Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América

Dirección General de Estudios de Posgrado
Facultad de Educación
Unidad de Posgrado

Actividad física e inteligencia emocional de estudiantes del sexto ciclo de una institución educativa de la UGEL Nº.5, Lima 2024

TESIS

Para optar el Grado Académico de Magíster en Educación
con mención en Actividad Física para la Salud

AUTOR

Mery Ricardina PEREZ RAMOS

ASESOR

Dra. Isabel MENACHO VARGAS

Lima, Perú

2026



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Perez, M. (2026). *Actividad física e inteligencia emocional de estudiantes del sexto ciclo de una institución educativa de la UGEL Nº.5, Lima 2024*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Unidad de Posgrado]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Mery Ricardina Perez Ramos
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	40228333
URL de ORCID	**https://orcid.org/0000-0002-3540-0384**
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Isabel Menacho Vargas
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	09968395
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-6246-4618
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Sandy Dorian Isla Alcoser
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	40678008
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Angel Salvatierra Melgar
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	19873533
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Carlos Wyly Dextre Mendoza
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	10389035
Datos de investigación	

Línea de investigación	**E.3.1.5. Educación para la salud**
Grupo de investigación	No aplica.
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento. .
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: Lima Metropolitana Latitud: -12.0461737 Longitud: -76.9134903
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Abril 2024 a julio 2025
URL de disciplinas OCDE	Educación general Nota: Comprende capacitación, pedagogía https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01

Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América
Facultad de Educación
UNIDAD DE POSGRADO

ACTA DE SUSTENTACIÓN N° 085-DUPG-FE-2026

En la ciudad de Lima, a los 21 días del mes de agosto de 2026, siendo las 11:00 horas, en acto público se instaló el Jurado Examinador para la Sustentación de la Tesis titulada**: ACTIVIDAD FÍSICA E INTELIGENCIA EMOCIONAL DE ESTUDIANTES DEL SEXTO CICLO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA UGEL N°.5, LIMA 2024,** presentado por la Bach. **Mery Ricardina Perez Ramos,** para optar el **Grado Académico de Magister en Educación con mención en Actividad Física para la Salud.**

Luego de la exposición y absueltas las preguntas del Jurado Examinador se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado muy bueno, con la calificación de **diecisiete (17)**

El Jurado recomienda que la Facultad acuerde el otorgamiento del **Grado Académico de Magister en Educación con mención en Actividad Física para la Salud** a la Bach**. Mery Ricardina Perez Ramos.**

En señal de conformidad, siendo las 11:50 horas, se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.

Dr. Sandy Dorian Isla Alcoser
Presidente

Dra. Isabel Menacho Vargas
Asesora

Dr. Angel Salvatierra Melgar
Jurado Informante

Dr. Carlos Wyly Dextre Mendoza
Jurado Informante

Dr. César Daniel Escuza Mesías
Jurado Examinador

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE
SAN MARCOS
Universidad del Perú, Decana de América

CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, Isabel Menacho Vargas en mi condición de asesor acreditado con el Dictamen Virtual N° 255-DUPG-FE-2024 de la tesis, cuyo título es **Actividad física e inteligencia emocional de estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la Ugel No.5, Lima 2024**, presentado por la bachiller Mery Ricardina Perez Ramos para optar el grado académico de Magíster en Educación con mención en Actividad Física para la Salud, **CERTIFICO** que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante la plataforma PIDS, el documento evaluado cuenta con el **18%** de similitud, nivel PERMITIDO para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional.**

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del grado académico de Magíster en Educación con mención en Actividad Física para la Salud.

Lima, 17 de julio de 2026



Firma del Asesor:

Nombres y Apellidos del asesor: Isabel Menacho Vargas

DNI:09968395

La vigencia del presente certificado corresponde a un período de noventa (90) días desde la fecha de su emisión; siempre que no haya observaciones en el texto durante el proceso de revisión por el jurado informante o surja alguna contingencia.

DEDICATORIA

A Dios, por acompañarme en los momentos más difíciles y por brindarme la luz que guía mis decisiones a lo largo de mi vida; y a mi madre, por ser fuente de inspiración y la fuerza que impulsa mi día a día.

A mi hija, al ser que más amo, por su paciencia y comprensión en aquellos momentos en los que no pude estar a su lado. Su amor es mi mayor motivación y este logro también es suyo. A todos ellos, mi más profundo agradecimiento, porque este camino recorrido es reflejo del amor, la fé y perseverancia que me han enseñado.

AGRADECIMIENTO

Expreso mi sincero agradecimiento a mi asesora, la Dra. Isabel Menacho Vargas, por su valiosa orientación, compromiso y apoyo constante en el desarrollo de este trabajo de investigación. Sus aportes han sido fundamentales para mi formación académica y profesional.

A la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, por contribuir a mi formación profesional y fortalecer mi compromiso con la mejora de la educación en el Perú, promoviendo una educación más inclusiva, equitativa y pertinente a las necesidades de los estudiantes, incluso en contextos con recursos limitados

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA ii
AGRADECIMIENTO iii
ÍNDICE GENERAL iv
ÍNDICE DE TABLAS v
ÍNDICE DE FIGURAS vi
RESUMEN vii
ABSTRACT viii
INTRODUCCIÓN 10
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO 12
1.1 Situación problemática 12
1.2 Formulación del problema 18
1.2.1 Problema general 18
1.2.2 Problemas específicos 18
1.3 Justificación teórica 19
1.4 Justificación práctica 19
1.5 Objetivos de la investigación 20
1.5.1 Objetivo general 20
1.5.2 Objetivos específicos 20
1.6 Hipótesis 21
1.6.1 Hipótesis general 21
1.6.2 Hipótesis específicos 21
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO 23
2.1 Marco Filosófico o epistemológico de la investigación 23
2.2 Antecedentes del problema 24
2.3 Bases teóricas 29
2.4 Glosario de términos 41
CAPITULO III: METODOLOGÍA 42
3.1 Operacionalización de las variables 42
Variable Dependiente X 42
3.2 Tipo y diseño de investigación 47
Unidad de análisis 48
3.3 Población y muestra 48
3.4 Instrumentos de recolección de datos 49
CAPITULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN 53
4.1. Análisis, interpretación y discusión de resultados 53
4.2. Pruebas de hipótesis 65

4.3. Presentación de resultados 73
CONCLUSIONES **77**
RECOMENDACIONES **79**
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS **81**
ANEXOS **93**
Anexo 1. Matriz de consistencia 94
Anexo 2. Matriz de operacionalización de variables 98
Anexo 3. Instrumento Variable Independiente X: Actividad Física 101
Anexo 4. Instrumento de Medición. Variable Dependiente Y: Inteligencia Emocional 102

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización variable independiente X 35
Tabla 2. Operacionalización variable dependiente Y 36
Tabla 3. Nivel de actividad física de estudiantes del sexto ciclo 43
Tabla 4. Nivel de inteligencia emocional de estudiantes del sexto ciclo 44
Tabla 5. Nivel de inteligencia emocional en su componente intrapersonal 46
Tabla 6. Nivel de inteligencia emocional en su componente interpersonal 47
Tabla 7. Nivel de inteligencia emocional en su componente de adaptabilidad 49
Tabla 8. Nivel de inteligencia emocional en su componente de manejo del estrés 51
Tabla 9. Nivel de inteligencia emocional en su componente ánimo general 54
Tabla 10. Prueba de normalidad 56
Tabla 11. Interpretación de los coeficientes de correlación 56
Tabla 12. Prueba de hipótesis general 57
Tabla 13. Prueba de hipótesis especifica 1 58
Tabla 14. Prueba de hipótesis especifica 2 59
Tabla 15. Prueba de hipótesis específica 3 60
Tabla 16. Prueba de hipótesis específica 4 61
Tabla 17. Prueba de hipótesis específica 5 62

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Nivel de actividad física de estudiantes del sexto ciclo 43
Figura 2. Nivel de inteligencia emocional de estudiantes del género masculino 44
Figura 3. Nivel de inteligencia emocional de estudiantes del género femenino 45
Figura 4. Nivel de inteligencia emocional en su componente intrapersonal 46
Figura 5. Nivel de inteligencia emocional en su componente intrapersonal 47
Figura 6. Nivel de inteligencia emocional en su componente interpersonal 48
Figura 7. Nivel de inteligencia emocional en su componente interpersonal 49
Figura 8. Nivel de inteligencia emocional en su componente de adaptabilidad 50
Figura 9. Nivel de inteligencia emocional en su componente de adaptabilidad 51
Figura 10. Nivel de inteligencia emocional en su componente de manejo del estrés 52
Figura 11. Nivel de inteligencia emocional en su componente de manejo del estrés 53
Figura 12. Nivel de inteligencia emocional en su componente ánimo general 54
Figura 13. Nivel de inteligencia emocional en su componente ánimo general 55

RESUMEN

La investigación se enfocó minuciosamente en la exploración y establecimiento de la relación entre la actividad física y la inteligencia emocional en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No.5, Lima, durante el año 2024. Este estudio riguroso adoptó un enfoque cuantitativo, fundamentado en el método hipotético-deductivo, posicionándose como un proyecto de investigación de tipo básico con un diseño no experimental. El nivel de investigación fue descriptivo correlacional de corte transversal. La muestra, estuvo compuesta por 105 estudiantes de secundaria del sexto ciclo pertenecientes a la mencionada Institución Educativa. La recopilación de datos se llevó a cabo con gran precisión mediante la implementación de una encuesta que incluyó un cuestionario tipo Likert, validado por jurados expertos. La confiabilidad del instrumento fue meticulosamente evaluada a través del coeficiente Alfa de Cronbach. En el análisis de los datos recopilados, se aplicó el estadígrafo Rho de Spearman, revelando resultados contundentes. Como consecuencia de esta exhaustiva evaluación, se llegó a la conclusión inequívoca de la existencia de una relación significativa entre la actividad física y la inteligencia emocional en los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa de la UGEL No.5, Lima, durante el año 2024.

Palabras clave: actividad física, inteligencia emocional.

ABSTRACT

The research was thoroughly focused on exploring and establishing the relationship between physical activity and emotional intelligence in sixth-grade students of an educational institution of UGEL No. 5, Lima, during the year 2024. This rigorous study adopted a quantitative approach, based on the hypothetico-deductive method, positioning itself as a basic research project with a non-experimental design. The level of research was descriptive-correlational and cross-sectional. The sample consisted of 105 sixth-cycle secondary school students from the aforementioned educational institution. Data collection was carried out with great precision through the implementation of a survey that included a Likert-type questionnaire, validated by expert jurors. The reliability of the instrument was meticulously evaluated through Cronbach's Alpha coefficient. In the analysis of the data collected, Spearman's Rho statistic was applied, revealing strong results. As a consequence of this exhaustive evaluation, it was unequivocally concluded that there was a significant relationship between physical activity and emotional intelligence in the sixth cycle students of the UGEL No. 5 Educational Institution, Lima, during the year 2024.

Keywords: physical activity, emotional intelligence.

INTRODUCCIÓN

En la incansable búsqueda por comprender y enriquecer la vida de los estudiantes, surge una imperante necesidad de explorar la intrincada relación entre dos elementos fundamentales para su desarrollo integral: la actividad física y la inteligencia emocional. Este imperativo cobra relevancia al constatar una realidad preocupante: la escasa participación en actividad física entre los estudiantes del sexto ciclo, manifestándose en problemas como el sobrepeso, la obesidad y una notable falta de control emocional. Esta observación inicial actúa como catalizador de la curiosidad científica, impulsando la necesidad de evaluar de manera profunda y sistémica la interrelación entre ambos elementos en este grupo específico. La actividad física, más que una mera sucesión de movimientos corporales, se revela como un componente esencial que incide no solo en la salud física, sino también en el bienestar emocional de los individuos. En paralelo, la inteligencia emocional emerge como un recurso valioso para enfrentar los desafíos propios de la adolescencia, proporcionando herramientas para comprender y gestionar los estados emocionales de manera efectiva. Esta investigación se presenta como una respuesta a las interrogantes planteadas, abordando la complejidad de la relación entre la actividad física y la inteligencia emocional. Más allá de un análisis superficial, el propósito fundamental es desarrollar estrategias y herramientas específicas que no solo arrojen luz sobre esta interconexión, sino que también ofrezcan soluciones efectivas y prácticas para mejorar la calidad de vida de estos estudiantes, tanto en su entorno escolar como en sus vivencias cotidianas. Así, se inicia este viaje de investigación con el

firme compromiso de comprender y potenciar su crecimiento, brindando el reconocimiento necesario a las actividades físicas y la inteligencia emocional durante su crecimiento saludable y equilibrada. Este estudio aspira no solo a identificar los vínculos entre ambos elementos, sino también a brindar contribuciones valiosas que puedan tener un impacto positivo en la vida y el bienestar de los estudiantes involucrados

El presente trabajo de investigación está organizado en tres capítulos con el propósito de abordar diversos paradigmas de investigación de manera clara y accesible.

Capítulo I: Planteamiento del Estudio

En esta sección, se aborda la situación problemática, se plantea y formula el problema, se describe la justificación teórica y práctica, se definen el objetivo general y los objetivos específicos, y finalmente se formulan la hipótesis general y específicas.

Capítulo II: Marco Teórico

Este capítulo expone el marco filosófico o epistemológico de la investigación, los antecedentes del problema, las bases teóricas y presenta un glosario de términos.

Capítulo III: Metodología

Enfocado en describir la operacionalización de las variables, el tipo y diseño de investigación, la población y muestra, así como los instrumentos de recolección de datos.

Capítulo IV: Resultados y Discusión

Centrado en el análisis, interpretación y discusión de los resultados, presenta las pruebas de hipótesis y finalmente exhibe los resultados obtenidos.

