

# **INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO**

**“JOSÉ ANTONIO ENCINAS”**

**TUMBES**



## **PLAN DE INVESTIGACIÓN APLICADA:**

**DISEÑO Y APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LA MEJORA DE LA AUTOESTIMA EN LOS ALUMNOS DEL 2º AÑO “B” DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 001 “JOSÉ LISNHER TUDELA” DE TUMBES EL AÑO 2021.**

**PARA OPTAR EL TITULO DE PROFESOR EN LA ESPECIALIDAD DE:  
EDUCACIÓN FÍSICA**

- ❖ HIDALGO CARRASCO, Milagritos Mileyyna
- ❖ LUNA GUTTY, John Anderson
- ❖ QUEZADA LUNA, Héctor
- ❖ YAMUNAQUE CAMPOS, Lady Betsabe

**DOCENTE ASESOR:** Prof. Manuel CÓRDOVA ARENA

**TUMBES-PERÚ**

**2022**



**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO  
"JOSÉ ANTONIO ENCINAS"  
TUMBES**

**JURADO CALIFICADOR**

---

**Presidente del Jurado**

---

**Secretario del Jurado**

---

**Vocal**

**TUMBES-PERÚ**

**2022**

## Declaración Jurada de Autoría

Los estudiantes del programa de Educación Física del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “José Antonio Encinas”: HIDALGO CARRASCO, Milagritos Mileyna, LUNA GUTTY, John Anderson, QUEZADA LUNA, Héctor, YAMUNAQUE CAMPOS, Lady Betsabe

Autores del trabajo de investigación titulada: Diseño y aplicación de un programa de actividad física y deporte para la mejora de la autoestima en los alumnos de secundaria de la Institución Educativa N° 001 “JOSÉ LISNHER TUDELA” de Tumbes el año 2021.

### Declaramos bajo juramento que:

El trabajo de investigación es de nuestra autoría.

Hemos respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por lo tanto, el trabajo no ha sido plagiado, autoplagiado, total ni parcialmente.

De identificarse la falta de fraude, plagio, o auto plagio, asumimos las consecuencias y sanciones que de nuestras acciones se deriven sometiéndonos a las normas legales vigentes.

.....  
HIDALGO CARRASCO, Milagritos M.  
DNI N° .....

.....  
LUNA GUTTY, John A.  
DNI N° .....

.....  
QUEZADA LUNA, Héctor.  
DNI N° .....

.....  
YAMUNAQUE CAMPOS, Lady  
DNI N° .....

## INFORME DEL PROFESOR ASESOR/A SOBRE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

### I. DATOS GENERALES

**1.1. Profesor Asesor:** CÓRDOVA ARENA, Manuel Yan E.

**1.2. Graduandos :** HIDALGO CARRASCO, Milagritos Mileyna, LUNA GUTTY, John Anderson, QUEZADA LUNA, Héctor, YAMUNAQUE CAMPOS, Lady Betsabe

**1.3. Título del Trabajo:** Diseño y aplicación de un programa de actividad física y deporte para la mejora de la autoestima en los alumnos de secundaria de la Institución Educativa N° 001 "JOSÉ LISNHER TUDELA" de Tumbes el año 2021.

**1.4. Fecha:** Tumbes, 14 de febrero del 2022

### II. DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

2.1. El grupo de Tesis solicitó asesoramiento para la realización de su Trabajo de Campo: Si ( X ) No ( )

2.2. El grupo de Tesis solicitó asesoramiento para la redacción del

Contenido: Si (X) No ( )

Redacción: Si (X) No ( )

Ortografía: Si (X) No ( )

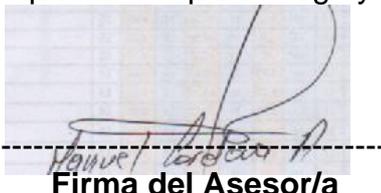
Presentación: Si (X) No ( )

2.3. Opinión del Asesor o Asesora:

El Informe de Tesis está listo y revisado para solicitar fecha de sustentación ante la Dirección del IESPP "JAE".

Si ( X ) No ( )

2.4. En caso de contestar No. Indicar si los estudiantes han sido informados de las observaciones que tienen que corregir y/o mejorar. Si ( ) No ( )

  
-----  
**Firma del Asesor/a**

## **DEDICATORIA**

Con infinito amor para nuestros queridos y amados padres e hijos por su incomparable apoyo y comprensión para el logro de este gran anhelo.

## **AGRADECIMIENTO**

Al supremo creador por permitirnos la “existencia” en este mundo hermoso y darme la paciencia y sabiduría necesaria para concluir con éxito este proyecto.

A los Docentes del Instituto Superior Pedagógico José Antonio Encinas, por su apoyo y excelente entrega y dedicación en nuestra formación profesional, especialmente a los tutores de nuestra especialidad que han sido nuestros guías en el logro de nuestros objetivos profesionales.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

Resumen	
Abstract	
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>13</b>
<b>II PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>14</b>
2.1. Formulación del problema	15
2.2. Justificación del estudio	15
2.3. Objetivos	17
2.3.1 Generales	17
2.3.2 Específicos	17
<b>III. MARCO TEÓRICO</b>	<b>18</b>
3.1. Antecedentes del estudio	18
3.2. Bases teóricas científicas	25
3.2.1 Autoestima	28
3.2.2 Actividad Física	28
3.2.3 Deporte	31
3.2.4 El deporte como	33
3.2.5 Deporte o disciplina	34
3.2.6 Rendimiento Académico	35
3.2.7 Tipos de Rendimiento Académico	36
3.2.8 Adolescencia	37
3.2.9 Competencia	39
<b>IV. METODOLOGÍA</b>	<b>41</b>
4.1. Tipo y diseño de investigación	42
4.2. Hipótesis	42
4.2.1 Variables	42
4.2.2 Indicadores	42

4.3. Variables y operacionalización	44
4.4. Población muestra	44
4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	45
4.5. Procesamiento y análisis de datos	46
4.6 Aspectos éticos	47
<b>V. RESULTADOS</b>	48
<b>VI. DISCUSIÓN</b>	54
<b>VII. CONCLUSIONES</b>	55
<b>VIII. RECOMENDACIONES</b>	56
<b>ANEXOS</b>	



## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1	30
Tabla N° 2	41
Tabla N° 3	44
Tabla N° 4	45
Tabla N° 5	46
Tabla N° 6	47
Tabla N° 7	48
Tabla N° 8	49
Tabla N° 9	50
Tabla N° 10	51
Tabla N° 11	52

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Grafico N° 1	18
Grafico N° 2	19
Grafico N° 3	45
Grafico N° 4	46
Grafico N° 5	47
Grafico N° 6	48
Grafico N° 7	49
Grafico N° 8	50
Grafico N° 9	51
Grafico N° 10	52

## RESUMEN

Cuando comenzó el proyecto se focalizó la Institución Educativa para desarrollar nuestro proyecto de tesis y enfocar uno de los problemas que se presentaban por el distanciamiento social generado por la globalización de la pandemia del COVID 19 y sus variantes que golpeaban al Perú y a nuestra región, encontrar o definir un problema dentro de la Institución luego del diálogo realizado con la docente de la especialidad, aquí determinamos que la baja autoestima de estos jóvenes estudiantes; era un problema que necesitaba un tratamiento especial por parte de los docentes encargados de dirigir el aprendizaje en este proceso 2021 – I, con la ayuda de la docente delimitado el problema nos propusimos diseñar un programa para la mejora de la autoestima por medio de la actividad física y la recreación donde se involucren los estudiantes y padres de familia para que el trabajo obtenga los resultados que buscábamos el involucrar a todos y la mejora de la salud mental de la familia que quede reflejada en la autoestima de cada uno de los 32 estudiantes del 2º año de secundaria de la Institución Educativa N° 001 “JOSÉ LISNHER TUDELA” de Tumbes.

El presente trabajo llegó a la conclusión de que la virtualidad es un avance tecnológico que puesto en manos de la población implica un sin número de ahorros de recursos y prolifera una inapreciable interacción entre el alumnado. Sin embargo, son muchas las acciones que se deben poner a disposición de los estudiantes de estos recursos sino de prepararlos para que puedan hacer un buen uso de éstos. Es indudable que la Educación Física virtual fue creada para proveer al mundo de actividad física y deporte para todos, en nuestras manos está hacer posible su misión durante la COVID-19 y felizmente después de ella.

Palabras clave: Mejora de la autoestima por medio de la actividad física

## **ABSTRACT**

When the project began, the Educational Institution focused on developing our thesis project and focusing on one of the problems that were presented by the social distancing generated by the globalization of the COVID 19 pandemic and its variants that hit Peru and our region, find or define a problem within the Institution after the dialogue with the teacher of the specialty, here we determine that the low self-esteem of these young students; it was a problem that needed special treatment by the teachers in charge of directing learning in this process 2021 – I, with the help of the teacher delimited the problem we set out to design a program for the improvement of self-esteem through physical activity and recreation where students and parents are involved so that the work obtains the results we sought to involve everyone and the improvement of the mental health of the family so that the work obtains the results we sought to involve everyone and improve the mental health of the family that is reflected in the self-esteem of each of the 32 students of the 2nd year of secondary school of the Educational Institution No. 001 "JOSÉ LISNER TUDELA" of Tumbes.

The present work came to the conclusion that virtuality is a technological advance that put in the hands of the population implies a number of savings of resources and proliferates an invaluable interaction between the students. However, there are many actions that must be made available to students of these resources but to prepare them so that they can make good use of them. There is no doubt that virtual Physical Education was created to provide the world with physical activity and sport for all, in our hands is to make possible its mission during COVID-19 and happily after it.

Key Word: Improving self-esteem through physical activity

## **I. INTRODUCCIÓN**

Es común encontrarse en las sesiones virtuales de Educación Física con alumnos/as que presentan un bajo nivel de autoestima, debido a su incompetencia motriz, física o simplemente por las circunstancias que vivimos por el distanciamiento social que ha generado la pandemia del COVID 19 en todas partes del mundo.

Existe una alta correlación entre autoestima y rendimiento académico. Las actitudes hacia la Educación Física serán más positivas a medida que los estudiantes se sientan más motivados en su realización y hacer alguna actividad física extraescolar.

Diremos que no resultó fácil desarrollar nuestras sesiones el crear un clima adecuado, sobre todo porque tradicionalmente se ha enfocado la educación física hacia el rendimiento, fomentando la competitividad entre el alumnado, premiando a los mejores, etc. Además, la formación metodológica y didáctica por parte de los profesores no siempre es la adecuada, por lo que están muy limitados a la hora de utilizar estrategias orientadas a mejorar el clima motivacional, el uso de las herramientas digitales pero principalmente la salud mental de cada miembro de la comunidad educativa.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Un profesional de la educación física debe estar preparado para intervenir en cualquier tipo de población, ya sea en un contexto escolar o estudiantil, o en cualquier otro contexto fuera del salón de clase como puede ser una población vulnerable con problemas de drogadicción.

Por lo cual se destaca la importancia de realizar una intervención en esta población por medio de la práctica de actividad física y deporte, puesto que esta genera buenos hábitos de vida y espacios de reflexión consigo mismo, en un sentido que permite a las personas trazarse metas y logros a alcanzar, controlar impulsos nerviosos y a tener un respeto por su cuerpo, además de mejorar sus relaciones sociales ya que genera espacios de comunicación y socialización con otros.

