adquisición de datos de las actividades recreativas y el autoestima.

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

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

Capítulo VI: de las conclusiones y recomendaciones, se da a conocer todas las conclusiones a las que se llegó y se realiza algunas recomendaciones acerca de las actividades recreativas y el autoestima.

# **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

## **1.1 Descripción de la realidad problemática**

A nivel mundial se ve que siempre hay casas hogares que albergan tanto a niños como a los adolescentes por distintos problemas familiares que tengan estos NNA, pues bien, se les ofrece ayuda de corazón, pero muy pocas veces nos enfocamos a pensar en cómo se sienten estos niños y adolescentes al no tener cerca a su familia.

En Latinoamérica se vive una triste realidad, cada día las personas actúan sin pensar en los demás perjudicando a sus hijos y familia en general al cometer actos que no están permitidos dentro de la sociedad ya que dañan a otras personas humanas que merecen respeto.

En el Perú también se vive la misma situación, cada vez son más los NNA que son albergados en estas casas hogares, desde ahí nos damos cuenta cuanto ha cambiado la sociedad y a los padres deja de importarles sus hijos, cometen actos que no son correctos y como consecuencia les quitan a sus hijos para cuidarlos y darle una buena calidad d vida.

La casa hogar San Andrés, ubicada en la carretera Rio Seco, Santa Rosa perteneciente a Sayán, se vive la misma situación es por ellos que alberga a 5 niñas. 4 niños y 6 adolescentes, todos estos en distintas situaciones, pero lejos de su familia es por ello que se plantea la presente investigación buscando tener resultados de cómo está el autoestima de lo NNA, y como las actividades empleadas fortalecen o disminuyen esta, a continuación, se llevara a cabo la investigación buscando obtener conclusiones y poniendo en práctica las recomendaciones a las que se llegue con el presente trabajo.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿Cómo se relacionan las actividades físicas recreativas y el autoestima de los NNA del hogar San Andrés Achalay, Sayán 2020?

### **1.2.2 Problemas específicos**

¿Cómo se relacionan las rondas recreativas y el autoestima de los NNA del hogar San Andrés Achalay, Sayán 2020?

¿Cómo se relacionan las dinámicas recreativas y el autoestima de los NNA del hogar San Andrés Achalay, Sayán 2020?

¿Cómo se relacionan los juegos recreativos y el autoestima de los NNA del hogar San Andrés Achalay, Sayán 2020?

## **1.3 Objetivos de la investigación**

### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar la relación de las actividades físicas recreativas y el autoestima de los NNA del hogar San Andrés Achalay, Sayán 2020.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

Determinar la relación de las rondas recreativas y el autoestima de los NNA del hogar San Andrés Achalay, Sayán 2020.

Determinar la relación de las dinámicas recreativas y el autoestima de los NNA del hogar San Andrés Achalay, Sayán 2020.

Determinar la relación de los juegos recreativos y el autoestima de los NNA del hogar San Andrés Achalay, Sayán 2020.



## 1.4. Justificación de la investigación

La justificación del problema en el aspecto metodológico se sustenta en:

**Trascendencia:** Las actividades recreativas y el autoestima son variables de mucha importancia dentro de la clase de educación física.

**Utilidad:** Porque resuelve un problema pedagógico.

Los resultados de la investigación va a fortalecer el campo de la pedagogía dentro de la clase de educación física de como las actividades recreativas se relacionan con el autoestima de los NNA.

Los NNA del hogar San Andrés serán los beneficiados, ya que podrán medir su autoestima en base a las actividades recreativas que se emplearan dentro del hogar, beneficiando así a los NNA y a la vez a toda la casa hogar.

## 1.5 Delimitaciones del estudio

En cuanto a los alcances son los siguientes:

Alcance espacial: Sayán

Alcance temporal: Año 2020.

Alcance temático: Las actividades recreativas y el autoestima.

Alcance institucional: Los NNA de la casa hogar San Andrés.

## **1.6 Viabilidad del estudio**

La investigación se ejecutó debido a las facilidades que dió el director de Casa Hogar San Andres – Sayan.

### **Técnica**

La investigación tiene todos los requisitos que solicita la Universidad.

### **Ambiental**

Investigación academica, por el cual no perjudica el medio ambiente.

### **Financiera**

El costo que ocasionó el desarrollo de la tesis estuvo financiado por los investigadores.

### **Social**

Se formó un equipo para la investigación que participó de manera eficiente.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes de la investigación

#### 2.1.1. Investigaciones internacionales

Salinas (2021) en su tesis titulada *“Actividad física en la autoestima de los estudiantes universitarios de la carrera de pedagogía de la actividad física y deporte de la Universidad Técnica de Ambato durante el confinamiento”*, su objetivo de investigación es “determinar la relación existente entre actividad física y autoestima de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, de la Universidad Técnica de Ambato”, su metodología de investigación es de diseño no experimental, de nivel descriptivo de corte transversal, su población está conformada por 32 estudiantes y su muestra por el total de la población, llegó a la siguiente conclusión: “De manera categórica se pudo determinar la relación existente entre actividad física y autoestima de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte por medio de la comprobación de la hipótesis alterna, y sobre todo por medio del p valor obtenido del análisis estadístico no paramétrico Rho de Spearman (0,002)” (p. 46).

Julio (2020) en su tesis titulada *“Actividades recreativas al aire libre y su incidencia en la baja autoestima de los niños de Sexto y Séptimo de Educación General Básica de la Fundación Letra para Todos durante el año lectivo 2018 – 2019, de la ciudad de Quito”*, su objetivo de investigación es de nivel correlacional de corte no transversal, su población está conformada por 50 estudiantes y su muestra es el total de su población llegando a la siguiente conclusión: “La autoestima juega un papel muy importante en la vida del ser humano, debido a que muchas de las decisiones de la vida cotidiana depende de la confianza que tenga el ser humano, lo cual en la

actualidad si se tiene una baja autoestima puede traer como consecuencia hasta el suicidio, como se ha demostrado en esta investigación, por esta razón se debe buscar nuevas estrategias para combatir y prevenir lo antes mencionado, por lo cual con esta investigación se demostró que la recreación al aire libre ayuda a mejorar el nivel de autoestima de los estudiantes. Debido que al inicio el 38% de los investigados tenían una autoestima baja y al culminar con la investigación disminuyó al 16% de los investigados a tener una baja autoestima” (p. 110)

Rosero (2017) en su tesis titulada *“Relación entre el nivel de actividad física y el nivel de autoestima, en usuarios de la piscina César Alfaro Poli, personal administrativo y de servicios de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, en edades comprendidas entre los 30 a 65 años”*, su objetivo de investigación es “Determinar la relación entre el nivel de actividad física y el nivel de autoestima de los usuarios de la piscina César Alfaro Poli, personal administrativo y de servicios de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador”, su metodología de investigación es de nivel correlacional de corte transversal, de tipo epidemiológico, su población y muestra estuvo conformada por 240 participantes donde se llegó a la siguiente conclusión: “Mediante este estudio se logró determinar que el sexo masculino se comporta como un factor protector para tener autoestima alta” (p. 71).

### **2.1.2. Investigaciones nacionales**

Lopez y Quiñones (2019) en su tesis titulada *“La actividad física y la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la institución educativa Nuestra Señora de Montserrat de Trujillo-2018”*, su objetivo de investigación es “determinar la relación entre la actividad física y la autoestima de los estudiantes del sexto grado

de primaria de la institución educativa Nuestra Señora de Montserrat de Trujillo-2018”, su metodología de investigación es de nivel correlacional de corte transversal, su enfoque es cuantitativo y es no experimental, su población está conformada por 36 niños y niñas, su muestra está conformada por 20 niños y niñas de la Institución, llegó a la siguiente conclusión: “Existe relación positiva muy alta entre la actividad física y la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018; pues, el coeficiente de correlación es de 0.909, a un nivel de significancia de 0.01, siendo el  $p - valor$   $0,000 < 0,01$ . Es decir, a mayor actividad física, mayor autoestima” (p. 77).

Huaroc y Quispe (2019) en su tesis titulada “*Autoconcepto físico y práctica deportiva en alumnos del centro educativo Mariscal Castilla, Huancayo, 2018*”, su objetivo de investigación es “determinar la relación entre el autoconcepto físico y la práctica físico-deportiva en alumnos del centro educativo Castilla; Huancayo en el 2018”, su metodología de investigación es de nivel descriptivo-correlacional de corte transversal, su población está conformada por 302 alumnos y su muestra está conformada por 85 estudiantes de la Institución, legó a la siguiente conclusión : “El autoconcepto físico en adolescentes, se caracteriza en general porque el 42.4 % poseen un adecuado autoconcepto físico; y de forma específica: el 35.3% de los adolescentes poseen un adecuado autoconcepto de habilidad física; el 37.6% de los adolescentes poseen un adecuado autoconcepto de la condición física; el 42.4% de los adolescentes poseen un adecuado autoconcepto del atractivo físico y el 44.7% de los adolescentes poseen un adecuado autoconcepto de la fuerza física” (p. 108).

Fuentes (2017) en su tesis titulada “*Actividad física y autoconcepto en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano*”, su objetivo de investigación es “Mediante este estudio se logró determinar que el sexo masculino se comporta como un factor

protector para tener autoestima alta”, su metodología de investigación es de nivel correlacional de corte transversal, su población está conformada por 18916 alumnos del I semestre y su muestra está conformada por 1960 alumnos llegando a la siguiente conclusión: “Los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano desarrollan actividad física en niveles moderados, sin embargo es pertinente enfatizar que considerando duración y frecuencia de actividad física no alcanzan recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud; la tendencia mayoritaria concentra tipos de actividad física diversas como recreativas, recreativas deportivas, traslado a pie, actividades domésticas y laborales; una menor proporción practican deporte específico afiliado, de igual evidencian niveles medios de autoconcepto físico, se aprecia una tendencia homogénea en las dimensiones de condición física, apariencia, competencia, fuerza y autoestima, las puntuaciones obtenidas no presentan mayores diferencias, estos resultados nos conllevan a pensar en alternativas propositivas para la práctica de actividad física” (p. 71).