Finalmente, se incluyen las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos, elementos fundamentales en el proceso de investigación.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1 Situación problemática

Todo sujeto que realiza alguna actividad física siente que lo que está haciendo le da satisfacción, pues es una acción que involucra diversos factores que conducen al bienestar del mismo, conjugando aspectos tanto físicos como emocionales, con los que se relaciona durante el lapso de tiempo en el que ejecute tal acción. Según Galdón et al., (2021), la actividad física es recomendada por diversos especialistas en vista de, los múltiples beneficios que ofrece a la salud y bienestar de las personas, que se ven reflejados en su integridad, estado de ánimo y emociones, solamente con dedicarle un promedio de 150 minutos diarios, por lo menos 4 o 5 veces por semana. Asimismo, agregan que aporta a la actividad mental y bienestar social, destrezas psicológicas y reducción de estrés y ansiedad.

La OMS (2022), señala que el ejercicio físico es beneficioso para mantener saludables el corazón, cuerpo y mente, además de, contribuir con a prevenir patologías cardiovasculares, cáncer y diabetes. También, la define como un movimiento del cuerpo que suele originarse por los músculos del cuerpo, siendo que a su vez consume los niveles de energía del mismo. La actividad física puede ser intensa o moderada y ambas, mejoran la salud en un porcentaje importante y significativo. Cabe mencionar que, las actividades físicas más comunes que realizan los seres humanos están vinculadas con su participación en actividades recreativas y juego, siendo fundamentales para preservar la salud y el bienestar de los mismos.

Por su parte, la OPS (2022), indica que las mujeres (32%) son menos activas que los hombres (23%), al igual que en Latinoamérica y el Caribe, donde los rangos de baja o nula actividad física han incrementado un 6% posicionándose en 39% en los últimos años. Aproximadamente un cuarto de la población adulta no realiza ni 150 minutos de ejercicios establecidos por la OMS, lo que indica que existe un porcentaje amplio de inactividad física en la población mundial. Sin embargo, esta situación se puede cambiar, creando consciencia en la población a través de incentivos y campañas en las que se promueva la realización del ejercicio y otras actividades deportivas mínimo 3 veces de forma semanal durante 2 horas.

Partiendo de lo anterior, se puede decir entonces que, la actividad física resulta ser un factor indispensable que debe estar presente en la vida del individuo para que pueda tener un equilibrio estable en su bienestar, preservando la calidad de vida, las emociones y, por tanto, su salud. Madaria (2018), agrega que la actividad física debe complementarse con una buena alimentación y hábitos que huyan del sedentarismo, por ello recomienda que el sujeto realice la actividad que le parezca más atractiva y que más le agrade, siendo los deportes, las caminatas, la natación, el gimnasio, etc., algunas de las opciones viables que pueda elegir.

Ahora bien, la actividad física debe procurarse desde la edad temprana de la persona, siendo ideal la práctica de los deportes y cualquier acción en la que se involucre el movimiento del cuerpo; por lo tanto, los estudiantes de secundaria deben incluirla en sus rutinas, de tal modo que se vayan adecuando sino están

acostumbrados a realizarlas o si vienen de una vida sedentaria. Fernández, et al. (2020), señalan que en la adolescencia es importante la apariencia física, considerando la inclusión de la actividad física como un elemento clave en la mejora de su aspecto, pues a través de ella, evitan la obesidad, sobrepeso y extrema delgadez; asimismo, tanto mujeres como hombres pueden cambiar drásticamente su cuerpo, su salud y hasta su autoestima, regalándole a la actividad física por lo menos 130 minutos de su día, en los que puedan desarrollar con plena tranquilidad acciones y actividades en las que involucren el movimiento del cuerpo.

Tolano (2020), manifiesta que, en Sevilla las niñas en edad promedio entre 12 y 16 años representan un 28%, con respecto a los varones con 58% al momento de realizar actividades físicas, pues para los niños es más fácil desarrollarlas, porque lo hacen a través del deporte favorito o en reuniones de calle con otros niños de su misma edad o un poco mayor. De igual forma, Sánchez, et al., (2020), coinciden que los chicos ejecutan mayor actividad física que las chicas, considerando que esto varia con el paso del tiempo y el cumplimiento de edad de los mismos.

Campojó (2018), indica que, los beneficios de la acción física se ven reflejados no sólo en la parte de la salud de los alumnos y alumnas, incluso en su nivel de logro académico, pues muchos de los niños realizan las actividades por el beneficio de las calificaciones. Pinedo (2021), manifiesta que, en cuanto a los procesos educativos de secundaria dentro del Perú, se ha considerado por parte del MINEDU que la actividad física es una vivencia individual en cuanto al

ambiente y las personas que conviven con el mismo, por lo cual, se busca inicialmente la mejoría de su bienestar, partiendo el entorno escolar, tomando en consideración que los colegios son un factor esencial para desarrollar hábitos correctos.

Ahora bien, la actividad física está cercanamente asociada con la inteligencia emocional, porque como es cierto, a medida que avanza la sociedad, el control de las habilidades emocionales cumple un rol fundamental en la conducta humana debido a que, mediante la misma, el sujeto domina su yo interno y todo lo que esté relacionado con su personalidad, evitando estrés, conflictos y otros aspectos negativos que afecten su conducta. Al respecto, García (2021), señala que, se entiende que la inteligencia emocional es la cualidad de entender y gestionar los sentimientos propios adecuadamente que conlleve a la minimización de emociones negativas como el éstes y que a su vez permita comunicar los sentimientos y producir empatía hacia terceros que permita la reducción de problemas.

En la actualidad, el dominio de las emociones es fundamental en todo contexto, pero en especial, en el escolar, pues desde temprana edad se debe procurar en los adolescentes una actitud positiva y eficiente, que involucre tanto la emocionalidad como el raciocinio. Daniel Goleman, desarrolló la teoría de la inteligencia emocional, donde destaca que, todo individuo tiene la habilidad de estar motivado y afrontar las malas emociones, regulando consigo el humor y evitando que los problemas reduzcan su habilidad de pensar y empatizar con otros (España, 2019). De allí que, los niños y niñas desde la edad escolar, se

formen con un control de las emociones que los haga más empáticos y positivos no sólo consigo mismo sino con los demás.

Es importante acotar que, la vida del adolescente transcurre en medio de un vaivén emocional, por lo que debe lidiar con sentimientos de diversas índoles, que se van manifestando de acuerdo a las experiencias de aprendizaje que se desprendan de su continuo devenir, es por esta razón que, Dueñas (2018), acota que, los niños y niñas deben comprender sus sentimientos, emociones y motivaciones, para poder regular su vida personal, y así, adentrarse a un mundo complejo, en el que tengan control sobre lo que los rodea, considerando que al dominarse ellos, pueden empatizar con sus iguales, actuando de forma efectiva y gratificante ante cualquier situación que se presente bien sea en el contexto estudiantil como en cualquier otro.

Torres (2015), menciona que los adolescentes en etapa escolar, a través de la inteligencia emocional, procuran el conocimiento de sí mismos, el autocontrol, la empatía, la motivación interna y sus habilidades emocionales, por lo tanto, es una de las herramientas fundamentales que debe estar presente en la formación de este grupo en particular, pues ayudará a formarlos emocionalmente fuertes y capaces. Con ello se comprueba la idea de que, en esta etapa los sujetos están más vulnerables, pudiendo adoptar y desarrollar actitudes incorrectas que afecten tanto su personalidad como sus relaciones con los iguales, por tanto, es mediante la inteligencia emocional que puede fortalecer diversos aspectos intrínsecos y extrínsecos que los favorecerá considerablemente sobre la base de una emocionalidad ideal.

En el territorio peruano, llevar a cabo cualquier actividad física en los jóvenes genera diversas emociones y actitudes que muchas veces no son controladas por la inexperiencia o por la falta de autocontrol, originando situaciones tensas entre los involucrados. En consideración con ello, al momento de practicar algún deporte, estos sujetos deben poner en práctica la inteligencia emocional, porque les ayudará con el rendimiento deportivo, la toma de decisiones, la empatía, la conducción hacia los objetivos, el control de las reacciones negativas y las relaciones sociales con sus compañeros y entrenadores respectivamente, con el fin de evitar que se originen momentos tensos en los que se puedan desencadenar conflictos y discrepancias (Crispín, 2019).

Tras haber expuesto las posturas mencionadas, se confirma que tanto la actividad física como la inteligencia emocional representan un rol esencial en la cotidianidad de los educandos. Ambas se enfocan en generar bienestar y mejorar la calidad de vida mediante la práctica y el ejercicio de actividades que implican movimientos corporales, pensamientos y emociones. Sin embargo, la población estudiantil del ciclo de secundaria necesita incentivar ambos particulares, en vista de que el ejercicio de la actividad física no está afianzado en un porcentaje significativo, además de que tampoco, dominan sus emociones y carecen de empatía, siendo una situación que debe atacarse desde todas las perspectivas correspondientes.

Sobre la base de lo mencionado precedentemente, en una institución educativa de la Ugel N. 05, Lima 2024, se ha notado una escasa actividad física

en los estudiantes del sexto ciclo que hacen vida allí, convirtiéndose en personas sedentarias y con problemas de sobre peso y obesidad, así como también, la apatía ante situaciones cotidianas en las que se evidencia la falta de autocontrol y dominio emocional, que suscita conflictos y experiencias tensas con sus compañeros. En consecuencia, se resalta la importancia de desarrollar una evaluación científica en la referida institución, donde se aborde la actividad física y la inteligencia emocional de los estudiantes del sexto ciclo, con la finalidad de brindar estrategias y herramientas que contribuyan con la práctica de la actividad física y el manejo de la inteligencia emocional, como elemento fundamental que ayude considerablemente a mejorar la calidad de cada alumno evaluado, así como su bienestar general, no sólo en las aulas escolares sino en su cotidianidad.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la inteligencia emocional en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No 5 Lima 2024?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y el componente intrapersonal en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No 5, Lima 2024?

¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y el componente interpersonal en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de

la UGEL No 5 Lima 2024?

¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y componente manejo del stress en los estudiantes del sexto de una Institución Educativa de la UGEL No 5, Lima 2024?

¿Cuál es la relación que entre la actividad física y el componente adaptabilidad en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No 5, Lima 2024?

¿Cuál es la relación que entre la actividad física y el componente ánimo general en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No 5, Lima 2024?

1.3 Justificación teórica

Se ha tenido el propósito de indagar en la temática, actividad física e inteligencia emocional de estudiantes del sexto ciclo, mediante la realización de una exhaustiva y detallada revisión de estudios e investigaciones previas, se busca profundizar en el tema, sin descuidar la importancia de las emociones y el deporte como elementos esenciales en la vida diaria de los adolescentes. Además, esta revisión servirá como contribución valiosa para investigaciones futuras que deseen abordar este tema, ya que se basa en teorías que respaldan su relevancia.

1.4 Justificación práctica

La justificación de esta investigación reside en su enfoque práctico, ya que tiene como objetivo principal proporcionar a los estudiantes del sexto ciclo,

quienes serán sometidos a evaluaciones, estrategias y habilidades que les ayuden a mejorar su calidad de vida en el ámbito educativo. Además, busca ofrecer contribuciones que promuevan el bienestar de los alumnos, con el fin de combatir el sedentarismo, la obesidad, el sobrepeso y la gestión incorrecta de los sentimientos tanto en sus experiencias de aprendizaje como en su vida diaria.

1.5 Objetivos de la investigación

1.5.1 Objetivo general

Establecer la relación que existe entre la actividad física y la inteligencia emocional en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No.5, Lima 2024

1.5.2 Objetivos específicos

Determinar la relación que existe entre la actividad física y el componente intrapersonal en los estudiantes del sexto ciclo una Institución Educativa de la UGEL No.5, Lima 2024

Determinar la relación que existe entre la actividad física y el componente interpersonal en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No.5, Lima 2024

Determinar la relación que existe entre la actividad física y componente manejo del stress en los estudiantes del sexto de una Institución Educativa de la UGEL No 5, Lima 2024

Determinar la relación que entre la actividad física y el componente adaptabilidad en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de

la UGEL No 5, Lima 2024

Determinar la relación que entre la actividad física y el componente ánimo general en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No 5, Lima 2024

1.6 Hipótesis

1.6.1 Hipótesis general

H1: Existe relación significativa entre la Actividad Física y la inteligencia emocional en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No.5, Lima 2024

1.6.2 Hipótesis específicos

H1: Existe relación significativa entre la actividad física y el componente intrapersonal en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No.5, Lima 2024

H2: Existe relación significativa entre la actividad física y el componente Interpersonal en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No.5, Lima 2024

H3: Existe relación significativa entre la actividad física y componente manejo del stress en los estudiantes del sexto de una Institución Educativa de la UGEL No 5, Lima 2024

H4: Existe relación significativa entre la actividad físico y el componente adaptabilidad en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No 5, Lima 2024.

H5: Existe relación significativa entre la actividad física y el componente ánimo general en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No 5, Lima 2024.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Marco Filosófico o epistemológico de la investigación

La investigación propuesta se sustenta en un marco filosófico que concibe la educación y el desarrollo humano desde una perspectiva integral, enfatizando la interacción entre el cuerpo y la mente. Este enfoque se alinea con la concepción holística del ser humano, considerando la actividad física y la inteligencia emocional como elementos fundamentales para el desarrollo pleno y armónico de los educandos (Contreras-Sánchez et al., 2023).

Por su parte, la inteligencia emocional, según Mayer y Salovey, es la capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para motivarnos y para manejar adecuadamente las relaciones. Esta investigación asume que la inteligencia emocional no es un atributo fijo, sino una habilidad desarrollable que puede ser estimulada y mejorada a través de intervenciones educativas y la práctica regular de actividad física (Fernández y Cabello, 2021).

Desde la perspectiva de la psicología evolutiva y la neurociencia, la actividad física se postula como una pieza clave para el desarrollo cognitivo y emocional. Se considera que la praxis frecuente de ejercicio solo beneficia la salud a nivel físico, sino que también tiene efectos positivos en la función cerebral, promoviendo la neuro plasticidad, mejorando la memoria, la atención y el autocontrol (Araya-Pizarro et al., 2020).