En el ámbito de Región Tumbes, en una encuesta realizada a la población para identificar los problemas relacionados con la salud se identificó el problema de consumo de drogas como el tercer problema sanitario, siendo una prioridad sanitaria para el consejo regional de salud de Tumbes. Así como se podrá observar el consumo de drogas en el distrito de Tumbes se considera un problema prioritario y alarmante.

La comisión de Desarrollo y vida sin drogas DEVIDA pone a disposición de todas las instituciones, Autoridades, organizaciones y comunidad el presente diagnóstico Distrital esperando servir como herramienta de gestión y planificación de política y planes locales relacionadas a la problemática del consumo de drogas, y cuyos resultados obtenidos sirva como insumo esencial en el diseño y ejecución de Programas Proyectos, y actividades de ejecución inmediata para su control y prevención.

Para ello se resalta la importancia de estimular o mejorar la autoestima de los alumnos de la I.E. N° 001 "JOSÉ LISNHER TUDELA", con problemas de drogadicción, o donde muchos de ellos viven en ambientes donde se vende y consume diferentes tipos de drogas bajando la autoestima y aplacando que estas personas aprendan a trazarse metas, a confiar en ellos y en los demás, a ser responsables, a respetarse a sí mismos y a los demás y sobretodo aprender a tomar decisiones adecuadas en momentos oportunos.

## **2.1. Formulación del problema**

¿Cuál es el impacto, en el fortalecimiento de la autoestima, mediante el diseño y la aplicación de un programa de actividad física y deporte en los alumnos de secundaria la Institución Educativa N° 001 “JOSÉ LISNHER TUDELA” de Tumbes el año 2021?

## **2.2. Justificación del estudio.**

En el enfoque que realizamos al proponer la mejora de la salud mental a través del deporte o realizar alguna actividad física que aporta muchos beneficios para la mejora de la autoestima.

Diversos estudios indican que la práctica de una actividad física regular, estable y moderada incrementa la calidad de vida, ayuda a incorporar estilos de vida más saludables y reduce o incluso elimina factores de riesgo asociados al sedentarismo.

Por ejemplo, la práctica de algún deporte conlleva una serie de beneficios para el corazón y para el sistema circulatorio ya que al realizar ejercicios o algún esfuerzo aumenta la cantidad de sangre que se expulsa del corazón en cada latido, lo que se traduce en una mayor eficiencia del corazón ya que utiliza menos energía para trabajar.

Otro de los beneficios de hacer ejercicio para la salud es que mejora la capacidad pulmonar y la capacidad de resistencia del individuo, ya que disminuye la sensación de fatiga y el organismo recibe más energía y capacidad de trabajo.

Por supuesto, practicar actividad física a través de un programa diseñado considerando el estado de aislamiento social que sufren nuestros estudiantes de la I.E. N° 001 “JOSÉ LISNHER TUDELA” de Tumbes, ya que algunas actividades físicas programadas nos ayudó a quemar calorías en lugar de almacenarlas como

grasa en el cuerpo, lo que reduce el riesgo de sobrepeso u obesidad y también mantuvo los niveles de azúcar en sangre más equilibrados.

A ello se une que hacer ejercicio previene enfermedades degenerativas como el Alzheimer, ya que influye en una mejor concentración y en la mejora de las habilidades cognitivas. También mejora la toma de decisiones, la planificación y la organización de las tareas difíciles.

Por todo lo expuesto es que creemos que nuestro trabajo es de vital importancia ya que en estos momentos difíciles que viven nuestros estudiantes al afrontar la pandemia del COVID 19 y el distanciamiento social que se está superando de a poco, pero, con mucho temor, ya que las variantes del SARCOS 2, ha mutado y sigue causando muerte en el mundo, en nuestro país y en nuestra región.

### **III. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1. Objetivo General**

Aplicar un programa de actividad física y deporte, para la mejora de la autoestima de los alumnos de secundaria incluyendo a los padres de familia de la I.E. N° 001 “JOSÉ LISNHER TUDELA” DE Tumbes el año 2021.

#### **3.2. Objetivos Específicos.**

- Determinar a través de la aplicación de la escala de autoestima de Rosenbergde en qué estado se encuentran los alumnos la I.E. “JOSÉ LISNHER TUDELA” del distrito de Tumbes.
- Diseñar y aplicar estratégicamente actividades físicas deportivas que involucren a todos los estamentos de la I.E.
- Evaluar el programa, para determinar la mejora de la autoestima en los alumnos y padres de familia de la I.E. “JOSÉ LISNHER TUDELA” del distrito de Tumbes.

#### **IV. MARCO TEÓRICO**

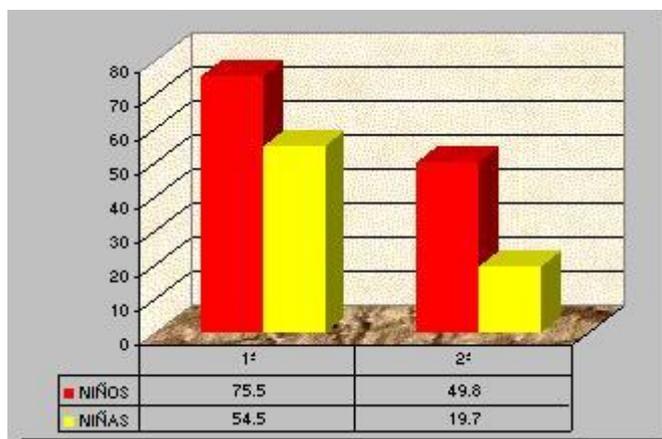
##### **4.1. Antecedentes del estudio**

Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - N° 139 - Diciembre de 2009

##### **La autoestima física y autoconfianza según la edad**

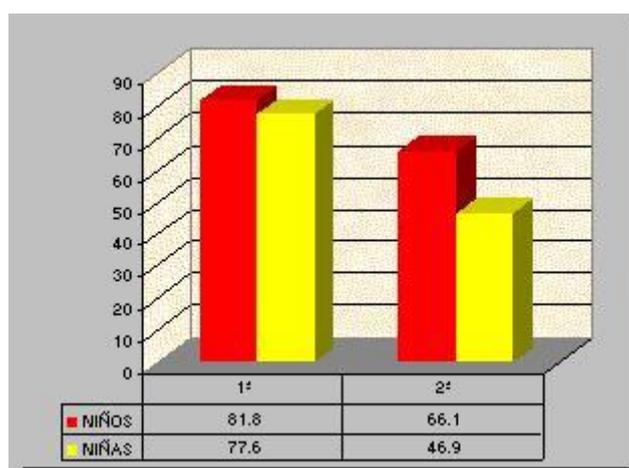
Según un estudio de Mendoza y col (1994), los chicos tienen una mayor autoestima física y autoconfianza que las chicas, disminuyendo esta conforme avanzan en edad, pues el adolescente pasa del marco estable de la infancia a una

edad donde se acentúan las diferencias individuales, que favorece la disminución del autoconcepto.



Porcentaje de escolares que piensan que tienen buena o muy buena autovaloración, respecto a su condición física en primaria y secundaria

El autoconcepto a nivel físico irá disminuyendo con la edad, percibiéndose una peor forma física en el sexo femenino. El 75,5% de los niños de primaria opinan que su forma física es buena o muy buena por menos de un 20% de las adolescentes de secundaria con esa misma opinión.



Porcentaje de escolares de primaria y secundaria que creen que tienen buena o muy buena autovaloración, respecto a su salud

Los escolares de Primaria tienen una mejor percepción de su estado de salud, la cual se va deteriorando con la edad, especialmente en el sexo femenino. Así, la

chica adolescente tiene una peor percepción de su estado de salud, aparte va adquiriendo otros vicios (tabaco, sedentarismo....).

### **Factores que se manifiestan en el alumno/a con una baja motivación y autoestima**

- Habilidades sociales mermadas como la timidez.
- Relaciones entre iguales escasas.
- Poca participación en las actividades, suelen pasar inadvertidos en el grupo.

Hay alumnos/as que tratan de pasar desapercibidos en las clases son los llamados ocultos, tienen unas características determinadas:

- Capacidad intelectual media-alta
- Habilidades motrices bien desarrolladas.
- Relaciones sociales limitadas. Se relacionan con un grupo de compañeros muy reducido y normalmente de la misma clase.
- Sus calificaciones académicas son medias, aunque por su potencial cognitivo y motriz pueden rendir mucho más todavía.

MONTOYA S. MARÍA M. (2019) en su tesis: AUTOESTIMA Y ACEPTACIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN ADOLESCENTES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE SANTA MARTA (COLOMBIA). Universidad Cooperativa de Colombia. Bajado de:

[https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/16275/1/2019%20\\_autoestima\\_aceptacion\\_imagen.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/16275/1/2019%20_autoestima_aceptacion_imagen.pdf)

La presente investigación tiene como finalidad describir los niveles de autoestima y la aceptación de la imagen corporal en los adolescentes de las tres Instituciones educativas públicas de Santa Marta; siendo esta un periodo de muchos cambios. La etapa de la adolescencia trae consigo una variedad de cambios sociales, psicológicos, sexuales, biológicos y neuropsicológicos. Se identifica como una etapa de crisis en el desarrollo del ser humano, que eslabona como período de

transición, entre la niñez y la adultez (Díaz et al., 2018). Esta etapa es de suma importancia ya que en ella se terminan de formar distintas estructuras de la personalidad como lo es la autoestima la cual se refiere al valor que le otorgamos a las imágenes que poseemos sobre nosotros mismos. (Pearson y col, 1993).

## **Conclusiones**

Al finalizar la presente investigación sobre autoestima y aceptación de la imagen corporal en los adolescentes de las Instituciones educativas de Santa Marta, se pudo concluir que los niveles de autoestima de la población estudiada presentan niveles de autoestima elevada 47% y un 53% tendencia media- baja.

Al comparar los niveles de autoestima con la satisfacción de la imagen corporal se pudo encontrar que un 50% de estos se encuentran satisfechos con su imagen corporal, 50% no se encuentran satisfechos con esta; con esto podemos concluir que la autoestima está estrechamente ligada a la satisfacción de la imagen corporal, mientras este se sienta satisfecho con su apariencia física, esto se podrá ver reflejado en niveles de autoestima altos.

## **A nivel Nacional**

Flores C., Hugo Luís, Cosi M., Willy (2016) en su tesis: 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. Universidad Nacional San Agustín de Arequipa. Bajada de:  
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/3582/EDSflcrhl.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

La presente investigación estuvo orientada a determinar influencia de la autoestima en el desarrollo de educación física, en los estudiantes de educación secundaria de la institución educativa José Carlos Mariátegui, Tuti, Caylloma, Arequipa, 2016. Se trata de una metodología de investigación correlacional, con un diseño de investigación no experimental de corte transversal. La muestra estuvo

conformada por todos los estudiantes de educación secundaria los cuales fueron 60. Para la recolección de datos se aplicó como técnica Inventario de autoestima y la encuesta para el desarrollo de Educación Física. Se concluye que en el 75.0 % de los estudiantes tiene nivel Bajo en la autoestima y nunca desarrollan Educación Física.

## **Conclusiones**

**Primera:** De acuerdo a la investigación realizada se ha encontrado que el nivel de autoestima es bajo en la mayoría de los estudiantes de educación secundaria, es decir, reflejan sentimientos adversos hacia sí mismos, no se sienten importantes, son inestables, contradictorios, tienen una actitud negativa hacia sí mismo.

