

**UNIVERSIDAD CATOLICA DE TRUJILLO**  
**BENEDICTO XVI**  
**FACULTAD DE HUMANIDADES**  
**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA,**  
**RECREACIÓN Y DEPORTES**



**Educación física y autoestima en estudiantes de la Institución Educativa  
Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN  
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**

**AUTOR:**

Br. Jenner Herrera Santisteban

**ASESOR:**

Dr. Segundo Wilmar García Celis

<https://orcid.org/0000-0002-9006-6497>

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Educación y responsabilidad social

**TRUJILLO – PERÚ**

**2023**

## ÍNDICE DE SIMILITUD

### TURNITIN

#### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>17</b> %	<b>16</b> %	<b>3</b> %	<b>7</b> %
ÍNDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

#### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>7</b> %
<b>2</b>	<b>repositorio.uct.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2</b> %
<b>3</b>	<b>Submitted to Universidad Cesar Vallejo</b> Trabajo del estudiante	<b>1</b> %
<b>4</b>	<b>1library.co</b> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>5</b>	<b>repositorio.unsa.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>6</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>7</b>	<b>repository.ut.edu.co</b> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>8</b>	<b>repositorio.utc.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1</b> %
<b>9</b>	<b>repositorio.unprg.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1</b> %

## **AUTORIDADES UNIVERSITARIAS**

Excmo. Mons. Héctor Miguel Cabrejos Vidarte, O.F.M  
**Arzobispo Metropolitano de Trujillo**  
**Fundador y Gran Canciller**

Dr. Miranda Diaz Luis Orlando  
**Rector de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI**

Dra. Silva Balarezo Mariana Geraldine  
**Vicerrectora Académica**

Dra. Silva Balarezo Mariana Geraldine  
**Decana de la Facultad de Humanidades**

Dr. Espinoza Polo Francisco Alejandro  
**Vicerrector Académico (e) de Investigación**

Dra. Reategui Marín Teresa Sofia  
**Secretaria General**

**Página de conformidad del asesor**

Señor(a) Decano(a) de la Facultad de Humanidades:

Yo, Dr. Wilmar García Celis, con DNI N° 18080788 , como asesor del trabajo de investigación titulado “Educación física y autoestima en estudiantes de la Institución Educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022”, desarrollado por Br. Jenner Herrera Santisteban con DNI N° 45041182, egresado del Programa de Complementación Universitaria; considero que dicho trabajo reúne las condiciones tanto técnicas como científicas, las cuales están alineadas a las normas establecidas en el reglamento de titulación de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI y en la normativa para la presentación de trabajos de graduación de la Facultad de Humanidades. Por tanto, autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por los jurados designados por la mencionada facultad.

Trujillo, 12 de mayo de 2022.



---

Dr. Segundo Wilmar García Celis  
Asesor

## **Dedicatoria**

A mis queridos padres, Mario Herrera Candelario y Celia Santisteben Utrilla por darme la vida y estar siempre pendiente en todo momento. A mis hermanos; Dina, Lelis, Medino, Wilder, Grober, Lida, Linder y Jeferson; por darme la motivación de seguir estudiando. A mi Esposa y a mi pequeña hija Kaori Dayana porque son mi motivo e inspiración, amor, cariño, comprensión y por sus apoyos incondicionales en los momentos más difíciles de mi formación profesional.

Jenner

## **Agradecimiento**

Agradezco a Dios creador del universo, que me dio la vida y fortaleza para continuar en esta etapa de mi formación profesional.

Agradezco también a la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI por la oportunidad de abrir las puertas para así formarme profesionalmente, al asesor de tesis y mi familia por el apoyo incondicional y por la confianza que depositaron en mí.

El autor

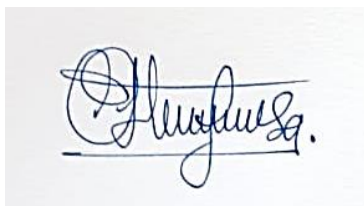
## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, Jenner Herrera Santisteban con DNI 45041182, con DNI 45041182 egresado del Programa de Estudios de complementación Universitaria en educación física de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, doy fe que he seguido rigurosamente los procedimientos académicos y administrativos emanados por la Facultad de HUMANIDADES , para la elaboración y sustentación del trabajo de investigación, académico o Tesis titulada: “Educación física y autoestima en, estudiantes de la Institución Educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022” el cual consta de un total de 65 páginas.

Dejo constancia de la originalidad y autenticidad de la mencionada investigación y declaro bajo juramento en razón a los requerimientos éticos, que el contenido de dicho documento, corresponde a mi autoría respecto a redacción, organización, metodología y diagramación. Asimismo, garantizo que los fundamentos teóricos están respaldados por el referencial bibliográfico, asumiendo un mínimo porcentaje de omisión involuntaria respecto al tratamiento de cita de autores, lo cual es de mi entera responsabilidad.

Se declara también que el porcentaje de similitud o coincidencia es de 17%, estándar permitido por el Reglamento de grados y títulos de la Universidad Católica de Trujillo.

*El autor*

A rectangular box containing a handwritten signature in black ink. The signature is cursive and appears to read 'J. Herrera S.'.

Jenner Herrera Santisteban

DNI 45041182



## ÍNDICE

Página de autoridades	ii
Página de conformidad de asesor	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Declaratoria de autenticidad	vi
Índice	vii
<b>RESUMEN</b>	x
<b>ABSTRACT</b>	xi
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	12
<b>II. METODOLOGÍA</b>	32
2.1. Enfoque y tipo	32
2.2. Diseño de investigación	32
2.3. Población, muestra y muestreo	33
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	34
2.5. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	35
2.6. Aspectos éticos investigativa	36
<b>III. RESULTADOS</b>	37
<b>IV. DISCUSIÓN</b>	51
<b>V. CONCLUSIONES</b>	54
<b>VI. RECOMENDACIONES</b>	55
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS</b>	56
<b>ANEXOS</b>	59

## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 01: Distribución de la población de estudiantes de la Institución Educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022	41
TABLA 02: Distribución de frecuencia de la variable Educación física de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022	44
TABLA 03: Distribución de frecuencia de la variable Autoestima de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022	45
TABLA 04: Dimensión cognoscitiva de la Autoestima en los estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022	46
TABLA 05: Dimensión afectiva de la Autoestima en estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022	47
TABLA 06 Dimensión conductual de la Autoestima en estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022	48
TABLA 07: Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov.	49
TABLA 08: Relación entre la Educación física y Autoestima de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022	50
TABLA 09: Relación entre la Educación física y la Dimensión Cognoscitiva de la Autoestima de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022	51
TABLA 10: Relación entre la Educación física y la Dimensión Afectivo de la Autoestima de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022	52
TABLA 11: Relación entre la Educación física y la Dimensión Conductual de la Autoestima de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022	53
TABLA 12: Coeficiente de determinación entre Educación física y Autoestima de la de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022	54
TABLA 13: Coeficiente de determinación entre la variable Educación física en la dimensión cognoscitiva de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022.	55
TABLA 14: Coeficiente de determinación entre la variable Educación física en la dimensión afectiva de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022.	56
TABLA 15: Coeficiente de determinación entre la variable Educación física en la dimensión conductual de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022.	57

## ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 01: Niveles de la variable Educación física de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022	44
FIGURA 02: Niveles de la variable Autoestima institucional de la Institución Educativa Miguel Ángel Cornejo, Huánuco, 2022.	45
FIGURA 03: Niveles de la dimensión cognoscitiva de la Autoestima en los estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022	46
FIGURA 04: Niveles de la dimensión afectiva de la Autoestima en los estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022	47
FIGURA 05: Niveles de la dimensión conductual de la Autoestima en los estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022	48

## **RESUMEN**

El presente trabajo de investigación se titula “Educación Física y Autoestima en estudiantes de la Institución Educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022”, y tiene como objetivo principal determinar el nivel de influencia de la Educación Física en la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022.

Para ello se usó el diseño de investigación descriptivo con enfoque cuantitativo no experimental. La población de este estudio de investigación estuvo conformada por estudiantes de secundaria de la Institución Educativa en mención.

Se utilizó como instrumento de evaluación un cuestionario donde intervinieron las dimensiones que ayudaron a describir la relación de influencia entre las variables de estudio. La principal conclusión de este estudio fue que el coeficiente de determinación expresado por medio del R cuadrado es de 87.7%, esto significa que, existe una influencia significativa de la Educación física en la Autoestima de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022.

Palabras clave: Educación física, autoestima, influencia.

## **ABSTRACT**

The present research work is entitled "Physical education and self-esteem in the students of the Miguel Ángel Cornejo Educational Institution, La Merced, Huánuco, 2022", and its main objective is to determine the level of influence of Physical Education in the self-esteem of students. of the Miguel Ángel Cornejo Educational Institution, La Merced, Huánuco, 2022.

For this, the descriptive research design with a non-experimental quantitative approach was used. The population of this research study is made up of primary school students of the Educational Institution in question.

A questionnaire was used as an evaluation instrument where the dimensions that helped describe the relationship of influence between the study variables intervened. The main conclusion of this study was that the coefficient of determination expressed by means of the square R is 87.7%, this means that there is a significant influence of Physical Education on Self-esteem of the educational institution Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022.

Keywords: Physical education, self-esteem, influence.

## I. INTRODUCCIÓN

La educación en las últimas décadas ha ido evolucionando de manera muy acelerada, tal vez en respuesta a este contexto virtual que activa varios influyentes que empuja hacer cambios o transformaciones más a corto que a mediano o largo plazo; o por las angustiantes necesidades que surgen día a día en estudiantes y docentes en base a estar viviendo nuevas realidades y por ende nuevas problemáticas. Sea cualquiera de los dos motivos, la nueva filosofía pedagógica exige adecuarse muy rápidamente a nuevas realidades implementando el sistema educativo con estrategias, metodologías, recursos y medios que permitan reaccionar pedagógicamente de manera asertiva a estas situaciones. En esta línea, el contexto se intensificó de manera negativa al sorprendernos una pandemia que pondría en peligro el aletargado avance que se tuvo durante muchas décadas, ya que, se confirmó con este problema que no solo el sistema sanitario no estaba preparado, sino que el sistema educativo nunca supo planificar acciones de contingencia para contrarrestar mínimamente un ataque a la educación tradicional que desarrollaba el maestro en el Perú.

Estamos poco a poco saliendo de esta situación de cautiverio, pero las enseñanzas recogidas de esta dura experiencia vivida son muy provechosas para todos los miembros de la trilogía educativa, la cual, después de una inmediata reflexión todos coinciden en una conclusión urgente: asumir y actuar con cambios urgentes, inmediatos y significativos para la educación de nuestra nación. Y estos cambios deben iniciar desde el hogar como núcleo de la sociedad, ya que, esta transformación permitirá posteriormente dar sustento u oportunidad a las diferentes alternativas que ayuden a mejorar los problemas pedagógicos que existen en las instituciones educativas. Lacalle (2019) nos brinda una idea base de cómo las familias pueden transformar o aportar a la educación: Los padres de estos tiempos no deben educar a sus hijos como los educaron a ellos, ya que estos estos viven en un mundo totalmente diferente al que vivieron y por ende las formas en cómo se quiere transmitir una enseñanza deben ser diferentes. Los hijos actualmente son personas que suelen aprender solos por medio de la interacción de diferentes fuentes de información virtual llegando a encontrar como maestros a otras personas con su misma edad o situación. En esta realidad, el padre de familia debe entender que su función pedagógica tiene otras características, y en especial, ahora que hemos pasado por un proceso educativo virtual.

En la misma línea, pero desde la perspectiva docente, lo planteado por Lacalle nos permite visualizar que tipo de cambio necesita la educación actual, así como también reflexionar sobre nuestro actuar, a nivel macro y micro, con respecto a la educación

tradicional. Para los docentes, esta perspectiva permite entender que debemos alejarnos del protagonismo pedagógico, ya que el mismo debe asumirlo el estudiante y tomar la relevancia correspondiente para que así encuentre las oportunidades de aprendizaje a partir de experiencias que le permitan alcanzar metas que estamos seguros puede llegar. Esto es lo concordante con la nueva realidad y aceptable con los nuevos postulados en la educación.

En este sentido de cambio, el trabajo de cada área académica de la Educación Básica Regular tiene la oportunidad de implementar con acciones de mejora y, en base a las características y necesidades propias que posee, propuestas pedagógicas innovadoras que le permita abordar las diferentes competencias en los estudiantes de manera integral y complementaria, logrando de esta manera que el mismo sepa afrontar con sustento cualquier desafío que se le presente en la vida personal, académica o social. Por el caso de este estudio, reconoceremos las particularidades del área de Educación Física, así como otros aspectos que permitan conocer sus aportes a la formación integral del estudiante.

Según el Ministerio de Educación (2008) los enfoques del área de Educación física han sufrido varios cambios debido a influencias como los avances científicos, aportes tecnológicos y fenómenos sociales, que han afectado en el proceso de planteamiento de fundamentos teóricos y prácticos presentados por diferentes autores en los últimos años. La evolución de esta área se logra visualizar de manera concreta en los paradigmas socioculturales vigentes, la cual se resalta algunos como el del enfoque higiénico y deportivo que plantea el cuidado de la salud en una realidad muy susceptible ya que hemos vivido una pandemia que ha dejado muchas bajas humanas en todo el mundo. Estas ideas han permitido formar a los estudiantes en las prácticas y saberes corporales y motores para aportar de manera significativa y sustancial al desarrollo integral de su mente y cuerpo.

Cuando se discute sobre la Educación Física los puntos que generan controversia o se apertura el debate son los que están relacionados con el cuerpo, la capacidad de acción que tiene este con respecto a actividades específicas y su forma variada de cómo se manifiesta. En este sentido, se entiende que el cuerpo humano ha sido una preocupación social y cultural desde hace muchas décadas, y por eso, el intercambio de estudios o investigaciones en actividades académicas se vuelve trascendental para el desarrollo e implementación de esta área. Estos acontecimientos han permitido generar la perspectiva de que la corporeidad y la motricidad, son constructos fundamentales para la ampliación de las nociones del cuerpo y el movimiento. Esto nos permite plantear avances y aportes según lo que manifiesta el Ministerio de educación (2008) al mencionar que es fundamental el

desarrollo físico del estudiante que nos permite enfocarnos en el desarrollo del organismo y el aparato locomotor, logrando con ello el alcance de propósitos de aprendizajes relacionados al aspecto motor, cognitivo y socioemocional.

Finalmente, podemos mencionar que este análisis el aporte que brinda la Educación Física como área curricular de Educación Básica Regular. En esta idea Petitti (1999) plantea que el trabajo de la educación física en una institución educativa promueve al desarrollo integral de los estudiantes, específicamente en el cuerpo y el movimiento, aspectos fundamentales en la formación e identidad de la persona, en relación a los saberes previos sobre sí mismo y sobre el medio físico y social. Este mensaje toma bastante relevancia en los estudiantes del nivel secundaria y por ello, la presente investigación toma este rumbo de relacionar el fortalecimiento del desarrollo físico y la autoestima que debe ser practicado de manera adecuada y siguiendo los principios que corresponde a esta área. Para defender esta postura de relación de influencia entre una variable sobre la otra se trabajará con la institución educativa Miguel Ángel Cornejo que se ubica en la provincia de La Merced, región de Huánuco en donde se analizó la realidad de la misma teniendo en cuantos factores con la el nivel de involucramiento de los estudiantes posterior a la educación a distancia donde se desarrollo está área con muchas limitaciones. Otro aspecto fundamental que se toma en cuenta en el análisis de esta realidad fue la necesidad de los estudiantes de desarrollar actividades motoras que permita reflejar el cuidado físico y mental del cuerpo del mismo. Finalmente, para desarrollar la educación de manera presencial se encontró diferentes alternativas para generar actividades que siga fortaleciendo habilidades de interacción social de los estudiantes, así como vínculos emocionales entre los mismos y con el docente. Todo esto es muy satisfactorio por el hecho de que hemos pasado por un gran periodo de enclaustramiento social.