Flores y Cosi (2016) en su tesis titulada *“Influencia de la autoestima en el desarrollo de educación física, en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui, Tuti, Caylloma, Arequipa, 2016”*, su objetivo de investigación es “determinar influencia de la autoestima en el desarrollo de educación física, en los estudiantes de educación secundaria de la institución educativa José Carlos Mariátegui, Tuti, Caylloma, Arequipa, 2016”, su metodología de investigación es de nivel correlacional, su diseño es no experimental y de corte transversal, su población y muestra está conformada por 60 estudiantes y llegó a la siguiente conclusión: “De acuerdo a la investigación realizada se ha encontrado que el nivel de autoestima es bajo en la mayoría de los estudiantes de educación secundaria, es decir, reflejan sentimientos adversos hacia sí mismos, no se sienten

importantes, son inestables, contradictorios, tienen una actitud negativa hacia sí mismo” (p. 65).

## **2.2. Bases teóricas**

### **V1: Actividades Recreativas**

#### **Concepto**

Aventura (2018) indica que “las actividades recreativas sólo son aquellas que nos distraen o nos divierten, sin embargo, estas actividades pueden estar relacionadas con la ayuda y el complemento educativo de los niños y adolescentes. Una de las características principales de estas actividades es que no se realizan por obligación”.

En el Blog somos mamás (2015) indican que “los niños de preescolar se encuentran en una etapa de crecimiento y aprendizaje en el cual el juego y la recreación cumplen un papel muy importante. A través de los juegos y las actividades recreativas para niños de preescolar, los pequeños aprenden a desarrollar sus habilidades sociales y cognitivas”.

Si bien las actividades recreativas aparentemente solo son para que los niños, niñas y adolescentes se relajen o diviertan, debemos tener en cuenta que también hay muchas actividades recreativas que no solo se hacen para relajarse, también hay actividades recreativas que ayudan a que los adolescentes y niños aprendan cada día más distintas cosas que se imparte.

#### **Beneficios:**

#### **Beneficios de las actividades recreativas**

Mateo (2009), indica los siguientes beneficios mencionados a continuación:

### **En la salud**

- La calidad de vida mejora.
- Los hábitos de vida saludables aumentan.
- Disminuye riesgos de salud.
- Los costos de vida son menores.

### **En lo físico**

- Capacidades físicas desarrolladas.
- Capacidad en el trabajo desarrollada.

### **En lo psicológico**

- Incrementa la autoconfianza, la autoestima, la seguridad y la autoimagen.
- Menos agresividad y nivel bajo de estrés.

### **En lo social**

- Menora los actos delictivos y la violencia.
- Integraciones comunitarias reforzadas.
- Mejora las relaciones interpersonales y personales.
- La cultura propia del país incrementa.
- La cultura ambiental se fortalece.



**Dimensiones:****Rondas:**

“Las rondas infantiles son una herramienta muy útil para trabajar con los niños de infantil conceptos como el conocimiento del cuerpo, el desarrollo de los sentidos, el equilibrio, la orientación o la postura” (hijos, 2020).

Estas rondas son vascas y principales para que los niños, niñas y adolescentes de la casa hogar San Andrés desarrolle capacidades para reconocer partes del cuerpo, sus sentidos, etc. Favoreciendo así a la alta autoestima, aprender a quererse tal y como son.

**Dinámicas:**

La dinámica lúdica es un conjunto de tecnologías que permiten la integración de los miembros del grupo. Principalmente, buscan todos los escenarios posibles para ganar aceptación y nuevas experiencias del equipo de trabajo.

Por lo tanto, promueven la comunicación y la participación, también ayudan a promover las normas del equipo y mantienen un ambiente de trabajo agradable. La motivación recreativa reduce el estrés y la rigidez en el trabajo, mejorando así la capacidad de las personas para conectarse.

Las actividades recreativas suelen ser la primera opción en un equipo recién formado porque sirven para romper el hielo. De la misma forma, se pueden aplicar a dispositivos más antiguos para acabar con la monotonía. En ambos casos, ayudan a desarrollar habilidades sociales.

## **Juegos:**

Un juego casual es una actividad en la que participan uno o más participantes. Su objetivo es llevar diversión y entretenimiento a los jugadores. Además, este tipo de actividad recreativa estimula el desarrollo emocional, social y físico de los niños.

Se recomienda realizar este tipo de actividad en un entorno natural para disfrutarlo de forma sana y social. Con esto, el niño desarrolla sus habilidades artísticas, motrices e intelectuales (según su edad).

## **V2: Autoestima**

### **Concepto**

Wilber (1995) indica que “la autoestima está vinculada con las características propias de la persona, el cual hace una valoración de sus atributos y configura una autoestima positiva o negativa, dependiendo de los niveles de consciencia que exprese sobre sí mismo” (p. 358).

El autor en referencia indica que el autoestima se va creando conforme las personas van creciendo y cada vez más conscientes de cuánto valen, en base a los conceptos y autoconceptos que tengan de sí mismos, se va creando dicha autoestima que puede ser positiva o negativa.

Abraham Maslow (1979) “La autoestima, es un conjunto de ideas y de percepciones en las cuales se evaluarán las emociones de ellos y la forma en como los adolescentes actúan e interactúan a la vez sus pensamientos, sentimientos de tal manera que se les dirigirá una guía de cómo manejar su forma de comportarse cuando están en un entorno social y desarrollaran diferentes cualidades”.

La percepción que tiene cada persona de si mismo se ve reflejado en su comportamiento, en sus actitudes entonces por ello se considera que es mejor enfocarse en tener una autoestima positiva porque esto concierne en nuestro ser, y va a ser lo que mostramos a los demás.

### **Juegos:**

Un juego casual es una actividad en la que participan uno o más participantes. Su objetivo es llevar diversión y entretenimiento a los jugadores. Además, este tipo de actividad recreativa estimula el desarrollo emocional, social y físico de los niños.

### **Niveles de autoestima:**

Según el Instituto de Psicología “Somos” indica que hay 2 niveles de autoestima los cuales son:

#### **Autoestima Alta:**

Cuando una persona tiene buena autoestima o autoestima alta son aquellas que se aceptan y se valoran a sí mismas, saben lo que son, saben cuánto valen y esto repercute en su forma de ser y de cómo van a vivir. Las personas seguras de sí misma van a valorarse por sí mismos, pero también van a valorar a los demás, tener alta autoestima y aceptarse tal y como son no debe confundirse con las personas que se creen más que los demás por su nivel socioeconómico o porque viste mejor.

#### **Características:**

- Son personas que reconocen sus errores y son conscientes de sus debilidades y las convierten en oportunidades y fortalezas.
- Tienen capacidad de autocontrol y no se dejan llevar por sus impulsos.

- Comprende a las personas y se adapta a las distintas situaciones
- Le permite vivir en paz

### **Autoestima Baja:**

Es cuando las personas no se aceptan tal y como son, se dedican a reprocharse las cosas y piensan que todo hacen mal, no son capaces de tomar decisiones por miedo a hacer las cosas mal, no se aceptan como son y siempre están tratando de cambiar o de hacer cosas que no son o no quieren con tal de sentirse aceptado.

### **Características:**

- Siempre busca que los demás le digan que sienten o piensan de ellos
- No toma decisiones por miedo al fracaso
- No se siente seguro de sí mismo
- No se valora ni valora a los demás

### **Dimensiones del Autoestima:**

Coopersmith (1976), indica que las dimensiones del autoestima son:

- **Física:** “Esta consiste en evaluar como el individuo va realizando con frecuencia su relación con su propia imagen y como va prosperando en el aumento de cualidades personales, se considera que su capacidad es importante para tener una mejor dignidad” (Peñaranda, 2020).
- **Afectiva:** “Esta se evalúa de acuerdo a como el individuo realiza sus cosas e interactúa de forma frecuente con los miembros de su hogar o grupo familiar, se mide como este va participando y como aprende de los demás, aquí se aplica el juicio personal la cual expresa de acuerdo a la actitud que tome” (Peñaranda, 2020).

- **Social:** “esta se valora en el individuo mismo como actúa con los demás y va fomentando el respeto, así mismo se busca una mejor interacción social, para que pueda este tener una mejor capacidad de productividad e importancia conjunto así propia dignidad” (Peñaranda, 2020).

### 2.3. Definiciones conceptuales

#### **Actividades Recreativas:**

Aventura (2018) indica que “Las *actividades recreativas* sólo son aquellas que nos distraen o nos divierten, sin embargo, estas actividades pueden estar relacionadas con la ayuda y el complemento educativo de los niños y adolescentes. Una de las características principales de estas actividades es que no se realizan por obligación”.

#### **Autoestima:**

Es la valoración hacia uno mismo, implica la confianza, respeto y reconocimiento hacia sí mismo.

#### **Autoestima Alta:**

Cuando una persona tiene buena autoestima o autoestima alta son aquellas que se aceptan y se valoran a sí mismas, saben lo que son, saben cuánto valen y esto repercute en su forma de ser y de cómo van a vivir.

#### **Autoestima Baja:**

Es cuando las personas no se aceptan tal y como son, se dedican a reprocharse las cosas y piensan que todo hacen mal, no son capaces de tomar decisiones por miedo a hacer las cosas mal, no se aceptan como son y siempre están tratando de cambiar o de hacer cosas que no son o no quieren con tal de sentirse aceptado.