**Segunda:** Según los resultados se ha encontrado que la mayoría de los estudiantes nunca desarrollan Educación Física, es decir, no tiene un proceso formativo dirigido al desarrollo de capacidades y conocimientos sobre la motricidad y el desarrollo físico.

Rodríguez de S., Andrea, Tarazona L., Alexandra. (2020) en su tesis: Disfrute de la actividad física y autoeficacia en el rendimiento escolar en estudiantes de 11 a 17 años de instituciones educativas de Lima. Universidad de ciencias aplicadas. Bajado de:

[https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/652158/Rodr%C3%ADguez\\_SP.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/652158/Rodr%C3%ADguez_SP.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

En la última década, cada año 3.2 millones personas en el mundo mueren a causa de la inactividad física, siendo el cuarto factor de riesgo de la mortalidad a nivel mundial. Este elemento de riesgo va en aumento en muchos países y repercute en el estado de salud de las personas, debido a que la poca actividad física (AF) tiende a desencadenar enfermedades no transmisibles, como el cáncer, la diabetes, enfermedades cardiovasculares y la obesidad. A pesar de estas cifras, a nivel mundial, solo uno de cada cuatro adultos cumple con realizar un nivel recomendable de AF y el 80% de la población adolescente no practica la suficiente AF. De esta manera, las personas que no realizan ejercicio físico presenta un 30% de riesgo de

mortalidad superior al de aquellas que si se mantienen suficientemente activas (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2017). Actualmente, el estilo de vida moderno que existe ha generado un comportamiento sedentario, debido al uso indiscriminado de las nuevas tecnologías, como los televisores, computadoras, tablets, celulares y videojuegos, siendo la población de niños y adolescentes la más vulnerable (Hallal, Wells, Reichert, Anselmi & Victora, 2006; Bauer, Nelson, Boutelle & Neumark-Sztainer, 2011).

Esta es una problemática que se debe abordar, en vista de que en el Perú el sedentarismo está presente desde edades cada vez más tempranas, y como se sabe, estas etapas son críticas para establecer patrones de comportamiento que continuarán a lo largo de la vida adulta (Álvarez, Sánchez, Gómez & Tarqui, 2012; Piñeros & Pardo, 2009). Este comportamiento sedentario se inicia en la infancia, se desarrolla en la adolescencia y tiene un nivel más crítico en la edad adulta (Faulkner, Carson & Stone, 2014).

La Encuesta Global de Salud Escolar se reportó que menos de la cuarta parte de escolares peruanos realizan alguna actividad física de forma recurrente, optando por conductas sedentarias por más de tres horas al día (Ministerio de Salud [MINSAL], 2011). Asimismo, solo 2 de cada 10 estudiantes peruanos practican algún tipo de actividad física (MINSAL, 2017).

Esta situación contribuye a un incremento de las dificultades de salud en la edad infantil y juvenil, como la obesidad, considerada una de las grandes epidemias del siglo XXI (OMS, 2017). Debido a lo anterior, uno de los principales problemas en el Perú es la vida sedentaria que llevan los habitantes, siendo el tercer país de la región en obesidad y sobrepeso, afectando al 70% de los peruanos (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], 2017). Asimismo, el 42.4% de los adolescentes padecen de sobrepeso, y un total de 14 millones de jóvenes mayores de 15 años sufren de obesidad (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2018).

En este sentido, la práctica regular de la actividad física es fundamental para el mantenimiento de las funciones vitales, ya que forma parte esencial para un estilo de vida saludable (Cigarroa, Sarqui & Zapata, 2016). Por esta razón, la OMS (2020)

recomienda la realización de AF para mejorar las funciones cardiorrespiratorias, desarrollar el aparato locomotor y la reducción de enfermedades no transmisibles, mencionando la importancia de dedicar 60 minutos al día en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, en especial los niños y adolescentes de 5 a 17 años. A pesar de esta recomendación, en el currículo escolar peruano solo ha considerado implementar de dos a tres horas de AF durante la semana, además en muchos casos las clases no son dadas por educadores especialistas en la materia (Ministerio de Educación (MINEDU), 2018). Asimismo, en muchos programas curriculares de educación física en los centros educativos han sido reducidos en cuanto al volumen y el contenido didáctico, y en muchos casos, se tiene una visión que es una materia “no cognitiva” y poco importante para el desarrollo académico de los escolares (Fran, 2017). Si bien la práctica regular de AF brinda amplios beneficios a nivel corporal, también está relacionada con la mejora lo niveles de determinadas funciones cognitivas, siendo una herramienta para potenciar la actividad cerebral (Nanda, Balde & Manjunatha, 2013).

### **A nivel Regional**

CLAVIJO G. ANA (2018) en su tesis: Autoestima en los estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de la Institución Educativa “PERÚ-CANADÁ” – Tumbes, 2018. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Bajadon de:

[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/13850/AUTOESTIMA\\_ESTUDIANTES\\_CLAVIJO\\_GAMBINI\\_ANA\\_MARIA\\_SMITH.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/13850/AUTOESTIMA_ESTUDIANTES_CLAVIJO_GAMBINI_ANA_MARIA_SMITH.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Los alumnos desde su primer año de estudio en el nivel secundario, suelen presentar inconvenientes a la adaptación del nuevo sistema educativo, ya sea por dificultades físicas, familias disfuncionales, padres con trabajos eventuales; generando dificultades emocionales, reflejando bajo nivel de autoestima en los alumnos y un bajo nivel académico; produciendo cambios drásticos en su comportamiento durante su extenso tiempo de etapa escolar; tales como conductas agresivas, evasivas, y suicidas, sobreviniendo incluso la aparición de depresión y ansiedad; lo que limitaría su crecimiento personal y académico; siendo esta la realidad el motivo principal de esta investigación; se planteó el siguiente enunciado

¿Cuál es el nivel de autoestima en los colegiales de cuarto y quinto de secundaria del colegio “Perú - Canadá” – Tumbes, 2018? Para lo cual se utilizó una metodología de tipo descriptivo y un nivel cualitativo. La población muestral estuvo constituido por 80 alumnos de ambos sexos, de cuarto y quinto año de secundaria. Para la recolección de datos, se aplicó el instrumento: escala de autoestima de Stanley Coopersmith.

El análisis y procesamiento de datos se realizaron en el programa SPSS, versión 22, con el que se elaboraron tablas y gráficos de distribución de frecuencia y porcentuales, obteniendo los siguientes resultados: el 58.75% de los escolares de cuarto y quinto de secundaria de la I.E. “Perú - Canadá” – Tumbes, 2018, se ubican en un nivel moderada baja de autoestima; el 21.25% se ubican en un nivel promedio de autoestima y el 20 % en un nivel de autoestima muy baja.

Como conclusión se encontró que 47 de los colegiales de cuarto y quinto de secundaria del colegio “Perú - Canadá” se ubica en un nivel de autoestima moderada baja.

## **CONCLUSIONES**

De acuerdo a los resultados obtenidos en el presente estudio, se puede concluir lo siguiente:

- 58.75% de los escolares de cuarto y quinto de secundaria de la I.E. “Perú - Canadá” – Tumbes, 2018, presentan un nivel moderada baja de autoestima.
- 38.75% de los escolares de cuarto y quinto de secundaria de la I.E. “Perú - Canadá” – Tumbes, 2018, presentan un nivel promedio de autoestima en la dimensión Si Mismo.
- 35% de los escolares de cuarto y quinto de secundaria de la I.E. “Perú - Canadá” – Tumbes, 2018, presentan un nivel promedio de autoestima en la dimensión Social.

## **4.2. Marco Teórico Conceptual**

### **4.2.1. Autoestima**

La autoestima según el diccionario de la real academia de la lengua española, es determinada como una “Valoración generalmente positiva de sí mismo”, enuncia que puede permanecer un tanto corta si se mira varios autores que tienen un concepto de autoestima mucho más amplio que el simplemente dado por la real academia de la lengua española. José Antonio Alcántara en su libro educar la autoestima, plantea la autoestima como una actitud hacia uno mismo, ya que nos dice “la autoestima como actitud es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo”. Haciendo una mirada sobre la disposición permanente y constante con la que las personas se enfrentan en diferentes situaciones de la vida consigo mismo y con los demás, por lo cual dice “la autoestima constituye las líneas conformadoras y motivadoras que sustentan y dan sentido a nuestra personalidad”. Así como también José Alcántara plantea que tener autoestima no es innato y natural, dice “la autoestima es adquirida y se genera como resultado de la historia de cada persona.

Es el fruto de una larga y permanente secuencia de acciones y pasiones que van configurando a la persona en el transcurso de sus días de existencia”.

Además, nos dice “la autoestima es una estructura coherente, estable y difícil de modificar”, aunque también enfatiza que la autoestima en una persona no es estática, sino dinámica y con tendencias según el tipo de personalidad y de persona de arraigarse y hacerse fuerte, así como también debilitarse, empobrecerse y desintegrarse. Esto en base a las diferentes actividades de cada ser humano que repercuten e impactan en su vida. Alcántara igualmente dice sobre la autoestima “constituye la raíz de la conducta humana, pero no la conducta misma. Es precursora y determinante del comportamiento, conlleva un impulso operativo y dispone al ser humano para responder ante los múltiples estímulos que lo visitan y acosan incesantemente”.

Por lo cual sería conveniente referirse a la autoestima como un importante precursor de la felicidad y realización humana, ya que impacta de manera positiva

en diferentes dimensiones de la persona, como lo es, la creatividad, la responsabilidad, el aprendizaje, propicia un mejor poder de decisión y autonomía, y sirve la autoestima para superar las dificultades personales y en general es la autoestima la que constituye el núcleo de la personalidad de cada individuo.

**Pilares para una buena autoestima,** El Psicoterapeuta Nathaniel Branden, experto en el tema de autoestima, en su libro Los Seis Pilares de la Autoestima, sugiere las seis prácticas fundamentales para obtener y desarrollar de la mejor forma una alta autoestima.

**Vivir conscientemente:** según Nathaniel Branden “Es respetar la realidad sin evadirse o negarla, estar presente en lo que se hace mientras se hace. Dónde está mi cuerpo, está mi mente. Ser consciente del mundo interno como el externo”. Cada vez que las personas actúan o dicen algo siempre tienen que pensar antes de hablar, es decir no hablar por hablar, siempre debe existir un complemento entre el alma, cuerpo y el pensamiento de la persona, y así ser consciente de lo que se dice y como se actúa.

**Auto aceptarse:** según Nathaniel Branden “No negar ni rechazar pensamientos, sentimientos y acciones, no podemos superar los sentimientos indeseables si no se acepta que se tienen. Cuando hay auto aceptación, no hay enfrentamientos con uno mismo, no me convierto en mi propio enemigo”. Cada vez que se cometa un error o se dice algo que no se quería decir, hay que aceptarlo de la mejor forma, igualmente cuando la persona tiene potencial en algún aspecto de su vida también hay que aceptarlo de una forma adecuada y sin sobrepasar los límites de la modestia.

**Ser autoresponsable.** Según Nathaniel Branden “Hay que reconocer que somos los autores de nuestras decisiones y nuestras acciones, La realización de deseos, La elección de nuestras compañías, De cómo tratamos a los demás en la familia, el trabajo, amistades, Cómo tratamos nuestro cuerpo y nuestra felicidad”.