Según la problemática que se da en la investigación de estudio, se formula el problema general ¿De qué manera la Educación física influye en la autoestima en estudiantes de la Institución Educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022? Asimismo, sus problemas específicos son: ¿Cómo la Educación Física influye en el nivel cognoscitivo de estudiantes de la Institución Educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022, ¿Cómo la Educación Física influye en el nivel afectivo de estudiantes de la Institución Educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022? ¿Cómo la Educación Física influye en el nivel conductual de estudiantes de la Institución Educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022?



Por ello, la investigación se justifica de la siguiente manera: Justificación práctica: Este trabajo será beneficiado para los futuros investigadores, que tomarán como base los resultados de este estudio para que de esta manera puedan proponer nuevas orientaciones de investigación. De la misma manera, la investigación es útil para los docentes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo de Huánuco, quienes podrán conocer la relación entre estas dos variables y plantear implementaciones en su práctica pedagógica. Justificación teórica: Este trabajo contribuye en el enriquecimiento teórico del estudio de investigación los aspectos específicos que trata. Además, los resultados encontrados en el estudio permitirán contrastarlos con las teorías existentes en las que se basan las variables, generando la reflexión y el debate académico. Finalmente, se aportó en la calidad educativa brindando indicadores que permitan desarrollar de manera adecuada la formación integral de los estudiantes. Justificación metodológica: El presente estudio aplicó la metodología descriptiva relacional con enfoque cuantitativo en el grupo de población muestral de los estudiantes de la Institución Educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022. Los instrumentos que se utilizaron fueron validados para demostrar una investigación verídica y con sustento, y de esta manera dejar un buen antecedente para otros investigadores.

Por otro lado, se formula el objetivo general; Determinar el nivel de influencia de la Educación Física en la autoestima de estudiantes de la Institución Educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022. Y sus objetivos específicos son: Establecer que la Educación Física influye en el nivel cognoscitivo de estudiantes de la institución Educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022. Identificar la influencia de la Educación Física en el nivel afectivo de estudiantes de la Institución Educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022. Identificar la influencia de la Educación Física en el nivel conductual de estudiantes de la Institución Educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022. Asimismo, se planteó la siguiente hipótesis general: H1. Existe influencia significativa entre la Educación física y la autoestima de estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022, H0. No existe influencia significativa entre la Educación física y la autoestima de estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022. A la vez, se formuló las hipótesis específicas: H1. La Educación física influye significativamente en el nivel cognoscitivo de estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022, H0. La Educación física no influye significativamente en el nivel

cognoscitivo de estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022, H2. La Educación física influye significativamente en el nivel afectivo de estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022, H0. La Educación física no influye significativamente en el nivel afectivo de estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022, H3. La Educación física influye significativamente en el nivel conductual de estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022, H0. La Educación física no influye significativamente en el nivel conductual de estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022.

Para el desarrollo de la investigación se realizó la revisión de otras investigaciones para dar el fundamento al trabajo de estudio. A partir de ello, se ha considerado exponer los siguientes antecedentes:

En el ámbito internacional tenemos a Yagcha (2015) esta investigación tiene como título “La educación física y su influencia en la calidad de vida de los niños de quinto a séptimo año de educación general básica de la escuela Eugenio Espejo Diez De Agosto, de la Parroquia Guaytacama, Cantón Latacunga año lectivo 2013-2014.” El objetivo de estudio fue Determinar la relación que hay entre la influencia de la educación física en el desarrollo de su vida saludable. La metodología realizada fue una investigación experimental. La población estaba conformada por 168 agentes de la institución y muestra por 150 estudiantes. Llegando a la conclusión que los estudiantes como ente activo realizan actividades lúdicas para relajarse y despejarse de las actividades rutinarios que realizan a diario, pero desconocen las actividades de ejercicios que le ayudan a desarrollar su aspecto físico, psicológico e intelectual, por ellos, es importante incentivar a los estudiantes a mejorar su rutina de actividades lúdicos.

Finalmente, en este nivel tenemos el trabajo de Moreno (2019) titulada La actividad física y su incidencia en la autoestima, la depresión y la ansiedad en deportistas de la Institución Educativa Liceo Nacional de Ibagué. El propósito de investigación es analizar de qué manera se relacionan el desarrollo físico y la autoestima, la depresión y la ansiedad en escolares deportistas. La investigación es de tipo trasversal exploratorio descriptiva y tiene una muestra de 50 deportistas entre los 12 y 16 años de edad de la Institución Educativa Liceo Nacional. Los resultados demuestran que hay una gran cantidad de alumnos que tiene baja autoestima porque la mayoría de los deportistas tienen rasgos depresivos con cierta frecuencia, donde se puede estipular que tiene una posibilidad que sea por su edad y esto

viene hacer una preocupación porque a pesar que la mayoría de estudiantes son deportistas tienen dificultad desarrollar en su personalidad. Finalmente, se puede decir que hay una estrecha relación entre la actividad física y la pérdida de la autoestima donde se pretende mejorar los niveles de las actividades físicas.

En el nivel nacional tenemos a Flores y Cosi (2016) realizaron una investigación denominada “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”, cuyo objetivo principal fue conocer la 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. La muestra para esta investigación estaba conformada por 60 estudiantes y como instrumento se utilizó el test de la autoestima y por otro lado, también se utilizó la ficha técnica y el cuestionario de Educación Física. Finalmente, en esta investigación la autora concluyó que la autoestima que tienen los estudiantes es bajo, donde se evidencia en su aspecto sentimental que es adverso hacia sí mismo, tiene dificultades para socializarse, se siente inferiores de las personas de su entorno social, tienen una actitud negativa hacia sí mismo.

En el mismo nivel nacional tenemos a Ponce (2018) quien realizó un estudio titulado “Programa de intervención de educación física para mejorar la salud integral en los estudiantes de nivel Secundario de la Institución Educativa “Sebastián Barranca”, Camaná – Arequipa 2016” cuyo objetivo general fue Aplicar un Programa de Intervención de Educación Física Para la Salud en estudiantes de la Institución Educativa Sebastián Barranca de Camaná –Arequipa 2016. Como muestra para este estudio se utilizó 916 estudiantes de la Institución Educativa “Sebastián Barranca” – Camaná. Para realizar la recolección de datos se utilizó el cuestionario. En esta trabajo se llegó a la conclusión que los estudiantes deben practicar actividades físicas que le ayude a mejorar su salud integral, ya que al aplicar el programa sobre la intervención de educación física, se observó que los porcentajes ayudó a mejorar la salud integral después de la aplicación del programa donde el 4,3% son poco saludable, el 89,1% son saludable y el 6,6% son muy saludable.

Para cerrar el nivel, tenemos el trabajo de investigación de Fuentes (2017) titulado Actividad Física y Autoconcepto en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano, 2017. Este estudio buscó analizar y explicar la relación existente entre actividad física y autoconcepto físico en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano y se desarrolló como trabajo descriptivo correlacional con una muestra de 1960 estudiantes. Se aplicó el

cuestionario para poder determinar la actividades físicas, donde se logró la una fiabilidad de 0,82 (Alpha Cronbach) y, para evaluar el autoconcepto se aplicó escala con una confiabilidad Alpha Cronbach de 0.81. Finalmente, la conclusión del presente estudio afirma que los estudiantes de la UNA realizan diversas actividades físicas en un nivel adecuado, donde no llega alcanzar el nivel de la Organización Mundial de la Salud.

Y a nivel local, tenemos López y Quiñones (2019) quienes realizaron una indagación denominada “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” cuyo objetivo general fue determinar la relación 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. La muestra estuvo conformado por 20 estudiantes y como instrumento se utilizó el test de autoestima para la recolección de información. El autor de esta investigación concluyó que hay una estrecha relación positiva muy alta entre la actividad física y autoestima de los estudiantes 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, que al tener una mayor actividad física, va tener una mayor autoestima.

Por otro lado, se realizó la revisión de textos bibliográficos concernientes a la variable de estudio sobre la educación física y de esa manera poder dar un fundamento teórico adecuado. La educación física es un área de la Educación Básica Regular, es una de las áreas que compromete al estudiante a realizar una planificación de diversas actividades físicas, de la misma manera la práctica habitual y sistemática, con el propósito de trabajar las habilidades motrices y mejorar su calidad de movimiento, basado al ejercicio permanente, que es parte de una actividad diaria y saludable para el cuerpo.

La educación física es la actividad que ayuda a desarrollar los movimientos motores del cuerpo y a que a través de ello la persona se plantea establecer diferentes reglas en la realización de sus actividades físicas al trabajar las actividades motoras y sobre todo en las dos categorías del cuerpo y el movimiento que contribuirán en la formación de la identidad personal, formando personas conocedores de sí mismo, de su medio socio cultural de su contexto. (Petitti E, 1999).

El especialista Diaz (2001) citado por Flores y Cosi (2016) menciona que “ las actividades físicas es un tipo de entrenamiento que ayuda a la persona a desarrollar sus

movimientos motoras según los ejercicios que se practica, teniendo en cuenta la intensidad del entrenamiento que se realiza”.

La importancia de practicar la educación física en estos últimos años el Ministerio de Educación ha destinado más tiempo de trabajo de la educación física de la misma manera materiales deportivos con el propósito de todas las Instituciones públicas del estado cuenten con el material necesario para el curso de dicha área, demostrado científicamente que el trabajo de la educación física favorece positivamente en el trabajo de otras áreas. (Ministerio de Educación, 2018).

De la misma manera el Ministerio de Educación (2018) menciona que las actividades del cuerpo ayuda en el desarrollo de la autoestima, donde una persona con una rutina de actividades físicas a diario va desarrollar de manera adecuada su personalidad, salud y sus hábitos de rutina diaria. Por otro lado, las habilidades sociomotrices ayudan a las personas a resolver sus conflictos de su entorno social y de esa manera logra una mejor integración entre las personas que conforma su entorno social.

El trabajo de las actividades físicas es importante porque va permitir al estudiante realizar diversas actividades que le permitan tener una vida saludable y cuidado de su cuerpo, la intención es que ellos interioricen dentro de sí esta concepción de practicar diversas actividades físicas que le permita lograr un estilo de vida adecuado. Del mismo modo al realizar estas actividades el educando va estar en las condiciones de expresarse y comunicarse corporalmente de manera adecuada.

Según el Ministerio de Educación (2002) en los fines de la educación física especifica estos aspectos esenciales: Psicofisiológico, que busca fortalecer aspectos importantes de la salud, ya sea, por ejemplo, mantener y mejorar el rendimiento de la condición física en general. Psicomotor, que se concentra en buscar el progreso de la aptitud con respecto a la acción, es decir, mejorar aspectos perceptivos y motrices de la persona. Psicosocial, que tiene la intención con ello la mejora integral de la persona, abarcando los aspectos morales para una vida socialmente saludable.

Los aspectos en la educación física se definen según como los especialistas lo relaciona el tema: Resistencia: es entendida como al periodo de tiempo donde se realiza un trabajo con cierta intensidad, es fundamental que las personas que realizan estas actividades son personas que están preparados y no se cansan fácilmente, están sujetos a realizar entrenamientos permanentes que les ayude a desarrollar aquellos componentes de la buena salud física. Este aspecto lo notamos sobre todo en los atletas, quienes tienen que tener buena

resistencia para lograr su objetivo (Thompson, 1991). Resistencia aeróbica: Esta palabra “aeróbica” significa “con oxígeno”, entonces desde este punto de vista la resistencia aeróbica, tiene que ver con el transporte o absorción del oxígeno por medio de los músculos activándose de manera integral el sistema cardiaco respiratorio, quien es el encargado de votar la energía del combustible muscular. Durante el desarrollo del ejercicio aeróbico los músculos necesitan utilizar más oxígeno a través del sistema cardiaco respiratorio, tiene que ver de acuerdo a la duración de la disciplina (Flores & Cosi, 2016). Resistencia anaeróbica: Significa “sin Oxígeno”. La resistencia anaeróbica es aquella energía acumulada que van a ser utilizadas por los músculos. Durante el entrenamiento anaeróbica el deportista logra acumular ácido láctico para su posterior uso. De ello se puede entender que existe dos tipos de resistencia anaeróbica: velocidad y resistencia a la fuerza. La primera permite que el atleta se desplace con rapidez, mientras que con la segunda mantiene un ritmo de desplazamiento constante hasta alcanzar su meta esperada en la acumulación del ácido láctico. (Flores & Cosi, 2016) .Las variantes de intervalos en el entrenamiento son: intensidad, duración, recuperación, actividad de recuperación, repeticiones. Fuerza: La fuerza es la capacidad que la persona tiene para realizar diferentes actividad física exigente. Este elemento es importante tanto para varones como mujeres, ya que les permite desenvolverse de manera adecuada en cualquier disciplina deportiva. La fuerza se divide de la siguiente manera: (Flores & Cosi, 2016). Resistencia, fuerza máxima y elástica. Velocidad: Es una de las capacidades referidas a los movimientos rápidos. El cuerpo se mueve progresivamente alcanzando una velocidad máxima según el desenvolvimiento de la persona. El entrenamiento de la velocidad está referido a la habilidad permanente de movimiento máximo. Es importante durante la velocidad incluir el tiempo de reacción, identificado como estímulo y los primeros movimientos de un atleta, sobre este aspecto influye mucho los elementos fisiológicos y psicológicos. El aspecto de tiempo de reacción mejora con la continua practica realista (Flores & Cosi, 2016). Flexibilidad: Esta referida a las acciones de las articulaciones a consecuencia de los movimientos realizados, por medio d ellos tendones, ligamentos tejidos y músculos del cuerpo. El desarrollo de la flexibilidad genera el riesgo a unas posibles lesiones. Este riesgo aumenta constantemente en base al aumento gradual de los movimientos de los músculos por la fuerza y la velocidad. Se debe desarrollar un constante ejercicio de las articulaciones por medio del movimiento y otras actividades que permita alcanzar el punto normal de resistencia. (Flores & Cosi, 2016).