### **Dinámicas:**

La dinámica lúdica es un conjunto de tecnologías que permiten la integración de los miembros del grupo. Principalmente, buscan todos los escenarios posibles para ganar aceptación y nuevas experiencias del equipo de trabajo

### **Rondas:**

“Las rondas infantiles son una herramienta muy útil para trabajar con los niños de infantil conceptos como el conocimiento del cuerpo, el desarrollo de los sentidos, el equilibrio, la orientación o la postura” (hijos, 2020).

## **2.4. Formulación de la hipótesis**

### **2.4.1. Hipótesis general**

Las actividades físicas recreativas se relacionan significativamente con el autoestima de los NNA del hogar San Andrés Achalay, Sayán 2020.

### **2.4.2. Hipótesis específicas**

Las rondas recreativas se relacionan significativamente con el autoestima de los NNA del hogar San Andrés Achalay, Sayán 2020.

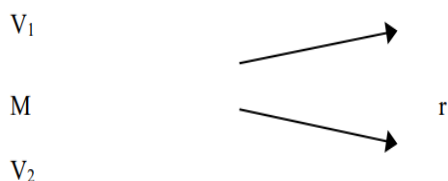
Las dinámicas recreativas se relacionan significativamente con el autoestima de los NNA del hogar San Andrés Achalay, Sayán 2020.

Los juegos recreativos se relacionan significativamente con el autoestima de los NNA del hogar San Andrés Achalay, Sayán 2020.

## CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

### 3.1 Diseño metodológico

Hernandez, Fernandez, & Baptista (2014) indican que “la investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables”. Este estudio eligió un diseño transversal no experimental.



Dónde:

M: La muestra

V<sub>1</sub>: Las actividades recreativas

V<sub>2</sub>: El Autoestima

r: Es el coeficiente de correlación entre las variables.

#### 3.1.1. Tipo de investigación

“La investigación aplicada consiste en mantener conocimientos y realizarlos en la práctica además de mantener estudios científicos con el fin de encontrar respuesta a posibles aspectos de mejora en situación de la vida cotidiana” (Gerena, 2010). La presente investigación es de tipo aplicada.

### **3.1.2. Nivel de investigación**

“La utilidad y el propósito principal de los estudios correlacionales son saber cómo se puede comparar un concepto o variable conociendo el comportamiento de otras variables relacionadas” (Hernandez, Fernandez, & Baptista, 2014). La investigación es de nivel correlacional

### **3.1.3. Diseño**

Hernández, Fernández, & Baptista (2014) indican que “la investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables”. Este estudio eligió un diseño transversal no experimental porque no se dará tratamiento a las variables de las actividades recreativas y el autoestima.

### **3.1.4. Enfoque**

Hernández, Fernández, & Baptista (2014) definen que el enfoque cuantitativo es “la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías”. El enfoque de la investigación es Cuantitativa.

## **3.2. Población y muestra**

### **3.2.1 Población**

Según Bernal (2010), “es el conjunto de todos los elementos a los cuales se refiere la investigación. Se puede definir también como el conjunto de todas las unidades de muestreo” (p. 160).



15 niños en tota donde son: 5 niñas, 4 niños y 6 adolescentes.

### 3.2.2 Muestra

La Muestra está constituida por 54 niños de 2<sup>a</sup> grado de primaria de la Institución Educativa Técnica Félix B. Cárdenas. Se efectuó la observación y medición la de las variables.

N= Población: 15 niños en tota donde son: 5 niñas, 4 niños y 6 adolescentes.

n= Tamaño de la muestra: 15 niños en tota donde son: 5 niñas, 4 niños y 6 adolescentes.

e= Margen de error 0.5

### 3.3. Operacionalización de Variables

#### V1: ACTIVIDADES RECREATIVAS

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V1: ACTIVIDADES RECREATIVAS	Rondas	Orden Respeto	1, 2	Likert
	Dinámicas	Cumplimiento de reglas Desempeño de roles	3, 4	Likert
	Juegos	Interacción Motricidad	5, 6	Likert

#### V2: AUTOESTIMA

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITE,MS	ESCALA
V2: AUTOESTIMA	Física	Satisfacción superficial. Me siento capaz de realizar actividades.	7, 8	Likert
	Afectiva	Relación familiar. Interacción en equipo. Respeto a los demás.	9, 10, 11	Likert

	social	Confianza en sí mismo. Autonomía personal. Estima a sí mismo.	12, 13, 14	Likert
--	--------	---	------------	--------

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **3.4.1. Técnicas a emplear**

A través de la encuesta, se permitió obtener información del conocimiento de los NNA de la casa hogar San Andres, Achalay, Sayan 2020.

Para ello se estableció una guía de encuestas dirigida que permitió una mayor objetividad en la obtención de la información.

#### **3.4.2. Descripción de los instrumentos**

Spss y excel

### **3.5. 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

*¿Cuándo estoy jugando a la ronda con mis amigos, sigo el orden?*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	20%
NO	7	47%
A VECES	5	33%
TOTAL	15	100%

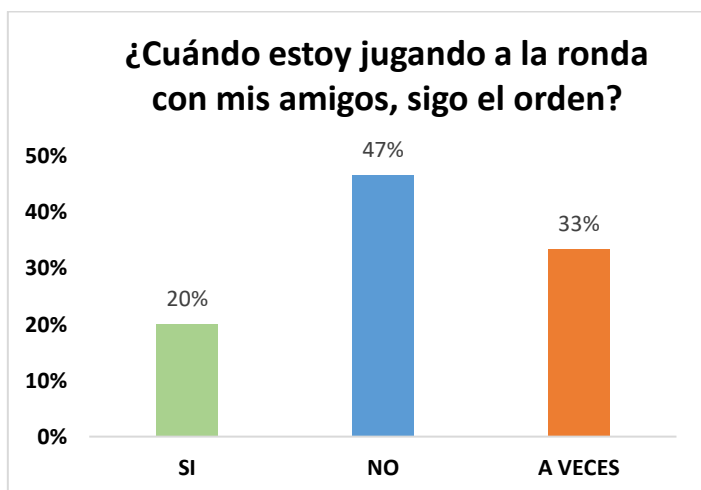


Figura 1 *¿Cuándo estoy jugando a la ronda con mis amigos, sigo el orden?*

### INTERPRETACIÓN:

De los 15 NNA encuestados de la casa hogar San Andrés - Sayán, el 20% indica que cuándo está jugando a la ronda con sus amigos si sigue el orden, el 47% indica que cuándo está jugando a la ronda con sus amigos no sigue el orden y el 33% indica que cuándo está jugando a la ronda con sus amigos a veces sigue el orden.

Tabla 2

¿Cuándo estoy jugando a la ronda con mis amigos, respeto a los demás?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	13%
NO	9	60%
A VECES	4	27%
TOTAL	15	100%

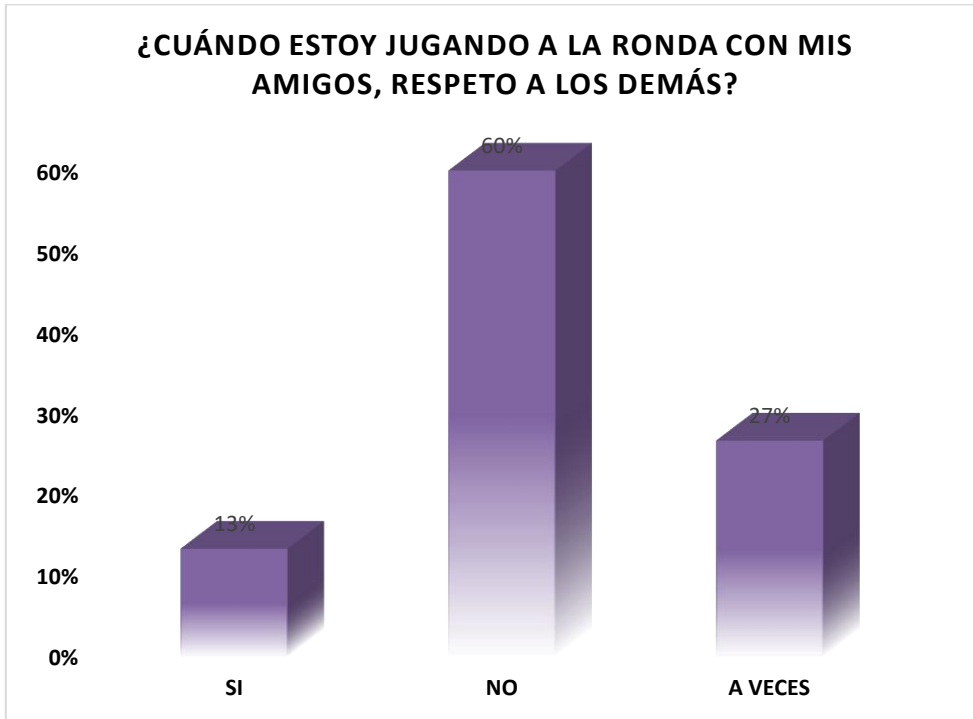


Figura 2 ¿Cuándo estoy jugando a la ronda con mis amigos, respeto a los demás?