Nunca hay que dejar las cosas para mañana, es decir todo lo que es importante para su vida se debe desarrollar en el instante para no arrepentirse en un futuro. No se

vale decir: yo sería feliz. Yo estaría mejor... yo cumpliría mis metas.... Etc., si tu cambiaras, si tú no fueras, así, si tú no me hicieras enojar porque sería frustrar el futuro que uno se propone desde un comienzo.

**Tener autoafirmación:** según Nathaniel Branden “Es respetar deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos. Tratarlos a nosotros mismo con dignidad en nuestras relaciones con los demás. Ser AUTÉNTICOS y defender nuestras convicciones, valores y sentimientos. Es comunicarnos asertivamente con nosotros mismos y con los que nos rodean”.

**Vivir con determinación o propósito en la vida.** Según Nathaniel Branden “Significa asumir la responsabilidad de identificar nuestras metas y llevar a cabo las acciones que nos permitan alcanzarlas y mantenernos firmes hasta llegar a ellas. Al poseer buena autoestima nosotros tenemos el control de nuestra vida y no el exterior que nos rodea”.

Las metas y propósitos son los que organizan y centran la vida de la persona y le dan significado de la existencia. Para vivir la vida con propósitos conscientes hay que hacerse responsable de las propias metas, es decir, se necesita un plan de acción, y éste necesita de objetivos claros, disciplina, orden, constancia y coraje, para no desviarse del camino. Lo llamado también proyecto de vida.

**Vivir con integridad es:** según Nathaniel Branden “Ser congruentes con lo que se piensa, como se decide, como se actúa y Respetar nuestros compromisos y mantener nuestras promesas. Desarrollar nuestra autoestima es ampliar nuestra capacidad de ser Feliz” Se necesitan principios que no cambien y sean universales, en los que se basa una alta autoestima como; la Honestidad, libertad, congruencia, bondad, fe, el bien común, creatividad, gratitud, solidaridad, comunicación, respeto y perseverancia entre otros.

#### **4.2.2 Actividad Física.**

La OMS (s.f) define a la actividad física como el conjunto de movimientos del cuerpo orientados al consumo de energía mediante juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios

programados, ya sea en contextos familiares, escolares o actividades comunitarias, recomendando este organismo que los adolescentes deben realizar actividad física en un mínimo de 60 minutos diarios.

Palacios y Serratosca (s.f) citados por Guerra et al. (2014), señalan que actividad física es cualquier movimiento voluntario realizado por músculos esqueléticos, que produce un gasto de energía adicional al que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales como respiración, circulación de la sangre, etc. Asimismo, la actividad física es un elemento integrante de la cultura en la sociedad moderna, que contribuye a la persona en su bienestar como un medio que conlleva a mejorar la salud y a la interacción social de los escolares (Moré, 2008, citado por Guerra, Pérez, López, 2014).

Para la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2015), la actividad física es cualquier movimiento corporal que exija gasto de energía. Además de la educación física y el deporte, la actividad física incluye el juego activo y actividades habituales y cotidianas como caminar o ir en bicicleta.

Para Sainz (1992), las actividades físicas son expresiones que acompañan al hombre desde su aparición sobre la tierra, y que se remonta a la prehistoria donde la vida del ser humano estaba determinada por una fuerza de voluntad habitual para proveerse de las herramientas necesarias de subsistencia, concentrando todos sus esfuerzos en la caza y la pesca y en la necesidad de defenderse o atacar en un momento dado. Es así que el requerimiento vital de tipo natural como correr, saltar, trepar, nadar y otras, se conoce teóricamente que el ejercicio físico, en su expresión más antigua, fue el suceso primordial del ser humano y especialmente para el beneficio de su vida.

Parlebas (2001) citado por Duran, Lavega, Planas (2014), señala que la educación física es un escenario propicio para que los escolares experimenten experiencias extraordinarias de vivencias motrices asociadas a la adquisición de aprendizajes que pueden contribuir al desarrollo integral de su personalidad.

**Importancia de la actividad física;** Tercedor (s.f) citado por Montoya, et al. (2016) asevera que la práctica correcta de actividad física está estrechamente ligada

a los beneficios psicológicos, reduciendo estados de ansiedad y depresión e interrelacionando positivamente la autoestima, bienestar mental y percepción de la propia capacidad. De igual forma, Santana et al. (2002), hacen mención que, en la adolescencia, la práctica de actividad física de forma regular ayuda a tener una mejor calidad de vida, es decir, reemplaza las prácticas de vida negativos por más saludables, siendo reforzado esta investigación por Page y Tucker (1994) quienes señalan que los adolescentes que practican deporte presentan menos problemas de salud, timidez y desesperanza.

De la misma manera, Retama (s.f), refiere que practicar actividad física aporta importantes beneficios a los escolares en su formación integral, tanto a nivel biológico y psicológico, siendo de interés para la presente investigación lo que concierne a lo psicológico:

**A nivel psicológico.**

La actividad física es una de las terapias más comunes que el ser humano puede emplear, debido a que reduce o elimina las consecuencias perjudiciales como los cuadros depresivos o de baja autoestima, motivo por el cual, se debe excluir el mito de que la educación física es una disciplina que solo sirve para bajar de peso o perfeccionar las condiciones físicas. Por el contrario, considerar los efectos positivos del ejercicio físico es de gran importancia en razón de que genera:

- Aumento de la autoestima y confianza en sí mismo.
- Disminución de los niveles de ansiedad, ira, angustia y depresión.
- Reducción de la fatiga y percepción de una sensación de bienestar y placer al liberar endorfinas en el torrente sanguíneo.

Devís y col (2000) citado por López (s.f), hace conocer algunos beneficios físicos, psicológicos y sociales de forma resumida que genera la educación física; enfocándose en lo psicológico y social de acuerdo al tema de investigación:

Tabla N° 01

Efectos	Beneficios
---------	------------

<b>Físicos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mejora el funcionamiento de distintos sistemas corporales.</li> <li>➤ Prevención y tratamiento de enfermedades o crónicas.</li> <li>➤ Regulación de diferentes funciones corporales (sueño, apetito, etc.)</li> </ul>
<b>Psicológicos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Prevención y tratamiento de alteraciones psicológicas.</li> <li>➤ Estado psicológico de bienestar.</li> <li>➤ Sensación de competencia.</li> <li>➤ Relajación.</li> <li>➤ Distracción, evasión.</li> <li>➤ Medio para aumentar el autocontrol.</li> </ul>
<b>Sociales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rendimiento académico.</li> <li>➤ Movilidad social.</li> <li>➤ Construcción del carácter.</li> </ul>

Del mismo modo, Márquez (1995) a través de su investigación indica que la actividad física favorece a la salud y aumenta la calidad de vida, no solo optimizando la salud física y mental, sino que ayuda a reducir los índices de mortalidad y aumenta la esperanza de vida, con evidencias de que la práctica de actividad física de forma habitual aumenta vida a los años y años a la vida.

De igual manera, (Silva y Weinberg, 1984) cita el autor, el principio de unión mente cuerpo era válido y que existía una estrecha relación entre salud orgánica y salud mental, argumentando que, si el ejercicio y el deporte contribuyen al mantenimiento de la salud física, entonces favorecerían la salud mental y por ende la prevención de sus desordenes. También señala que mucha gente que practica actividad física con frecuencia manifiesta sentirse bien, por lo que es necesario conocer que el ejercicio físico mejora la tensión, favorece la concentración y la sensación de optimismo y bienestar.

#### **4.2.3. Deporte.**

Proviene del vocablo antiguo deportarse, que hacía referencia a divertirse, descansar, y este del latín deportare trasladarse, transportarse, en referencia

probablemente tanto al hecho de traspasar las murallas de la ciudad para evadirse, como al de distraer la mente. Domingo Blázquez Sánchez quiere darnos una visión más pedagógica sobre el concepto de deporte, dejando la competitividad a un lado, centrándose más en el aspecto pedagógico y lúdico del deporte en su libro “La iniciación deportiva y el deporte escolar”. En donde el autor dice sobre deporte “Este término, aparentemente simple, resulta más complejo cuando se analiza con profundidad, sobre todo si se hace desde una perspectiva pedagógica. Si bien, es un concepto ampliamente definido en la bibliografía de especializada y en el que el común denominador lo constituye aceptar que es un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico deportiva, tradicionalmente, se conoce con el nombre de iniciación deportiva el periodo en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes”.

Domingo Blázquez Sánchez hace una interesante comparación sobre los tipos de deporte que se pueden practicar en la sociedad, encontrándose diferentes clases, con diferentes características, que tienen como particularidad que con estas clasificaciones no se hace exclusión, sino inclusión de diferentes poblaciones, sin importar sus limitaciones.

**“Deporte recreativo:** es decir, aquel que es practicado por el placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario. Únicamente por disfrute o goce. El deporte competitivo: es decir aquel que es practicado con la intención de vencer a un adversario o de superarse a uno mismo.

**El deporte educativo:** es decir aquel cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y potenciar los valores del individuo”. Por otro lado Juan Rodríguez López en su libro “Deporte y ciencia: teoría de la actividad física”, hace una revisión importante sobre la definición de deporte y las diferentes visiones que han tenido algunos autores importantes de la educación física como José María Cajigal.

En donde dice “El deporte, en José maría Cajigal, es ante todo histórica y filosóficamente juego: hay algunos autores, incluso de alta significación en la filosofía del deporte, como Bounet, que abogan por un entendimiento del deporte

ajeno al juego. No voy a entrar aquí en polémica frente a la tesis de mi admirado amigo Bounet, que, a pesar de los amplios argumentos, encuentro un tanto forzada y apriorística en su referencia a la diversificación entre juego y deporte.

#### **4.2.4 El deporte como forma de prevenir el uso indebido de drogas entre los jóvenes.**

El deporte es aquel que crea en el ser humano la sensación de competencia, de liberación de alegría y tristezas, en infinidad de espacios donde se realice la actividad, pero también es un instrumento que puede cambiar vidas y de igual manera salvarlas, es por esta razón que se tomó como punto de partida el texto.

El Deporte como Instrumento de Prevención del Uso Indebido de Drogas Escrito por las Naciones Unidas, que aporta a la investigación información veraz que permite dar claridad sobre los deportes y de igual modo como ponerlos en acción en personas con procesos de drogadicción. Con el deporte se desarrollan aptitudes básicas como el desarrollo de la autoestima, mejora la disminución del estrés, el aumento del rendimiento académico y mejora las relaciones familiares, y de esta misma manera puede utilizarse para prevenir el consumo de drogas entre los jóvenes. Según United Nations con su publicación El Deporte como Instrumento de Prevención del Uso Indebido de Drogas dice que: “El mundo del deporte ofrece múltiples opciones que responden a una serie de intereses y que pueden desarrollar virtudes particulares o establecer medidas cautelares entre los jóvenes.

Por ejemplo: Los deportes de equipo como el futbol o el rugby pueden ser particularmente buenos para desarrollar aptitudes sociales como la comunicación. La gestión de conflictos y trabajo eficaz con los demás para lograr un objetivo común.