La práctica de la actividad física en los Jóvenes se incentiva según los hábitos y las actitudes se aprenden sobre todo con el ejemplo, el docente de educación física cumple el papel fundamental en dar el ejemplo, alentar y motivar a los estudiantes a realizar las actividades físicas, de una manera que todas las personas somos personas activas a pesar de tener ciertas limitaciones como edad y peso. (Ministerio de Educación, 2002). Al respecto el ministerio recomendando tomar en cuenta ciertos aspectos: Promover y realizar actividades deportivas entre diferentes secciones de una institución educativa. Esto permitirá generar vínculos sociales entre ellos garantizando las buenas relaciones interpersonales. Desarrollar actividades físicas en espacios abiertos permitirá generar vínculos entre el estudiante y la naturaleza, así como, permitir desarrollar habilidades recreativas. Planifica, prepara y utiliza herramientas que te permitan reconocer e identificar las habilidades y fortalezas físicas de tus estudiantes. Un test permitirá reconocer sus capacidades físicas, así como sus puntos de partida con respecto a los retos que se planteará y con ello mejorar sus desempeños o marcas personales. Finalmente, no se debe dejar de reflexionar sobre su desempeño, esfuerzo y compromiso con las actividades propuestas y desarrolladas. Motívalos con material audiovisual que brinden mensajes significativos y trascendentes con respecto a los fundamentos del desarrollo físico en relación a la salud integral de la persona. Recuerda que la apariencia física en los adolescentes es muy importante. Planteales retos o desafíos prácticos que les permita desenvolverse en diferentes momentos y etapas. La supervisión debe ser constante con respecto a estas tareas que le permita identificar su avance y progreso en el desarrollo del mismo. Resalta sus logros alcanzados después de una evaluación objetiva. Promueve la participación y asistencia a diferentes actividades deportivas oficiales que le permita entrar en contacto con futuras metas alcanzables para ellos. Participa y promueve con ellos diferentes actividades, como caminatas, maratón, bicicleteadas, etc. Participa en diferentes eventos deportivos de trascendencia local, regional o nacional donde permita poner a prueba el nivel de desempeño que han alcanzado tus alumnos en base a sus metas planteadas.

La alimentación para las personas que practican actividades Físicas, según el Ministerio de Educación manifiesta que los carbohidratos vienen a considerarse como el principal alimento productor de energía para los músculos suministrándose como glucosa sanguínea y muscular. Donde, los músculos es un tipo de energía que se utiliza como alternativa a las

grasas, la producción de energía de esta no es suficiente para la demanda exigente que se genera a partir de las múltiples actividades que realizan los mismos. Es decir, cuando el deportista se agota rápidamente o es incapaz de generar energía muscular para sostener el ritmo normal de las actividades físicas que se le plantea es porque la glucosa sanguínea disminuye el glucógeno muscular. Para contrarrestar de manera adecuada lo antes mencionado es importante tener una adecuada nutrición que genere los combustibles pertinentes y producir de esta manera la energía suficiente para las metas planteadas

Asimismo, también se realizó la revisión de textos bibliográficos sobre la autoestima, donde se busca dar un fundamento teórico adecuado: La especialista (2002) menciona que la autoestima “es la autovaloración o el autoconcepto que la persona logra obtener de sí mismo, donde la aceptación va partir de la imagen de la personalidad que ha ido logra obtener de acuerdo a lo vivido y de lo que se ha ido formado teniendo en cuenta sus experiencias vividas.

La autoestima es entendida como la idea de conocerse uno mismo, valorarse, cuidarse, autoevaluarse y quererse, de la misma manera, la autoestima es el autoconcepto que tiene cada persona de sí mismo y que a través de ello la persona logra forma su identidad de manera positiva o negativa según como la persona adquiere su autoconcepto. Esto tiene que ver mucho con la relación que tiene con la persona de su entorno familia, educativa y ambiente según el contacto con su contexto. Al respecto Roger (1967) afirma que la autoestima “es la autovaloración que la persona tiene de sí mismo, donde la percepción puede ser cambiante según el grado o la formación que ha logrado la persona a lo largo de su vida cotidiana.

Sobre estas afirmaciones podemos mencionar que la autoestima es uno de los aspectos fundamentales dentro la persona, ya que ayuda a la evaluación y valoración de la persona, calculando su autovaloración positiva o negativa, sobre todo indicado el grado de valoración que logra obtener cada persona.

Según Aranibar (2008) manifiesta que la importancia de la autoestima es el comportamiento de la persona responde a diferentes conductas a diferentes situaciones o aspectos que se relacionan para generar oportunidades de respuesta de la persona. a conducta de la persona es un conjunto de situaciones que se involucran en la respuesta discreta repetitiva en la interacción simultanea entre dos o más personas, según las propiedades



funcionales de aumento o decremento de las respuestas discretas en las frecuencias de un lapso recíproco e interactivo, en lo concerniente a la conducta funcional de la persona (2008).

La autoestima es importante en todo los seres humanos, en vista que ayuda a la tener mayor posibilidad de seguridad, confianza sobre el todo durante el desarrollo de la enseñanza – aprendizaje, relacionado a que el estudiante tome la decisión adecuada y pertinente considerando sus conocimientos abriéndose la oportunidad de dar a conocer lo que sabe y lo que puede ofrecer, teniendo en cuenta su metas, utilizando de manera creativa, demostrando confianza y seguridad (Acosta & Alfonso, 2004).

Existen varios autores que hacen referencia a los tipos de autoestima que son: Autoestima buena, Es entendida cuando una persona demuestra ser importante, sabe valorarse, es soñador y capaz de alcanzar diferentes objetivos en su vida, de la misma manera se siente amado y respetado por los demás. Sobre todo, no debe sentirse incapaz o menos que nadie. Al respecto Bonet menciona que (1994) una persona con alta autoestima se desarrolla en diferentes actividades de manera positiva y tiene diferentes características que a continuación nombramos: Manifestar autonomía en cualquier situación dificultosa, saber brindar y recibir expresiones afectivas, ser tolerante ante los demás, demostrándolo por medio del respeto y la paciencia a las ideas diferentes, Ser firme a nuestras ideas, tradiciones y costumbres que rigen nuestra identidad y forman parte de la cultura personal y familiar de una persona, defenderlo si es necesario ante la oposición externa que busca mellar o modificar los valores personales y principios morales de uno mismo, actuar en base al juicio propio responsabilizando sus actos y consecuencias que la persona adquiere en su medio que lo rodea, no generar reflexiones profundas y trascendentes por acciones del pasado. Entender el mensaje que brindo y asumir una postura a priori, asume la resolución de sus propios problemas, así como sus fracasos y aciertos entendiendo que esto es parte del aprendizaje de la vida, se identifica como un ser único y particular frente al común denominador que lo rodea. Identifica sus virtudes, talento y aspectos positivos de su vida, así como también, sus defectos y manías y toma acciones de mejora con respecto a ello, siempre asume una postura firme y contundente. La manipulación es una idea que no pasa por su mente, experimenta una variedad de emociones y sentimientos y es capaz de compartirlas con otra persona haciéndose saber el propósito del mismo y la trascendencia que busca con este compartir, decide y realiza diferentes actividades de su agrado y que le fascina desarrollar (deporte, actividad artística, actividad lúdica, etc.)

Autoestima regular: Esta clase de autoestima se refiere cuando una persona demuestra inseguridad, como algunos días está bien otras están mal. Una de las características es que estas personas buscan de mantenerse fuertes frente a los demás, a pesar que dentro de ellos existe sufrimiento, estas personas son aquellas que viven relativamente dependiente de los demás, sobre todo en la observación que realice la otra persona hace que su confianza caiga. (Flores Cruz & Armando, 2016).

Autoestima baja: Muchos de las personas presentan problemas dentro de su interior que han sido resueltos, que siempre están dentro de uno y salen de manera consiente. Estos problemas no resueltos son llamados sentimientos ocultos que en algunas ocasiones se convierten en enojo, y con el pasar de los días años esto se convierte en contra de nosotros mismos, llevado a la persona a la depresión. Este problema sobre todo se da conocer de diversas formas de ataques, ansiedad, cambios permanentes de humos, culpas, reacciones exageradas, sentir impotentes y autodestructivos. (Flores Cruz & Armando, 2016)

Una de las causas por la que las personas presentan una baja autoestima es cuando, presentan una desvalorización, al momento de comparar con los demás, en algunos Casos cuando ellos no llegan a alcanzar en alto rendimiento, pensando que ellos son incapaces de realizar diferentes actividades de su entorno social, familiar y educativa. Estas son algunas de las causas que la personas presentan algunos factores como: Utiliza constantemente expresiones negativas como frases malsonantes, calificativos despectivos, realiza acciones de rechazo ante las muestras de afecto de familiares y amistades, excluye aspectos positivos que la persona ha logrado y solo concentrándose en los negativos, esquiva e ignora a las personas que lo rodean por algún error que haya cometido. Es la que comúnmente se conoce como la ley del hielo, acude a las expresiones o agresiones violentas como una alternativa de defensa con respecto a su interacción.

Según el estudio realizado encontramos cuatro áreas de la autoestima: Área Si mismo, Son actividades que Evalúa es la valoración según el nivel alto que la persona logra de sí mismo, al demostrar aspiración, estabilidad, confianza sobre uno mismo en relación con los demás. Del mismo modo es una de las habilidades que permiten construir la personalidad que nos ayuda ante una crítica, opiniones y la valoración de sí mismo. Mientras que la autoestima baja hace que las personas no sean estables, no se siente importante, responsable, son contradictorios, sobre todo demuestra una actitud negativa de la personalidad.

Según Haeussler y Milicic (1995) menciona que:

“La autoestima, es la autovaloración, el concepto, la identidad que el ser humano logra a través de sus experiencias vividas, y que a través de ellos forma su verdadera personalidad para que pueda enfrentarse a su entorno social, familiar, educativo. Sin embargo, es importante desarrollar sus diferentes habilidades que le ayude a lograr sus objetivos de manera adecuada”.

Al respecto podemos mencionar que la autoestima es un factor fundamental y determinante para desarrollarse como persona, sobre todo cumple una función fundamental en la elección y decisiones que tomas frente a una situación, sobre es la forma de vida que uno desea.

Área social, Flores y Cosi (2016) menciona que uno de los aspectos esenciales es que el ser humano desarrolle esa capacidad para poder relacionarse con los demás, sobre todo con los amigos que tiene dentro de su contorno, así poder tener mayor seguridad durante las relaciones personales.

De la misma manera, mencionan que las personas que tienen bajo nivel presentan mayor simpatía por los que lo aceptan, pero presentan problemas para realizar acercamientos afectuosos, algunas presentan situaciones de aprobación al respecto Alcántara (1993) en la etapa escolar el desarrollo del auto concepto en los estudiantes, esta fase es fundamental al vista que los niños, jóvenes sienten la necesidad de ser aceptados e importante dentro del grupo. Así mismo temen ser incomprendidos o rechazados.

El desarrollo social de la persona, es un factor esencial de la autorregulación de la persona donde la autoestima es fundamental en el desarrollo del auto concepto de la persona que ayuda al momento de relacionarse con sus compañeros, amigos dentro de la comunidad va reforzando esa habilidad para compartir con los demás.

Área hogar, Los últimos estudios realizados indican que las cualidades y habilidades desarrolladas dentro del seno de la familia son fundamentales, por muchos de ellos demuestran, responsabilidad, independencia, practican ciertos valores que los conlleva a valorar la familia. Mientras que los jóvenes que presentan baja autoestima se sienten, inseguros, despreciados y deprimidos en su entorno familiar, mayormente presentan actitudes de menosprecio y depresión. Al respecto Clemens y Bean (1993) “en el entorno familiar se evidencia situaciones positivas o negativas, pero que a través de ellos se busca situaciones de aprecio.

Al respecto podemos afirmar el hogar es uno de los lugares más familiares donde se debe practicar un clima emocional, donde se demuestren afectos, amor y cariño se logra

confortar la unión familiar, con el deseo de desarrollar su autoestima del niño. Área Escuela, Los estudiantes que presentan autoestima alta, las que se desenvuelven adecuadamente y cumplen las tareas encomendadas por los docentes de aula, de la misma manera cuentan con una capacidad imprescindible para desarrollar las tareas educativas; estas personas son los que lo pone gusto a los trabajos que realizan en forma grupal o individual, sobre todo alcanzan resultados favorables. Los estudiantes que tienen niveles bajos presentan desinterés en las tareas educativas, trabajan desgano en forma grupal e individual, las personas que desobedecen las reglas, son desinteresados en el estudio. Sobre lo mencionado se puede corroborar los niveles de autoestima y el rendimiento escolar tienen una estrecha relación, Porque los estudiantes con bajo de nivel de autoestima demuestran dificultades en el aprendizaje, mucho no son competitivos. Sobre el caso Haeussler y Milicic (1995) afirma que: “el fracaso es un problema que puede ocasionar dificultades en las personas que tienen baja autoestima, ya que esto puede descontrolarse en el aspecto educativo. social, familiar, donde la persona puede llegar a un mundo depresivo”.

La autoestima se forma un problema en vista que no se puede diagnosticar, por lo tanto, tampoco podemos cuantificar, palpar u observar. De la misma manera es complicado determinar en concepto de sí mismo de un ser humano complejiza su valoración. Desde este punto de vista que en muchos estudios se toma sobre todo la inferencia sobre la autoestima del sujeto. En otro caso se utiliza la metodología de auto descriptiva, que se refiere a realizar una descripción o valoración del estudiante de manera verbal o escrita (Acosta & Alfonso, 2004).

Se diferencian tres ámbitos que determinan específicamente la autoestima/autoconcepto durante la etapa de desarrollo de los estudiantes. **Ámbito:** familiar, es lugar donde permanecemos desde el primer día de nuestro nacimiento, donde vamos adquiriendo las primeras experiencias más fundamentales de nuestra vida, relacionadas al desarrollo y formación de los tipos de autoestima que la persona logra en su ámbito familiar bajo la conducción de nuestros padres mediante las siguientes actividades: sentirse amados a través del contacto físico. Es una de las experiencias que lo palpamos al sentir estima y cariño, Sentirse amados al saber que nos llaman por nuestros nombres en forma muy particular, Empieza a valorar a sus padres por la función que cumplen, sobre todo por la conducta positiva que demuestran, va demostrando responsabilidad en las tareas encomendadas y sus estudios, va construyendo su autoestima, que va ser determinante en su desarrollo. El entorno familiar, es fundamental en su autoestima del estudiante, por eso es necesario que desarrolle

la habilidad de escucha en todas sus dimensiones, como primero es saber escuchar, prestar atención a los ruidos del entorno, el segundo nivel se saber escucharse uno mismo, sobre el tercer nivel es saber escuchar a otras personas, amigos, compañeros y familiares, la que nos ayuda a tomar una decisión y el último nivel es el más desarrollado potente y efectivo (Flores Cruz & Armando, 2016).

Ramírez (2014) menciona que escuchar es una habilidad comunicativa que tienen las personas para escuchar un diálogo o conversación entre dos personas o un grupo de personas determinada. Hay una competencia que se relaciona con el aspecto verbal y no verbal según el discurso que se emplea para comunicarse teniendo en cuenta los factores textuales, pragmáticos y selectivos. **Ámbito:** La escuela, Después de la casa el estudiante llega a la escuela, donde se encuentra en otros ambientes diferentes que muchos de ellos son parecidos a él, donde al igual que la casa tiene que cumplir ciertas normas de convivencia y reglas para la buena marcha y sobre todo prestar atención al docente. De la misma manera el lugar donde también va desarrollar su autoestima, en los diferentes aspectos: en los trabajos encomendados por los docentes, bien éxito o fracaso, ser considerado por el docente de aula, estar en la capacidad de superar las dificultades encontradas en ese ambiente escolar. **Ámbito:** los amigos, Durante la permanencia a la escuela todos los estudiantes pasan por una etapa de adaptarse, en vista que se van encontrar con diferentes niños con costumbre y forma de vida muy diferentes a lo que aprendió en su familia, que con el pasar de los tiempos esta relación va madurar hasta llegar a formar la amistad, algunas veces esta amistad va ser de forma negativa o positiva. Va depender de él para una formación positiva, para ese es necesario una consideración por parte de los amigos, como: alabar las cualidades del prójimo, la admiración que se logra ante su entorno social, manifestar el aprecio con sus amigos de su entorno social.