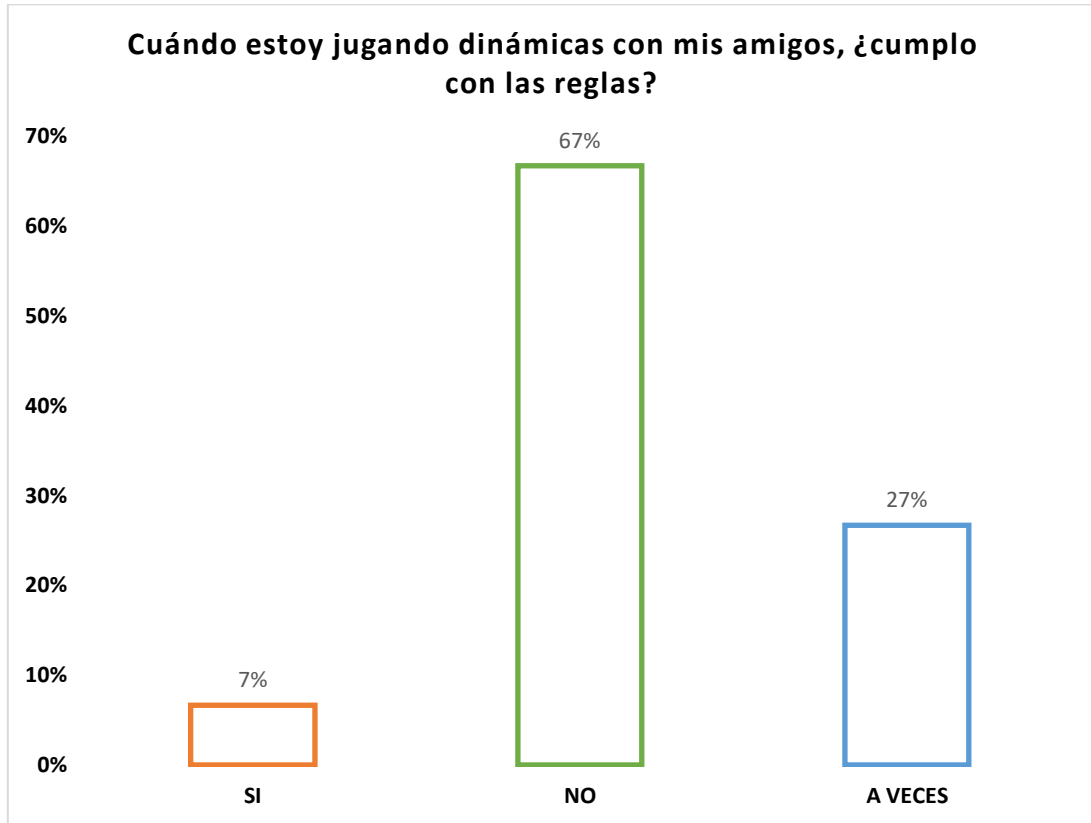
### INTERPRETACIÓN:

De los 15 NNA encuestados de la casa hogar San Andrés - Sayán, el 13% indica que cuándo está jugando a la ronda con sus amigos si respeto a los demás, el 60% indica que cuándo está jugando a la ronda con sus amigos no respeto a los demás y el 27% indica que cuándo está jugando a la ronda con sus amigos a veces respeto a los demás.

Tabla 3

*Cuándo estoy jugando dinámicas con mis amigos, ¿cumpló con las reglas?*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	1	7%
NO	10	67%
A VECES	4	27%
TOTAL	15	100%



*Figura 3 Cuándo estoy jugando dinámicas con mis amigos, ¿cumpló con las reglas?*

**INTERPRETACIÓN:**

De los 15 NNA encuestados de la casa hogar San Andrés - Sayán, el 7% indica que cuándo está jugando dinámicas con sus amigos si cumple con las reglas, el 67% indica que cuándo está jugando dinámicas con sus amigos no cumple con las reglas y el 27% indica que cuándo está jugando dinámicas con sus amigos a veces cumple con las reglas.

Tabla 4

*Cuándo estoy jugando dinámicas con mis amigos, ¿desempeño roles?*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	3	20%
NO	9	60%
A VECES	3	20%
TOTAL	15	100%

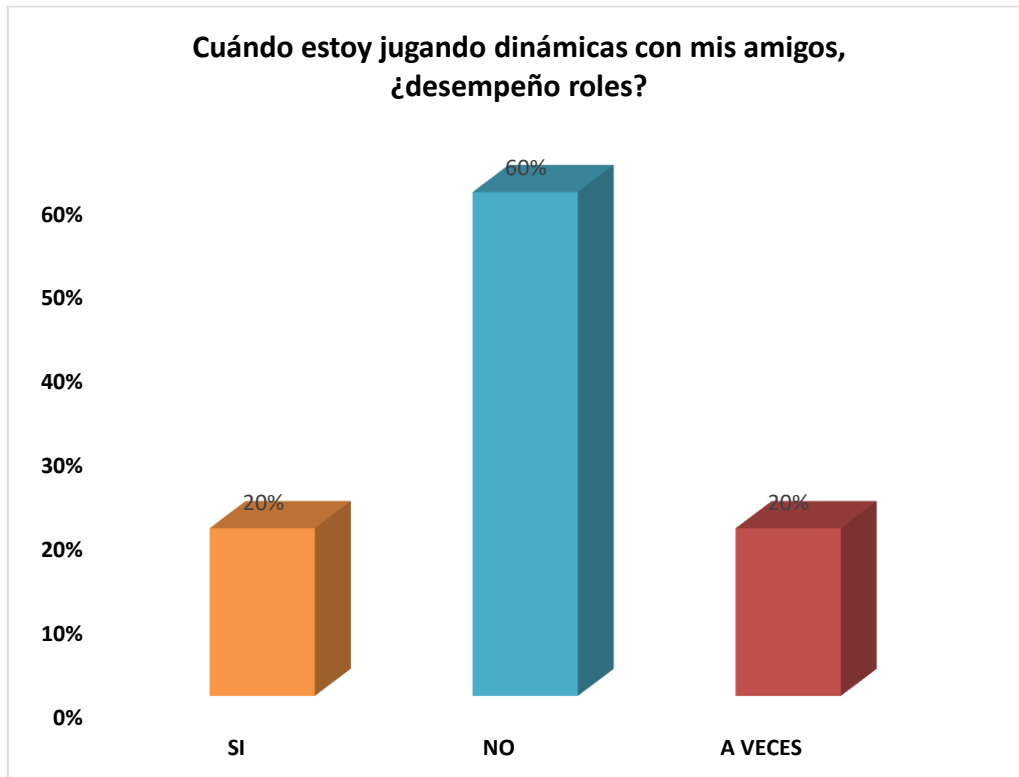


Figura 4 Cuándo estoy jugando dinámicas con mis amigos, ¿desempeño roles?

### **INTERPRETACIÓN:**

De los 15 NNA encuestados de la casa hogar San Andrés - Sayán, el 20% indica que cuándo está jugando dinámicas con sus amigos si desempeña roles, el 60% indica que cuándo está jugando dinámicas con sus amigos no desempeña roles y el 20% indica que cuándo está jugando dinámicas con sus amigos a veces desempeña roles.

Tabla 5  
 Durante el juego, ¿interactúo con todos mis amigos?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	7%
NO	11	73%
A VECES	3	20%
TOTAL	15	100%

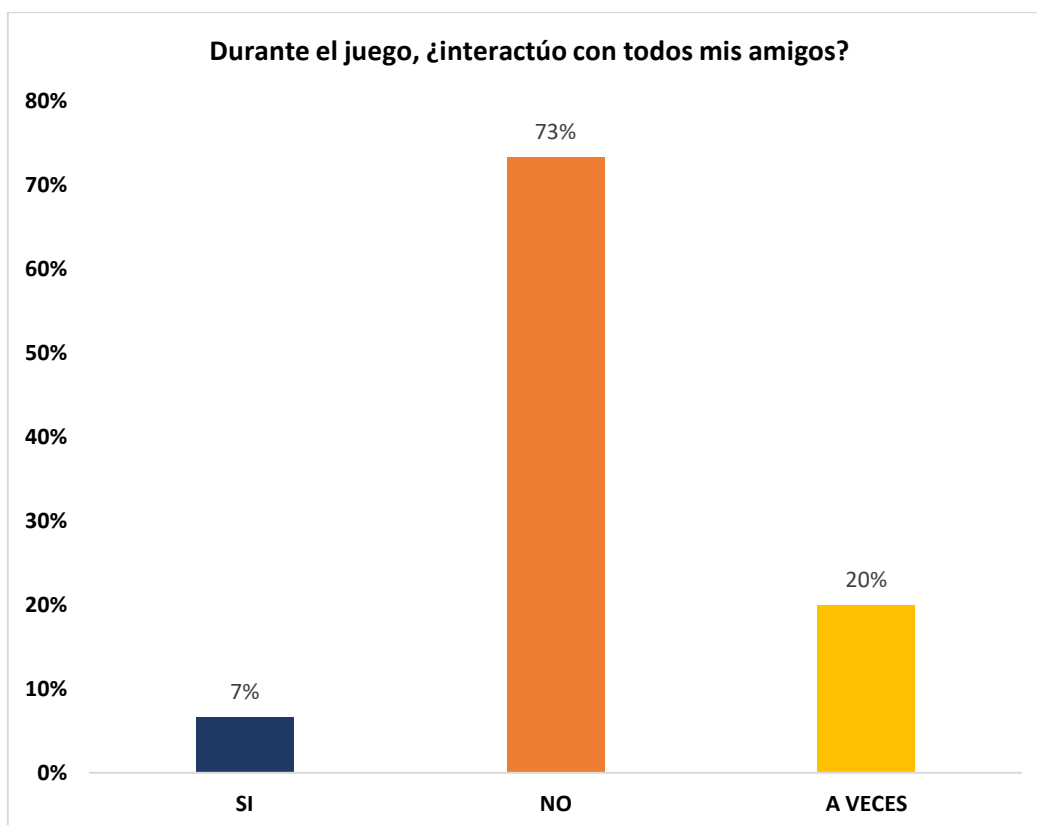


Figura 5 Durante el juego, ¿interactúo con todos mis amigos?

### INTERPRETACIÓN:

De los 15 NNA encuestados de la casa hogar San Andrés - Sayán, el 7% indica que durante el juego si interactúa con todos sus amigos, el 73% indica que durante el juego no interactúa con todos sus amigos y el 20% indica que durante el juego a veces interactúa con todos sus amigos.