Los deportes individuales como tiro al arco o el tenis de mesa son especialmente adecuados para desarrollar la autoconfianza, la autodisciplina y el establecimiento personal de objetivos; los deportes extremos como el descenso de ríos en kayak o la escalada contribuyen a la autoconfianza y satisfacen la necesidad de aventura y la cuantificación del riesgo que pueden ser una alternativa al consumo de drogas para los jóvenes; los deportes al aire libre como el esquí de fondo y el

ciclismo pueden mejorar la apreciación y el cuidado del medio ambiente natural; los deportes autóctonos practicados por los nativos de todo el mundo pueden ayudar a que los jóvenes se relacionen con sus culturas y tradiciones. Si un deporte se presenta como una opción y se trabaja en equipo con los jóvenes, se puede concebir de diversas maneras de utilizar el deporte para prevenir los problemas relacionados con el consumo de drogas:

- Practicar el deporte con corrección.
- Aportar nueva información relacionada con las drogas e instrucción sobre aptitudes vitales.
- Mejorar la situación de cada comunidad.

Ninguna opción es la óptima para todos: la opción óptima depende de los objetivos, circunstanciales, los recursos, la disposición del equipo o de la organización para trabajar con los demás y la voluntad de la comunidad en cuanto al apoyo de su trabajo. Sin embargo, cuales quiera que sea el enfoque que se dé al deporte como forma de prevención, será necesario velar por que tenga una buena base, ya que esa base es la dedicación continua para lograr un juego justo.”.

#### **4.2.5. Deporte o disciplina deportiva.**

El tema de las actividades y disciplinas deportivas, sigue constituyendo un tema de relevancia desde un enfoque no sólo deportivo, y que se puede abordar desde la perspectiva social, la política deportiva, la mercadotecnia atlética, la cultura física, el deporte escolar, la recreación, la educación cívica y los juegos, entre otros temas transversales que se incluyen de manera directa o indirecta a la explicación de toda una cultura física y deportiva, que a finales del siglo pasado y en la actualidad estamos viviendo. Este estudio se limitó a describir cómo se originaron y evolucionaron las prácticas y disciplinas deportivas.

El contexto histórico-social, aunado con el surgimiento de la industrialización fue influencia determinante en el nacimiento de las primeras ocupaciones atléticas, ya que potencializaron el surgimiento de equipos, clubes y asociaciones de diferentes deportes.

Esto sucedió en el marco del nacimiento del movimiento olímpico de fines del siglo XIX y el desarrollo de las competencias de los Juegos Olímpicos en las primeras décadas del siglo pasado, lo que revivió la práctica de los deportes de la antigua Grecia y se unió con los modernos, nacionales y regionales de distintos países del mundo que poco a poco se arraigaron.

Pero el paradigma de formalización e institucionalización de las actividades y disciplinas deportivas a nivel local y nacional lo vinieron a constituir las políticas gubernamentales implementadas a partir de la creación del Instituto Peruano del Deporte, quienes apuntalaron y fortalecieron la promoción de las prácticas del deporte en todo el país. Además, sentó la plataforma jurídica y las estrategias ideológicas, pedagógicas, cívicas y recreativas para orientar las políticas nacionales hacia las actividades y disciplinas atléticas.

#### **4.2.6 Rendimiento académico.**

Hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar, terciario o universitario. Un estudiante con buen rendimiento académico es aquel que obtiene calificaciones positivas en los exámenes que debe rendir a lo largo de una cursada. En otras palabras, el rendimiento académico es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo. También supone la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos. En este sentido, el rendimiento académico está vinculado a la aptitud.

**Factores que inciden en el rendimiento académico:** Desde la dificultad propia de algunas asignaturas, hasta la gran cantidad de exámenes que pueden coincidir en una fecha, pasando por la amplia extensión de ciertos programas educativos, son muchos los motivos que pueden llevar a un alumno a mostrar un pobre rendimiento académico. Otras cuestiones están directamente relacionadas al factor psicológico, como la poca motivación, el desinterés o las distracciones en clase, que dificultan la comprensión de los conocimientos impartidos por el docente y termina afectando al rendimiento académico a la hora de las evaluaciones. Por otra parte, el rendimiento académico puede estar asociado a la subjetividad del

docente cuando corrige. Ciertas materias, en especial aquellas que pertenecen a las ciencias sociales, pueden generar distintas interpretaciones o explicaciones, que el profesor debe saber analizar en la corrección para determinar si el estudiante ha comprendido o no los conceptos. En todos los casos, los especialistas recomiendan la adopción de hábitos de estudio saludables (por ejemplo, no estudiar muchas horas seguidas en la noche previa al examen, sino repartir el tiempo dedicado al estudio) para mejorar el rendimiento escolar.

#### **4.2.7. Tipos de rendimiento académico:**

**Rendimiento Individual.** Es el que se manifiesta en la adquisición de conocimientos, experiencias, hábitos, destrezas, habilidades, actitudes, aspiraciones, etc. Lo que permitirá al profesor tomar decisiones pedagógicas posteriores. Los aspectos de rendimiento individual se apoyan en la exploración de los conocimientos y de los hábitos culturales, campo cognoscitivo o intelectual. También en el rendimiento intervienen aspectos de la personalidad que son los afectivos. Comprende:

**Rendimiento General;** Es el que se manifiesta mientras el estudiante va al centro de enseñanza, en el aprendizaje de las Líneas de Acción Educativa y hábitos culturales y en la conducta del alumno.

**Rendimiento específico;** Es el que se da en la resolución de los problemas personales, desarrollo en la vida profesional, familiar y social que se les presentan en el futuro. En este rendimiento la realización de la evaluación de más fácil, por cuanto si se evalúa la vida afectiva del alumno, se debe considerar su conducta parceladamente: sus relaciones con el maestro, con las cosas, consigo mismo, con su modo de vida y con los demás.

**Rendimiento Social;** La institución educativa al influir sobre un individuo, no se limita a éste sino que a través del mismo ejerce influencia de la sociedad en que se desarrolla. Desde el punto de vista cuantitativo, el primer aspecto de influencia social es la extensión de la misma, manifestada a través de campo geográfico. Además, se debe considerar el campo demográfico constituido, por el número de personas a las que se extiende la acción educativa.

#### **4.2.8 Adolescencia.**

La Organización Mundial de la Salud, establece que la adolescencia transcurre entre los 10 y 19 años, considerándose dos fases: la adolescencia temprana (10 a 14 años) y la adolescencia tardía (15 y 19 años). Los procesos de la maduración dan lugar a una rápida aceleración del crecimiento físico, al cambio de las dimensiones del cuerpo, a modificaciones hormonales y a unos impulsos sexuales más fuertes, al desarrollo de las características sexuales primarias y secundarias, así como a un nuevo crecimiento y diferenciación de las capacidades cognoscitivas.

Estos desarrollos biológicos y la necesidad en que se ve el individuo de adaptarse a los mismos dan a la adolescencia algunas características universales y la separan de períodos anteriores al desarrollo. Por otra parte, la cultura determina si el período de la adolescencia será largo o corto; si sus demandas sociales representan un cambio brusco o tan sólo una transición gradual desde etapas anteriores al desarrollo; y, ciertamente, el que se la reconozca explícitamente o no como una etapa aparte; claramente perfilada, del desarrollo en el transcurso de la vida.

**Desarrollo Físico del Adolescente;** La adolescencia es un periodo en el que se van a producir intensos cambios físicos y psicosociales que comienza con la aparición de los primeros signos de la pubertad y termina cuando cesa el crecimiento.

Todo este periodo ocurre, en general, en la 2ª década de la vida. Mientras la pubertad es un acontecimiento fisiológico del ser humano y de los mamíferos, la adolescencia es un concepto socio-cultural. El 60% de las sociedades preindustriales no tienen un término para definir la adolescencia. También se sabe que los problemas “de la adolescencia” en estas sociedades ocurren cuando comienzan a aparecer en ellas influencias de la sociedad occidental.

La adolescencia es, en realidad, un periodo de aprendizaje que se prolonga en el tiempo para la adquisición de los cada vez más complejos conocimientos y estrategias para afrontar la edad adulta y es una creación de la modernidad, de la sociedad industrializada que ha generado esa posibilidad de educación prolongada,

hecho que siglos atrás no ocurría. La indudable importancia de este “adiestramiento” tiene un problema y es que la educación adolescente ocurre lejos del mundo de los adultos, no comparten con ellos sus experiencias, no existe una relación de maestro-aprendiz; los adolescentes viven un mundo de adolescentes separado del mundo de los adultos y esta separación genera conflictos. A pesar de todo, la mayoría de los adolescentes tienen en este periodo un comportamiento normal, es una etapa de gran riqueza emocional, con aumento de la fantasía y creatividad, se vive el momento de máximo esplendor físico y psicológico: mayor fuerza, agilidad, rapidez, memoria y capacidad cognitiva, lo que permite que la mayoría puedan transitar por esta etapa, indudablemente compleja, como una de las más importantes y felices de su vida.

**Desarrollo Psicosocial del Adolescente;** Las transformaciones físicas tienen un correlato en la esfera psicosocial, comprendiendo cuatro aspectos: la lucha dependencia-independencia, la importancia de la imagen corporal, la relación con sus pares y el desarrollo de la propia identidad.

- 1. La lucha independencia-dependencia:** en la primera adolescencia (12 a 14 años), la relación con los padres se hace más difícil, existe mayor recelo y confrontación; el humor es variable y existe un “vacío” emocional. En la adolescencia media (15 a 17 años) estos conflictos llegan a su apogeo para ir declinando posteriormente, con una creciente integración, mayor independencia y madurez, con una vuelta a los valores de la familia en una especie de “regreso al hogar” (18 a 21 años).
- 2. Preocupación por el aspecto corporal:** los cambios físicos y psicológicos que acompañan la aparición de la pubertad generan una gran preocupación en los adolescentes, sobre todo en los primeros años, con extrañamiento y rechazo del propio cuerpo, inseguridad respecto a su atractivo, al mismo tiempo que crece el interés por la sexualidad. En la adolescencia media, se produce una mejor aceptación del cuerpo, pero sigue preocupándoles mucho la apariencia externa. Las relaciones sexuales son más frecuentes. Entre los 18 y 21 años el aspecto externo tiene ya una menor importancia, con mayor aceptación de la propia corporalidad.

**3. Integración en el grupo de amigos:** vital para el desarrollo de aptitudes sociales. La amistad es lo más importante y desplaza el apego que se sentía hasta entonces por los padres. Las relaciones son fuertemente emocionales y aparecen las relaciones con el sexo opuesto. En la adolescencia media, estas relaciones son intensas, surgen las pandillas, los clubs, el deporte; se decantan los gustos por la música, salir con los amigos, se adoptan signos comunes de identidad (piercing, tatuajes, moda, conductas de riesgo), luego (18 a 21 años) la relación con los amigos se vuelve más débil, centrándose en pocas personas y/o en relaciones más o menos estables de pareja.

**4. Desarrollo de la identidad:** en la primera adolescencia hay una visión utópica del mundo, con objetivos irreales, un pobre control de los impulsos y dudas. Sienten la necesidad de una mayor intimidad y rechazan la intervención de los padres en sus asuntos. Posteriormente, aparece una mayor empatía, creatividad y un progreso cognitivo con un pensamiento abstracto más acentuado y, aunque la vocación se vuelve más realista, se sienten “omnipotentes” y asumen, en ocasiones, como ya dijimos, conductas de riesgo. Entre los 18 y 21 años los adolescentes suelen ser más realistas, racionales y comprometidos, con objetivos vocacionales prácticos, consolidándose sus valores morales, religiosos y sexuales, así como comportamientos próximos a los del adulto maduro.