En tal sentido, la investigación tiene la capacidad de incidir en políticas educativas y prácticas pedagógicas que integren de manera efectiva la actividad física como parte de la currícula educativa, reconociendo su valor no solo para la

salud física, sino también para el desarrollo emocional y cognitivo. Esto refuerza la idea de que una educación integral debe atender tanto el cuerpo como la mente.

2.2 Antecedentes del problema

Antecedentes internacionales

Vaquero, et al., (2020), en España, en su estudio tuvo como objetivo, determinar en qué grado la motivación hacia el ejercicio físico influía en los grados de actividad física, así como en la inteligencia emocional (IE). La metodología empleada fue de naturaleza cuantitativa y descriptiva, con un enfoque correlacional. La muestra estuvo compuesta por 431 estudiantes españoles de educación secundaria obligatoria. Los resultados obtenidos señalaron la existencia de correlación relevante de naturaleza positiva entre la actividad física, los grados de inspiración más autodeterminados y los aspectos interpersonales, adaptabilidad y estado anímico de la inteligencia emocional. En resumen, se concluyó que existe una conexión importante entre ánimo, la capacidad de adaptarse emocionalmente, y los rangos motivacionales determinantes en relación la colaboración en actividades.

Mirabel, et al., (2020), en Coruña, España, en su investigación presentó como objetivo Se planteó analizar la capacidad predictiva de la inteligencia emocional y el valor atribuido a la praxis de la actividad deportiva en relación con la percepción del autoconcepto físico en estudiantes. Para llevar a cabo este estudio, se empleó una metodología retrospectiva de tipo ex post facto y se trabajó con un grupo de muestra compuesto por 838 estudiantes de entre 9 y 12

años. Los resultados obtenidos indicaron que tanto el estado anímico como la relevancia atribuida al ejercicio físico tenían una influencia resaltante en la percepción del autoconcepto físico. Se concluyó que aquellos estudiantes que presentaban un estado de ánimo positivo y consideraban la práctica de la actividad física como importante en sus vidas tendían a tener escalas elevadas de autoconcepto físico.

Merino, et al., (2020), en Valencia, España, en su artículo presentaron el objetivo de, realizar una evaluación de diversas variables asociadas con la inteligencia emocional en alumnos de educación secundaria y formación profesional en una institución educativa. La metodología utilizada corresponde al enfoque cuantitativo y descriptivo. La muestra incluyó a 101 alumnos de nivel secundario. Los obtenidos evidenciaron que, en promedio, los varones, los estudiantes de primer ciclo de bachillerato y aquellos que participaban en actividad física obtenían puntuaciones más altas en comparación con los demás grupos. Como conclusión, se pudo observar que existen diferencias en ciertos criterios de la inteligencia emocional entre hombres y mujeres, entre los diferentes niveles de cursos analizados y entre los estudiantes que practican actividad física y los que no.

Galdón, et al., (2021), en Granada, España, realizaron un artículo científico con el objetivo de, analizar el nivel de participación en actividades físicas, la inteligencia emocional y las discrepancias entre los géneros de estudiantes de educación de nivel primaria. Se trató de una investigación de tipo descriptivo, relacional y de corte transversal. Se seleccionó una muestra compuesta por 281 estudiantes. Los resultados señalaron que los niños eran quienes practicaban

una mayor cantidad de actividad física y mostraban un mayor control emocional en las tres dimensiones evaluadas, destacando especialmente la capacidad de reparación, que junto con la claridad emocional obtenía las puntuaciones más altas. En resumen, se concluyó que los estudiantes participaban activamente en la actividad física y presentaban niveles adecuados en las tres dimensiones de la inteligencia emocional.

Ortiz (2021), en Ambato, Ecuador, desarrolló un estudio con el objetivo de, verificar la manera que tiene la actividad física de afectar al confort emocional de los cursantes de bachillerato. El enfoque metodológico adoptado fue de tipo descriptivo, no experimental, cuantitativo, correlacional y de campo. La muestra incluyó a 32 estudiantes. Los hallazgos indicaron que los alumnos de segundo de bachillerato en la Unidad Educativa Joaquín Lalama tenían un grado moderado y bajo de ejercicio físico. Sin embargo, su buen estado emocional. Se concluyó que la actividad física y el bienestar emocional no guardan asociación entre sí.

Antecedentes nacionales

Aguilar y Yopla (2018), en Cajamarca, Perú, en su estudio presentó el objetivo de, entender la relación entre la práctica física y el buen estado psicológico en adolescentes. El enfoque metodológico utilizado fue de tipo no experimental, descriptivo y correlacional, con un diseño de corte transversal. La muestra final se redujo a 217 estudiantes. Los resultados revelaron que el 77% de los encuestados tenía un nivel de actividad física muy bajo, mientras que el 23% tenía un nivel bajo en esta variable. En cuanto al bienestar psicológico, el 99% de los participantes se encontraba en un nivel muy bajo, el 0.5% en un nivel

bajo y otro 0.5% en un nivel promedio. En resumen, se concluyó que no había una correlación relevante entre las variables de actividad física y bienestar psicológico en los adolescentes estudiados.

Oshiro (2018), en Lima, Perú, en su tesis desarrolló el objetivo de, El propósito de la investigación fue evaluar los impactos del programa de entrenamiento en karate do en la inteligencia emocional de alumnos de primer año de secundaria. La metodología utilizada en el estudio incluyó un enfoque cuantitativo, con un diseño experimental y pre-experimental. La muestra estuvo compuesta por 19 estudiantes de ambos géneros. Los resultados obtenidos demostraron la presencia de diferencias resaltantes en las habilidades emocionales de los alumnos luego de la finalización del curso, con un grado de significancia de 0.000, lo que significa $p<0.05$ según la prueba t de Student para muestras relacionadas. En resumen, se concluyó que la implementación del programa de entrenamiento tuvo un impacto positivo en este elemento psicológico crucial para el desarrollo emocional de los individuos.

Obregón y Toribio (2021), en Huacho, Perú, buscó la conexión entre la educación física y la inteligencia emocional en estudiantes matriculados en una institución educativa de la UGEL. La metodología utilizada en el estudio se caracterizó por ser descriptiva, no experimental, correlacional y cuantitativa. La muestra seleccionada para la investigación incluyó a 280 alumnos. Los hallazgos obtenidos revelaron una relación existente entre la educación física y la inteligencia emocional en los alumnos. Como conclusión, se destacó que la educación física, como una disciplina deportiva, ejerce un impacto positivo en la salud emocional de los participantes, al proporcionarles una forma de liberar el

estrés y mejorar su autoestima, según lo manifestado por ellos mismos.

Clemente y de la Cruz (2020), en Lima, Perú, en su estudio mostraron el objetivo de, establecer el vínculo entre el buen estado psicológico, la actividad deportiva y las conductas violentas en adolescentes que acuden a la escuela en San Juan de Lurigancho. La metodología utilizada se caracterizó por ser cuantitativa, de tipo no experimental, de diseño transversal y de enfoque descriptivo correlacional. La selección como muestra fue de 982 adolescentes. Los hallazgos revelaron una relación estadísticamente relevante (con $p<0.05$) entre el ejercicio físico y las diferentes dimensiones del buen estado psicológico. También se observó una correlación estadísticamente significativa (con $p<0.05$ y un valor de $r=0.098^{**}$) entre la actividad física y la dimensión de agresividad premeditada. En resumen, el estudio concluyó que hay una correlación relevante entre el bienestar psicológico, la actividad física y las conductas violentas en los adolescentes estudiados.

Quispe (2021), en Arequipa, Perú, presentó el objetivo de, establecer la relación entre los Estilos de Vida Saludable y el Bienestar Psicológico en estudiantes de nivel secundario. La metodología fue cuantitativa y se caracterizó por ser descriptiva y correlacional. La muestra estuvo compuesta por 195 estudiantes. Los resultados indicaron que los estudiantes tenían un nivel moderadamente saludable en sus Estilos de Vida, con variaciones en las diferentes dimensiones que lo componen. Se observó que las dimensiones de autorrealización y nutrición mostraron un nivel saludable, mientras que manejo de estrés, compromiso con su salud y apoyo interpersonal tuvieron un nivel moderado, y la dimensión de ejercicio se encontraba en un nivel no saludable.

En resumen, se concluyó que, a medida que los estudiantes mantienen Estilos de Vida más saludables, su Bienestar Psicológico tiende a ser mejor de manera consistente.

2.3 Bases teóricas

Variable Independiente X, Actividad Física

La Organización Mundial de la Salud (2022), explica que se trata de todo movimiento del cuerpo que se genera debido a los músculos, debido a un consumo energético que suele optimizar la salud de las personas durante las actividades prácticas. Madaria (2018), explica que se encuentra referida a cualquier acción física que se origina a través de la contracción muscular del sistema esquelético, lo que concluye en un aumento significativo en el gasto de energía del cuerpo en contraste con el estado de quietud o reposo. Según la definición de Collantes (2019), se trata de movimientos corporales que están cuidadosamente planificados, estructurados y repetidos con el propósito de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física.

Asimismo, Rodríguez, et al., (2020), acota que, es indispensable para la promoción de actividades que optimicen su bienestar físico y cognitivo, además de otros beneficios que se deben acompañar por las actividades alimentarias que permitan arrojar hallazgos oportunos, lo cual no es más que la salud y calidad de la persona.

Gil, et al., (2020), destaca que, la actividad física regular se vincula con múltiples beneficios para la salud física, mental y social de los jóvenes,

recomendando como mínimo la práctica de la misma en unos 60 minutos al día, tres veces por semana. Hall, et al., (2017), añadieron que, son actividades anaeróbicas que deben darse por lo menos 3 a la semana, con las que se refuercen los músculos y los huesos respectivamente. Para Santillán, et al., (2018), la actividad física se considera relevante para la salud de los sujetos, además de prevenir el sobrepeso, la obesidad y otras patologías que afectan su bienestar.

Características de la actividad física

Para Rosero (2020), son las siguientes:

- Produce movimiento corporal
- Involucra el desgaste de energía
- Debe ser moderada, constante y por un largo tiempo
- Debe ser vigorosa, que produzca sudoración y jadeo en la respiración
- Debe ser habitual y frecuente
- Satisfactoria
- Social, al procurar relaciones con los demás

Campojó (2018), señala algunas:

- Resistencia
- Velocidad
- Flexibilidad
- Fuerza

Mayorga, et al., (2020), a continuación, mencionan otras:

- Favorece la salud, el desarrollo y el crecimiento óptimo de las personas, en especial de niños y adolescentes
- Debe incluir actividades moderadas y vigorosas
- Debe desarrollarse por lo menos en 60 minutos

Actividad física recomendada a los estudiantes de secundaria

La OMS (2022), subraya la necesidad de asignar al menos 60 minutos diarios a la práctica de actividades físicas que oscilen entre niveles moderados e intensos, mayormente de naturaleza aeróbica, a lo largo de la semana. Además, se aconseja incorporar, al menos en tres ocasiones por semana, ejercicios aeróbicos vigorosos para fortalecer tanto los huesos como los músculos. Según Gavin (2019), es importante que los adolescentes participen en deportes organizados y programas de ejercicio estructurado que promuevan el desarrollo de su sistema óseo y muscular. Asimismo, pueden disfrutar de actividades recreativas o trabajar a tiempo parcial para mantenerse activos.

Importancia de la actividad física

La actividad física practicada por adolescentes o escolares de forma regular, brinda múltiples beneficios que se ven reflejados en el rendimiento académico de los mismos, así como en el manejo de sus emociones, ya que ayudan a reducir las alteraciones en su comportamiento, mejora en las relaciones interpersonales y mayor autodominio de sus impulsos. En consecuencia, se debe procurar incentivarla por lo menos 60 minutos diarios, para que así puedan drenar

todos aquellos factores negativos que vengan afectando su salud y emocionalidad, con el fin de, beneficiar su bienestar y calidad de vida respectivamente (Mamani, et al., 2017).

Según la OMS (2022), el ejercicio físico es necesario porque, es favorable para la salud, puesto que el andar, desplazarse en bicicleta, pedalear, la praxis deportes en general o ejecutar actividades lúdicas-recreativas, ayudan con el mantenimiento de la salud, además de, regular el buen estado de los músculos y los sistemas cardíacos, respiratorios, esquelético y locomotriz, reducir el riesgo de la presión arterial alta y mantener un peso ideal saludable. Campo (2021), añade que, la práctica del ejercicio físico con regularidad es importante para prevenir y ayudar a controlar cardiopatías y enfermedades, favoreciendo la circulación cerebral, la memoria y la salud cerebral.

Beneficios de la actividad física

Beneficios físicos: Reducción el porcentaje de grasa corporal, reducción de los índices de colesterol total y lipoproteínas de baja densidad (LDL) en la sangre, y aumento de los índices de lipoproteínas de alta densidad (HDL). Además, se observa una mejora en la sensibilidad a la glucosa en sangre, una disminución en la presión arterial y un aumento en la masa y el tono muscular cardíaco. También se experimenta un incremento en la fuerza muscular, la resistencia de los tendones y las articulaciones, así como una reducción en los niveles de triglicéridos en la sangre. Estos beneficios se reflejan en mejoras en los indicadores de la función respiratoria y un aumento en la densidad y el contenido mineral del tejido óseo que se manifiestan en la edad adulta (Estrada,

2017).

Beneficios cognitivos y psicosociales: Aumento del flujo sanguíneo en el tejido cerebral, modificaciones en la liberación de sustancias como la norepinefrina y las endorfinas, incremento de la flexibilidad del cerebro y facilitación de la formación de nuevas células cerebrales (neurogénesis); estos procesos influyen en la capacidad de aprendizaje y desarrollo cerebral. Además, se observa una mejora en la autoestima y el autoconcepto, y se produce una reducción significativa en las escalas de ansiedad, depresión, estrés y trastornos emocionales (Estrada, 2017).