Tabla 6

¿Durante el juego desarrollo mi capacidad motriz?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	13%
NO	13	87%
A VECES	0	0%
TOTAL	15	100%

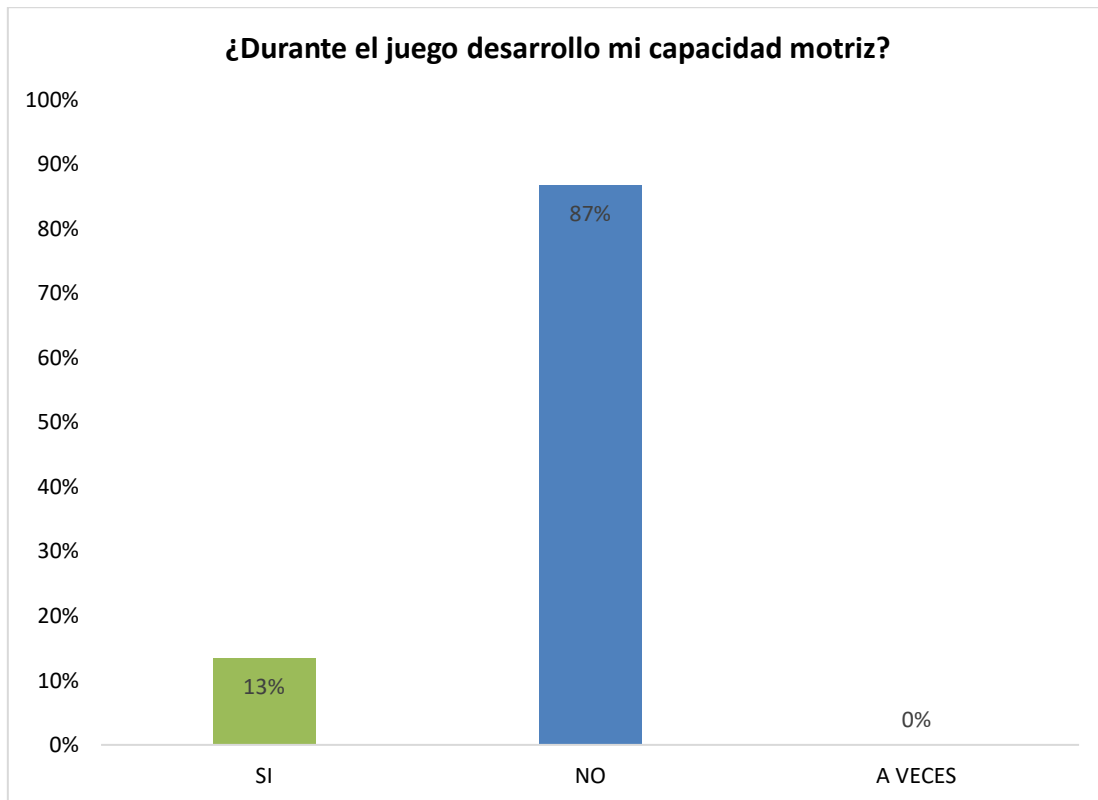


Figura 6 ¿Durante el juego desarrollo mi capacidad motriz?

### INTERPRETACIÓN:

De los 15 NNA encuestados de la casa hogar San Andrés - Sayán, el 13% indica que durante el juego si desarrolla su capacidad motriz, el 87% indica que durante el juego no desarrolla su capacidad motriz y el 0% indica que durante el juego a veces desarrolla su capacidad motriz.



Tabla 7  
 ¿Me agrada compartir con mis amigos?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	13%
NO	8	53%
A VECES	5	33%
TOTAL	15	100%

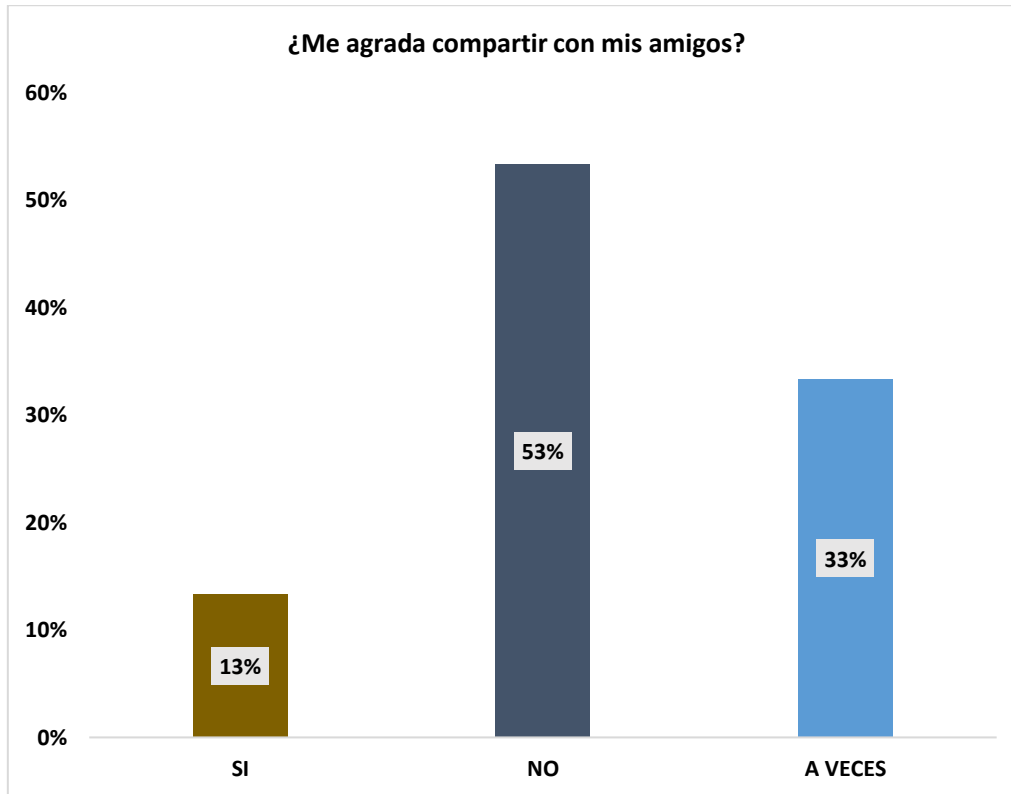


Figura 7 ¿Me agrada compartir con mis amigos?

### INTERPRETACIÓN:

De los 15 NNA encuestados de la casa hogar San Andrés - Sayán, el 13% indica que si le agrada compartir con sus amigos, el 53% indica que no le agrada compartir con sus amigos y el 33% indica que a veces le agrada compartir con sus amigos.

Tabla 8

*¿Me gusta hacer deporte en mis tiempos libres?*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	20%
NO	8	53%
A VECES	4	27%
TOTAL	15	100%

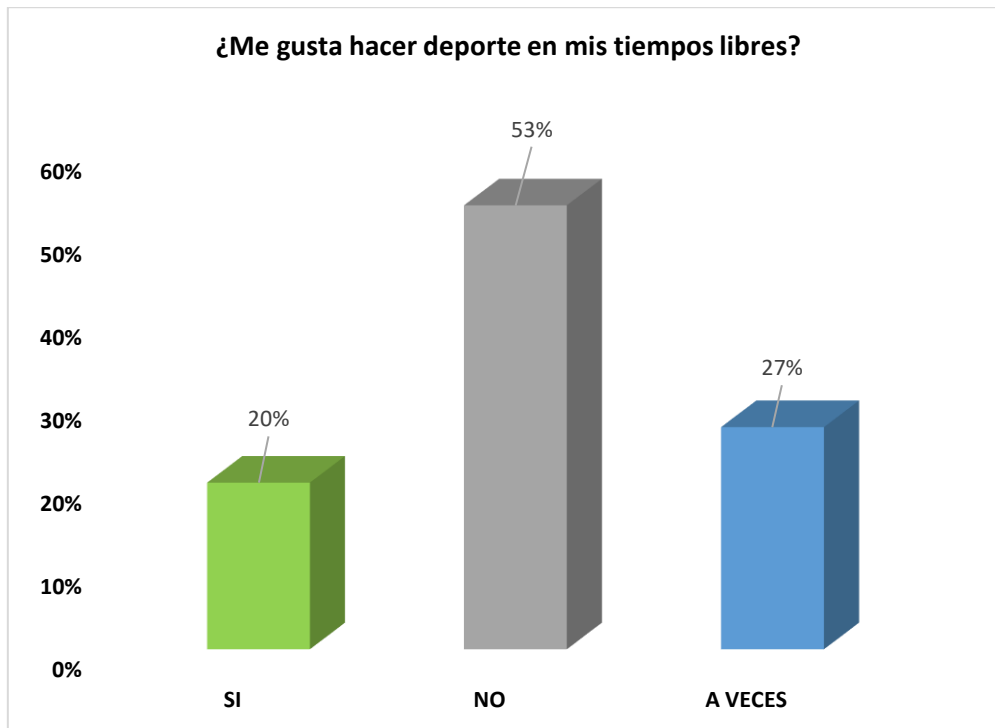


Figura 8 *¿Me gusta hacer deporte en mis tiempos libres?*

**INTERPRETACIÓN:**

De los 15 NNA encuestados de la casa hogar San Andrés - Sayán, el 20% indica que si le gusta hacer deporte en sus tiempos libres, el 53% indica que no le gusta hacer deporte en sus tiempos libres y el 27% indica que a veces le gusta hacer deporte en sus tiempos libres.