**El Desarrollo Moral;** Otra de las características propias de la adolescencia es el desarrollo moral. Ha sido Kohlberg quien ha profundizado en el estudio de esta cuestión y ha elaborado una teoría en la que describe los niveles del desarrollo moral que a continuación detallamos:

Nivel I: Pre moral (4 a 10 años). El niño es receptivo a las normas culturales. En este nivel hay dos estadios:

Estadio 1. Las normas se acatan por obediencia y temor al castigo.

Estadio 2. La acción justa es la que satisface las necesidades de uno.

Nivel II: Moral convencional (10 a 13 años). Respetar las expectativas sociales.

Estadio 3. Se busca la conformidad con la mayoría. (" Es lo que esperan de mí y no quiero defraudarlos")

Estadio 4. Se ajusta la conducta a lo que manda la ley y el orden. ("Si no cumplimos con nuestro deber sería una catástrofe") Nivel III: Moral autónoma (a partir de los 13 años). Actuar por valores universales.

Estadio 5. La conducta se orienta hacia el consenso social, respetando los derechos aceptados socialmente. ("Hay que respetar los derechos de los demás")

Estadio 6. La conducta se orienta hacia los principios éticos universales: la justicia, la dignidad del hombre, la libertad, etc.

#### **4.2.9. Competencia: ASUME UNA VIDA SALUDABLE.**

El estudiante tiene conciencia reflexiva hacia el logro del bienestar común incorporando prácticas autónomas que conllevan a una mejora de su calidad de vida. Esto supone la comprensión y aplicación de la actividad física para la salud y de los conocimientos relacionados con posturas adecuadas, alimentación e higiene corporal saludables según sus recursos y entorno. Esta competencia implica la combinación de las siguientes capacidades:

- Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud, es analizar y comprender los procesos vinculados con la alimentación, la postura, la higiene corporal y la práctica de actividad física y cómo estos influyen en las diferentes actividades físicas o de la vida cotidiana, para el logro de un estado de bienestar integral (físico, psicológico y emocional), según sus recursos y entorno.
- Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida es asumir una actitud crítica sobre la importancia de hábitos saludables y sus beneficios vinculados con la mejora de la calidad de vida. Esto supone la planificación de rutinas, dietas o planes que pongan en práctica sus conocimientos sobre alimentación, higiene corporal, posturas y actividad física para la salud según sus propias necesidades, recursos y entorno.

## V. METODOLOGÍA

### 5.1. Tipo y diseño de investigación

Este estudio es de tipo cualitativo, cuantitativo, descriptivo ya que en su proceso hemos podido observar, medir y evaluar el estado emocional de los estudiantes de secundaria de la I.E. N° 001 “JOSÉ LISNHER TUDELA”, quienes en este distanciamiento social que están pasando han presentado una serie de trastornos conductuales que ha través del desarrollo de las sesiones de aprendizaje hemos podido vencer estos males que se están presentando por la pandemia COVID 19.

### 5.2. Hipótesis de Acción.

La aplicación de un programa de actividades físicas recreativas y deporte para la mejora de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa N° 001 “JOSÉ LISNHER TUDELA” de Tumbes el año 2021.

#### 5.2.1. Variables y operacionalización

##### Variable Independiente

Actividades físicas

##### Variable Dependiente

Autoestima

### 5.3. Población, muestra, unidad de análisis

Nuestro trabajo ha tenido los siguientes participantes que demostramos a través del cuadro siguiente:

Tabla N° 02

<b>POBLACIÓN</b>	<b>MUESTRA</b>
Alumnos de la Institución Educativa “José Lisnher Tudela: 1,126 estudiantes	32 estudiantes del 2° año “B”

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

### **La encuesta**

La técnica de encuesta es ampliamente utilizada como procedimiento de investigación, ya que permite obtener y elaborar datos de modo rápido y eficaz.

Con este trabajo se plantea el objetivo de familiarizar al estudiante con esta técnica de investigación, describiendo brevemente los pasos que deben seguirse en la realización de la encuesta, centrando el interés fundamentalmente en la elaboración de su instrumento básico, el cuestionario.

## **5.5. Procedimientos**

### **Instrumento**

El instrumento utilizado para recolectar datos fue el cuestionario de interés por la educación física para estudiantes del 2° “B” de educación secundaria.

El instrumento fue validado por el grupo con el apoyo de nuestro docente asesor conocedor del tema.

### **Procedimiento para la recolección de datos**

La recolección de datos se procedió del siguiente modo:

1. Se coordinó con el director de institución educativa.
2. Se coordinó con la profesora del área de Educación Física.
3. Se coordinó con los estudiantes del 2° año “B” para la aplicación final del instrumento.

## **5.6. Método de análisis de datos**

El presente informe de investigación se enmarca en una investigación acción, dentro de un enfoque crítico social, Con un diseño de investigación de

acción por que este tipo de investigación “tiene como finalidad resolver problemas cotidianos e inmediatos y mejorar prácticas concretas.

Su propósito principal se concentra en aportar información que guie la toma de medidas para programas, procesos y reformas estructurales. Se relaciona con el proyecto de tesis, porque el enfoque crítico social, permite que los sujetos realicen una crítica constructiva, hacia sí mismos, hacia su comunidad y hacia su sociedad, por que la persona se convierte en agente de cambio poniendo de su parte más compromiso, con las diferentes actividades que se realicen, ya que pasan de ser agentes de cambio pasivo a activos.

### **5.7. Aspectos éticos.**

Nuestro trabajo se ha realizado bajo los parámetros propuestos en el plan de investigación aplicada presentada por nuestro Instituto y que acogimos para tener en cuenta según esta normado.

Durante la ejecución de nuestro trabajo tuvimos en cuenta los aspectos éticos formales que rige la norma de protección del menor en la que se nos conminó a la no publicación de videos en las redes sociales los que obtuvimos al inicio de nuestro trabajo han sido tomados únicamente con fines académicos por lo que son parte de las evidencias que presentamos en el presente trabajo.

Esto nos ha permitido el logro de nuestros objetivos cumpliendo a cada integrante con las metas propuestas las que fueron monitoreadas por el docente de especialidad de la Institución educativa como por nuestro docente asesor quien en todo momento oriento hasta la culminación de nuestro trabajo.

## VI. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Los resultados finales de nuestro trabajo son:

TABLA

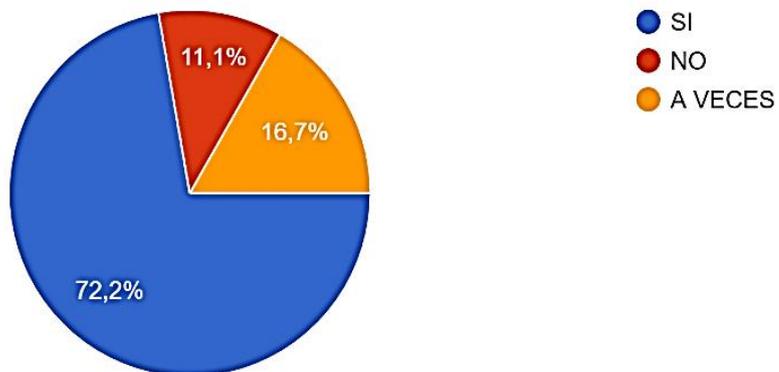
N° 04

ITEMS	CANTIDAD	%
SI	23	72.2
NO	5	11.1
A VECES	4	16.7
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

¿Sientes que tu estado físico mejora tu autoestima?

Gráfico N° 2

SIENTES QUE TU ESTADO FISICO MEJORA TU AUTOESTIMA



INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a la pregunta N° 02, encontramos que 23 alumnos contestaron que si que corresponde al %72.2 ha sentido que su estado físico mejora su autoestima, el %11.1 que corresponde a 5 estudiantes en menor cantidad pero que si han sentido la mejora, el %16.7 que corresponde a 4 estudiantes respondieron que a veces.

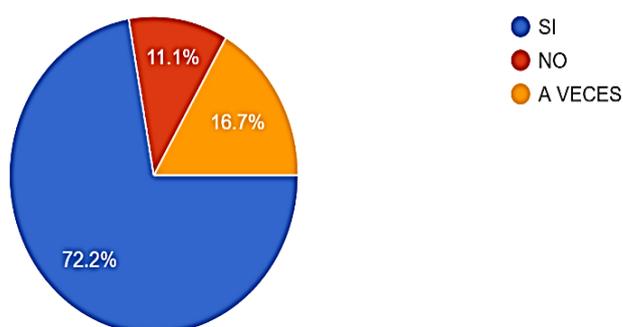
**TABLA N° 5:**

¿Tener un cuerpo físico que resalta mejora tu autoconfianza?

ITEMS	CANTIDAD	%
SI	23	72.2
NO	5	11.1
A VECES	4	16.7
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

**Gráfico N° 5**

TENER UN CUERPO FISICO QUE RESALTA MEJORA TU AUTOCONFIANZA



**INTERPRETACIÓN:**

De acuerdo a la pregunta N° 03, encontramos que 23 alumnos contestaron que sí que corresponde al %72.2 ha sentido que tener un cuerpo físico que resalte mejora su autoconfianza, el %11.1 que corresponde a 5 estudiantes en menor cantidad pero que si

han sentido la mejora, el %16.7 que corresponde a 4 estudiantes respondieron que a veces.

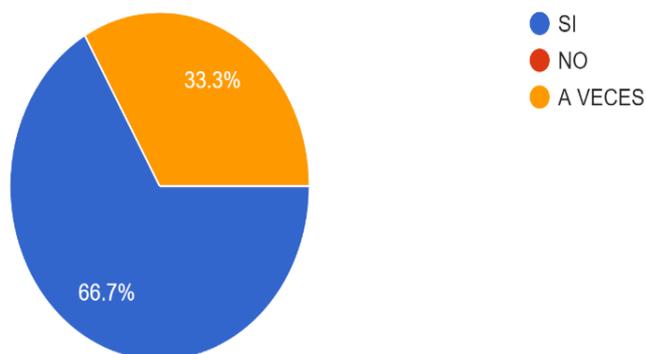
**TABLA N° 6:**

¿Tu desarrollo corporal te ayuda a mejorar tus relaciones interpersonales?

ÍTEMS	CANTIDAD	%
SI	21	66.7
NO	0	0
A VECES	11	33.3
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

**Gráfico N° 6**

TU DESARROLLO CORPORAL TE AYUDA A MEJORAR TUS RELACIONES INTERPERSONALES



**INTERPRETACIÓN:**

De acuerdo a la pregunta N° 04, encontramos que 21 alumnos contestaron que si que corresponde al %66.7 ha sentido que desarrollo corporal les ha ayudado a mejorar sus relaciones interpersonales, el % 33.3 que corresponde a 11 respondieron que a veces, y 0 estudiantes que no han sentido la mejora.

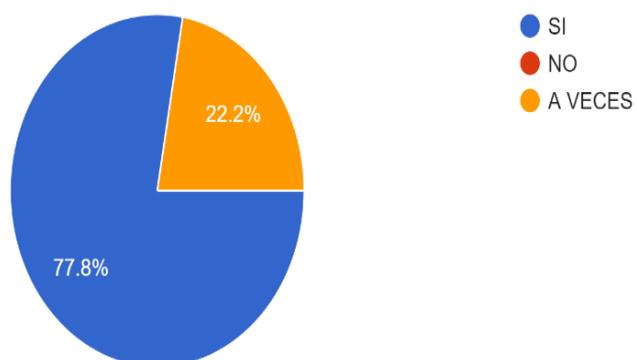
**TABLA N° 7:**

¿A tu edad las relaciones con tus padres son buenas?