Al respecto es fundamental que el estudiante empiece conquistar este mundo donde vive, valiéndose de su propio esfuerzo, demostrando autoeficacia, seguridad y generando expectativas, así poder sentirse importante y valioso. Estos niveles pueden considerarse como aspectos constitutivos para la formación de la autoestima, a la vez también se consideran integrales, ya que la falta o modificación de uno, afecta considerablemente al otro. Estos niveles son tres: cognoscitivo, afectivo y conductual.

El nivel cognoscitivo, en este nivel la persona forma una idea con respecto a sí mismo. Esto surge a partir de la información que recabe de las experiencias o situaciones que vive

con su ambiente para que posteriormente la persona pueda hacer inferencias de sus aspectos, características o cualidades de sí mismo, que permite generar la definición de sí mismo.

Al respecto Roa (2013) considera que el nivel cognoscitivo de la autoestima refiere a la representación que posee cada uno acerca de su propia persona. En otras palabras, es el conjunto de ideas, opiniones, pensamiento, descripción y fundamento que se ha logrado obtener a través del procesamiento de información y que se ha recogido de las diversas experiencias vividas con otras personas que interactúan en su alrededor. En esta misma línea, tenemos a Navarro (2009) quien manifiesta que este nivel, expresa el concepto de la persona que tiene al socializarse y poder demostrar su personalidad en su compartir social.

En base a lo mencionado, podemos entender que este nivel permite generar el conocimiento que tiene una persona de sí mismo para poder autodefinirse y poder tener en claro cuales sus características, fortalezas, debilidades, etc. Este nivel se destaca por el desarrollo del cognitivo del ser humano y de esa manera formar su auto concepto de manera adecuada, precisa e integral.

El nivel afectivo, se da a partir del conocimiento que tenemos de cada uno que se logra en el nivel anterior mencionado, podemos generar un sentido de valoración o aceptación de estas características identificadas y definidas. Al ingresar a este proceso se puede entender que nos encontramos en el nivel afectivo. En palabras de Roa (2013) este nivel hace referencia al nivel de valía que tiene cada persona con respecto a sus cualidades y características. Es decir, le damos un juicio de valor aquellos elementos constitutivos de la autoestima que permiten construir el autoconcepto de una persona.

Este nivel nos permite generar sentimientos favorables o desfavorables con respecto las características de una persona. Clasifica como positivo o negativo las actitudes, comportamientos o respuestas que tenemos frente a algunas situaciones que surgen en el actuar diario. Entonces, en este nivel se logra generar, a partir del conocimiento logrado de uno mismo, el sentimiento de aprecio y valoración al conjunto de características y cualidades propias de la persona.

Nivel conductual es el último nivel se logra actuar en base a lo alcanzado en los niveles anteriores. Este actuar debe ser coherente a lo reconocido y valorado en el nivel cognoscitivo y afectivo. Roa (2013) nos menciona que en este nivel la persona se autoafirma dirigiéndose a otras personas como sí mismo, es decir, se expresa en su ambiente de manera libre y respetuosa según las características que posee (ideología, creencias, personalidad, etc). Esta

expresión pone de manifiesto el nivel de valoración que tiene sobre sí mismo mostrando a otras personas, sin limitaciones o prejuicios, las cualidades que posee.

Haeussler y Milicic, manifiestan que la autoestima es la valoración de las ideas o pensamientos que el ser humano tiene con respecto a sus propias características particulares, es decir, la apreciación personal de sí mismo. Esta apreciación es el cumulo de datos objetivos que se rescatan o construyen de diferentes experiencias de vida y que permite con ello conformar lo que se llama la imagen personal de un ser. Entonces a partir de lo mencionado podríamos calificar que la autoestima se da de acuerdo a la apreciación de sus propias cualidades y características que lo particularizan frente a los demás de acuerdo a lo que ha ido logrando a través de su vida personal, social, familiar y educativa. (Haeussler & Milicic, 1995)

La afectividad es un aspecto constituido por la propia actividad humano en su accionar diario. Este aspecto se constituyen por la formación de su afecto que la persona logra en su proceso evolutivo en la resolución de problemas sociales que vive. (Markusy Kitayama, 1994, citado por Rodríguez, Juárez & Ponce, 2011). Los autores citados consideran que los afectos son construcciones sicosociales en donde se incluyen a las emociones por la efusividad y la momentaneidad.

En palabra de Calfee (1981) la cognición es el resultado que la persona va ir logrando a través de la construcción de sus conocimiento y que va partir del contacto que se da entre la persona y su realidad, receptando información para asimilarlo y transformarlo según aspectos influyentes personales. Este conocimiento generado, permite darle funcionalidad significativa al relacionarlo en un contexto y bajo propósitos utilitarios específicos.

Los procesos cognitivos son una secuencia ordenada, jerarquizada y organizada de acciones mentales (Gonzales y León, 2013) que se encargan de la recepción, construcción y resultado del análisis de información con respecto a la interacción de la realidad con la que interactúa el sujeto. Estas etapas por la que pasa la información para transformarse en conocimiento permiten generar herramientas para los estudiantes que van lograr desarrollar desafíos académicos y personales con respecto a los problemas sociales que viven.

Al respecto Esteve (2003) plantea que la conducta, es la respuesta que una persona tiene frente a un estímulo emocional o físico que ha ido logrando a través de sus vivencias. Es decir, que son acciones conductuales que la persona ha ido adquiriendo en su formación personal y social, de acuerdo a su conducta ya se positivos o negativos va ser base para su interacción ante la sociedad.

La educación es un proceso interactivo humano y cultural completamente complejo que permite la transformación de este de manera progresiva con respecto a un punto de partida. Esta transformación abarca muchos aspectos de la persona, por ejemplo, la parte cognoscitiva, moral, social, psicológica, etc. Que tiene un fin progresivo con respecto a la manipulación de este aprendizaje. (Aníbal, 2007)

Según el Cuerpo de maestros Educación física (2006) La Organización Mundial de la Salud “es la combinación de diversas actividad físicas que la persona busca desarrollar para alcanzar un adecuado desarrollo saludable, donde es fundamental para la persona en su desarrollo de su vida saludable.

La motricidad tiene una estrecha relación entre la persona y las cosas que se encuentra en su entorno. Esta relación se caracteriza porque se debe expresar de manera intencional y significativa en el espacio donde se desenvuelve el sujeto en mención, este con el objetivo de activar procesos cognitivos como percepción, memoria, proyección, afectividad, memoria, raciocinio, etc.

Esta expresión se desarrolla de diferentes formas como los gestos, comunicación verbal, utilización de material concreto, etc. En la que finalmente constituye la construcción del movimiento y reflejos de manera inmediatas Sergio (citado por Murcia & Jaramillo, 2008).

La sociomotricidad es un concepto que reúne dos ideas en conjunto. Es el resultado de la interacción del mundo interno y externo de la persona con respecto a la sociedad en donde interactúa. La sociomotricidad es el desarrollo de capacidades comunicativas, expresivas y motrices que busca la interrelación efectiva entre seres humanos con fines específicos como los educativos, sociales, culturales, etc.

La vida saludable es la situación que resulta de un conjunto de acciones que no solo refiere al bienestar físico o superficial del ser humano, sino que, también abarca aspectos psicológicos y sociales que influyen positivamente en la integridad de la persona. Estas acciones se convierten en conductas, que a la vez se concretizan en hábitos de salud como buena alimentación, descanso, actividad física, etc. (Velásquez, s/a)



## **II. METODOLOGIA**

### **2.1. Enfoque, tipo**

Según su enfoque es cuantitativo, ya que, en base al aporte de Hernández (2014) responde a las características o procesos que posee un estudio de este corte. Es decir, este utiliza para demostrar y contrastar la hipótesis planteada. Posteriormente con ello se mide y analiza la parte estadística que ayuda a los aportes teóricos que se utiliza.

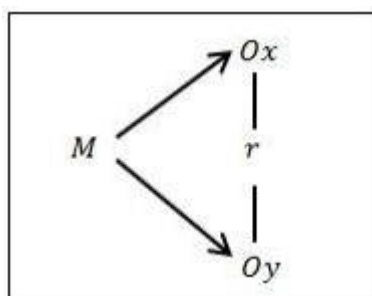
El tipo de investigación es Básica según lo planteado por CONCYTEC (2018), la cual es un tipo de investigación que está relacionada con la exploración o búsqueda de información para adquirir nuevos conocimientos en relación a la investigación sin un fin práctico. Por ende, podemos concluir en base a lo citado que este trabajo responde a estas características y por ello lo consideramos como básica.

Finalmente, la investigación tiene como nivel correlacional, según Hernández (2014) este nivel tiene como propósito encontrar la relación que puede existir entre dos variables según la data obtenida en las puntuaciones que se obtienen en relación a la Educación física y la autoestima.

### **2.2. El diseño de investigación**

El diseño de investigación fue no experimental, transversal y correlacional. Al respecto Hernández (2014) indica que todo trabajo no experimental no busca generar una situación en donde se pueda manipular las variables, más bien, todo lo contrario; es decir, observa situaciones ya existentes en donde las variables son independientes, no hay control de parte del investigador, ni mucho recae influencias en ellas.

A la vez, según Hernandez (2014) se ha considerado a este estudio como transversal, ya que es aquella encargada de recolectar datos en un momento determinado si se trata de describir a la variable para luego analizar su ocurrencia. Donde a través del objetivo se va describir si existe una relación entre las dos variables de estudio. Asimismo, para poder conocer la relación entre las variables es importante la tabulación estadística de los resultados y su gráfico es el siguiente:



*M*: Muestra (63)

*Ox*: variable independiente (Educación física)

*Oy*: variable dependiente (autoestima)

*r*: coeficiente de correlación entre la variable X y variable Y

### 2.3. Población, muestra y muestreo

**2.3.1. Población:** en relación a Hernández (2017) se entiende que la población son todas las personas que participarán de la investigación a modo de objeto de estudio. Esta población debe ser delimitada en base al planteamiento del problema. Para el caso de este estudio la población está conformado por 63 alumnos de la Institución Educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco 2022.

Tabla 1.

*Distribución de la población de en los estudiantes de la Institución Educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco 2022*

<b>Grado /Edad</b>	<b>Estudiantes Varones</b>	<b>Estudiantes mujeres</b>	<b>TOTAL</b>
1ro secundaria	8	6	14
2do secundaria	2	4	6
3ro secundaria	9	7	16
4to secundaria	10	3	13
5to secundaria	7	7	14
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>27</b>	<b>63</b>

*Nota: Nómina de matrícula de la Institución Educativa, marzo del 2022*

**2.3.2. Muestra:** Hernández (2017) nos permite entender que la muestra es el subgrupo de participantes que surge de la población. Este conjunto responde a ciertas

características específicas que de manera general se plantean en la población. En la investigación se trabajará con la población establecida porque es una población pequeña, es decir, la muestra estaba constituida por el total de 63 estudiantes de la Institución Educativa Miguel Ángel Cornejo Huánuco 2022 a quienes se les aplicó el/los instrumento(s) de cuestionario, para recoger información acerca de la Institución Educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco 2022.

### **2.3.3. Muestreo:** De juicio de experto

La determinación del muestreo es no probabilística por decisión del investigador. Hernández (2017) menciona que este procedimiento no es acto mecánico, ni tampoco se basa en alguna fórmula probabilística, más que todo, depende de la decisión del investigador y los criterios que están utilizando en el desarrollo de su trabajo.

## **2.4. Técnicas e instrumentos de recojo de datos/equipo de laboratorio/informe de laboratorio especializado de ser utilizado**

### **2.4.1. Técnica**

La técnica que se utilizará en la investigación es la encuesta, la cual, según Kusnik et al. (2010) es una técnica que permite recoger datos importantes en una investigación. Este cumple con una serie de características que permiten darle efectividad al recojo de información cumpliendo de esta manera ciertos propósitos que tiene el investigador con su investigación. La encuesta realizada en esta ocasión posee la escala de Likert.

### **2.4.2. Instrumentos:**

En el estudio se utilizó el instrumento del cuestionario siendo una herramienta que ayuda a recojo la información, según García, et al (2006) es un medio previamente organizado y estructurado que contiene un conjunto de preguntas sobre un tema determinado. Estas preguntas responden a diferentes características y tipologías pre existentes. Para el caso de este estudio, las preguntas se orientan en base a dos variables. La primera que es Educación física, el cuestionario tiene 15 ítems relacionado a este aspecto y dividido en tres dimensiones. Las alternativas se presentan en valoración ascendente de menor a mayor El orden fue el siguiente: 1, Completamente en desacuerdo; 2, en desacuerdo; 3, indeciso; 4, Parcialmente de

acuerdo y 5, De acuerdo. En base a ello, consideramos que los niveles son; Bueno, regular y malo.

La encuesta para la segunda variable plantea 12 ítems también dividido en tres dimensiones. En esta ocasión también las alternativas se presentan en valoración ascendente de menor a mayor. El orden fue el siguiente: 1, Completamente en desacuerdo; 2, en desacuerdo; 3, indeciso; 4, Parcialmente de acuerdo y 5, De acuerdo. En base a ello, consideramos que los niveles son; Bueno, regular y malo.

La validez de este instrumento se dio por medio de Juicio de expertos en el año 2022. Estos estudiosos son los siguientes:

- Licenciado Ronal Bardales Mendoza, magister en Gestión Pública.
- Licenciado Hernán Ramos Montero, magister en Gestión Pública.
- Licenciado Daniel Vidal Gómez, magister en Administración de la Educación.

Los expertos posteriormente a la revisión del instrumento manifestaron que el mismo estaban correctamente diseñados, así como, estar listo para su respectiva aplicación. Finalmente, el instrumento tuvo una la confiabilidad por medio del Alfa de Cronbach con una prueba piloto aplicado a 10 alumnos entre niños y niñas. El resultado de esta prueba alcanzó un puntaje de 0,835

## **2.5. Técnicas de procesamiento y análisis de la información**

**2.5.1. Procesamiento de datos:** En esta investigación se recogieron los datos por medio del instrumento de investigación se procesaron por medio del programa Excel con el fin de verificar el nivel de autonomía de la muestra elegida para la investigación en ejecución. Además de ello, se hizo uso de tablas, cuadros, listas que permitan representar de manera clara y precisa la distribución de frecuencias y porcentajes.

**2.5.2. Análisis de datos:** Los datos fueron recogidos por medio del análisis estadístico descriptivo que permitió evaluar el grado de relación que hay en las variables de estudio.

## **2.6. Aspecto ético de la investigativa**

El presente estudio se ha desarrollado de manera concienzudamente según el esquema propuesto para el trabajo de investigación que posee esta casa de estudios, Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, para obtener el diploma de título profesional. También es importante mencionar que este producto ha respetado en todo momento los lineamientos de las normas APA para el citado y menciona de la referencias textuales, demostrando de esta manera originalidad y propiedad intelectual.