Tabla 9  
 ¿Me siento pleno cuando realizo deporte?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	7%
NO	14	93%
A VECES	0	0%
TOTAL	15	100%

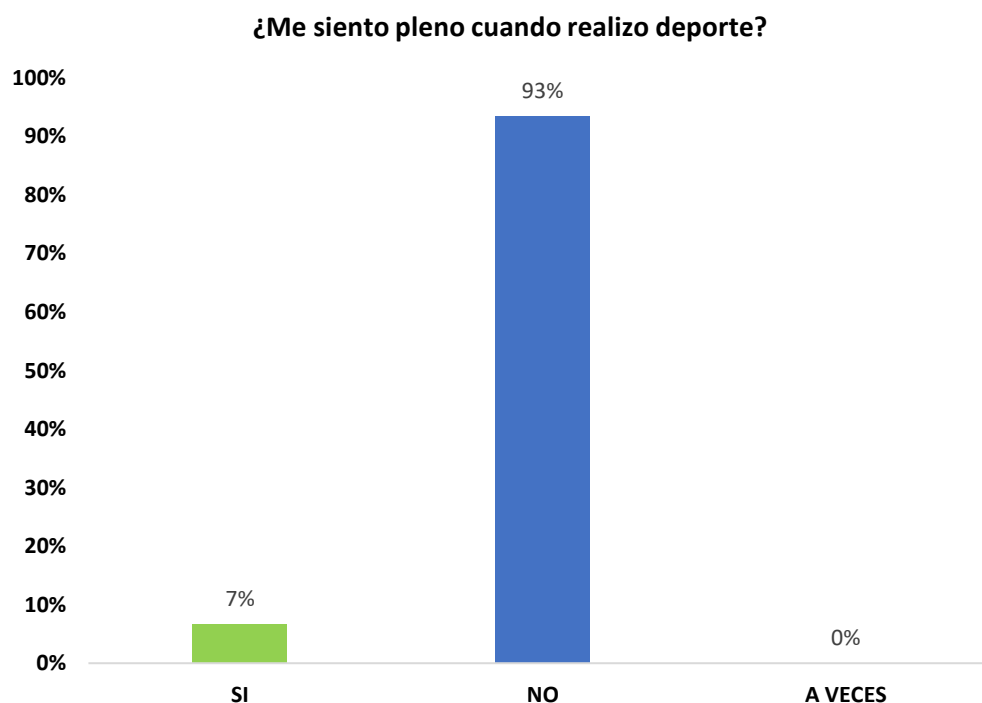


Figura 9 ¿Me siento pleno cuando realizo deporte?

### INTERPRETACIÓN:

De los 15 NNA encuestados de la casa hogar San Andrés - Sayán, el 7% indica que si se siente pleno cuando realiza deporte, el 93% indica que no se siente pleno cuando realiza deporte y el 0% indica que a veces se siente pleno cuando realiza deporte.

Tabla 10

*¿Siento que mi familia se siente afortunada al tenerme como miembro de esta?*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	9	60%
A VECES	6	40%
TOTAL	15	100%

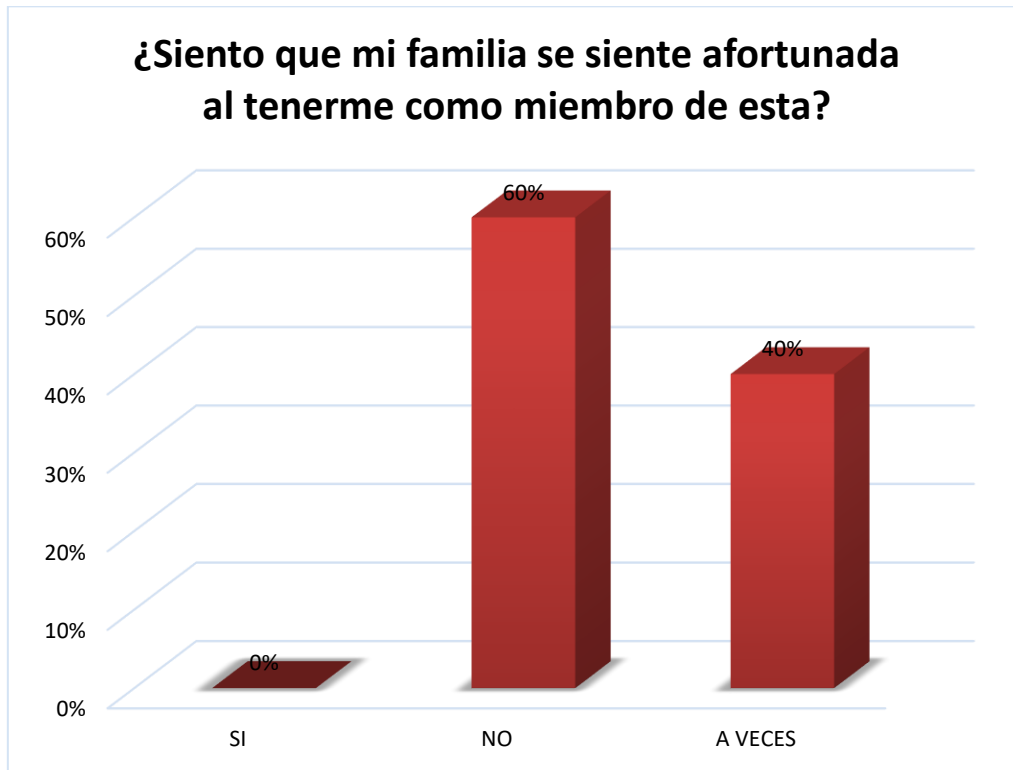


Figura 10 *¿Siento que mi familia se siente afortunada al tenerme como miembro de esta?*

### INTERPRETACIÓN:

De los 15 NNA encuestados de la casa hogar San Andrés - Sayán, el 0% siente que su familia si se siente afortunada de tenerlo como miembro, el 60% siente que su familia no se siente afortunada de tenerlo como miembro y el 40% siente que su familia a veces se siente afortunada de tenerlo como miembro.

Tabla 11

*¿Mis compañeros de clase me tienen afecto y consideración?*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	7%
NO	11	73%
A VECES	3	20%
TOTAL	15	100%

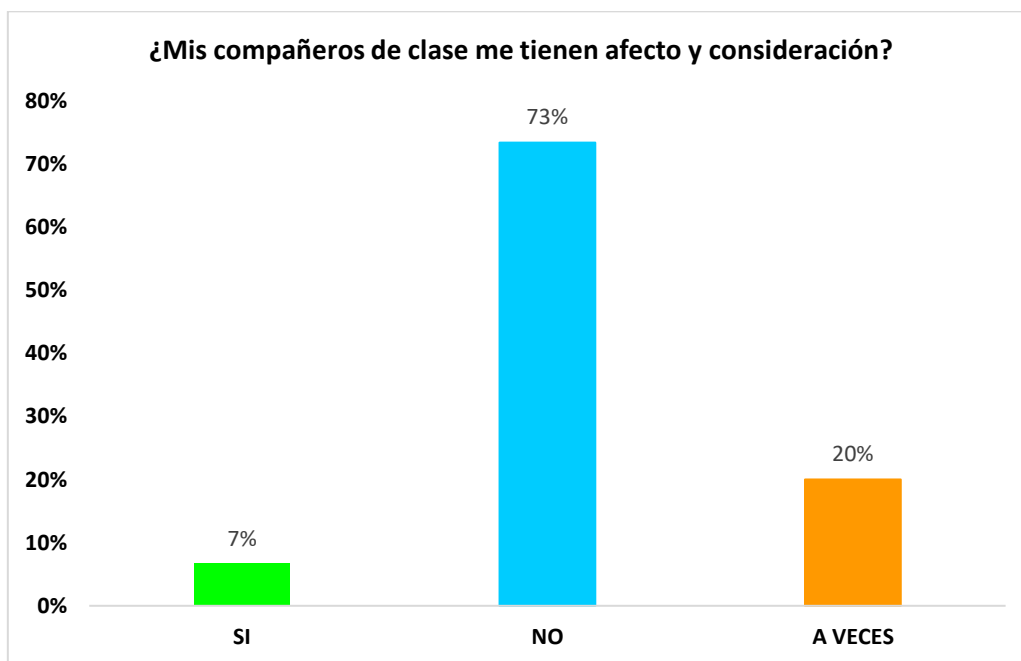


Figura 11 *¿Mis compañeros de clase me tienen afecto y consideración?*

### INTERPRETACIÓN:

De los 15 NNA encuestados de la casa hogar San Andrés - Sayán, el 7% indica que sus compañeros de clase si le tienen afecto y consideración, el 73% indica que sus compañeros de clase no le tienen afecto y consideración y el 20% indica que sus compañeros de clase a veces le tienen afecto y consideración.

Tabla 12

*¿Me valoro y me acepto tal como soy?*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	15	100%
A VECES	0	0%
TOTAL	15	100%

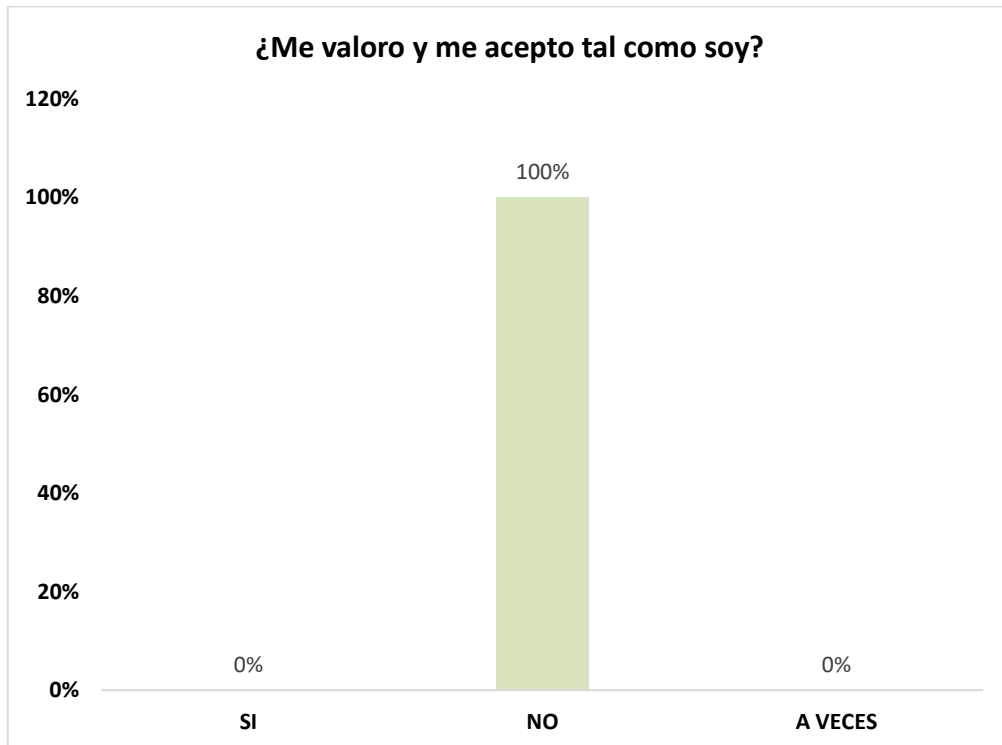


Figura 12 *¿Me valoro y me acepto tal como soy?*

**INTERPRETACIÓN:**

De los 15 NNA encuestados de la casa hogar San Andrés - Sayán, el 100% indica que no s valora y acepta tal y como es.