Para Rodríguez, et al., (2020), entre las ventajas se encuentran la prevención de problemas de peso como el exceso de peso y la obesidad, la minimización de algunos elementos de peligro asociados a afecciones cardíacas, la mejora de la salud mental y el impulso del mejoramiento psicológico. Además, contribuye a mejorar las relaciones sociales al facilitar la comunicación y la cooperación, fortalece el liderazgo, reduce la depresión, eleva la autoestima, aumenta la capacidad de concentración, mejora la memoria y potencia la función cognitiva.

Dimensiones de la variable independiente X, actividad física

Ejercicios livianos: Álvarez (2021), señala que hacen mención a aquellos ejercicios que demandan menos estrés físico en las articulaciones, como por ejemplo la natación, el ciclismo, el remo y el yoga. González (2022), acota que, son aquellos en los que al menos un pie está en contacto con el piso todo el tiempo, ocasionando una reducción en el impacto del peso corporal en las

extremidades de la persona, y no implica golpes excesivos o fuerza en las articulaciones de los pies y piernas. Los ejercicios leves, livianos o de bajo impacto, favorecen la elasticidad, ayudan a quemar grasas y aumentan la fuerza.

Ejercicios moderados: para Rodríguez (2022), son esos que aumentan el ritmo cardíaco y hacen que la persona respire más rápido, y entre ellos se encuentran el correr, el caminar, saltar la cuerda, jugar voleibol, baloncesto, subir escaleras, bailar y el realizar actividades domésticas pesadas. Implica un esfuerzo moderado, que incrementa de manera notable la frecuencia cardíaca (Orjuela, 2019).

Ejercicios extenuantes: Orjuela (2019), dice que, requieren un considerable esfuerzo, ocasionando una inhalación e inspiración acelerada y un notable incremento en el pulso cardíaco. Álvarez (2021), manifiesta que son aquellos que, involucran la capacidad pulmonar, la resistencia y la fuerza muscular en estados más exigentes, favoreciendo la pérdida de peso, regulando la función tiroidea y aumentando la densidad ósea.

Actividades vigorosas: ameritan la realización de grandes esfuerzos, acelerando la respiración y la frecuencia cardíaca; entre ellas se encuentran: nadar rápido, desplazamientos acelerados en bicicleta, deportes y juegos competitivos, etc. (Tunqui, 2019). Es aquella que se equipara a la carrera continua, a un ritmo que origine incremento en la respiración y un considerable aumento de las pulsaciones (Macías, 2021).

Actividades moderadas: requieren de un esfuerzo intermedio, porque la frecuencia cardiaca se ve incrementada ligeramente; entre ellas están: caminar

a paso rápido, bailar, paseo con macotas, entre otros (Tunqui, 2019). Equivale a caminar a un ritmo que aumente de forma notable la frecuencia cardíaca (Macías, 2021).

Variable Dependiente Y, Inteligencia Emocional

Es el conjunto de habilidades y destrezas emocionales, sociales y personales que inciden en las habilidades del sujeto, con el propósito de que se genere una adaptación que permita afrontar las presiones y demandas del contexto (Palma, 2019). Para Chávez (2021), es una capacidad de percepción que permite el control de los sentimientos en la persona, para así darle una interpretación adecuada hacia los demás. Matta y Olaya (2022), la definen como la habilidad que presenta el ser humano para estar atento y regular las emociones personales en conjunto con las sensaciones, con el propósito de distinguir entre ellas y usar la información, para poder conducir los pensamientos y acciones.

Según Mestre y Barchard (2019), es la capacidad de percibir, expresar, comprender y gestionar las emociones, permitiéndole al sujeto mejorar su salud mental y desarrollo social. Bello (2021), basándose en las ideas de Daniel Goleman, expresa que, es la habilidad que posee la persona de reconocer las emociones, que le permita incorporarse a los cambios a través de la confianza, seguridad, control emocional y automotivación. Para Aragón (2017), es la capacidad que tienen los seres humanos de manejar de manera correcta sus emociones, viéndose relacionadas con la identificación, reconocimiento y control de las mismas ante diversas situaciones.

Pilares de la inteligencia emocional

García (2011), menciona que hay 5 pilares fundamentales, éstos son:

Autoconciencia se refiere a la aptitud de reconocer y comprender las emociones personales y su potencial impacto en los demás.

Autorregulación se concentra en el desarrollo de la habilidad para gestionar emociones adversas y adaptarse a las situaciones cambiantes.

Motivación es la herramienta fundamental para alcanzar objetivos, ya que implica la habilidad de auto estimularse y concentrarse en la consecución y satisfacción personal.

Empatía se trata de la capacidad de poder conocer y comprender los sentimientos de terceros, considerando sus emociones antes de proseguir con una interacción.

Las habilidades sociales, estos están formados por los recursos que resultan valiosos para comprender las emociones de otras personas, crear una separación entre esas emociones y las propias, y al mismo tiempo establecer un canal de comunicación efectivo para establecer conexiones con aquellos con quienes se interactúa.

También, Ruiz (2022), coincide en que los 5 pilares de la inteligencia emocional se basan en la teoría de Daniel Goleman, siendo estos, el autoconocimiento emocional, la empatía, la autorregulación emocional, automotivación y habilidades sociales.

Características de la inteligencia emocional

Para Navarro (2018), las personas inteligentes emocionalmente presentan

las siguientes características:

• Expresan sus emociones de manera transparente

• Escuchan y evalúan sus propias necesidades emocionales

• Tienen la capacidad de adoptar una perspectiva equilibrada, considerando tanto aspectos positivos como negativos de las situaciones

• Evalúan la viabilidad de sus proyectos y aspiraciones

• Suelen evitar asumir que los demás tienen intenciones perjudiciales

• Practican la autocrítica

• Sienten interés por comprender la naturaleza de las demás personas

• Disfrutan de conocer a nuevas personas, pero se rodean de aquellos con quienes sienten una conexión

• Son capaces de aut2ogestionar su motivación con facilidad

Roca (2020), señala las siguientes características en las personas emocionalmente más inteligentes:

- Autoconciencia sensitiva
- Autorregulación emocional
- Flexibilidad
- Orientación a resultados
- Perspectiva positiva
- Comprensión emocional
- Consciencia de organización

- Influjo
- Resolución de conflictos
- Colaboración/Cooperación
- Liderazgo transformacional

Importancia de la inteligencia emocional

Mucho y Francia (2022), distinguen que su importancia radica en que, benefician la salud mental de la persona, permitiéndole tomar consciencia y la manifestación de sus emociones sin exagerarlas, además de, brindar estrategias de afrontamiento y adaptación, ante diversas situaciones de índoles variados, en los que se manifieste el estrés, malestares psicológicos y físicos. García (2021), indica que es importante porque, posibilita crear relaciones respetuosas y equilibradas en el núcleo familiar, la escuela y en el contexto laboral, siendo un recurso básico para el sujeto con la que se puede autocriticar positivamente con el fin de mejorar.

También, se constituye en un factor importante para el ser humano ya que, permite la regulación de las emociones, el manejo de la ansiedad, el estrés y otros trastornos que afectan la emocionalidad del mismo (Vázquez, et al., 2022). Para Matta y Olaya (2022), la importancia se evidencia en que, los sujetos pueden aceptar y exponer lo que sienten, fortaleciendo sus cualidades, sus relaciones con otras personas y sus potencialidades internas, vinculadas con los sentimientos, sin desesperarse ni atropellar a los demás.

Dimensiones de la variable dependiente Y, inteligencia emocional

Componente intrapersonal: Chávez (2021), se trata de la capacidad de evaluarse y comprender emocionalmente a uno mismo, lo que conduce al autodescubrimiento de emociones y sentimientos, así como a la habilidad de identificarlos y distinguirlos. La asertividad implica expresar de manera apropiada los pensamientos que surgen de los sentimientos, sin causar perjuicio a los demás. La autoestima se refiere a cómo una persona se valora a sí misma, comprendiendo y aceptando tanto los aspectos positivos como los negativos de su ser.

La autorrealización se relaciona con la capacidad de disfrutar el desarrollo de las propias habilidades, mientras que la independencia se trata de tener confianza en los pensamientos y acciones al tomar decisiones. Matta y Olaya (2022) hacen referencia a un conjunto de habilidades que las personas poseen para desarrollar su autoconciencia y cultivar un reconocimiento interno de manera consciente.

Componente interpersonal: Consiste en la capacidad de empatía, que implica la habilidad de colocarse en el punto de vista de otra persona para comprender y valorar sus emociones. Las relaciones interpersonales se convierten en una aptitud que permite establecer conexiones significativas con los demás, y la responsabilidad social se refiere a una habilidad en la que el individuo demuestra su capacidad constructiva dentro de su comunidad (Chávez, 2021). Según Matta y Olaya (2022), se enfoca en las habilidades sociales que las personas tienen para establecer y mantener relaciones con amigos,

distinguiendo la empatía del asertividad, al sincronizar sus emociones con las de la otra persona y comprender lo que esa persona está sintiendo.

Componente de adaptabilidad: Chávez (2021), analiza la resolución de conflictos al identificar el problema y buscar soluciones a través de ideas eficaces. La evaluación del entorno real tiene como fin analizar la existencia de lo que ocurre en la actualidad y en el futuro, mientras que la flexibilidad implica la capacidad de ajustar las formas de pensar y comportamientos a diferentes contextos. Según Matta y Olaya (2022), se trata de la habilidad del individuo para analizar de manera apropiada lo que está ocurriendo en su entorno y adaptarse de manera efectiva a las novedades y desafíos diarios, ofreciendo soluciones prácticas y acertadas.

Componente del manejo del estrés: en este contexto, se examina la capacidad de tolerar el estrés, que se refiere a la habilidad de afrontar y resistir las presiones sin que estas tengan consecuencias negativas, así como el control de los impulsos, que se trata de la capacidad de mantener el autocontrol en la expresión de emociones (Chávez, 2021). Este aspecto se relaciona con la destreza que una persona muestra al enfrentar situaciones difíciles y desafiantes de manera optimista y positiva, al mismo tiempo que conserva la autorregulación de su comportamiento en el entorno en el que se encuentra (Matta y Olaya, 2022).

Componente del estado de ánimo general: analiza la felicidad como una habilidad relacionada con la satisfacción personal, permitiendo expresar sentimientos positivos en las interacciones con los demás, y el optimismo como

una destreza que implica considerar la adversidad de manera positiva o favorable (Chávez, 2021). Se enfoca en la capacidad de regular los estados emocionales al adaptar las circunstancias y abordar los problemas que surgen en su entorno laboral, social o personal (Matta y Olaya, 2022).

2.4 Glosario de términos

Actividad física: acción física generada por el sistema muscular voluntario, con el gasto energético en el ser humano (OMS, 2022).

Deporte: es una actividad física que mejora la salud y condición física de la persona que lo practica (Gimon, 2019).

Inteligencia: es la capacidad de entender y comprender algo (Llorente,2018).

Emociones: son reacciones automáticas a estímulos relevantes para la persona, generando sensaciones corporales, pensamientos o impulsos (López, 2022).

Inteligencia emocional: es una capacidad de percepción que permite el control de los sentimientos en la persona, para así darle una interpretación adecuada hacia los demás (Chávez, 2021).

Estudiantes de secundaria: se refiere a los escolares que tienen entre 11 y 18 años de edad, que cursan el sistema escolar medio en un país determinado (UNESCO, 2019).

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1 Operacionalización de las variables

Variable Dependiente X

Actividad Física

Definición conceptual:

Es cualquier movimiento del cuerpo que implica emplear los músculos esqueléticos y que requiere agotar energía, según la OMS en 2022. De acuerdo con Rodríguez et al. en 2020, esta actividad es óptima para fomentar hábitos saludables que contribuyan a mejorar tanto la salud física como la emocional de cualquier persona. Además, se obtienen otros beneficios que deben combinarse con una alimentación adecuada para lograr un resultado satisfactorio, que consiste en el bienestar y la calidad de vida del individuo.

Definición operacional:

Se utilizará el cuestionario sobre el ejercicio en el tiempo libre, de Godin y Shepard, 1985, conformado por 5 ítems, en 3 dimensiones: ejercicio extenuante, ejercicio moderado y ejercicio liviano, respondidas a través de una escala de selección múltiple.

Variable Independiente Y

Inteligencia emocional

Definición conceptual:

Se entiende como una serie de habilidades afectivas y personales que

suelen influir en la habilidad de las personas de enfrentar las demandas que existen en el entorno. (Bar- On 1977). Para Bello (2021), basándose en las ideas de Daniel Goleman, es la facultad que tiene la persona de reconocer las emociones, que le permita ajustarse a los cambios a través de la confianza, seguridad, control emocional y automotivación.

Definición operacional:

Las puntuaciones serán obtenidas a través del Inventario de Inteligencia Emocional Bar-On Ice – Na, compuesto por 60 ítems, que considera las 5 dimensiones siguientes: componente intrapersonal, componente interpersonal, componente de adaptabilidad, componente del manejo del stress y componente del estado de ánimo general, respondidas mediante una escala de Likert de 4 puntos.

OPERACIONALIZACIÓN VARIABLE INDEPENDIENTE X

Tabla 1. *Operacionalización variable independiente X*

VARIABLES	CONCEPTUALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	SUB INDICADORES	NIVEL	INDICADOR	INSTRUMENTO
X: Actividad Física	Es cualquier movimiento del cuerpo que implique la utilización de los músculos esqueléticos y que requiera un consumo de energía. (O.M.S)	Ejercicios Liviano	Actividad de mínimo esfuerzo	Hacer ejercicios de relajación y respiración, yoga, jugar ajedrez, caminar normal.	**BAJO**	Mínimo esfuerzo, nada de fatiga.	Cuestionario sobre el ejercicio en el tiempo libre ***Godin y Shepard 1985***
		Ejercicios Moderado	Ejercicio Moderado	Caminar a paso rápido Jugar voleibol, aeróbicos de bajo impacto, jardinería, ciclismo suave recreativo.	**MEDIO**	El Corazón late de manera moderada no se llega a la fatiga.	
		Ejercicio extenuante	Actividad intensa.	Correr, jugar fútbol, jugar básquet, subir escaleras rápidamente, Aerobics de alto impacto, bailar vigorosamente.	**ALTO**	El Corazón late de rápidamente mucha fatiga.	