### **III. RESULTADOS**

#### **3.1. Presentación y análisis de resultados**

**Tabla 2**

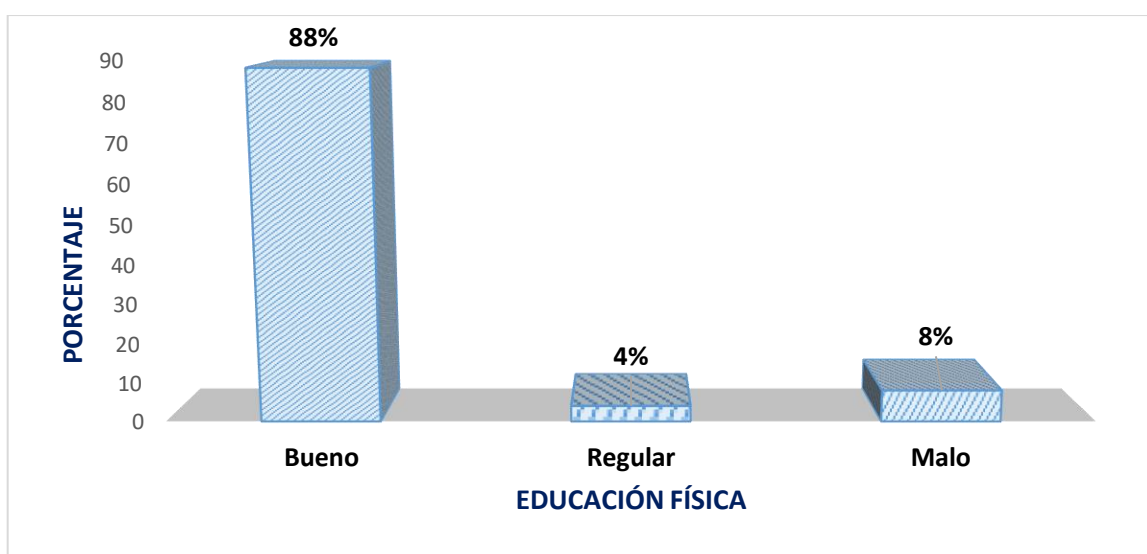
*Distribución de frecuencia de la variable Educación física de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022*

	<i>f</i>	<i>%</i>
Bueno	823	88
Regular	45	4
Malo	73	8
<b>Total</b>	<b>941</b>	<b>100</b>

Nota: Data de los resultados obtenidos

Figura 1

*Niveles de la variable Educación física de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022*



En la tabla 2, figura 1 se observa los niveles que se han obtenido como respuesta de los logros de los estudiantes de la Institución Educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco con respecto a la variable Educación física. Como se observa en la figura, existe una puntuación del (88%) que se ubica en el porcentaje bueno, el (4%) que se encuentran en regular y el (8%) en malo según la variable de estudio.

**Tabla 3**

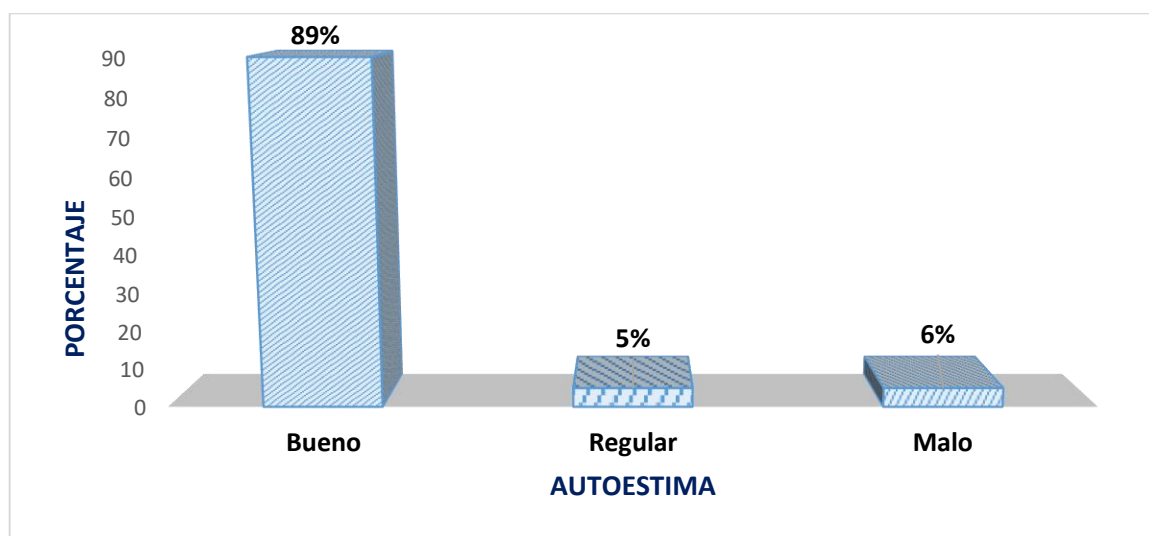
*Distribución de frecuencia de la variable Autoestima de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022*

	<i>f</i>	%
Bueno	663	89
Regular	41	5
Malo	52	6
<b>Total</b>	<b>756</b>	<b>100</b>

Nota: Data de los resultados obtenidos

**FIGURA 2**

*Niveles de la variable Autoestima de la institucional de la Institución Educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022.*



En la tabla 3, figura 2 se visualiza los niveles porcentuales de los estudiantes de la Institución Educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco con respecto a la variable Autoestima. Como se observa en la figura, existe una puntuación del (89%) que se ubica en el porcentaje bueno, el (5%) que se encuentran en regular y el (6%) en malo según la variable de estudio.

**Tabla 4**

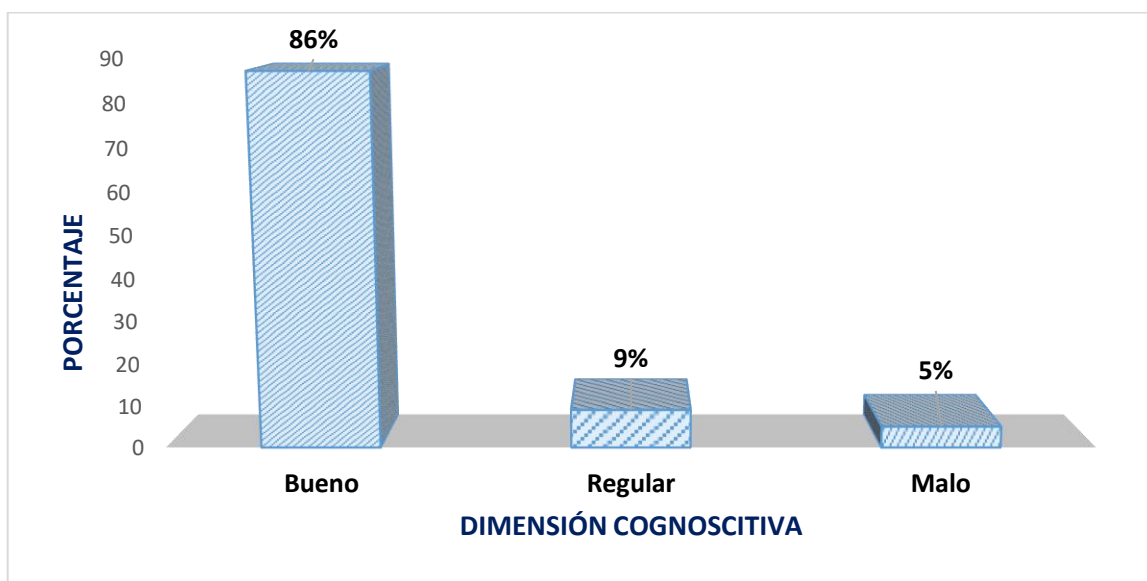
*Dimensión cognoscitiva de la Autoestima en estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022*

	<i>f</i>	%
Bueno	211	86
Regular	24	9
Malo	17	5
<b>Total</b>	<b>252</b>	<b>100</b>

Nota: Data de los resultados obtenidos

**FIGURA 3**

*Niveles de la dimensión cognoscitiva de la Autoestima en estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022*



En la tabla 4, figura 3 se visualiza los niveles de respuesta del estudiantes de la Institución Educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco con respecto a la dimensión cognoscitiva de la Autoestima. Según la figura, existe una puntuación del (86%) que se ubica en el porcentaje bueno, el (9%) que se encuentran en regular y el (5%) en malo según la dimensión cognoscitiva.



**Tabla 5**

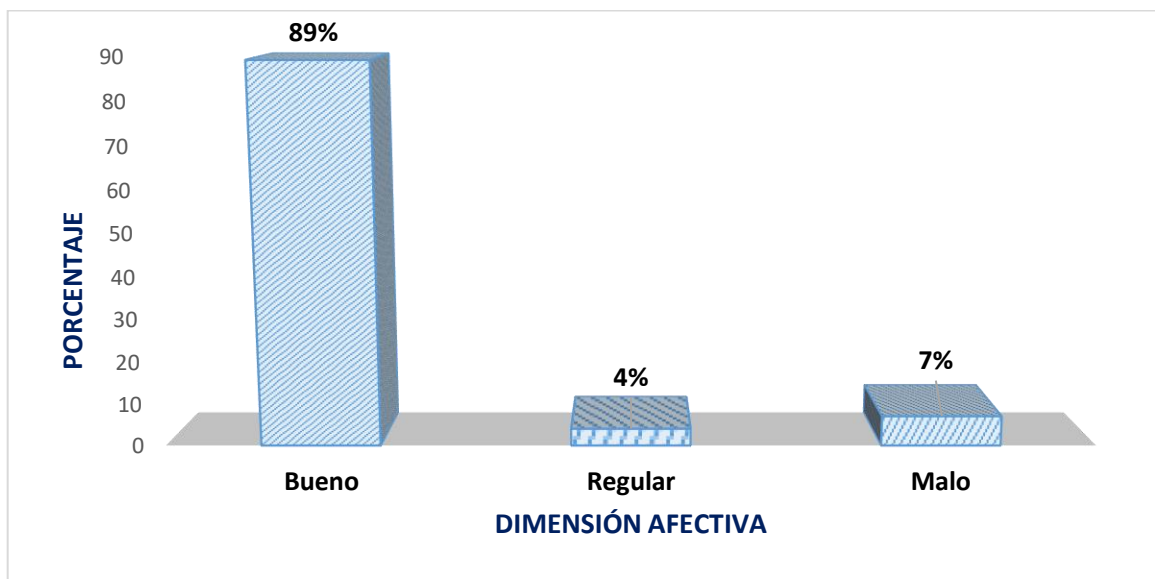
*Dimensión afectiva de la Autoestima en estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022*

	<i>f</i>	%
Bueno	229	89
Regular	9	4
Malo	14	7
<b>Total</b>	<b>252</b>	<b>100</b>

Nota: Data de los resultados obtenidos

**Figura 4**

*Niveles de la dimensión afectiva de la Autoestima en estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022*



En la tabla 5, figura 4 se visualiza los niveles porcentuales que han obtenido los estudiantes de la Institución Educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco con respecto a la dimensión afectiva de la variable Autoestima. Según la figura, existe una puntuación del (89%) que se ubica en el porcentaje bueno, el (4%) que se encuentran en regular y el (7%) en malo según la dimensión afectiva.

**Tabla 6**

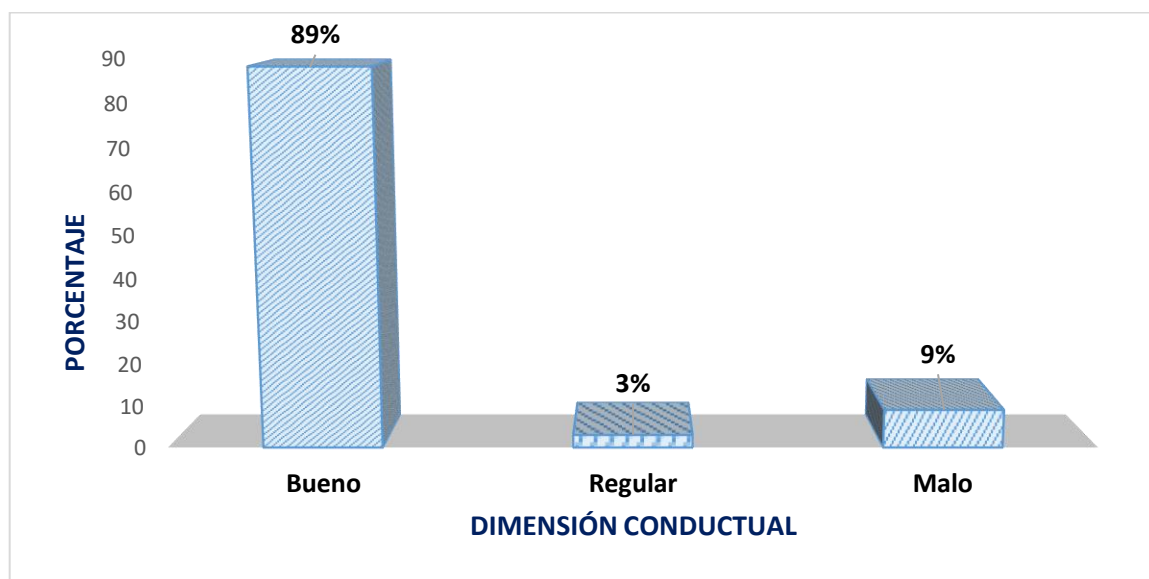
*Dimensión conductual de la Autoestima en estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022*

	<i>f</i>	%
Bueno	223	88
Regular	8	3
Malo	21	9
<b>Total</b>	<b>252</b>	<b>100</b>

Nota: Data de los resultados obtenidos

**Figura 5**

*Niveles de la dimensión conductual de la Autoestima en estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022*



En la tabla 6, figura 5 se visualiza los niveles de respuesta de los estudiantes de la Institución Educativa Miguel Ángel Cornejo de Huánuco con respecto a la dimensión conductual de la variable Autoestima. Según la figura, existe una puntuación del (88%) que se ubica en el porcentaje bueno, el (3%) que se encuentran en regular y el (9%) en malo según la dimensión conductual.

### 3.2. Prueba de hipótesis

Para poder aprobar o rechazar una hipótesis, pasaremos, en primero lugar, a aplicar la Prueba de normalidad que nos permitirá definir qué tipo de Prueba estadística aplicaremos.

**Tabla 7**

*Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov.*

	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
EDUCACIÓN FÍSICA	,257	63	,000	,632	63	,000
AUTOESTIMA	,297	63	,000	,566	63	,000

Nota: Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla 7 muestra la distribución de la data de las variables de estudio en Educación física y Autoestima no logra obtener la distribución normal ( $p > 0,05$ ), por ello, se va utilizar la estadística no paramétrica, es decir, por el coeficiente de Correlación de Spearman.

Comprobación de la hipótesis general

H1. Existe influencia significativa entre la Educación física y la autoestima de los estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022

H0. No existe influencia significativa entre la Educación física y la autoestima de los estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022

**Tabla 8**

*Relación entre la Educación física y Autoestima de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022*

			<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>	<b>AUTOESTIMA</b>
Rho de Spearman	EDUCACIÓN FÍSICA	Coefficiente de correlación	1,000	,594**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	63	63
	AUTOESTIMA	Coefficiente de correlación	,594**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	63	63

Nota: \*\*La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 8 nos muestra los resultados de correlación según Spearman a la que fueron expuestas las variables Educación física y Autoestima. Los resultados evidencian que hay una correlación positiva y moderada, con un Rho 0,594, a la vez, es significativa por su nivel de significancia  $p=0,000$  es menor a 0,01 entre las variables. En relación a las puntuaciones obtenida se puede determinar que el planteamiento de la hipótesis nula es rechazado, según lo planteado, no existe influencia significativa en la Educación física y autoestima de los estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022 y por ello hipótesis alterna se acepta ya que existe una influencia significativa entre la Educación física y autoestima en los estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022.