Tabla 13

*¿Mis padres, compañeros y docentes me dan cariño y afecto?*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	7	47%
NO	5	33%
A VECES	3	20%
TOTAL	15	100%

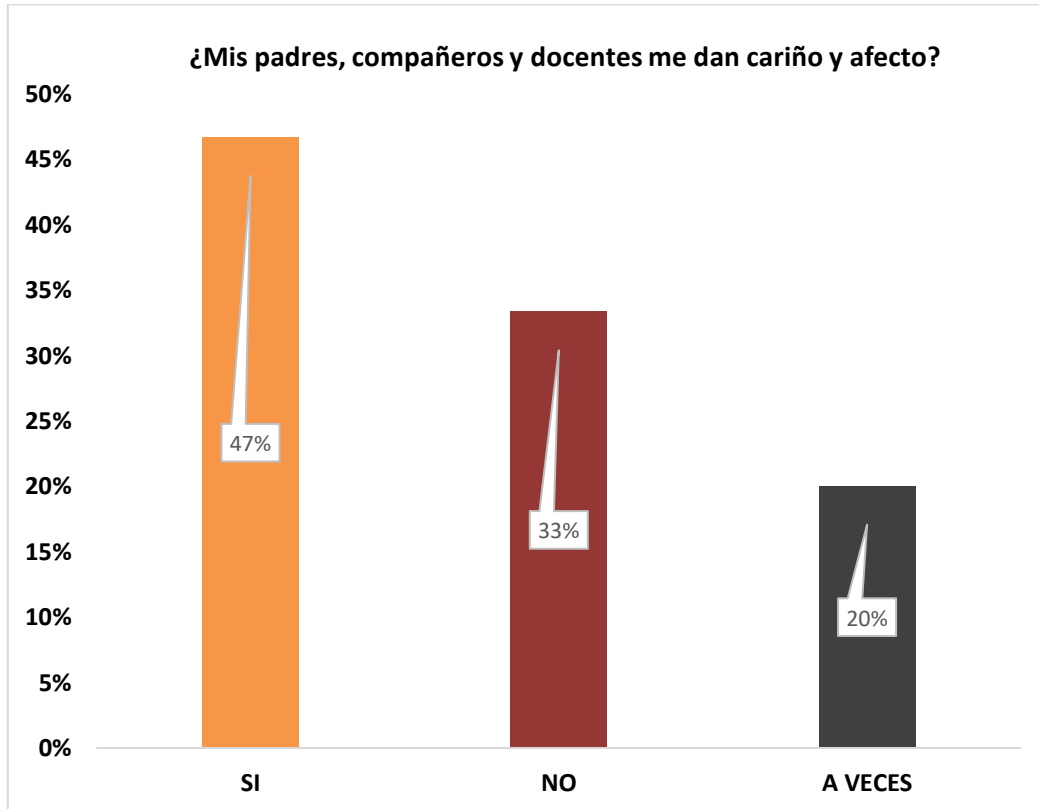


Figura 13 *¿Mis padres, compañeros y docentes me dan cariño y afecto?*

### INTERPRETACIÓN:

De los 15 NNA encuestados de la casa hogar San Andrés - Sayán, el 20% indica que sus padres, compañeros y docentes si le dan cariño y afecto, el 33% indica que sus padres, compañeros y docentes no le dan cariño y afecto y el 20% indica que sus padres, compañeros y docentes a veces le dan cariño y afecto.

Tabla 14

¿Cuándo alguien no me quiere, me hace sentir mal?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	15	100%
NO	0	0%
A VECES	0	0%
TOTAL	15	100%

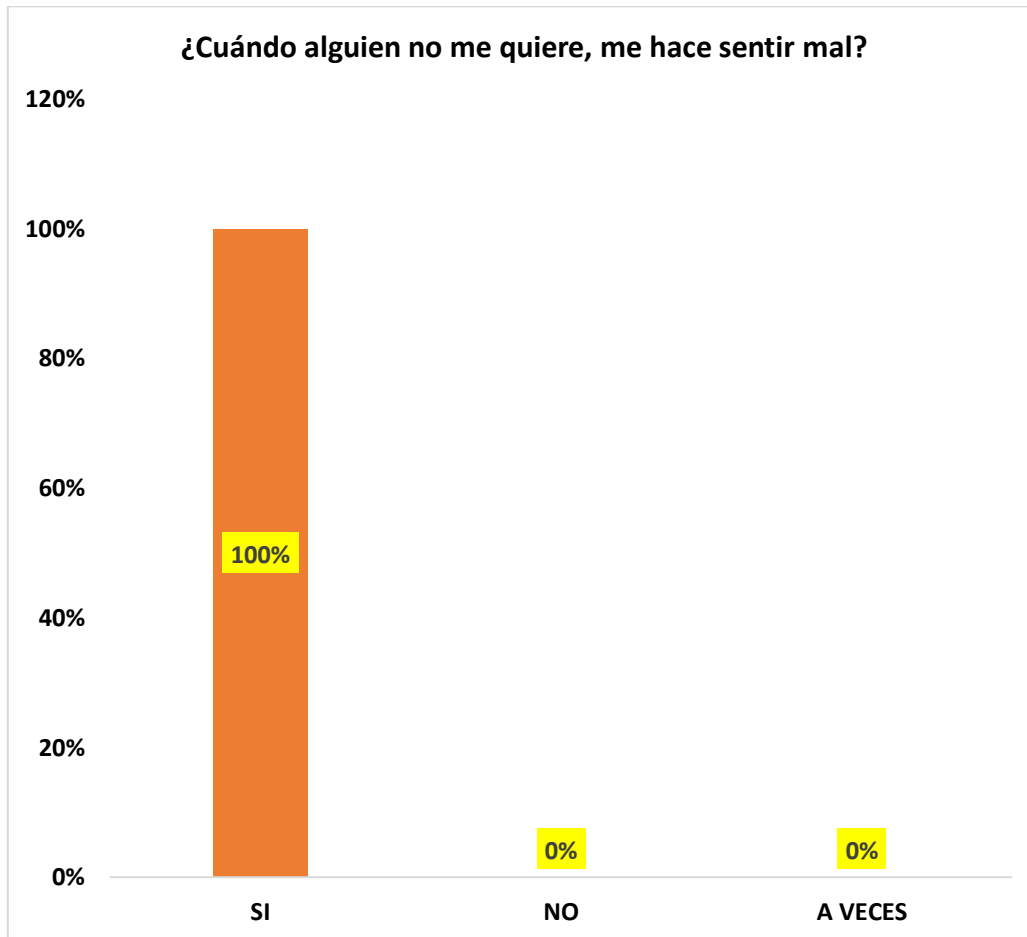


Figura 14 ¿Cuándo alguien no me quiere, me hace sentir mal?

**INTERPRETACIÓN:**

De los 15 NNA encuestados de la casa hogar San Andrés - Sayán, el 100% indica que cuando alguien no lo quiere si se sienten mal.



# CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

## 5. 1. DISCUSIÓN

En base al resultado se acepta la hipótesis general “Las actividades físicas recreativas se relacionan significativamente con el autoestima de los NNA del hogar San Andrés Achalay, Sayán 2020”.

El resultado se relaciona con Lopez & Quiñones (2019) en su tesis titulada “*La actividad física y la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la institución educativa Nuestra Señora de Montserrat de Trujillo-2018*”, su objetivo de investigación es “determinar la relación entre la actividad física y la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la institución educativa Nuestra Señora de Montserrat de Trujillo-2018”, su metodología de investigación es de nivel correlacional de corte transversal, su enfoque es cuantitativo y es no experimental, su población está conformada por 36 niños y niñas, su muestra está conformada por 20 niños y niñas de la Institución, llegó a la siguiente conclusión: “Existe relación positiva muy alta entre la actividad física y la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018; pues, el coeficiente de correlación es de 0.909, a un nivel de significancia de 0.01, siendo el  $p - valor$   $0,000 < 0,01$ . Es decir, a mayor actividad física, mayor autoestima” (p. 77).

## 5. 2. CONCLUSIONES

### **Primera:**

Se concluye aceptándose la hipótesis alternativa: “Las actividades físicas recreativas se relacionan significativamente con el autoestima de los NNA del hogar San Andrés Achalay, Sayán 2020”.

### **Segunda:**

Se concluye que las actividades recreativas son un factor estimulante para todos los niños, niñas y adolescentes de tal manera que estas ayudan a desarrollar sus capacidades físicas, afectivas y sociales.

### **Tercera:**

El autoestima de los niños, niñas y adolescentes es importante evaluarla porque esto ayuda a que estos aprendan más rápido y desarrollen capacidades y habilidades que a veces por miedo lo tienen oculto.