OPERACIONALIZACIÓN VARIABLE DEPENDIENTE Y

Tabla 2. *Operacionalización variable dependiente Y*

VARIABLES	CONCEPTUALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA	INSTRUMENTO
Y: Inteligencia Emocional	Se entiende como una serie de capacidades de nivel emocional y personal que tienden a influir en las habilidades que se tiene para afrontar los requerimientos del entorno que rodea a las personas (Bar- On 1977)	Componente Intrapersonal (CIA)	Comprensión emocional Asertividad Auto concepto Auto realización Independencia	CIA: **3**,7,17,28,43,53	1. Muy rara vez. 2. Rara vez 3. A menudo 4. Muy a menudo	Inventario de Inteligencia Emocional Bar-On ICE - NA
		Componente Interpersonal (CIE)	Empatía Relaciones interpersonales Responsabilidad Social	CIE: 2,5,10, 14, 19, 24, 36, 41, 45, 51, 55, 59		
		Componente de adaptabilidad (CAD)	Solución de problemas Prueba de realidad Flexibilidad	CAD: 12,16, 22, 25, 30, 34, 38, 44, 48, 57.		
		Componente del manejo del stress (CTE)	Tolerancia al Stress Central de impulsos	CME: **3**, 6, 11, 15, 21, 26, 35, 39, 46, 49, 54, 58.		
		Componente del estado de ánimo general (CAG)	Felicidad (FE) Optimismo (OP)	CAG: 1, 4, 9, 13, 19, 23, 29, 32, 37, 40, 47, 50, 56, 60.		

Componente impresión Positiva: 5, 18, 27, 33, 42, 52.	**INCONSISTENCIA**: 56-60; 3-11; 7-31; 30-22; 17-43; 20-51: 26-35; 38-48; 55-59 ; 40-47.

3.2 Tipo y diseño de investigación

El tipo de investigación será básica que, según Sánchez, et al., (2018), se orienta hacia la obtención de nuevos conocimientos sin una intervención práctica inmediata. Su propósito primordial es encontrar principios y leyes científicas, con la probabilidad de construir una teoría científica. Es también conocida como investigación pura, teórica o dogmática, ya que su objetivo es analizar el conocimiento científico sin vincularlo a aspectos prácticos (Relat, 2010). Es importante destacar que este tipo de investigaciones busca recopilar datos que contribuyan a construir una base de conocimiento que se sume a la información existente, con el fin de comprender y explicar los fundamentos que rigen los fenómenos observados en un contexto determinado (Carrasco, 2016).

El diseño a considerar en este estudio será no experimental, el cual se realiza sin intervenir en la manipulación de variables, permitiendo la observación del fenómeno en su estado natural y su generación en el entorno en el que se produce, con el propósito de analizarlo, según Hernández et al. en 2001. Además, se utilizará un enfoque correlacional, ya que implica la medición de dos variables y la evaluación de la relación estadística entre ellas sin influir en su comportamiento (Sánchez, et al., 2018).

Por otro lado, el estudio presentará un nivel descriptivo correlacional de corte transversal, puesto que se están analizando conceptos o definiciones, el objetivo es discernir las particularidades del fenómeno observado mediante la presentación de elementos o individuos fundamentales para llevar a cabo la recopilación de datos y posteriormente analizar la variable y sus diversos aspectos, tanto de forma individual como en su relación mutua (Hernández, et al., 2014).

También, Se utilizará el método hipotético-deductivo, el cual se basa en la

aplicación de procesos lógicos deductivos. Este método comienza con una suposición o planteamiento inicial que debe ser demostrado, es decir, se utiliza para encontrar soluciones a los problemas planteados (Sánchez, et al., 2018).

El enfoque considerado será el cuantitativo que, Sánchez et al (2018), explican que se enfoca en investigaciones que se basan en la cuantificación, empleando la recopilación y análisis de datos numéricos para abordar preguntas y validar hipótesis. Además, confía en el uso de la medición numérica, el recuento y la estadística para identificar de manera precisa los patrones de comportamiento en una población específica.

Unidad de análisis

La unidad de análisis a considerar en esta investigación, serán los estudiantes de secundaria del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL N. 05, Lima 2022.

3.3 Población y muestra

La población se refiere a un grupo de individuos, objetos o eventos que comparten características similares, lo que los hace aptos para un estudio en su totalidad; se tiene que estará conformada por 144 estudiantes de secundaria del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL N. 05, Lima 2024.

La muestra es un conjunto específico de sujetos u objetos que se selecciona de la población y se utiliza para llevar a cabo las mediciones u observaciones en la investigación. (Sánchez et al., 2018). En este estudio, la muestra estará conformada por 105 estudiantes de secundaria del sexto ciclo de una Institución Educativa, la cual fue obtenida a través del empleo de un muestreo probabilístico intencional, que se basa en

el cálculo de probabilidades en comparación al no probabilístico (Sánchez et al., 2018).

La selección de la muestra se realizó de la siguiente manera:

$$n = \frac{NZ^2P(1-p)}{(N-1)e^2 + Z^2p(1-p)}$$

N= Cantidad total de sujetos

Z= Grado de seguridad

p= proporción

e= Error estándar = 0,05

Se estructurará de la siguiente manera:

$$144 = \frac{144 * 1.96^2 0.5(1-0.5)}{(144-1)0.05^2 + 1.96^2 0.5(1-0.5)} = \frac{124.26}{2.58} = 105$$

N= 144

Z= 1.96

p= 0.5

e= Error estándar = 0,05

3.4 Instrumentos de recolección de datos

Para realizar una investigación, es fundamental emplear un método y un recurso para la recopilación de datos. El método se refiere a la herramienta que ayuda en la obtención de información de diversas fuentes, mientras que los recursos son elementos utilizados para reunir datos (Sánchez et al., 2018). En el entorno de esta investigación, se ha seleccionado el uso de la técnica; encuesta y se utilizarán los siguientes instrumentos: el International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), versión corta y el Inventario de Inteligencia Emocional Bar-On ICE - NA, un cuestionario de 60 preguntas.

Con respecto al primer instrumento, cuestionario versión corta del International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), conformado por 7 preguntas sobre la frecuencia, duración e intensidad de la actividad física (moderada e intensa), llevada a cabo en los últimos 7 días. Fue desarrollado a nivel internacional, originalmente en Ginebra para el año 1998, seguido de la confiabilidad y validez aceptada por 12 países, 6 continentes, en el año 2000.

Se utiliza para evaluar los niveles de actividad física en una población específica que comprende individuos de 15 a 69 años de edad. Su unidad de medida se basa en los equivalentes metabólicos (MET), que representan el valor del gasto energético equivalente a 1 kcal/kg/h. En un estado de descanso, se establece como 1 MET. Esto significa que una actividad con un valor de 3 MET demanda el uso de energía tres veces más que cuando se encuentra en posición de descanso.

requiere un gasto de energía tres veces mayor que el gasto en estado de reposo.

Es importante mencionar que, los índices de ejercicio físico se categorizan de la siguiente manera:

- Alto nivel: Se refiere a personas que participan en actividades vigorosas durante al menos 3 días a la semana, sumando un total de al menos 1500 MET (equivalentes metabólicos); o realizan actividad física, ya sea caminar, actividad moderada o vigorosa, durante los 7 días de la semana, alcanzando un total de al menos 3000 MET.
- Nivel moderado: Corresponde a individuos que participan en actividades vigorosas durante al menos 3 días a la semana, con una duración mínima de 20

minutos por día; o realizan actividad moderada y/o caminan durante 5 días o más, con al menos 30 minutos de actividad diaria; o realizan actividades físicas, como caminar, actividad moderada o vigorosa, durante 5 días o más, con un total de al menos 600 MET.

- Bajo nivel: Incluye a personas que no cumplen con los criterios establecidos para los niveles moderado y vigoroso de actividad física.

En relación al, Inventario de Inteligencia Emocional Bar-On ICE – NA, cuestionario de 60 preguntas, creado por Reuven BarOn en 1997, que, en el 2002, fue adaptado por Ugarriza y Pajares en el Perú, con el propósito de evaluar las diversas capacidades y competencias que componen la inteligencia emocional de los individuos y su relación con el entorno social, se utilizó un cuestionario compuesto por 60 ítems agrupados en 5 componentes y 15 subcomponentes: Competencia Emocional (CE) intrapersonal, CE interpersonal, CE adaptabilidad, CE manejo de estrés y CE ánimo general. Los participantes respondieron a estos ítems según una escala de Likert de 4 puntos, que iba desde "muy rara vez" (1) hasta "muy a menudo" (4).

La fiabilidad de este instrumento se evaluó utilizando el coeficiente alfa de Cronbach, que varía de 0 a 1 y representa la confiabilidad del instrumento. En este estudio, se obtuvieron coeficientes de confiabilidad que oscilaron entre 0.56 y 0.88, lo que indica una confiabilidad satisfactoria. Además, el cuestionario fue validado mediante juicio de expertos, con resultados que respaldaron su validez, incluyendo un alto acuerdo entre los jueces (V Aiken = 0.999) y una adecuada validez de contenido en términos de claridad, congruencia, contexto y dominio del constructo con un porcentaje de 1 (Gutiérrez, 2022).

Arteaga (2020) indica que las técnicas de análisis de datos son procesos ininterrumpidos y cíclicos en los que la recolección y el análisis de información se realizan simultáneamente. En esta investigación, se empleará el software estadístico SPSS versión 25, específicamente el coeficiente Spearman, haciendo uso de tablas y figuras que permiten brindar un mejor análisis de los datos.

particularmente el coeficiente de correlación de Spearman (Rho de Spearman), junto con tablas, gráficos y figuras para realizar el análisis de datos y validar las hipótesis del estudio.

CAPITULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

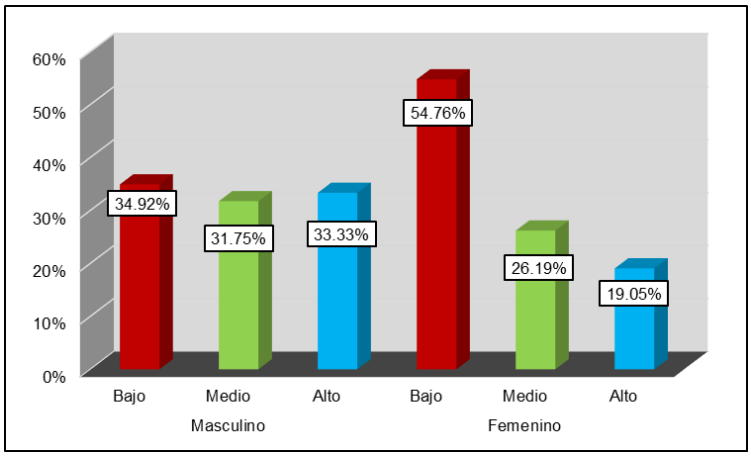
4.1. Análisis, interpretación y discusión de resultados

Tabla 3. *Nivel de actividad física de estudiantes del sexto ciclo*

Sexo		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Masculino	Bajo	22	34.92%	34.92%
	Medio	20	31.75%	66.67%
	Alto	21	33.33%	100.00%
	Total	63	100.00%	
Femenino	Bajo	23	54.76%	54.76%
	Medio	11	26.19%	80.95%
	Alto	8	19.05%	100.00%
	Total	42	100.00%	

Fuente: Elaboración propia

Figura 1. Nivel de actividad física de estudiantes del sexto ciclo



Fuente: Elaboración propia

El nivel de actividad física de los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No.5, Lima 2022, se clasifica según el sexo. En el grupo masculino, el 34.92% tiene un nivel bajo de actividad física, el 31.75% tiene un nivel medio y el 33.33% tiene un nivel alto. En el grupo femenino, el 54.76% tiene un nivel bajo, el 26.19% tiene un nivel medio y el 19.05% tiene un nivel alto. Estos resultados reflejan una distribución diferente en los niveles de actividad física entre los estudiantes

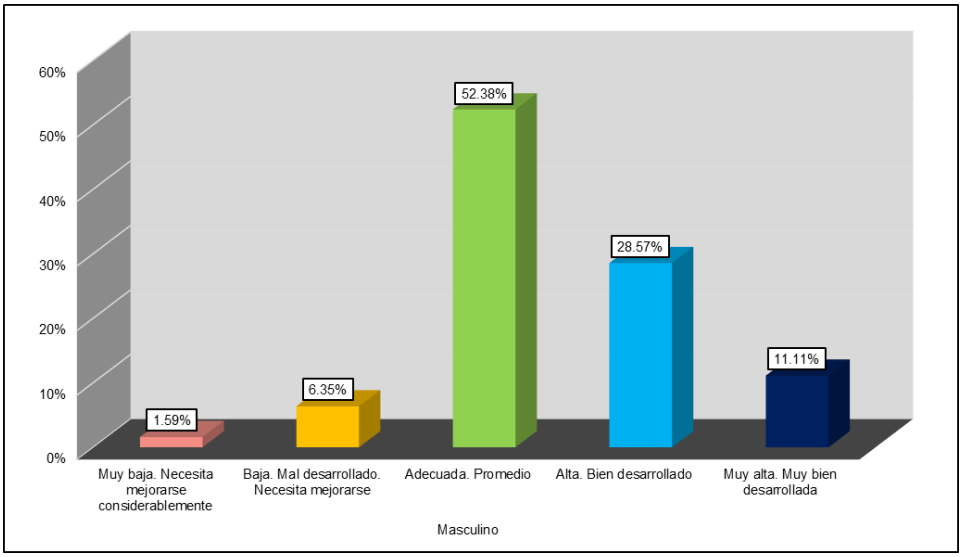
de ambos sexos, destacando una proporción relativamente mayor de estudiantes masculinos con un nivel alto y una proporción relativamente mayor de estudiantes femeninas con un nivel bajo.