**Tabla 9**

*Relación entre la Educación física y la Dimensión Cognoscitiva de la Autoestima de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022*

			<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>	<b>DIMENSIÓN COGNOSCITIVA</b>
Rho de Spearman	EDUCACIÓN FÍSICA	Coefficiente de correlación	1,000	,581**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	63	63
	DIMENSIÓN COGNOSCITIVA	Coefficiente de correlación	,581**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	63	63

Nota: \*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 9 se encuentra los resultados de correlación según Spearman a la que fueron expuestas la variable Educación física con la dimensión Cognoscitiva de la Autoestima. Los resultados muestran que hay una correlación directa y moderada, con un Rho 0,581, a la vez, es significativa ya que su nivel de significancia  $p=0,000$  es menor a 0,01 entre la variable y la dimensión. Según los resultados arrojados se determina que la hipótesis nula es rechazado, según lo planteado, no existe influencia significativa entre Educación física y el aspecto cognoscitivo de los estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022 y por ello, la hipótesis alterna se acepta porque existe una influencia significativa entre Educación física y nivel cognoscitivo en los estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022.

**Tabla 10**

*Relación entre la Educación física y la Dimensión Afectivo de la Autoestima de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022*

			<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>	<b>DIMENSIÓN AFECTIVA</b>
Rho de Spearman	EDUCACIÓN FÍSICA	Coeficiente de correlación	1,000	,431**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	63	63
	DIMENSIÓN AFECTIVA	Coeficiente de correlación	,431**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	63	63

Nota: \*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 10 se encuentra los resultados de correlación según Spearman a la que fueron expuestas la variable Educación física con la dimensión Afectiva del Autoestima. Los resultado que se han obtenido muestra que hay una correlación positiva y moderada, con un Rho 0,431, a la vez, es significativa ya que su nivel de significancia  $p=0,000$  es menor a 0,01 entre la variable y la dimensión. Según la data obtenido se determina que la hipótesis nula es rechazado, según lo planteado, no existe influencia significativa entre la Educación física con el nivel afectivo de los estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022 y por ello, se sustenta la aceptación de la hipótesis alterna de que existe en la influencia significativa entre Educación física y el nivel afectivo de los estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022.

**Tabla 11**

*Relación entre la Educación física y la Dimensión Conductual de la Autoestima de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022*

			<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>	<b>DIMENSIÓN CONDUCTUAL</b>
Rho de Spearman	EDUCACIÓN FÍSICA	Coefficiente de correlación	1,000	,625**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	63	63
	DIMENSIÓN CONDUCTUAL	Coefficiente de correlación	,625**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	63	63

Nota: \*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 11 muestra los resultados de correlación según Spearman a la que fueron expuestas a la variable de Educación física con la dimensión conductual de la variable Autoestima. Este resultado nos muestra que existe una correlación directa y moderada, con un Rho 0,625, a la vez, esta también es significativa ya que su nivel de significancia  $p=0,000$  es menor a 0,01 entre la variable y la dimensión. Según los datos obtenidos la hipótesis nula es rechazado, según lo planteado, no existe influencia significativa entre Educación física con el nivel conductual de los estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022 y por ello, la hipótesis alterna se acepta porque existe influencia significativa entre Educación física con el nivel conductual de los estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022.

**Tabla 12**

*Coefficiente de determinación entre Educación física y Autoestima de la de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022*

<b>R</b>	<b>R cuadrado</b>	<b>R cuadrado ajustado</b>	<b>Error estándar de la estimación</b>
,937	,877	,875	,110

Nota: La variable independiente es EDUCACIÓN FÍSICA.

En la tabla 12 se observa que el Coeficiente de determinación expresado como R cuadrado señala que el 87.7 % de la variable Autoestima está explicada (influencia) por Educación física. Según los datos obtenidos se puede validar la hipótesis general que existe influencia significativa entre la Educación física y autoestima de los estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022, además de relacionar y determinar el nivel de influencia que hay entre la Educación física y Autoestima.



**Tabla 13**

*Coefficiente de determinación entre la variable Educación física en la dimensión cognoscitiva de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022.*

<b>R</b>	<b>R cuadrado</b>	<b>R cuadrado ajustado</b>	<b>Error estándar de la estimación</b>
,904	,817	,814	,139

Nota: La variable independiente es EDUCACIÓN FÍSICA.

En la tabla 13 se muestra que el Coeficiente de determinación expresado como R cuadrado señala que el 81.4 % de la variación de la dimensión Cognoscitiva del Autoestima está explicada (influencia) por variable Educación física. Según los datos obtenidos la hipótesis se acepta ya que si existe influencia significativa en la Educación física y el desarrollo cognoscitivo de los estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022.

**Tabla 14**

*Coefficiente de determinación entre la variable Educación física en la dimensión afectiva de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022.*

<b>R</b>	<b>R cuadrado</b>	<b>R cuadrado ajustado</b>	<b>Error estándar de la estimación</b>
,921	,849	,846	,103

Nota: La variable independiente es EDUCACIÓN FÍSICA.

En la tabla 14 se observar el Coeficiente de la determinación expresado como R cuadrado señala que el 84.9 % de la variación de la dimensión afectiva del Autoestima está explicada (influencia) por la variable Educación física. Según los datos obtenidos se acepta la hipótesis porque si existe una influencia significativa entre la Educación física con el nivel afectivo de los estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022.

**Tabla 15**

*Coefficiente de determinación entre la variable Educación física en la dimensión conductual de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022.*

<b>R</b>	<b>R cuadrado</b>	<b>R cuadrado ajustado</b>	<b>Error estándar de la estimación</b>
,922	,849	,847	,155

Nota: La variable independiente es EDUCACIÓN FÍSICA.

En la tabla 15 se observar que el Coeficiente de determinación expresado como R cuadrado señala que el 84.9 % de la variación de la dimensión Conductual de Autoestima está explicada (influencia) por la variable Educación física. Según los datos obtenidos se acepta la hipótesis porque existe una influencia significativa entre la Educación física y el nivel conductual de los estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022.

#### IV. DISCUSIÓN

Como lo hemos mencionado la educación ha ido evolucionando de manera muy acelerada, esto impulsado por los múltiples influyentes que hemos especificado en líneas anteriores. En base a esto, la nueva filosofía pedagógica exige adecuarse muy rápidamente a estas nuevas realidades implementando el sistema educativo con estrategias, metodologías, recursos y medios que permitan reaccionar pedagógicamente de manera asertiva a estas situaciones. En esta línea, un elemento significativo en esta evolución educativa fue el contexto sanitario al sorprendernos una pandemia que pondría en peligro el aletargado avance que se tuvo durante muchas décadas, ya que, se confirmó con este problema que no solo el sistema sanitario no estaba preparado, sino que el sistema educativo nunca supo planificar acciones de contingencia para contrarrestar mínimamente un ataque a la educación tradicional que desarrollaba el maestro en el Perú.

En este contexto se trabajará de manera integral las competencias donde se vuelve fundamental porque necesitamos recuperar el tiempo perdido en una situación donde la paralización de la educación presencial ha generado el retraso del aprendizaje por el tiempo de dos años. Esto significa que los estudiantes no solo no han alcanzado los estándares de aprendizaje de su nivel académico, sino que, corremos el riesgo de que esta generación no alcance para cumplir los propósitos de aprendizaje de Educación Básica Regular de manera eficiente. Sin embargo, no debemos olvidar que el desarrollo de competencias involucra también no dejar de pensar en el fortalecimiento de habilidades blandas de los estudiantes, ya que los mismos ha sido descuidada en este aislamiento social y con esta reintegración a la sociedad se vuelve fundamental para sobrellevar de manera adecuada esta interacción humana. En este sentido este estudio permite describir la relación del desarrollo de una competencia académica de un estudiante sobre su autoestima, específicamente en las dimensiones que abarca las misma.

En base a lo mencionado, podemos entender que existe una influencia significativa en el desarrollo físico de la persona donde va tener una influencia en la autoestima de los estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced,

Huánuco, 2022 según los resultados que se han obtenido después del análisis descriptivo – inferencial. Estos resultados coinciden con los obtenidos por Pérez (2008) quien realizó una indagación titulada “La educación física una herramienta para mejorar la autoestima” y lo manifestado en sus conclusiones dice que el área del crecimiento y autorrealización se logró fortalecer de manera eficaz a través de las actividades de educación física, cuidado del cuerpo y aceptación, pudiendo conocer nuevas facetas que no se hubiese podido desarrollar. Esto nos permite entender la relevancia que tiene el desarrollo de la educación física en su formación integral del estudiante en la etapa de escolaridad. Esta se manifiesta por medio del desarrollo de dos competencias específicas que plantea el Currículo Nacional: se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad y asume una vida saludable: que permitirá generar conciencia no solo física de su bienestar integral, sino que, además, psicológica por la relevancia en la autoestima del estudiante.

El nivel de influencia entre la educación física sobre la autoestima es del 87,7% según la encuesta aplicada a 63 estudiantes de educación secundaria de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo – La Merced - Huánuco 2022. Estos resultados entran en coincidencia con el trabajo de Ponce (2018) titulado “Programa de intervención de educación física para mejorar la salud integral en los estudiantes de nivel Secundario de la Institución Educativa “Sebastián Barranca”, Camaná – Arequipa 2016”. Mencionamos que estos resultados coinciden con los resultados de este estudio porque sus conclusiones mencionan que el desarrollo de la salud integral que los educandos ha tenido antes de aplicar el programa el nivel era bajo, después de aplicar el programa de intervención de educación física, ayudo a mejorar el desarrollo de la salud de los estudiantes según el consolidado porcentual que se ha obtenido , donde el 4,3% poco saludable, el 89,1% saludable y el 6,6% muy saludable.

Esto quiere decir que no solo podemos corroborar que hay una influencia significativa entre las dos variables de estudio que hemos realizado, sino que además el trabajo de Ponce nos reafirma que las actividades físicas generan un bienestar en la salud integral de estudiantes.

Finalmente, todo lo mencionado anteriormente también coincide con el trabajo de

Moreno (2019) titulado La actividad física y su incidencia en la autoestima, la depresión y la ansiedad en deportistas de la Institución Educativa Liceo Nacional de Ibagué en donde plantea la conclusión que existe una relación entre la ansiedad, la depresión y en una menor medida la autoestima con las actividades físicas que realiza para mejorar su convivencia social. Esto quiere decir que la falta de actividad física en los estudiantes les afecta significativa en el desarrollo de su construcción de su identidad en su convivencia social, ya que es una sociedad tan agresiva con respecto a los estereotipos, prejuicios en sus formas de expresión.

En conclusión, podemos entender en base a todo lo mencionado y sustentado con los trabajos o estudios de otros autores que la educación física tiene una formación de concepto de sí mismo de una persona, y más aún, si se trata de un adolescente, quien está su proceso de conocimiento de sí mismo y necesita todo el apoyo (interno y externo) para comprenderse a sí mismo y poder comprender a los demás.

## **V. CONCLUSIONES**

Primera: Que el coeficiente de determinación expresado por medio del R cuadrado es de 87.7% según la data que se ha obtenido sobre la Autoestima tiene una relación con la Educación física. Esto quiere decir que hay una relación de influencia significativa entre la Educación física en la Autoestima de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022.

Segunda: Que el coeficiente de determinación expresado por medio del R cuadrado es de 81.4% según la data que se ha obtenido en la dimensión cognoscitiva del Autoestima está explicada por la Educación física. Esto quiere decir que hay una relación entre la Educación física y la dimensión cognoscitiva de la Autoestima en la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022.

Tercera: Que el coeficiente de determinación expresado por medio del R cuadrado es de 84.9% según la data que se ha obtenido en la dimensión afectiva del Autoestima está relacionada con la Educación física. Esto quiere decir que, existe una relación entre la Educación física en la dimensión afectiva de la Autoestima en la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022.

Cuarta: Que el coeficiente de determinación expresado por medio del R cuadrado es de 84.9% según la data que se ha obtenido en la dimensión conductual del Autoestima está relacionada con la Educación física. Esto quiere decir que, existe una relación entre la Educación física en la dimensión conductual de la Autoestima en la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022.

## **VI. RECOMENDACIONES**

Primera: Se desarrollen programas educativos dirigidos y promovidos por la dirección institucional que busque fortalecer habilidades blandas, y en especial, el fortalecimiento de la Autoestima en el educando para que desarrollen de manera adecuada su formación integral.

Segunda: Los docentes de todas las áreas académicas desarrollen programaciones con vínculos relacionados a aspectos psicológicos como el fortalecimiento de la autoestima u otros temas parecidos. Además, que se genere que se realice coordinaciones interáreas que permita fortalecer estos aspectos.

Tercera: Que el comité directivo de la institución tome en cuenta este estudio y permita generar propuestas pedagógicas que logre fortalecer la autoestima de los estudiantes.

## **VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**



- Acosta, R., y Alfonso, J. (2004). La autoestima en la Educación. *Revista Límite*, 82 -95.
- Alcántara, J. (1993). *Como educar la autoestima: Como mejorar la autoestima en los niños de educación primaria*. Lima: San Marcos.
- Aranibar, E. (2008). *Satisfacción y enfoque hacia el cliente*. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín.
- Baptista, P., Fernández, C., y Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación* (6 ed.). Ciudad de México, México: Mc Graw. Hill Educación.
- Clemens, H., & Bean, P. (1993). *Como desarrollar la autoestima en los niños. Como mejorar la autoestiam en los niños de educación Primaria* . Lima: San Marcos.
- Flores Cruz, H. L., & Armando, C. M. (2016). *Influencia de la autoestima en el desarrollo de la educación física, en los estudiantes de educación secundaria de la Institución educativa José Carlos Mariátegui, Tuti Caylloma* . Arequipa: Universidad de San Agustín de Arequipa.
- Flores, C. H., & Cosi, M. 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*. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín .
- Haeussler, I., & Milicic, N. (1995). *Confiar en uno mismo: programa de autoestima*.In, j. (1998) *Como mejorar la autoestima en los niños de educación primaria*. Lima: San Marcos.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación científica*. México: McGRAW-HILL.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación científica*. México D.F: McGRAW-HILL.
- López, A. F., & Quiñones, C. 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*. Trujillo: Universidad Cesar Vallejo.
- Manrique, L. S. (2002). *Desafíos de la nueva Educación: El maestro de la Excelencia*. Lima: Retablo de Papel.
- Ministerio de Educación. (2002). *La educación física. Las actividades físicas y la salud*. Lima: DINFOCAD/UCAD.
- Ministerio de Educación. (2018). *PLan de Fortalecimiento de la Educación Física y el deporte*. Lima.