### **Cuarta:**

Según la encuesta aplica se aprecia que el 100% de los niños, niñas y adolescentes no se quieren tal y como son, perjudicando así sus niveles de desenvolvimiento y felicidad como los niños que son.

### **Quinta:**

Según la encuesta aplicada apreciamos que el 100% indica que cuando alguien no lo quiere, ellos se sienten mal sintiendo de esta manera que no valen nada.

### **5. 3. RECOMENDACIONES**

#### **Primera:**

Se recomienda que en la casa hogar se dicten charlas acerca de las actividades recreativas y del autoestima para que todas las personas pertenecientes a este grupo entiendan a claridad lo que significa y cuán importante es para la sociedad.

#### **Segunda:**

Se debería contratar especialistas como docentes de educación física para ayudar a los niños, niñas y adolescentes a desarrollar dichas actividades logrando que se haga bien y en beneficio propio de cada uno de ellos.

#### **Tercera**

La casa hogar debería pedir convenios con especialistas en psicología de tal manera que puedan evaluar el autoestima de los NNA de la casa hogar beneficiando con sus técnicas y consejos a los NNA.

#### **Cuarta**

Los especialistas en psicología, así como los coordinadores de la casa hogar deben trabajar en aumentar el autoestima de los NNA, estar constantemente hablándoles y diciéndoles lo importante que son para ellos y para la sociedad.

#### **Quinta**

Trabajar en el autoestima de los NNA de tal manera que los comentarios negativos no los afecte, empezar a fortalecer el amor propio en cada uno de estos 15 niños, niñas y adolescentes.

## CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN

### 6. 1. Fuentes Bibliográficas

Aventura, R. (2018). *Actividades Recreativas*. Obtenido de <https://www.ranchoaventuramexico.com/actividades-recreativas/>

Flores, H., & Cosi, W. (2016). influencia de la autoestima en el desarrollo de educación física, en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui, Tuti, Caylloma, Arequipa, 2016. *Tesis de Pregrado*. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa, Perú.

Fuentes, J. (2017). actividad física y autoconcepto en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano. *Tesis de Pregrado*. Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú.

hijos, c. m. (2020). *rondas infantiles*. Obtenido de <https://www.conmishijos.com/actividades-para-ninos/canciones/canciones-y-rondas-infantiles-para-preescolar-mejorar-la-psicomotricidad-bailando/>

Huaroc, D., & Quispe, M. (2019). autoconcepto físico y práctica deportiva en alumnos del centro educativo Mariscal Castilla, Huancayo, 2018. *Tesis de Pregrado*. Universidad Peruana Los Andes, Huancayo, Perú.

Julio, N. (2020). Actividades recreativas al aire libre y su incidencia en la baja autoestima de los niños de Sexto y Séptimo de Educación General Básica de la Fundación Letra para Todos durante el año lectivo 2018 – 2019, de la ciudad de Quito. *Tesis de Posgrado*. Universidad de las Fuerzas Armadas, Quito, Ecuador.

- Lopez, F., & Quiñones, J. (2019). La actividad física y la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la institución educativa Nuestra Señora de Montserrat de Trujillo-2018. *Tesis de Pregrado*. Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú.
- Peñaranda, J. (2020). Autoestima y aprendizaje significativo en estudiantes del tercer grado de educación primaria de la Institución Educativa N° 2040 Julio Vizcarra Ayala distrito de San Martín de Porras 2019. *Tesis de Pregrado*. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, Perú.
- Rosero, J. (2017). Relación entre el nivel de actividad física y el nivel de autoestima, en usuarios de la piscina César Alfaro Poli, personal administrativo y de servicios de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, en edades comprendidas entre los 30 a 65 años. *Tesis de Pregrado*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito, Ecuador.
- Salinas, A. (2021). actividad física en la autooestima de los estudiantes universitarios de la carrera de ´pedagogía de la actividd física y deporte de la Universidad Técnica de Ambato durante el confinamiento. *Tesis de Pregrado*. Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador.
- Wilber. (1995). *Autoestima positiva o negativa*. Mexico: Trillas.

# **ANEXOS**

**Anexo**

**Matriz de consistencia**

**TÍTULO: ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVAS Y LA RELACION CON EL AUTOESTIMA DE LOS NNA DEL HOGAR SAN ANDRES**

ACHALAY, SAYAN 2020.

<b>Problema</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>Variables</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Metodología</b>
<p><b>PROBLEMA GENERAL</b></p> <p>¿Cómo se relacionan las actividades físicas recreativas y el autoestima de los NNA del hogar San Andrés Achalay, Sayán 2020?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</b></p> <p>¿Cómo se relacionan las rondas recreativas y el autoestima de los NNA del hogar San Andrés Achalay, Sayán 2020?</p> <p>¿Cómo se relacionan las dinámicas recreativas y el autoestima de los NNA del</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b></p> <p>Determinar la relación de las actividades físicas recreativas y el autoestima de los NNA del hogar San Andrés Achalay, Sayán 2020.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p> <p>Determinar la relación de las rondas recreativas y el autoestima de los NNA del hogar San Andrés Achalay, Sayán 2020.</p> <p>Determinar la relación de las dinámicas recreativas y el autoestima de los NNA del</p>	<p><b>HIPÓTESIS GENERAL</b></p> <p>Las actividades físicas recreativas se relacionan significativamente con el autoestima de los NNA del hogar San Andrés Achalay, Sayán 2020.</p> <p><b>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS</b></p> <p>Las rondas recreativas se relacionan significativamente con el autoestima de los NNA del hogar San Andrés Achalay, Sayán 2020.</p> <p>Las dinámicas recreativas se relacionan significativamente con el autoestima de los NNA</p>	<p><b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b></p> <p><b>ACTIVIDADES RECREATIVAS</b></p> <p><b>VARIABLE DEPENDIENTE</b></p> <p><b>E</b></p> <p><b>AUTOESTIMA</b></p>	<p>X1= Rondas</p> <p>X2= Dinámicas</p> <p>X3= Juegos</p> <p>Y1= Física</p> <p>Y2= Afectiva</p> <p>Y3= social</p>	<p><b>NIVEL DE INVESTIGACION</b></p> <p>correlacional</p> <p><b>DISEÑO DE LA INVESTIGACION</b></p> <p>No experimental</p> <p><b>TIPO DE INVESTIGACION</b></p> <p>Básica</p> <p><b>ENFOQUE DE LA INVESTIGACION</b></p> <p>Cuantitativo</p> <p><b>POBLACION:</b></p> <p>15 NNA</p> <p><b>MUESTRA:</b></p> <p>15 NNA</p>

<p>hogar San Andrés Achalay, Sayán 2020?</p> <p>¿Cómo se relacionan los juegos recreativos y el autoestima de los NNA del hogar San Andrés Achalay, Sayán 2020?</p>	<p>hogar San Andrés Achalay, Sayán 2020.</p> <p>Determinar la relación de los juegos recreativos y el autoestima de los NNA del hogar San Andrés Achalay, Sayán 2020.</p>	<p>del hogar San Andrés Achalay, Sayán 2020.</p> <p>Los juegos recreativos se relacionan significativamente con el autoestima de los NNA del hogar San Andrés Achalay, Sayán 2020.</p>			<p><b>ESTADISTICO DE PRUEBA:</b></p> <p>Spss</p> <p><b>TECNICA:</b></p> <p>Encuesta</p> <p><b>INSTRUMENTOS</b></p> <p>Cuestionario</p> <p><b>6 preguntas para medir la variable X</b></p> <p><b>8 Preguntas para medir la variable Y</b></p>
---	---	--	--	--	--





## ENCUESTA

### A LOS NNA DEL HOGAR SAN ANDRES ACHALAY, SAYAN 2020.

**OBJETIVO:** Conocer la opinión de los nna del hogar San Andres Achalay, Sayan 2020.

### INSTRUCCIÓN

Los suscritos estamos realizando una investigación sobre Las actividades físicas recreativas se relacionan significativamente con el autoestima de los NNA del hogar San Andrés Achalay, Sayán 2020. Para el efecto solicito su pleno apoyo : respondiendo a las siguientes preguntas.

#### VI: ACTIVIDADES RECREATIVAS

N°	INDICADORES	Si	No	A veces
01	¿Cuándo estoy jugando a la ronda con mis amigos, sigo el orden?			
02	¿Cuándo estoy jugando a la ronda con mis amigos, respeto a los demás?			
03	Cuándo estoy jugando dinámicas con mis amigos, ¿cumpló con las reglas?			
04	Cuándo estoy jugando dinámicas con mis amigos, ¿desempeño roles?			

<b>05</b>	Durante el juego, ¿interactúo con todos mis amigos?			
<b>06</b>	¿Durante el juego desarrollo mi capacidad motriz?			

V2: AUTOESTIMA

<b>N°</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>A veces</b>
<b>01</b>	¿Me agrada compartir con mis amigos?			
<b>02</b>	¿Me gusta hacer deporte en mis tiempos libres?			
<b>03</b>	¿Me siento pleno cuando realizo deporte?			
<b>04</b>	¿Siento que mi familia se siente afortunada al tenerme como miembro de esta?			
<b>05</b>	¿Mis compañeros de clase me tienen afecto y consideración?			
<b>06</b>	¿Me valoro y me acepto tal como soy?			
<b>07</b>	¿Mis padres, compañeros y docentes me dan cariño y afecto?			
<b>08</b>	¿Cuándo alguien no me quiere, me hace sentir mal?			

---

Lic. Rosa Mercedes Vílchez Jaime  
ASESOR

---

Dra. Norvina Marlena Marcelo Angulo  
PRESIDENTE

---

Mg. Herminia León Vilca  
SECRETARIO

---

Dra. Felipa Hinner Hilem Apolinario Rivera  
VOCAL