Tabla 4. *Nivel de inteligencia emocional de estudiantes del sexto ciclo*

Sexo		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Masculino	Muy baja. Necesita mejorarse considerablemente	1	1.59%	1.59%
	Baja. Mal desarrollado. Necesita mejorarse	4	6.35%	7.94%
	Adecuada. Promedio	33	52.38%	60.32%
	Alta. Bien desarrollado	18	28.57%	88.89%
	Muy alta. Muy bien desarrollada	7	11.11%	100.00%
	Total	63	100.00%	
Femenino	Baja. Mal desarrollado. Necesita mejorarse	4	9.52%	9.52%
	Adecuada. Promedio	21	50.00%	59.52%
	Alta. Bien desarrollado	17	40.48%	100.00%
	Total	42	100.00%	

Fuente: Elaboración propia

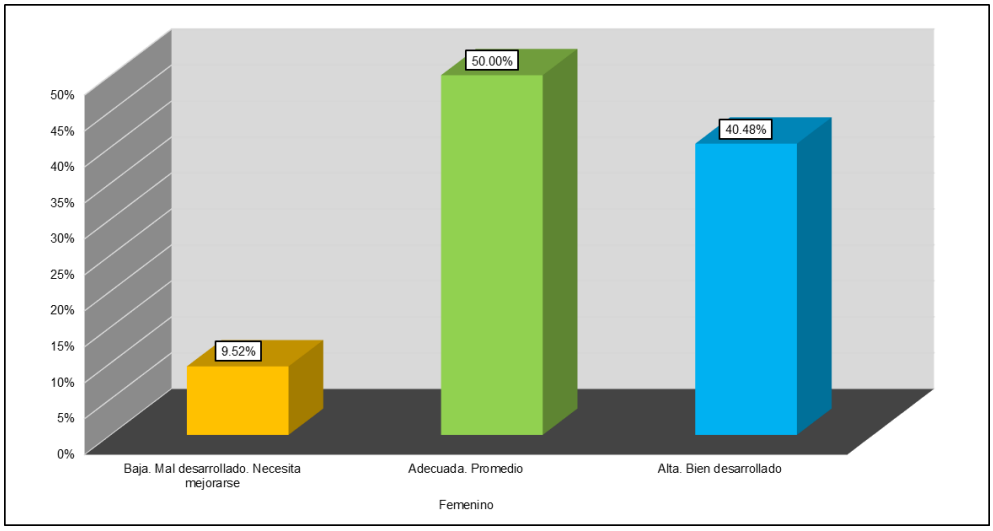
Figura 2. Nivel de inteligencia emocional de estudiantes del género masculino



Fuente: Elaboración propia

En el grupo masculino, la mayoría de los estudiantes se encuentra en niveles de inteligencia emocional desde adecuada (52.38%) hasta alta (28.57%). Esto sugiere que la mayoría de los estudiantes masculinos tienen un desarrollo positivo en sus habilidades emocionales, con un porcentaje significativo en el nivel alto. Además, el 11.11% alcanza el nivel muy alto, indicando un grupo considerable con un excelente desarrollo emocional.

Figura 3. Nivel de inteligencia emocional de estudiantes del género femenino



Fuente: Elaboración propia

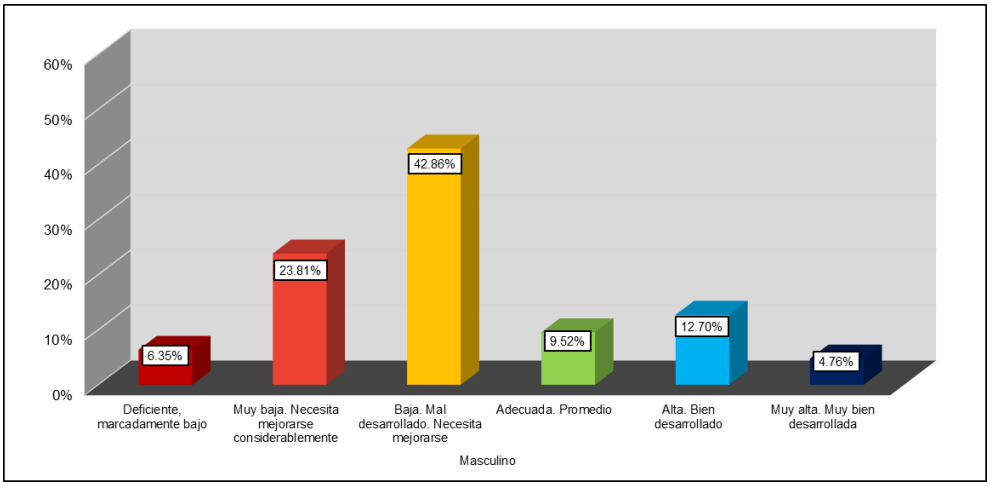
Por otro lado, en el grupo femenino, se destaca que la mayoría de las estudiantes se encuentra en niveles desde adecuada (50.00%) hasta alto (40.48%). La distribución sugiere un equilibrio entre los niveles de inteligencia emocional, con un porcentaje ligeramente más alto en el nivel alto en comparación con el grupo masculino. Ambos grupos presentan un buen desarrollo emocional, pero el grupo femenino muestra un porcentaje mayor en el nivel alto, indicando una posible tendencia hacia un mayor desarrollo emocional en comparación con el grupo masculino.

Tabla 5. *Nivel de inteligencia emocional en su componente intrapersonal*

Sexo		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Masculino	Deficiente, marcadamente bajo	4	6.35%	6.35%
	Muy baja. Necesita mejorarse considerablemente	15	23.81%	30.16%
	Baja. Mal desarrollado. Necesita mejorarse	27	42.86%	73.02%
	Adecuada. Promedio	6	9.52%	82.54%
	Alta. Bien desarrollado	8	12.70%	95.24%
	Muy alta. Muy bien desarrollada	3	4.76%	100.00%
	Total	63	100.00%	
Femenino	Deficiente, marcadamente bajo.	3	7.14%	7.14%
	Muy baja. Necesita mejorarse considerablemente	6	14.29%	21.43%
	Baja. Mal desarrollado. Necesita mejorarse	21	50.00%	71.43%
	Adecuada. Promedio	7	16.67%	88.10%
	Alta. Bien desarrollado	4	9.52%	97.62%
	Muy alta. Muy bien desarrollada	1	2.38%	100.00%
	Total	42	100.00%	

Fuente: Elaboración propia

Figura 4. Nivel de inteligencia emocional en su componente intrapersonal

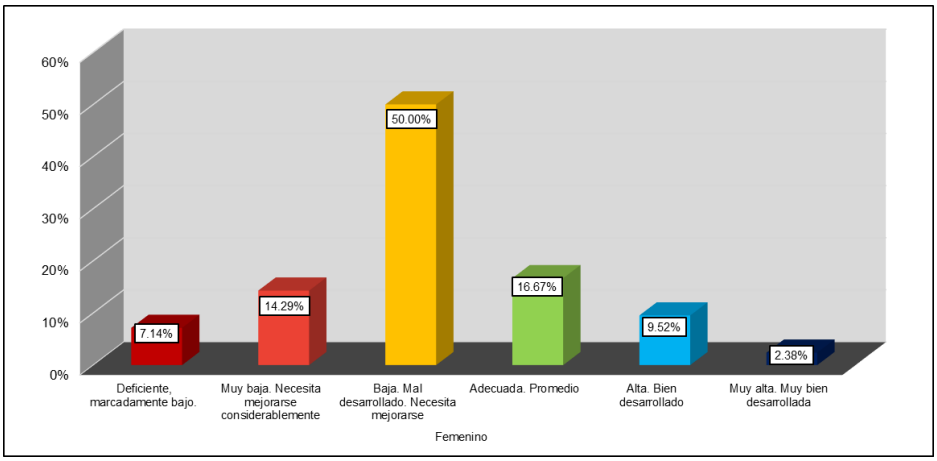


Fuente: Elaboración propia

En el grupo masculino, el mayor porcentaje se encuentra en niveles desde baja (42.86%) hasta baja-muy baja (23.81%), indicando un área de mejora en el desarrollo

intrapersonal. Sin embargo, también se observa que el 17.46% de los estudiantes masculinos se encuentra en niveles altos y muy altos, lo que sugiere que una parte significativa tiene un buen desarrollo en esta dimensión.

Figura 5. Nivel de inteligencia emocional en su componente intrapersonal



Fuente: Elaboración propia

En el grupo femenino, hay una distribución más equitativa en los niveles intrapersonales. Aunque el 50.00% se encuentra en el nivel bajo, existe una proporción considerable en niveles altos y muy altos (29.76%), indicando que un porcentaje significativo de las estudiantes femeninas tiene un buen desarrollo intrapersonal.

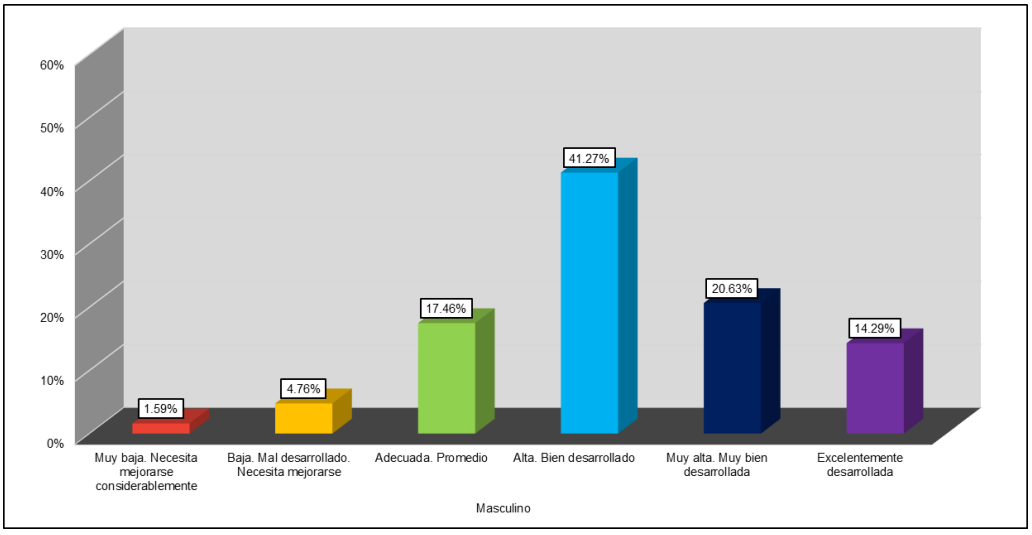
Comparando ambos grupos, se destaca que el grupo femenino muestra un porcentaje más alto en los niveles altos y muy altos, sugiriendo un desarrollo intrapersonal más positivo en comparación con el grupo masculino.

Tabla 6. *Nivel de inteligencia emocional en su componente interpersonal*

Sexo		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Masculino	Muy baja. Necesita mejorarse considerablemente	1	1.59%	1.59%
	Baja. Mal desarrollado. Necesita mejorarse	3	4.76%	6.35%
	Adecuada. Promedio	11	17.46%	23.81%
	Alta. Bien desarrollado	26	41.27%	65.08%
	Muy alta. Muy bien desarrollada	13	20.63%	85.71%
	Excelentemente desarrollada	9	14.29%	100.00%
	Total	63	100.00%	
Femenino	Baja. Mal desarrollado. Necesita mejorarse	4	9.52%	9.52%
	Adecuada. Promedio	10	23.81%	33.33%
	Alta. Bien desarrollado	19	45.24%	78.57%
	Muy alta. Muy bien desarrollada	8	19.05%	97.62%
	Excelentemente desarrollada	1	2.38%	100.00%
	Total	42	100.00%	

Fuente: Elaboración propia

Figura 6. Nivel de inteligencia emocional en su componente interpersonal

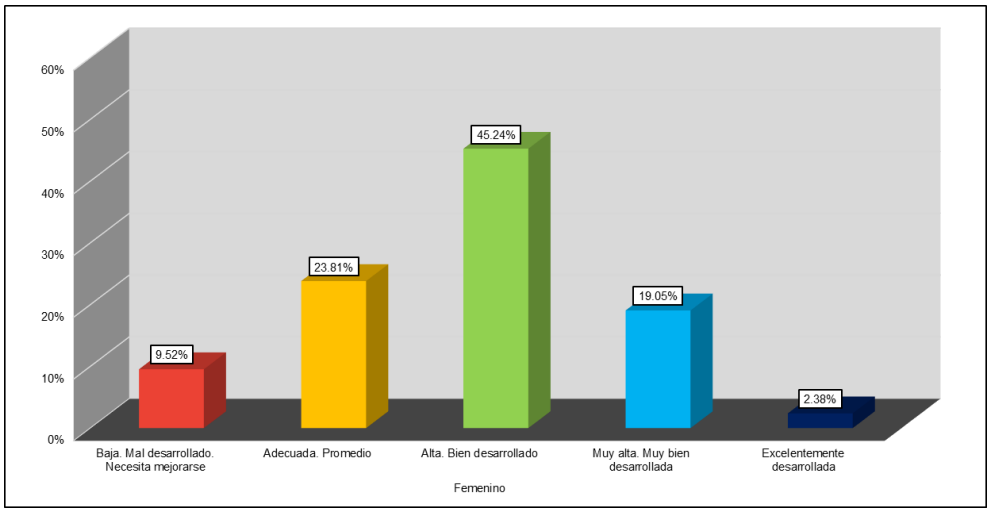


Fuente: Elaboración propia

En el grupo masculino, el 41.27% se encuentra en el nivel alto, mientras que el 20.63% está en el nivel muy alto, lo que indica un desarrollo positivo en las habilidades

interpersonales. Además, el 14.29% alcanza el nivel de excelentemente desarrollado. Estos resultados sugieren que la mayoría de los estudiantes masculinos poseen habilidades interpersonales bien desarrolladas.