- Morilla, P. I. (2015). *La relevancia de la autoestima en Educación Física y Educación Primaria*. Granada: Universidad de Granada.
- Ortega, C. P., Ramón, M. v., & Rodes, B. M. (2001). *Autoestima: Un nuevo concepto y su medida*. Universidad de Murcia.
- Pérez, L. A. (2008). *La educación física una herramienta para mejorar la autoestima*. Punta arena, Chile: Universidad de Magallanes.
- Petitti E, E. (1999). *Recopilación de contenidos teóricos a desarrollar con alumnos de escuela media*. Buenos Aires.
- Ponce, V. L. (2018). *Programa de Intervención de Educación Física para mejorar la salud integral en los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa "sebastian barranca", camana-Arequipa 2016*. Arequipa: Universidad de San Agustín.
- Ramírez, V. C. (2014). *La influencia de la familia y la escuela en el desarrollo del lenguaje oral en los niños de 3 a 5 años a través de la aplicación de un programa de estimulación del lenguaje*. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.
- Thompson, J. (1991). *Introducción a la teoría del Entrenamiento*. Inglaterra.
- UNESCO. (2020). *La educación en tiempos de la pandemia del COVID -19*. C: CEPAL.
- Lacalle Pérez, I. (2019) *Análisis y propuesta de mejora de los libros de texto: los seres vivos*. [Tesis de grado, Universidad de Sevilla] Chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Ffidus.us.es%2Fbitstream%2Fhandle%2F11441%2F90478%2FISABEL%2520LACALLE%2520PEREZ.pdf%3Bjsessionid%3D66D1063B183BDBFFCDB0C51D43137B1E%3Fsequence%3D1%26isAllowed%3Dy&clen=618478
- Avendaño Castro, A. (2019) *La actividad física y su incidencia en la autoestima, la depresión y La ansiedad en deportistas de la Institución Educativa Liceo Nacional de Ibagué*. [Tesis de grado de Magister, Universidad del Tolima] <http://repository.ut.edu.co/bitstream/001/3527/1/APROBADO%20ALEJANDRO%20JAVIER%20AVENDA%C3%91O%20CASTRO.pdf>
- Fuentes López, J. (2017) *Actividad física y autoconcepto en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano, 2017*. [Tesis de grado de Doctorado, Universidad Nacional del Altiplano] [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9545/Jose\\_Damian\\_Fuentes\\_Lopez.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9545/Jose_Damian_Fuentes_Lopez.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Navarro Suanes, M. (2009). Autocnacimiento y autoestima. *Temas para la educacion*. Revista digital para los profesionales de la enseñanza. (5) <file:///D:/TESIS/HERRERA/p5sd6409.pdf>
- Roa Garcia, A. (2013). La educacion emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *edetania*. 44(5) 241 – 257 <Dialnet-LaEducacionEmocionalElAutoconceptoLaAutoestimaYSu-4596298.pdf>
- Rodríguez, G., Juárez C. & Ponce, M. «La culturalización de los afectos: Emociones y sentimientos que dan significado a los actos de protesta colectiva». *Revista Interamericana de Psicología/ Interamerican Journal of Psychology*, Vol.45, Num.2, 2011, pp. 193-202. <https://acacia.red/wp-content/uploads/2019/07/Fundamento-Conceptual-Afectividad.pdf>
- Sergio Manuel. (1999). *Un corte epistemológico. De educacion fisica a motricidad humana*. Lisboa: Instituto Piaget.

## ANEXOS

### Anexo 1: Instrumento de recolección de la información

#### TÍTULO: CUESTIONARIO PARA MEDIR EL NIVEL DE LAS COMPETENCIAS DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL ÁNGEL CORNEJO, LA MERCED, HUÁNUCO, 2022.

Coloca una equis (X) en (SÍ) si cumple con los criterios de evaluación, o (NO) sino los cumple.

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADOR	ÍTEMS	VALORACIÓN				
				1	2	3	4	5
Educación física	Motricidad	Comprende su cuerpo	1. Utilizas y regulas habilidades motrices específicas para mejorar la calidad de respuesta en diferentes acciones, demostrando coordinación en sus movimientos en la realización de actividades lúdicas y deportivas.					
			2. Demuestras coordinación con seguridad y confianza al realizar diversos movimientos en diferentes actividades lúdicas y deportivas.					
			3. Demuestras autonomía, precisión y coordinación en actividades lúdicas y deportivas de tu preferencia para lograr un objetivo determinado actuando en función de sus posibilidades y limitaciones.					
	Se expresa corporalmente	4. Reorganizas tus acciones lúdicas y deportivas, adaptando tu cuerpo a los cambios que se dan en tu imagen corporal.						
		5. Creas rutinas de movimientos colectivos (drilles, coreografías) incorporando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas, etc.).						
		6. Creas prácticas corporales expresivas para la producción de secuencias coreográficas individuales, relacionadas con historias, mitos, leyendas, cuentos autóctonos, etc.						
	So cio		7. Realizas técnicas de expresión motriz (mímica, gestual, postural) para la manifestación de sus emociones en situaciones de juego y actividad física.					

		Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud.	8. Expresas emociones, ideas y sentimientos a través de su cuerpo y el movimiento con diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas) para encontrarse consigo mismo y con los demás.					
		Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e	9. Muestras actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto, cuidado de sí mismo y de los otros teniendo en cuenta la no discriminación en las diferentes actividades lúdicas y deportivas.					
			10. Promueves una actitud de respeto al trabajar en equipo basado en la integración de tus compañeros, compartiendo con sus pares de distinto género e incluyendo a compañeros con desarrollo diferente, asumiendo su responsabilidad durante todo el proceso al practicar diferentes actividades físicas.					
			11. Promueves el rechazo a todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión, durante la práctica de actividades lúdicas y deportivas, dentro y fuera de la IIEE.					
	Vida saludable	Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices	12. Realizas prácticas de higiene personal al tomar conciencia de los cambios (físicos, orgánicos, psicológicos) que experimenta tu cuerpo en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana.					
			13. Realizas actividades para mejorar tus capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) controlando tu frecuencia cardiaca y respiratoria y realiza ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.					
		Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices	14. Promueves actividades para el cuidado de la salud evitando hábitos perjudiciales para tu organismo como el consumo de comida rápida, alcohol, tabaco, drogas, entre otros.					
			15. Comprendes los efectos negativos que produce el abuso de la actividad física y el uso de sustancias utilizadas para evitar el cansancio e incrementar el rendimiento físico, evitando su consumo.					

**DOCUMENTOS PARA VALIDAR LOS INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS**

<b>Variables</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Escala de medición</b>
Educación física	Díaz (2001) menciona es una actividad compuesta por ejercicios dosificados en volumen e intensidad tanto en la sesión de entrenamiento, como en la distribución de estas sesiones en la semana o mes	Esta variable se medirá por medio de las dimensiones y se realizará a través del uso de un cuestionario con escala de Likert.	Motricidad.	Comprende su cuerpo	1, 2, 3	Cuestionario	Nominal
				Se expresa corporalmente	4, 5, 6		
			Socio motricidad.	Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud.	7, 8		
				Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	9, 10, 11		
			Vida saludable.	Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices	12, 13		
				Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.	14, 15		
Autoestima	La autoestima se entiende como una función o componente de la personalidad, por eso considerado como parte de uno mismo, vinculada con la motivación y autorregulación. (Ortega, Ramón, & Rodes, 2001)	Esta variable se medirá por medio de las dimensiones y se realizará a través del uso de un cuestionario con escala de Likert.	Cognoscitivo	Conocimiento de sí mismo	1, 2, 3, 4, 5		
			Afectivo	Valoración y aceptación	6, 7, 8, 9		
			Conductual	Actitud frente a la realidad	10, 11, 12		

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL NIVEL DE LAS COMPETENCIAS DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL ÁNGEL CORNEJO, LA MERCED, HUÁNUCO, 2022.**

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>MOTRICIDAD</b>							
1	Utilizas y regulas habilidades motrices específicas para mejorar la calidad de respuesta en diferentes acciones, demostrando coordinación en sus movimientos en la realización de actividades lúdicas y deportivas.	X		X		X		
2	Demuestras coordinación con seguridad y confianza al realizar diversos movimientos en diferentes actividades lúdicas y deportivas.	X		X		X		
3	Demuestras autonomía, precisión y coordinación en actividades lúdicas y deportivas de tu preferencia para lograr un objetivo determinado actuando en función de sus posibilidades y limitaciones.	X		X		X		
4	Reorganizas tus acciones lúdicas y deportivas, adaptando tu cuerpo a los cambios que se dan en tu imagen corporal.	X		X		X		
5	Creas rutinas de movimientos colectivos (drilles, coreografías) incorporando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas, etc.).	X		X		X		
6	Creas prácticas corporales expresivas para la producción de secuencias coreográficas individuales, relacionadas con historias, mitos, leyendas, cuentos autóctonos, etc.	X		X		X		
	<b>SOCIOMOTRICIDAD</b>							
7	Realizas técnicas de expresión motriz (mímica, gestual, postural) para la manifestación de sus emociones en situaciones de juego y actividad física.	X		X		X		

8	Expresas emociones, ideas y sentimientos a través de su cuerpo y el movimiento con diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas) para encontrarse consigo mismo y con los demás.	X		X		X		
9	Muestras actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto, cuidado de sí mismo y de los otros teniendo en cuenta la no discriminación en las diferentes actividades lúdicas y deportivas.	X		X		X		
10	Promueves una actitud de respeto al trabajar en equipo basado en la integración de tus compañeros, compartiendo con sus pares de distinto género e incluyendo a compañeros con desarrollo diferente, asumiendo su responsabilidad durante todo el proceso al practicar diferentes actividades físicas.	X		X		X		
11	Promueves el rechazo a todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión, durante la práctica de actividades lúdicas y deportivas, dentro y fuera de la IIEE.	X		X		X		
	<b>VIDA SALUDABLE</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
12	Realizas prácticas de higiene personal al tomar conciencia de los cambios (físicos, orgánicos, psicológicos) que experimenta tu cuerpo en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana.	X		X		X		
13	Realizas actividades para mejorar tus capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) controlando tu frecuencia cardiaca y respiratoria y realiza ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.	X		X		X		
14	Promueves actividades para el cuidado de la salud evitando hábitos perjudiciales para tu organismo como el consumo de comida rápida, alcohol, tabaco, drogas, entre otros.	X		X		X		
15	Comprendes los efectos negativos que produce el abuso de la actividad física y el uso de sustancias utilizadas para evitar el cansancio e incrementar el rendimiento físico, evitando su consumo.	X		X		X		



**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL NIVEL DE LAS COMPETENCIAS DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL ÁNGEL CORNEJO, LA MERCED, HUÁNUCO, 2022.**

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>COGNOSCITIVO</b>							
1	Identificas de manera clara y precisa el conjunto de fortalezas que te diferencia de tus demás compañeros en actividades lúdicas y deportivas.	X		X		X		
2	Identificas de manera clara y precisa las debilidades que posees en situaciones retadoras que se presenta de naturaleza lúdica y deportiva.	X		X		X		
3	Reconoces, resaltas y fortaleces las virtudes que posees con respecto a diferentes actividades lúdicas y deportivas que realizas.	X		X		X		
4	Reconoces los defectos que posees frente algunas actividades lúdicas y deportivas que realizas.	X		X		X		
5	Reflexionas, asimilas y ejecutas acciones de mejora con respecto a tus debilidades y defectos en actividades en lúdicas y deportivas.	X		X		X		
	<b>AFECTIVO</b>							
6	Valoras y aprecias el conjunto de fortalezas que te caracteriza y diferencia de tus demás compañeros en actividades lúdicas y deportivas.	X		X		X		
7	Valoras y reflexionas sobre las debilidades que posees en situaciones retadoras que se presenta de naturaleza lúdica y deportiva.	X		X		X		

8	Valoras y aprecias el conjunto de virtudes que posees con respecto a diferentes actividades lúdicas y deportivas que realizas.	X		X		X		
9	Valoras y reflexionas sobre los defectos que posees frente algunas actividades lúdicas y deportivas que realizas.	X		X		X		
	<b>CONDUCTUAL</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
10	Respetas y haces respetar tus debilidades y defectos con respecto a los demás en actividades lúdicas y deportivas.	X		X		X		
11	Respetas y haces respetar tus fortalezas y virtudes con respecto a los demás en actividades lúdicas y deportivas.	X		X		X		
12	Promueves y fomentas valores de empatía, respeto y comunicación asertiva al momento de expresar tus cualidades y características.	X		X		X		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):**

---

**Opinión de aplicabilidad:**    **Aplicable** [ X ]            **Aplicable después de corregir** [ ]            **No aplicable** [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador. Dr./ Mg: Norberto Hernan Ramos Montero**  
**DNI: 45196721**

**Especialidad del validador: Educación Secundaria**

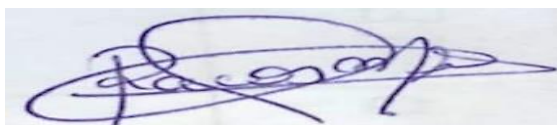
<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**02 de junio del 2022**

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión




---

**Firma del Experto Informante.**

**DOCUMENTOS PARA VALIDAR LOS INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS**

<b>Variables</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Escala de medición</b>
Educación física	Díaz (2001) menciona es una actividad compuesta por ejercicios dosificados en volumen e intensidad tanto en la sesión de entrenamiento, como en la distribución de estas sesiones en la semana o mes	Esta variable se medirá por medio de las dimensiones y se realizará a través del uso de un cuestionario con escala de Likert.	Motricidad.	Comprende su cuerpo	1, 2, 3	Cuestionario	Nominal
				Se expresa corporalmente	4, 5, 6		
			Socio motricidad.	Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud.	7, 8		
				Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	9, 10, 11		
			Vida saludable.	Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices	12, 13		
				Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.	14, 15		
Autoestima	La autoestima se entiende como una función o componente de la personalidad, por eso considerado como parte de uno mismo, vinculada con la motivación y autorregulación. (Ortega, Ramón, & Rodes, 2001)	Esta variable se medirá por medio de las dimensiones y se realizará a través del uso de un cuestionario con escala de Likert.	Cognoscitivo	Conocimiento de sí mismo	1, 2, 3, 4, 5		
			Afectivo	Valoración y aceptación	6, 7, 8, 9		
			Conductual	Actitud frente a la realidad	10, 11, 12		

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL NIVEL DE LAS COMPETENCIAS DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL ÁNGEL CORNEJO, LA MERCED, HUÁNUCO, 2022.**

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>MOTRICIDAD</b>							
1	Utilizas y regulas habilidades motrices específicas para mejorar la calidad de respuesta en diferentes acciones, demostrando coordinación en sus movimientos en la realización de actividades lúdicas y deportivas.	X		X		X		
2	Demuestras coordinación con seguridad y confianza al realizar diversos movimientos en diferentes actividades lúdicas y deportivas.	X		X		X		
3	Demuestras autonomía, precisión y coordinación en actividades lúdicas y deportivas de tu preferencia para lograr un objetivo determinado actuando en función de sus posibilidades y limitaciones.	X		X		X		
4	Reorganizas tus acciones lúdicas y deportivas, adaptando tu cuerpo a los cambios que se dan en tu imagen corporal.	X		X		X		
5	Creas rutinas de movimientos colectivos (drilles, coreografías) incorporando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas, etc.).	X		X		X		
6	Creas prácticas corporales expresivas para la producción de secuencias coreográficas individuales, relacionadas con historias, mitos, leyendas, cuentos autóctonos, etc.	X		X		X		
	<b>SOCIOMOTRICIDAD</b>							
7	Realizas técnicas de expresión motriz (mímica, gestual, postural) para la manifestación de sus emociones en situaciones de juego y actividad física.	X		X		X		

8	Expresas emociones, ideas y sentimientos a través de su cuerpo y el movimiento con diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas) para encontrarse consigo mismo y con los demás.	X		X		X		
9	Muestras actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto, cuidado de sí mismo y de los otros teniendo en cuenta la no discriminación en las diferentes actividades lúdicas y deportivas.	X		X		X		
10	Promueves una actitud de respeto al trabajar en equipo basado en la integración de tus compañeros, compartiendo con sus pares de distinto género e incluyendo a compañeros con desarrollo diferente, asumiendo su responsabilidad durante todo el proceso al practicar diferentes actividades físicas.	X		X		X		
11	Promueves el rechazo a todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión, durante la práctica de actividades lúdicas y deportivas, dentro y fuera de la IIEE.	X		X		X		
	<b>VIDA SALUDABLE</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
12	Realizas prácticas de higiene personal al tomar conciencia de los cambios (físicos, orgánicos, psicológicos) que experimenta tu cuerpo en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana.	X		X		X		
13	Realizas actividades para mejorar tus capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) controlando tu frecuencia cardiaca y respiratoria y realiza ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.	X		X		X		
14	Promueves actividades para el cuidado de la salud evitando hábitos perjudiciales para tu organismo como el consumo de comida rápida, alcohol, tabaco, drogas, entre otros.	X		X		X		