ÍTEMS	CANTIDAD	%
SI	25	77.8
NO	0	0
A VECES	7	22.2
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

**Gráfico N° 7**

A TU EDAD LAS RELACIONES CON TUS PADRES SON BUENAS



**INTERPRETACIÓN:**

De acuerdo a la pregunta N° 05, encontramos que 25 estudiantes contestaron que si, las relaciones sus tus padres son buenas y corresponde al % 77.8 que a veces un %22.2 mientras un %0 contestaron no dijeron nada creemos que con las respuestas anteriores vemos que los estudiantes y los padres de familia mantienen buenas relaciones en su vida diaria.

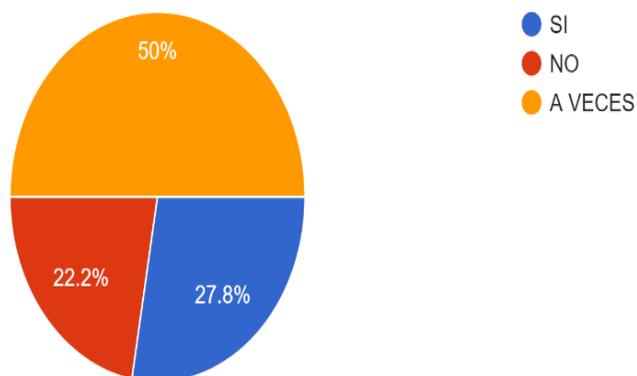
**TABLA N° 8:**

¿Tus emociones generan en ti conductas antisociales?

ÍTEMS	CANTIDAD	%
SI	9	27.8
NO	7	22.2
A VECES	16	50
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

**Gráfico N° 8**

TUS EMOCIONES GENERAN EN TI CONDUCTAS ANTISOCIALES



**INTERPRETACIÓN:**

De acuerdo a la pregunta N° 06, frente a esta pregunta observamos que los 32 estudiantes respondieron de la siguiente manera % 27.8 que corresponde a 9 estudiantes reconocen

tener conductas antisociales, % 22.2 aseguraron no tener ese tipo de conductas mientras que un % 50 que corresponde a 16 estudiantes reconocen que a veces tienen conductas antisociales.

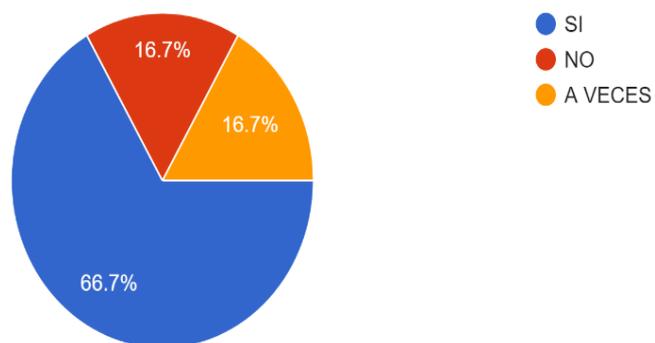
**TABLA N° 9:**

¿Las relaciones con el género opuesto son buenas en el aula?

ITEMS	CANTIDAD	%
SI	21	65.6
NO	5	15.6
A VECES	6	18.7
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

**Gráfico N° 9**

LAS RELACIONES CON EL GENERO OPUESTO SON BUENAS EN EL AULA



**INTERPRETACIÓN:**

De acuerdo a la pregunta N° 07, frente a esta pregunta observamos que los 21 estudiantes que corresponde al % 65.6 reconocen tener buenas relaciones con el género opuesto en el aula , mientras que 5 estudiantes que representas el %15.6 no tener buenas relaciones mientras que 6 estudiantes que representan un % 18.7 respondieron que a veces tienen buenas relaciones.

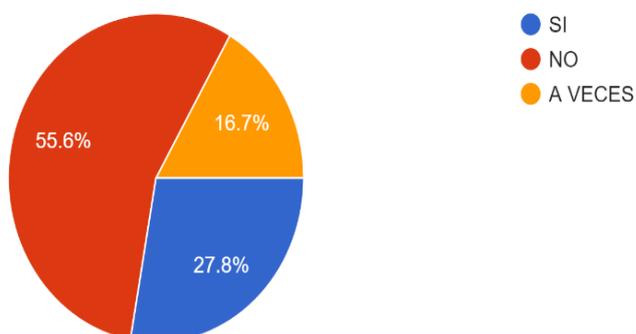
**TABLA N° 10:**

¿Tienes emociones que causan desajustes en tus estudios?

ÍTEMS	CANTIDAD	%
SI	9	27.8
NO	18	55.6
A VECES	5	16.7
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

**Gráfico N° 10**

TIENES EMOCIONES QUE CAUSAN DESAJUSTES EN TUS ESTUDIOS



**INTERPRETACIÓN:**

De acuerdo a la pregunta N° 08, frente a esta pregunta observamos que 9 estudiantes que corresponde al % 27.8 reconocen tener emociones que causan desajustes en sus estudios, mientras que 18 estudiantes que representan el % 55.6 no tener buenas relaciones mientras que 5 estudiantes que representan un % 16.7 respondieron que a veces las emociones causan desajustes en sus estudios.

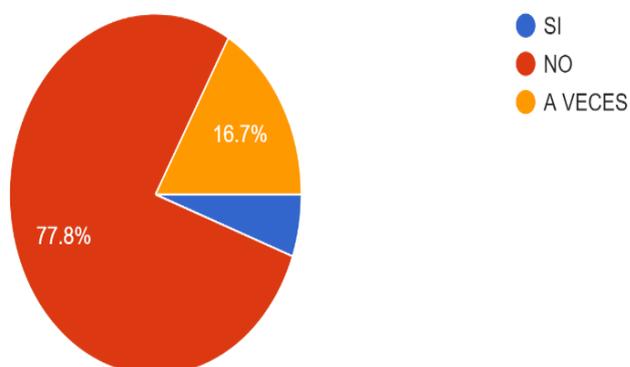
**TABLA N° 11:**

¿Las clases de educación física causan en ti mucha preocupación?

ÍTEMS	CANTIDAD	%
SI	2	5.5
NO	25	77.8
A VECES	5	16.7
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

**Gráfico N° 11**

LAS CLASES DE EDUCACION FISICA CAUSAN EN TI MUCHA PREOCUPACION



**INTERPRETACIÓN:**

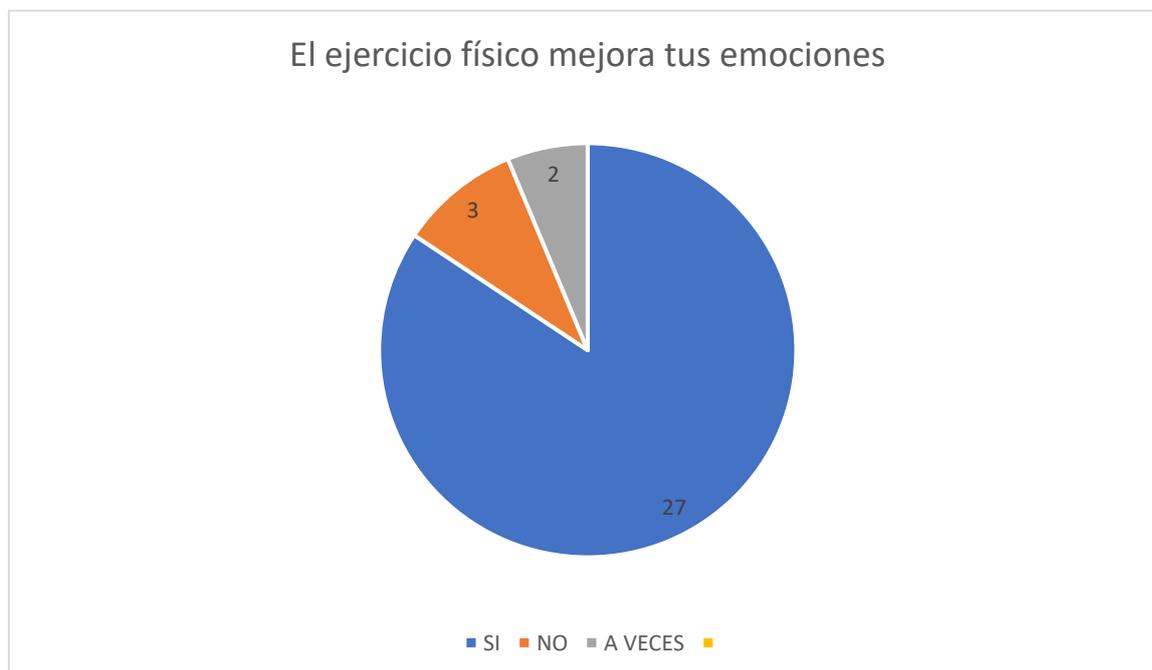
De acuerdo a la pregunta N° 09, los estudiantes frente a esta pregunta podemos los observar que 2 estudiantes que corresponde al % 5.5 reconocen que las clases de Educación Física causan mucha preocupación, mientras que %77.8 que representa a 25 estudiantes dijeron no tener preocupación, 5 estudiantes que representas el %16.7 aseguran tener a veces preocupación en la clase de educación física, esto nos demuestra lo relajado que pueden ser las clases de Educación Física.

**TABLA N° 12**

¿El ejercicio físico mejora tus emociones?

ÍTEMS	CANTIDAD	%
SI	27	83.3
NO	3	11.1
A VECES	2	5.6
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

**Gráfico N° 12**



## **INTERPRETACIÓN:**

De acuerdo a la pregunta N° 10, podemos observar que 23 estudiantes que corresponde al % 83.3 reconocen que el ejercicio físico mejora sus emociones, un %11.1 que representa a 3 estudiantes dijeron no, mientras que 2 estudiantes que representan el %5.6 aseguran que a veces el ejercicio mejora sus emociones.

## **VII. DISCUSIÓN**

De acuerdo con los resultados encontrados, se procederá a discutir los hallazgos de carácter descriptivo así como aquellos relacionados a las variables de la investigación.

En la respuesta que tienen los estudiantes del 2° “B” de la Institución Educativa José Lisnher Tudela, asegura que no causa sobre si el ejercicio físico mejora sus emociones, un rotundo 55.6% reconoce que esto no causa desajustes en sus estudios sido posible después de reconocer que se realizó un cambio con el desarrollo de las diferentes sesiones de Educación Física desarrolladas este año 2021. Frente a la pregunta si: tienes emociones que causan desajustes en tus estudios, podemos apreciar que los estudiantes del 2° año “B” de la Institución Educativa José Lisnher Tudela en un 27.8% reconoce que si causa desajustes en sus estudios este estado de confinamiento que se está viviendo, lo que es preocupante y creemos que se debe dar atención a estos alumnos que todavía presentan problemas.