Figura 7. Nivel de inteligencia emocional en su componente interpersonal



Fuente: Elaboración propia

En el grupo femenino, se destaca que el 45.24% está en el nivel alto y el 19.05% en el nivel muy alto. Además, un 2.38% alcanza el nivel de excelentemente desarrollado. Estos resultados indican que las estudiantes femeninas también tienen un desarrollo significativo en habilidades interpersonales, siendo incluso más notorio que en el grupo masculino.

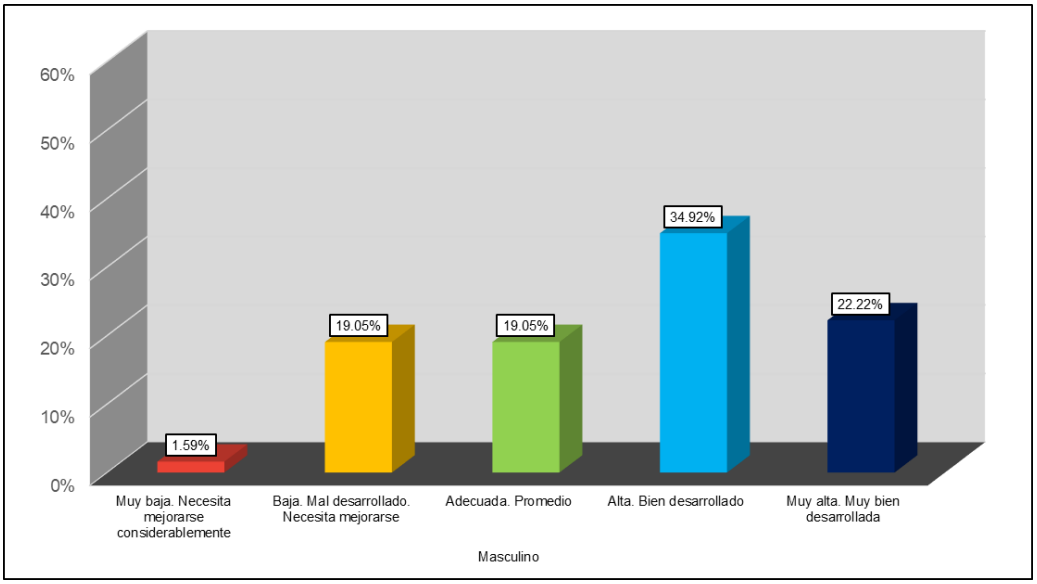
Comparando ambos grupos, se evidencia que las estudiantes femeninas muestran un porcentaje ligeramente más alto en los niveles altos y muy altos, sugiriendo un mejor desarrollo interpersonal en comparación con los estudiantes masculinos.

Tabla 7. *Nivel de inteligencia emocional en su componente de adaptabilidad*

Sexo		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Masculino	Muy baja. Necesita mejorarse considerablemente	1	1.59%	1.59%
	Baja. Mal desarrollado. Necesita mejorarse	12	19.05%	20.63%
	Adecuada. Promedio	12	19.05%	39.68%
	Alta. Bien desarrollado	22	34.92%	74.60%
	Muy alta. Muy bien desarrollada	14	22.22%	96.83%
	Excelentemente desarrollada	2	3.17%	100.00%
	Total	63	100.00%	
Femenino	Muy baja. Necesita mejorarse considerablemente	2	4.76%	4.76%
	Baja. Mal desarrollado. Necesita mejorarse	5	11.90%	16.67%
	Adecuada. Promedio	11	26.19%	42.86%
	Alta. Bien desarrollado	18	42.86%	85.71%
	Muy alta. Muy bien desarrollada	6	14.29%	100.00%
	Total	42	100.00%	

Fuente: Elaboración propia

Figura 8. Nivel de inteligencia emocional en su componente de adaptabilidad

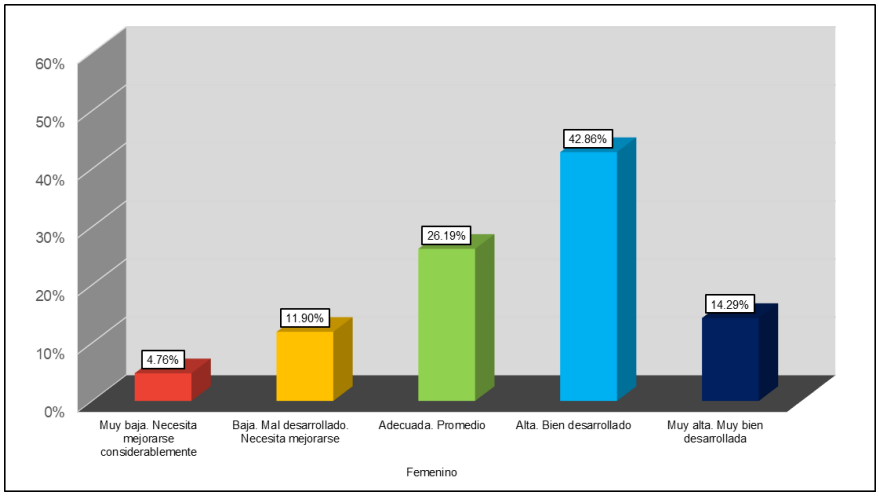


Fuente: Elaboración propia

En el grupo masculino, destaca que el 34.92% se encuentra en el nivel alto de

adaptabilidad, mientras que el 22.22% está en el nivel muy alto. Asimismo, el 19.05% presenta un desarrollo en el nivel adecuado. Estos resultados indican que la mayoría de los estudiantes masculinos exhiben niveles significativos de adaptabilidad emocional, con un porcentaje considerable en los niveles más altos.

Figura 9. Nivel de inteligencia emocional en su componente de adaptabilidad



Fuente: Elaboración propia

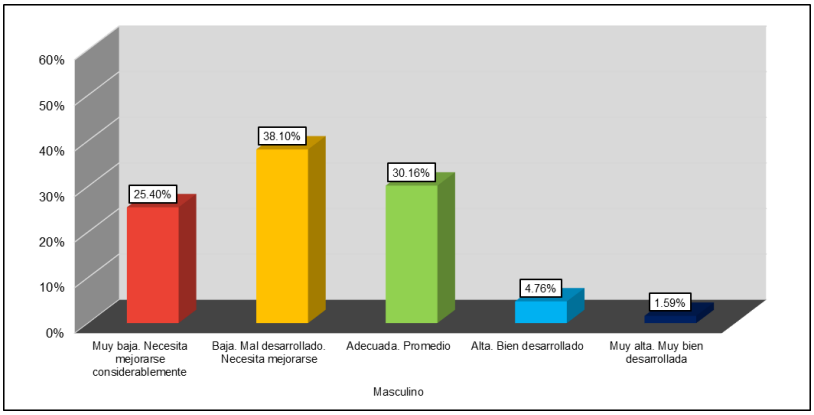
En el grupo femenino, se nota que el 42.86% está en el nivel alto y el 14.29% en el nivel muy alto de adaptabilidad. Además, el 26.19% se encuentra en el nivel adecuado. Esto sugiere que las estudiantes femeninas también poseen niveles importantes de adaptabilidad emocional, siendo incluso más notorio en comparación con los estudiantes masculinos. Comparando ambos grupos, se observa que las estudiantes femeninas tienen un porcentaje ligeramente más alto en los niveles altos y muy altos de adaptabilidad emocional, lo que sugiere una mejor capacidad de adaptarse emocionalmente en comparación con los estudiantes masculinos.

Tabla 8. *Nivel de inteligencia emocional en su componente de manejo del estrés*

Sexo		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Masculino	Muy baja. Necesita mejorarse considerablemente	16	25.40%	25.40%
	Baja. Mal desarrollado. Necesita mejorarse	24	38.10%	63.49%
	Adecuada. Promedio	19	30.16%	93.65%
	Alta. Bien desarrollado	3	4.76%	98.41%
	Muy alta. Muy bien desarrollada	1	1.59%	100.00%
	Total	63	100.00%	
Femenino	Muy baja. Necesita mejorarse considerablemente	2	4.76%	4.76%
	Baja. Mal desarrollado. Necesita mejorarse	20	47.62%	52.38%
	Adecuada. Promedio	16	38.10%	90.48%
	Alta. Bien desarrollado	4	9.52%	100.00%
	Total	42	100.00%	

Fuente: Elaboración propia

Figura 10. Nivel de inteligencia emocional en su componente de manejo del estrés

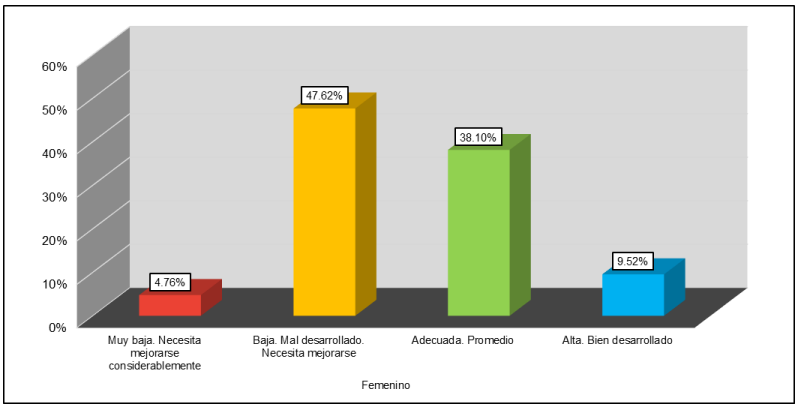


Fuente: Elaboración propia

En el grupo masculino, el 63.49% se encuentra en los niveles de estrés bajo y mal desarrollado, mientras que el 30.16% está en el nivel adecuado. Solo el 6.35% presenta niveles de estrés en los rangos más altos (alto y muy alto). Esto sugiere que la mayoría

de los estudiantes masculinos tienen niveles moderados a bajos de manejo del estrés.

Figura 11. Nivel de inteligencia emocional en su componente de manejo del estrés



Fuente: Elaboración propia

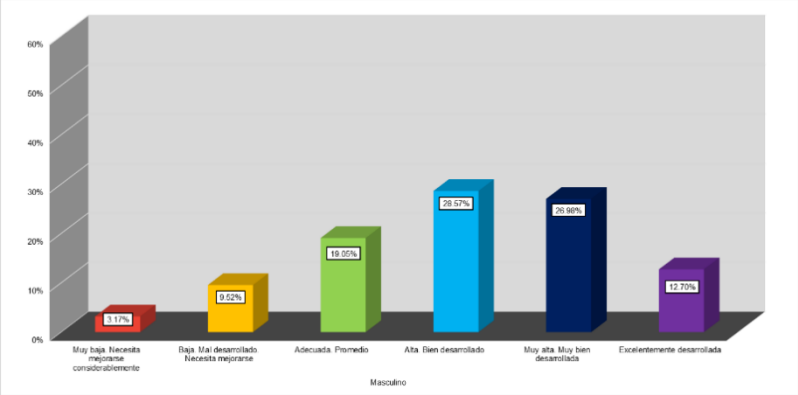
En el grupo femenino, se destaca que el 52.38% de las estudiantes se encuentra en los niveles de estrés bajo y mal desarrollado, mientras que el 38.10% está en el nivel adecuado. El 9.52% presenta niveles de estrés en los rangos más altos (alto y muy alto). Esto indica que las estudiantes femeninas tienen una distribución más equilibrada entre los diferentes niveles de manejo del estrés. Comparando ambos grupos, se observa que las estudiantes femeninas tienden a tener un porcentaje ligeramente más alto en los niveles de manejo del estrés adecuado y en los niveles más altos, indicando posiblemente una mayor capacidad para gestionar el estrés en comparación con los estudiantes masculinos.

Tabla 9. *Nivel de inteligencia emocional en su componente ánimo general*

Sexo		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Masculino	Muy baja. Necesita mejorarse considerablemente	2	3.17%	3.17%
	Baja. Mal desarrollado. Necesita mejorarse	6	9.52%	12.70%
	Adecuada. Promedio	12	19.05%	31.75%
	Alta. Bien desarrollado	18	28.57%	60.32%
	Muy alta. Muy bien desarrollada	17	26.98%	87.30%
	Excelentemente desarrollada	8	12.70%	100.00%
	Total	63	100.00%	
Femenino	Deficiente, marcadamente bajo.	1	2.38%	2.38%
	Muy baja. Necesita mejorarse considerablemente	2	4.76%	7.14%
	Baja. Mal desarrollado. Necesita mejorarse	4	9.52%	16.67%
	Adecuada. Promedio	11	26.19%	42.86%
	Alta. Bien desarrollado	16	38.10%	80.95%
	Muy alta. Muy bien desarrollada	7	16.67%	97.62%
	Excelentemente desarrollada	1	2.38%	100.00%
	Total	42	100.00%	

Fuente: Elaboración propia

Figura 12. *Nivel de inteligencia emocional en su componente ánimo general*

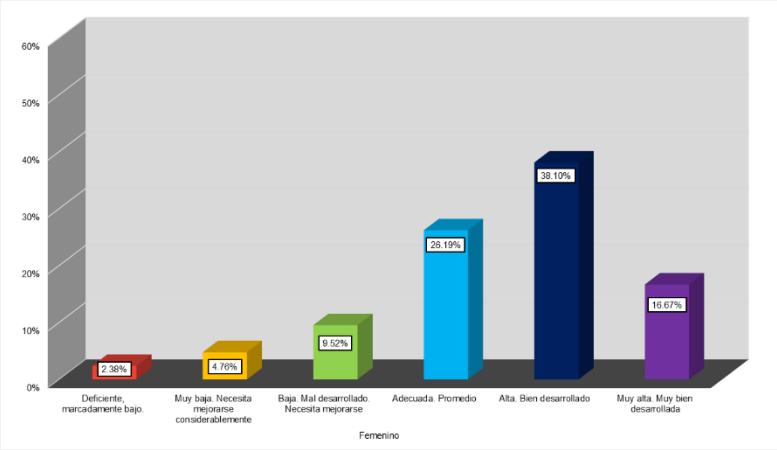


Fuente: Elaboración propia

En el grupo masculino, el 87.30% de los estudiantes presenta niveles de ánimo general en los rangos de bien desarrollado, muy bien desarrollado y excelentemente desarrollado. Esto sugiere que la gran mayoría de los estudiantes masculinos tienen un

ánimo positivo y bien desarrollado.