15	Comprendes los efectos negativos que produce el abuso de la actividad física y el uso de sustancias utilizadas para evitar el cansancio e incrementar el rendimiento físico, evitando su consumo.	X		X		X		
----	---	---	--	---	--	---	--	--

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL NIVEL DE LAS COMPETENCIAS DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL ÁNGEL CORNEJO, LA MERCED, HUÁNUCO, 2022.**

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>COGNOSCITIVO</b>							
1	Identificas de manera clara y precisa el conjunto de fortalezas que te diferencia de tus demás compañeros en actividades lúdicas y deportivas.	X		X		X		
2	Identificas de manera clara y precisa las debilidades que posees en situaciones retadoras que se presenta de naturaleza lúdica y deportiva.	X		X		X		
3	Reconoces, resaltas y fortaleces las virtudes que posees con respecto a diferentes actividades lúdicas y deportivas que realizas.	X		X		X		
4	Reconoces los defectos que posees frente algunas actividades lúdicas y deportivas que realizas.	X		X		X		
5	Reflexionas, asimilas y ejecutas acciones de mejora con respecto a tus debilidades y defectos en actividades en lúdicas y deportivas.	X		X		X		
	<b>AFECTIVO</b>							

6	Valoras y aprecias el conjunto de fortalezas que te caracteriza y diferencia de tus demás compañeros en actividades lúdicas y deportivas.	X		X		X		
7	Valoras y reflexionas sobre las debilidades que posees en situaciones retadoras que se presenta de naturaleza lúdica y deportiva.	X		X		X		
8	Valoras y aprecias el conjunto de virtudes que posees con respecto a diferentes actividades lúdicas y deportivas que realizas.	X		X		X		
9	Valoras y reflexionas sobre los defectos que posees frente algunas actividades lúdicas y deportivas que realizas.	X		X		X		
	<b>CONDUCTUAL</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
10	Respetas y haces respetar tus debilidades y defectos con respecto a los demás en actividades lúdicas y deportivas.	X		X		X		
11	Respetas y haces respetar tus fortalezas y virtudes con respecto a los demás en actividades lúdicas y deportivas.	X		X		X		
12	Promueves y fomentas valores de empatía, respeto y comunicación asertiva al momento de expresar tus cualidades y características.	X		X		X		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):**

---

**Opinión de aplicabilidad:**    **Aplicable [ X ]**            **Aplicable después de corregir [ ]**            **No aplicable [ ]**

**Apellidos y nombres del juez validador. Dr./ Mg: Daniel Vidal Gómez**  
**DNI: 45321164**

## Especialidad del validador: Educación Secundaria

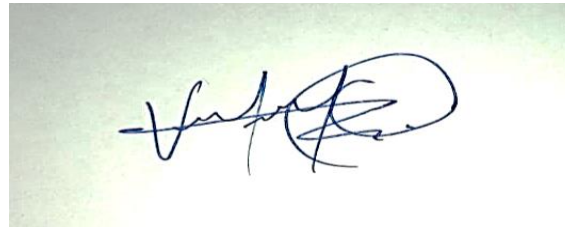
<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

**02 de junio del 2022**



---

**Firma del Experto Informante.**



**DOCUMENTOS PARA VALIDAR LOS INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS**

<b>Variables</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Escala de medición</b>
Educación física	Díaz (2001) menciona es una actividad compuesta por ejercicios dosificados en volumen e intensidad tanto en la sesión de entrenamiento, como en la distribución de estas sesiones en la semana o mes	Esta variable se medirá por medio de las dimensiones y se realizará a través del uso de un cuestionario con escala de Likert.	Motricidad.	Comprende su cuerpo	1, 2, 3	Cuestionario	Nominal
				Se expresa corporalmente	4, 5, 6		
			Socio motricidad.	Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud.	7, 8		
				Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	9, 10, 11		
			Vida saludable.	Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices	12, 13		
				Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.	14, 15		
Autoestima	La autoestima se entiende como una función o componente de la personalidad, por eso considerado como parte de uno mismo, vinculada con la motivación y autorregulación. (Ortega, Ramón, & Rodes, 2001)	Esta variable se medirá por medio de las dimensiones y se realizará a través del uso de un cuestionario con escala de Likert.	Cognoscitivo	Conocimiento de sí mismo	1, 2, 3, 4, 5		
			Afectivo	Valoración y aceptación	6, 7, 8, 9		
			Conductual	Actitud frente a la realidad	10, 11, 12		

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL NIVEL DE LAS COMPETENCIAS DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL ÁNGEL CORNEJO, LA MERCED, HUÁNUCO, 2022.**

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>MOTRICIDAD</b>							
1	Utilizas y regulas habilidades motrices específicas para mejorar la calidad de respuesta en diferentes acciones, demostrando coordinación en sus movimientos en la realización de actividades lúdicas y deportivas.	X		X		X		
2	Demuestras coordinación con seguridad y confianza al realizar diversos movimientos en diferentes actividades lúdicas y deportivas.	X		X		X		
3	Demuestras autonomía, precisión y coordinación en actividades lúdicas y deportivas de tu preferencia para lograr un objetivo determinado actuando en función de sus posibilidades y limitaciones.	X		X		X		
4	Reorganizas tus acciones lúdicas y deportivas, adaptando tu cuerpo a los cambios que se dan en tu imagen corporal.	X		X		X		
5	Creas rutinas de movimientos colectivos (drilles, coreografías) incorporando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas, etc.).	X		X		X		
6	Creas prácticas corporales expresivas para la producción de secuencias coreográficas individuales, relacionadas con historias, mitos, leyendas, cuentos autóctonos, etc.	X		X		X		
	<b>SOCIOMOTRICIDAD</b>							
7	Realizas técnicas de expresión motriz (mímica, gestual, postural) para la manifestación de sus emociones en situaciones de juego y actividad física.	X		X		X		

8	Expresas emociones, ideas y sentimientos a través de su cuerpo y el movimiento con diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas) para encontrarse consigo mismo y con los demás.	X		X		X		
9	Muestras actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto, cuidado de sí mismo y de los otros teniendo en cuenta la no discriminación en las diferentes actividades lúdicas y deportivas.	X		X		X		
10	Promueves una actitud de respeto al trabajar en equipo basado en la integración de tus compañeros, compartiendo con sus pares de distinto género e incluyendo a compañeros con desarrollo diferente, asumiendo su responsabilidad durante todo el proceso al practicar diferentes actividades físicas.	X		X		X		
11	Promueves el rechazo a todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión, durante la práctica de actividades lúdicas y deportivas, dentro y fuera de la IIEE.	X		X		X		
	<b>VIDA SALUDABLE</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
12	Realizas prácticas de higiene personal al tomar conciencia de los cambios (físicos, orgánicos, psicológicos) que experimenta tu cuerpo en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana.	X		X		X		
13	Realizas actividades para mejorar tus capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) controlando tu frecuencia cardiaca y respiratoria y realiza ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.	X		X		X		
14	Promueves actividades para el cuidado de la salud evitando hábitos perjudiciales para tu organismo como el consumo de comida rápida, alcohol, tabaco, drogas, entre otros.	X		X		X		

15	Comprendes los efectos negativos que produce el abuso de la actividad física y el uso de sustancias utilizadas para evitar el cansancio e incrementar el rendimiento físico, evitando su consumo.	X		X		X		
----	---	---	--	---	--	---	--	--

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL NIVEL DE LAS COMPETENCIAS DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL ÁNGEL CORNEJO, LA MERCED, HUÁNUCO, 2022.**

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>COGNOSCITIVO</b>							
1	Identificas de manera clara y precisa el conjunto de fortalezas que te diferencia de tus demás compañeros en actividades lúdicas y deportivas.	X		X		X		
2	Identificas de manera clara y precisa las debilidades que posees en situaciones retadoras que se presenta de naturaleza lúdica y deportiva.	X		X		X		
3	Reconoces, resaltas y fortaleces las virtudes que posees con respecto a diferentes actividades lúdicas y deportivas que realizas.	X		X		X		
4	Reconoces los defectos que posees frente algunas actividades lúdicas y deportivas que realizas.	X		X		X		
5	Reflexionas, asimilas y ejecutas acciones de mejora con respecto a tus debilidades y defectos en actividades en lúdicas y deportivas.	X		X		X		
	<b>AFECTIVO</b>							

6	Valoras y aprecias el conjunto de fortalezas que te caracteriza y diferencia de tus demás compañeros en actividades lúdicas y deportivas.	X		X		X		
7	Valoras y reflexionas sobre las debilidades que posees en situaciones retadoras que se presenta de naturaleza lúdica y deportiva.	X		X		X		
8	Valoras y aprecias el conjunto de virtudes que posees con respecto a diferentes actividades lúdicas y deportivas que realizas.	X		X		X		
9	Valoras y reflexionas sobre los defectos que posees frente algunas actividades lúdicas y deportivas que realizas.	X		X		X		
	<b>CONDUCTUAL</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
10	Respetas y haces respetar tus debilidades y defectos con respecto a los demás en actividades lúdicas y deportivas.	X		X		X		
11	Respetas y haces respetar tus fortalezas y virtudes con respecto a los demás en actividades lúdicas y deportivas.	X		X		X		
12	Promueves y fomentas valores de empatía, respeto y comunicación asertiva al momento de expresar tus cualidades y características.	X		X		X		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):**

---

**Opinión de aplicabilidad:**    **Aplicable [ X ]**            **Aplicable después de corregir [ ]**            **No aplicable [ ]**

**Apellidos y nombres del juez validador. Dr./ Mg: Ronal Bardales Mendoza**  
**DNI: 45321164**

## Especialidad del validador: Educación Secundaria

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

**2 de junio del 2022**

A handwritten signature in black ink on a light blue background. The signature is stylized and appears to be 'R. B. U.' or similar. Below the signature is a horizontal dotted line.

---

**Firma del Experto Informante.**

## Anexo 2: Ficha técnica

### FICHA TÉCNICA

<b>Nombre original del instrumento</b>	Cuestionario para medir el nivel de las competencias de Educación Física en estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022.
<b>Autor y año</b>	Original: Br. Jenner Herrera Santisteban - 2022
<b>Objetivo del instrumento</b>	El siguiente instrumento tiene el objetivo de medir el nivel de las competencias de Educación física de manera individual a estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022.
<b>Usuarios</b>	63 estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022.
<b>Forma de administración o modo de aplicación</b>	Individual
<b>Confiabilidad</b>	El grado de confiabilidad de Alfa de Crombach mide $\alpha = 0.664$ ( $\alpha > 0.50$ ), por ende, se determinó un instrumento confiable
<b>Validez</b>	

### FICHA TÉCNICA

<b>Nombre original del instrumento</b>	Cuestionario para medir el nivel de autoestima de estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022.
<b>Autor y año</b>	Original: Br. Jenner Herrera Santisteban - 2022
<b>Objetivo del instrumento</b>	El siguiente instrumento tiene el objetivo de medir el nivel de autoestima de manera individual de estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022.
<b>Usuarios</b>	63 estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022.
<b>Forma de administración o modo de aplicación</b>	Individual
<b>Confiabilidad</b>	El grado de confiabilidad de Alfa de Crombach mide $\alpha = 0.870$ ( $\alpha > 0.50$ ), por ende, se determinó un instrumento confiable
<b>Validez</b>	

**Anexo 3:** Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumentos	Escala de medición
Educación física	Díaz (2001) las actividades físicas es un tipo de entrenamiento que ayuda a la persona a desarrollar sus movimientos motoras según los ejercicios que se practica, teniendo en cuenta la intensidad del entrenamiento que se realiza”.	Esta variable se medirá por medio de las dimensiones y se realizará a través del uso de un cuestionario con escala de Likert.	Motricidad.	Comprende su cuerpo	1, 2, 3	Cuestionario	Nominal
				Se expresa corporalmente	4, 5, 6		
			Socio motricidad.	Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud.	7, 8		
				Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	9, 10, 11		
			Vida saludable.	Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices	12, 13		
				Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.	14, 15		
Autoestima	La autoestima se entiende como una función o componente de la personalidad, por eso considerado como parte de uno mismo, vinculada con la motivación y autorregulación. (Ortega, Ramón, & Rodes, 2001)	Esta variable se medirá por medio de las dimensiones y se realizará a través del uso de un cuestionario con escala de Likert.	Cognoscitivo	Conocimiento de sí mismo	1, 2, 3, 4, 5		
			Afectivo	Valoración y aceptación	6, 7, 8, 9		
			Conductual	Actitud frente a la realidad	10, 11, 12		



RECIBIDO  
La Merced, 16 de mayo de 2022

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	HIPÓTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES/DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p>Educación física y Autoestima en estudiantes de la Institución Educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022.</p>	<p><b>Problema general</b></p> <p>¿De qué manera la Educación física influye en la autoestima en estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022?</p> <p><b>Problemas específicos</b></p> <p>¿Cómo la Educación Física influye en el nivel cognoscitivo de estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022?</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p>H1. Existe influencia significativa entre la Educación física y la autoestima de estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022</p> <p>H0. No existe influencia significativa entre la Educación física y la autoestima de estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022</p> <p><b>Hipótesis específica</b></p> <p>H1. La Educación física influye significativamente en el nivel cognoscitivo de estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar el nivel de influencia de la Educación Física en la autoestima de estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>Establecer que la Educación Física influye en el nivel cognoscitivo de estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022.</p>	<p><b>Educación física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motricidad.</li> <li>• Socio motricidad.</li> <li>• Vida saludable.</li> </ul> <p><b>Autoestima</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cognoscitivo</li> <li>• Afectivo</li> <li>• Conductual</li> </ul>	<p><b>Tipos:</b> Básica</p> <p><b>Métodos:</b> Deductivo</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental, transversal, correlacional</p> <p><b>Población y muestra:</b> 63 estudiantes</p> <p><b>Técnicas e instrumentos de recolección de datos:</b> La encuesta El cuestionario</p> <p><b>Métodos de análisis de investigación:</b></p>

	<p>¿Cómo la Educación Física influye en el nivel afectivo de estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022?</p> <p>¿Cómo la Educación Física influye en el nivel conductual de estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022?</p>	<p>H0. La Educación física no influye significativamente en el nivel cognoscitivo de estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022</p> <p>H2. La Educación física influye significativamente en el nivel afectivo de estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022</p> <p>H0. La Educación física no influye significativamente en el nivel afectivo de estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022</p> <p>H3. La Educación física influye significativamente en el nivel conductual de estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022</p> <p>H0. La Educación física no influye significativamente en el nivel conductual de estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022</p>	<p>Identificar la influencia de la Educación Física en el nivel afectivo de estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022.</p> <p>Identificar la influencia de la Educación Física en el nivel conductual de estudiantes de la institución educativa Miguel Ángel Cornejo, La Merced, Huánuco, 2022.</p>		<p>Análisis estadístico descriptivo</p>
--	---	---	---	--	---