Avalos (2016) en su investigación sobre “Autoestima en adolescentes de 1° y 5° de secundaria de la Institución Educativa Lucie Rynning de Antúnez de Mayolo Rímac-, 2014 - de la ciudad de Lima”. Tuvo como objetivo general determinar el nivel de autoestima en los adolescentes de 1° al 5° de secundaria de la Institución Educativa Lucie Rynning de Antúnez de Mayolo de Rímac – 2014, la población estuvo compuesta por 325 adolescentes de 1° al 5° de secundaria. Se obtuvo en los resultados Como resultado se obtuvo que el 45% obtuvo una autoestima media,

el 39% una autoestima alta y el 14% restante tuvo una autoestima baja. En conclusión la dimensión autorespeto se identificó que la gran mayoría de las adolescentes presenta la autoestima baja. Mientras que dentro de la muestra de investigación se obtuvieron los siguientes resultado a lo que respecta la variable de autoestima en donde el 7.0% de los escolares se ubican en un nivel alto, el 31%, se ubica en un nivel Medio y el 62.0% en el nivel bajo. 88 Teniendo el nivel de Autoestima en los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa “Perú - Canadá” – Tumbes, 2018. Encontramos en los resultados líneas arriba mencionados denotan que los escolares pueden manifestar poca estima personal, cohibidos, poca confianza en sí mismo. Demuestra que la autoestima si influencia en los escolares de cuarto y quinto de secundaria de la I.E. “Perú Canadá” – Tumbes, 2018

## VIII. CONCLUSIONES

La actividad física y el deporte son necesarios para el desarrollo integral de los adolescentes, además es determinante en el mantenimiento de un satisfactorio estado de salud de toda persona, por lo que se puede concluir diciendo que:

- Los 32 estudiantes del 2° “B” de la Institución Educativa N° 001 “José Lisner Tudela” se sienten atraídos por las actividades físicas y deportivas y recreativas desarrolladas en las sesiones de aprendizaje porque se sienten más relajados y con menor ansiedad y estrés frente al distanciamiento social que les ha tocado vivir frente a la pandemia del COVID 19.
- En la familia existe poca motivación hacia las actividades físicas que estimulen a los estudiantes por lo que se hace necesario que los padres, representantes y miembros de la familia realicen actividades para motivar a sus hijos hacia las prácticas deportivas comunitarias, en un porcentaje alto nos hemos podido dar cuenta que falta mejorar las relaciones padres –hijos.
- Los miembros de la comunidad educativa no logran motivar a los estudiantes por lo que causan desajustes en el rendimiento académico, este tipo de actividades propuestas por nuestro grupo de investigación ha logrado la mejora de la autoestima lo que nos permitió afirmar que logramos nuestros objetivos.

## **IX. RECOMENDACIONES**

- Se le recomienda al Director de la Unidad de gestión educativa local – Tumbes 2021 y a los directivos de la I.E. “José Lisnher Tudela” Pedir apoyo a personal de psicología para la atención apropiada para las orientaciones y el soporte emocional que necesite cada estudiante del 2° “B”, si esta es una muestra, podemos deducir que existen este tipo de problemas en los demás estudiantes
- Recomendamos a los docentes del área de Educación Física de la I.E “José Lisnher Tudela” elaborar un taller de técnicas de apoyo y mejora de las relaciones interpersonales y con referencia a los diferentes niveles de autoestima, dirigidos a docentes, padres de familia y alumnos; con el fin de que reconozcan que la autoestima es una parte fundamental en la personalidad de sus hijos para lograr la integridad y su realización personal.
- Se sugiere a los directivos de la I.E “José Lisnher Tudela” evaluar de manera periódica el nivel de autoestima de los estudiantes en general para hacer un seguimiento que les permita brindar una eficiente y oportuna orientación y dejar que los estudiantes tengan problemas en sus evaluaciones.

## **ANEXOS**



REGIÓN - TUMBES  
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN  
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO  
"JOSÉ ANTONIO ENCINAS"  
TUMBES

Tumbes, 27 de abril del 2021

### **RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 035 - 2021 - GRT-DRET - IESPP- "JAE"-JUI-DG.**

Visto el informe N 07 -2021-GRT-DRET-IESPP" JAE"-JUI, presentado por el Jefe de la Unidad de Investigación, dando opinión favorable para la aprobación del Plan de Investigación aplicada.

#### **CONSIDERANDO:**

Que, la Ley 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior en su artículo 21° sobre procedimientos de titulación, señala que los Institutos y Escuelas establecen en su reglamento los procedimientos y las normas para la obtención de los títulos correspondientes, disposición que es y corroborada en la Resolución Directoral N° 0592-2010-ED, numeral 5.2 requisitos para la obtención del título profesional de Profesor, que en otros exige la sustentación y aprobación de una Tesis.

Que, en el Reglamento Institucional, concordante con la ley N° 30512 Capítulo VIII, referente a la investigación e innovación; art.32-1, art.33, art.35-1, la investigación y Titulación en los Institutos Pedagógicos, se establece como objetivo fundamental de esta Casa de Estudios, el formar docentes, con una adecuada y competitiva preparación académica, pedagógica, ética e investigativa, que garantice un eficaz, eficiente y trascendente desempeño profesional.

Que, Capítulo VIII, de la mencionada Ley hace referencia de la investigación e innovación; art.32-1, art.33, art. 35-1, lineamientos sobre investigación aplicada dando pase a la elaboración, aprobación y ejecución de los planes de investigación.

Que el Jefe de la Unidad de Investigación Área Académica considera que el Plan de Trabajo de Investigación, presentado para su aprobación, reúne los requisitos mínimos exigibles en una investigación Aplicada y que es necesaria su aprobación mediante acto resolutivo.

De conformidad con las atribuciones conferidas Por la Ley 30512 y el D.S. 010-2017 MINEDU, y el Reglamento Interno Institucional.

**SE RESUELVE:**

**1°. APROBAR:** La ejecución del Plan de Investigación Aplicada titulado: **APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA MEJORA DE LA AUTOESTIMA EN LOS ALUMNOS DEL 3° “A” Y “B” DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 001 “JOSÉ LISNHER TUDELA” DE TUMBES EL AÑO 2021.**

**2°. AUTORIZAR,** a los estudiantes de Educación Física:

- **HIDALGO CARRASCO, Milagritos Mileyna,**
- **LUNA GUTTY, John Anderson,**
- **QUEZADA LUNA, Héctor,**
- **YAMUNAQUE CAMPOS, Lady Betsabé**

Para que ejecuten su Plan de Investigación, para que inicie y ejecute su investigación, así mismo cumplan con todas las acciones conducentes a su titulación

**3°. RECONOCER:** Como docente asesor al Prof. CORDOVA ARENA MANUEL Y.

Regístrese, comuníquese y cúmplase.



AAGU. DG. (e) IESPP”JAE”  
Norma L. /secretaria.



**ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE**

**PRACTICAMOS ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EL CUIDADO DE LA SALUD**

¿Sabes cómo son las quebras respiratorias, los días de bronquitis o la tercera experiencia de aprendizaje "PROMOVEMOS EL CUIDADO DE NUESTRA SALUD RESPIRATORIA EN ARMONÍA CON EL AMBIENTE"? Esta vez trabajamos la actividad denominada "PRACTICAMOS ACTIVIDADES FÍSICAS Y PROMOVEMOS EL CUIDADO DE LA SALUD RESPIRATORIA".

**PROMOVEMOS LA PARTICIPACIÓN DE PADRES PARA FORTALECER LA SALUD RESPIRATORIA DE NUESTROS NIÑOS**

ADICIONALMENTE EL RETO DE TOMARME EL PULSO EN RESPUESTA, Y DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

¿Sabes cómo se relaciona el cuerpo con el ambiente? ¿Sabes cómo se relaciona el ambiente con el cuerpo? ¿Sabes cómo se relaciona el cuerpo con el ambiente? ¿Sabes cómo se relaciona el ambiente con el cuerpo?

¿Sabes cómo se relaciona el cuerpo con el ambiente? ¿Sabes cómo se relaciona el ambiente con el cuerpo? ¿Sabes cómo se relaciona el cuerpo con el ambiente? ¿Sabes cómo se relaciona el ambiente con el cuerpo?

**PROCESO DE APRENDIZAJE**

Con los aprendizajes en ambiente de trabajo el día de hoy, se hizo en la actividad aprendida por nosotros.

**¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CONOCER EL GRADO DE NUESTRA RESPIRACIÓN CORRIENTE?**

Porque nos permite conocer el grado de contaminación ambiental al realizar o al hacer cualquier actividad física.

**PROCESO PARA MEDIR TU RESPIRACIÓN CARACTERÍSTICA DE TIPO**

1. Selecciona un lugar limpio y libre de contaminación ambiental.  
2. Realiza una actividad física de tipo aeróbico.  
3. Después de la actividad física, realiza una prueba de respiración.  
4. Compara los resultados con los resultados de otros estudiantes.

**CONSEJOS PARA LA SALUD RESPIRATORIA**

Evitar fumar, no usar alcohol, no usar drogas, no usar medicamentos sin supervisión médica, no usar medicamentos sin supervisión médica, no usar medicamentos sin supervisión médica, no usar medicamentos sin supervisión médica.

**¿CÓMO SE RELACIONA EL CUERPO CON EL AMBIENTE?**

El cuerpo humano es un sistema complejo que interactúa con el ambiente. El ambiente puede afectar la salud del cuerpo, y el cuerpo puede afectar el ambiente.

**ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE**

**PRACTICAMOS ACTIVIDADES FÍSICAS Y PROMOVEMOS EL CUIDADO DE LA SALUD RESPIRATORIA**

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA

Prof. XIMENA ANDERSON LUNA SUTTY

**¿CÓMO SE RELACIONA EL CUERPO CON EL AMBIENTE?**

¿Sabes cómo se relaciona el cuerpo con el ambiente? ¿Sabes cómo se relaciona el ambiente con el cuerpo? ¿Sabes cómo se relaciona el cuerpo con el ambiente? ¿Sabes cómo se relaciona el ambiente con el cuerpo?

**¿CÓMO SE RELACIONA EL CUERPO CON EL AMBIENTE?**

¿Sabes cómo se relaciona el cuerpo con el ambiente? ¿Sabes cómo se relaciona el ambiente con el cuerpo? ¿Sabes cómo se relaciona el cuerpo con el ambiente? ¿Sabes cómo se relaciona el ambiente con el cuerpo?

**¿CÓMO SE RELACIONA EL CUERPO CON EL AMBIENTE?**

¿Sabes cómo se relaciona el cuerpo con el ambiente? ¿Sabes cómo se relaciona el ambiente con el cuerpo? ¿Sabes cómo se relaciona el cuerpo con el ambiente? ¿Sabes cómo se relaciona el ambiente con el cuerpo?

**PRÁCTICAS ACTIVIDADES FÍSICAS EMOCIONALES**

A partir de las actividades realizadas, muchos estudiantes se sintieron felices y saludables. Conociendo la importancia de la actividad física y su relación con la salud.

**Tomemos en cuenta que**

Para mantener la salud debemos seleccionar y realizar las actividades físicas de tipo aeróbico y de resistencia aeróbica, de resistencia aeróbica y de resistencia aeróbica, de resistencia aeróbica y de resistencia aeróbica, de resistencia aeróbica y de resistencia aeróbica.

**Realizamos la relajación corporal**

Finalizamos la práctica con la relajación corporal, realizando movimientos suaves y lentos de 5 a 10 minutos, para que nuestro estado corporal vuelva a la normalidad. Hemos hecho esto respirando profundamente y relajando los músculos y nos relajamos cuando los hacemos. Comenzamos y respiramos cuando los hacemos.

**Reflexionando sobre lo aprendido**

A partir de lo aprendido responderemos las preguntas:

- ¿Por qué es importante conocer la actividad física y saber cómo practicarla?
- ¿Por qué debemos practicar hábitos saludables en nuestra vida diaria?
- ¿Qué acciones personales y familiares podemos realizar para fortalecer nuestra salud respiratoria?

**RECURSOS DE LA ACTIVIDAD 14**