Figura 13. *Nivel de inteligencia emocional en su componente ánimo general*



Fuente: Elaboración propia

En el grupo femenino, el 97.62% de las estudiantes también muestra niveles positivos de ánimo general, distribuidos entre los niveles de bien desarrollado, muy bien desarrollado y excelentemente desarrollado. Esto indica que la mayoría de las estudiantes femeninas tienen un ánimo general positivo y bien desarrollado. Comparando ambos grupos, se observa una tendencia similar en la distribución de niveles de ánimo general, con una mayoría en los niveles más altos en ambas categorías de género. Esto sugiere que tanto los estudiantes masculinos como las estudiantes femeninas tienen un buen desarrollo emocional en términos de ánimo general.

4.2. Pruebas de hipótesis

Se realizó una prueba de normalidad adaptada para una muestra mayor a 50 (m=105); para ello se empleó la prueba Kolmogorov-Smirnov. Esto para determinar qué tipo de distribución tienen los datos. Por ello se generan las siguientes hipótesis:

Ha: el Pvalor es > que 0,05 en todos los factores del estudio, loa distribución de datos es

normal

Ha: Si el Pvalor es ≤ que 0,05 en todos los factores del estudio o existen coexistencias de pvalor > y ≤ de 0.05, la distribución de datos es no normal

Tabla 10. *Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov[a]		
	Estadístico	gl	Sig.
Actividad física	0.097	105	0.016
Inteligencia Emocional	0.072	105	0,200*
Intrapersonal	0.126	105	0.000
Adaptabilidad	0.106	105	0.006
Manejo del estrés	0.085	105	0.062
Interpersonal	0.098	105	0.014
Ánimo general	0.063	105	0,200*

Fuente: SPSS versión 25

Según el resultado de la prueba, la distribución de datos es no normal, puesto que presenta unas significancias con Pvalor mayores y menores a 0,05. Con esto se determinó que, por tener una distribución no normal de datos, la prueba estadística más confiable para responder las hipótesis de investigación correlacional es una prueba no paramétrica como lo es el Rho de Spearman, la cual dio como resultado la existencia o no de la correlación, la fuerza de la correlación y la dirección de la misma. Ver siguiente tabla.

Tabla 11. *Interpretación de los coeficientes de correlación*

Coeficiente de correlación	**I**nterpretación
± 1,00	Correlación perfecta (+) o (-)
De ± 0,90 a ± 0,99	Correlación muy alta (+) o (-)
De ± 0,70 a ± 0,89	Correlación alta (+) o (-)
De ± 0,40 a ± 0,69	Correlación moderada (+) o (-)
De ± 0,20 a ± 0,39	Correlación baja (+) o (-)
De ± 0,01 a ± 0,19	Correlación muy baja (+) o (-)
0	Correlación nula

Fuente: Hernández R, Fernández C, Baptista P. (2014).

Comprobación de hipótesis General

H1: Existe relación significativa entre la Actividad Física y la inteligencia emocional en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No.5, Lima 2024

H0: No existe relación significativa entre la Actividad Física y la inteligencia emocional en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No 5, Lima 2024

Tabla 12. *Prueba de hipótesis general*

			Actividad física	Inteligencia Emocional
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	1.000	,606**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	105	105
	Inteligencia Emocional	Coeficiente de correlación	,606**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	105	105

Fuente: Elaboración propia

Según el análisis de correlación de Spearman, existe un vínculo positivo y moderado entre la actividad física y la inteligencia emocional en estudiantes de sexto ciclo ($rho = 0.606, p < 0.001$). Al ser una relación significativa, se confirma la hipótesis de investigación y se descarta la nula, demostrando que el incremento en el ejercicio físico se asocia con un desarrollo superior de la inteligencia emocional.

Comprobación de hipótesis específica 1

H1: Existe relación significativa entre la actividad física y el componente intrapersonal en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No.5, Lima 2024

H0: No existe relación significativa entre la actividad física y el componente intrapersonal en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No.5, Lima 2024

Tabla 13. *Prueba de hipótesis especifica 1*

			Actividad física	Intrapersonal
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	1.000	,212*
		Sig. (bilateral)		0.030
		N	105	105
	Intrapersonal	Coeficiente de correlación	,212*	1.000
		Sig. (bilateral)	0.030	
		N	105	105

Fuente: Elaboración propia

En la prueba específica 1 de la hipótesis, se encontró una correlación significativa y positiva de baja magnitud (rho = 0.212, p = 0.030) entre la actividad física y el componente intrapersonal en estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa. Esto indica que existe una relación estadísticamente significativa, pero de intensidad baja, entre la actividad física y el componente intrapersonal. Los resultados respaldan parcialmente la hipótesis alternativa (H1), sugiriendo una conexión significativa pero más débil de lo esperado entre la actividad física y el componente intrapersonal, en comparación con la hipótesis nula (H0).

Comprobación de hipótesis específica 2

H1: Existe relación significativa entre la actividad física y el componente Interpersonal en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No.5, Lima 2024

H0: No existe relación significativa entre la actividad física y el componente Interpersonal en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No.5, Lima 2024

Tabla 14*. Prueba de hipótesis especifica 2*

		Actividad física	Interpersonal

Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	1.000	,441**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	105	105
	Interpersonal	Coeficiente de correlación	,441**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	105	105

Fuente: Elaboración propia

Se reveló una relación positiva y moderada entre la práctica física y las habilidades interpersonales de los alumnos de sexto ciclo (Rho = 0.441, p < 0.001). Al ser estadísticamente significativa, esta correlación permite validar la hipótesis de investigación y descartar la nula. Los datos sugieren que el ejercicio físico no solo beneficia la salud individual, sino que actúa como un factor relevante en el fortalecimiento de la competencia social y las relaciones externas del estudiante.

Comprobación de hipótesis específica 3

H1: Existe relación significativa entre la actividad física y componente manejo del stress en los estudiantes del sexto de una Institución Educativa de la UGEL No 5, Lima 2024

H0: No existe relación entre la actividad física y componente manejo del stress en los estudiantes del sexto de una Institución Educativa de la UGEL No 5, Lima 2024

Tabla 15. *Prueba de hipótesis especifica 3*

			Actividad física	Manejo del estrés
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	1.000	-0.055
		Sig. (bilateral)		0.576
		N	105	105
	Manejo del estrés	Coeficiente de correlación	-0.055	1.000
		Sig. (bilateral)	0.576	
		N	105	105

Fuente: Elaboración propia

El análisis de la tercera hipótesis específica determinó la inexistencia de una relación significativa entre la actividad física y la capacidad de manejo del estrés en los estudiantes evaluados (rho = -0.055, p = 0.576). Debido a que el nivel de significancia superó el umbral establecido, no fue posible rechazar la hipótesis nula, lo que sugiere que, para esta muestra en particular, el ejercicio físico no influye de manera determinante en el control del estrés.

Comprobación de hipótesis específica 4

H1: Existe relación significativa entre la actividad física y el componente adaptabilidad en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No 5, Lima 2024.

H0: No existe relación entre la actividad física y el componente adaptabilidad en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No 5, Lima 2024.

Tabla 16. *Prueba de hipótesis especifica 4*

			Actividad física	Adaptabilidad
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	1.000	,419**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	105	105
	Adaptabilidad	Coeficiente de correlación	,419**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	105	105

Fuente: Elaboración propia

Tras ejecutar la cuarta prueba específica, se determinó una correlación positiva de magnitud moderada entre la actividad física y la capacidad de adaptabilidad en los alumnos de sexto ciclo (Rho = 0.419, p < 0.001). La evidencia estadística fue suficiente para rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa, confirmando que existe un vínculo significativo entre la práctica deportiva y la flexibilidad ante los cambios en

esta población.

Comprobación de hipótesis específica 5

H1: Existe relación significativa entre la actividad física y el componente ánimo general en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No 5, Lima 2024.

H0: No existe relación entre la actividad física y el componente ánimo general en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No 5, Lima 2024.

Tabla 17*. Prueba de hipótesis especifica 5*

			Actividad física	Ánimo general
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	1.000	,563**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	105	105
	Ánimo general	Coeficiente de correlación	,563**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	105	105

Fuente: Elaboración propia

En El análisis de la quinta hipótesis específica reveló una correlación positiva y moderada entre la actividad física y el estado de ánimo general en los estudiantes de sexto ciclo (rho = 0.563, p < 0.001). Al ser un resultado estadísticamente significativo, se aceptó la hipótesis alternativa y se rechazó la nula, confirmando que la práctica física está estrechamente vinculada con una disposición anímica favorable en el alumnado.

4.3. Presentación de resultados

En relación a la hipótesis general, los resultados de la correlación de Spearman indican una correlación significativa y positiva de moderada (rho = 0.606, p < 0.001) entre la actividad física y la inteligencia emocional en los estudiantes del sexto ciclo de una

Institución Educativa. Esta correlación subraya la existencia de un vínculo notable entre ambas variables, corroborando los hallazgos de López et al. (2021), quienes identifican una conexión destacada entre la actividad física y una inteligencia emocional elevada, particularmente en aquellos individuos con altos niveles de esta última. Quizhpe (2022), destaca una relación estadísticamente significativa entre la inteligencia emocional y el grado de actividad física deportiva, evidenciada por un valor de chi-cuadrado (χ^2) de 10,26 y un valor de p menor que 0,05, reforzando la idea de que la capacidad de gestionar las emociones propias y ajenas se asocia estrechamente con la participación en actividades físicas deportivas. La investigación de Angarita et al. (2020) marca un hito en el estudio de la inteligencia emocional dentro del contexto deportivo, al examinar profundamente las teorías, investigaciones y conocimientos existentes que permiten una mejor comprensión y caracterización de la IE en este ámbito. Su trabajo resalta cómo la participación activa en actividades físicas contribuye positivamente al desarrollo de la IE entre estudiantes universitarios, proporcionando una visión integral que vincula de manera significativa el ejercicio regular con el fortalecimiento de las habilidades emocionales.

En cuanto a la hipótesis específica 1, los resultados revelaron una correlación significativa y positiva entre la actividad física y el componente intrapersonal (rho = 0.212, p = 0.030). Aunque. Moya (2019) profundiza en estos resultados intrapersonales, destacando que las mejoras observadas abarcan desde las destrezas físicas hasta la salud mental y la espiritualidad de los participantes. Es notable cómo las expectativas de los estudiantes respecto al programa de actividad física son amplias y cómo estas se han ido satisfaciendo al comprender los beneficios que el ejercicio aporta a sus vidas.

Este entendimiento ha generado una mayor adherencia al programa, evidenciando la importancia de la conciencia sobre los efectos positivos del ejercicio regular. Además, un aspecto crucial de los hallazgos es la percepción de independencia y seguridad que la actividad física proporciona en la vida cotidiana de los estudiantes. Esta relación entre la actividad física y el bienestar intrapersonal subraya la complejidad de cómo el ejercicio no solo beneficia el plano físico sino también el psicológico y espiritual.

En cuanto a la hipótesis específica 2, se identificó una correlación significativa y positiva de moderada magnitud (rho = 0.441, $p < 0.001$) entre la actividad física y el componente interpersonal en estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa. Pérez et al. (2020) subrayan la importancia de las relaciones entre padres durante la adolescencia, un periodo en el cual estos vínculos adquieren una relevancia significativa en la vida de los jóvenes. En este contexto, las habilidades interpersonales como la comunicación, la empatía y la colaboración se ven especialmente beneficiadas por el entorno colaborativo y de equipo que a menudo caracteriza a las actividades físicas y deportivas. La investigación sugiere que las clases de educación física no solo deben centrarse en el desarrollo de habilidades físicas sino también en promover y estimular relaciones interpersonales positivas.

En cuanto a la hipótesis específica 3, no se encontró una correlación significativa entre la actividad física y el componente de manejo del estrés en estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa (rho = -0.055, p = 0.576). Según el análisis de Cruz (2022), dentro de una muestra de estudiantes universitarios, un 62% se categorizó con un nivel de estrés severo, mientras que un 38% presentó un nivel de estrés moderado. Curiosamente, se reportó que una proporción mayoritaria de estos estudiantes (44,2%)

afirmó tener un nivel alto de actividad física. No obstante, las conclusiones no logran establecer una relación estadísticamente significativa entre el nivel de actividad física y los niveles de estrés durante el periodo de cuarentena por la pandemia de COVID-19. Por otro lado, Flores et al. (2021) presentan un contraste interesante al reportar una correlación Rho de Spearman negativa y muy baja (-0.183) entre la actividad física y el estrés, con un nivel de significancia de p = 0.005, lo cual indica que, aunque la relación es inversamente proporcional y sugiere que a mayor actividad física menor es el estrés en docentes universitarios, esta correlación es débil.

En cuanto a la hipótesis específica 4, se encontró una correlación significativa moderada entre la actividad física y el componente de adaptabilidad en estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa (rho = 0.419, p = 0.000). Este hallazgo sugiere que la actividad física puede jugar un papel crucial en la mejora de la capacidad de los estudiantes para adaptarse a diferentes situaciones y desafíos. El estudio de Ramírez et al. (2019) profundiza en esta relación, revelando diferencias estadísticamente significativas en la práctica de actividad física federada en relación con dimensiones clave como la persistencia, el control, el propósito y, en particular, la adaptabilidad. Estos resultados indican que no solo existe una relación positiva entre la actividad física y la adaptabilidad en general, sino que la práctica de actividad física a un nivel competitivo o federado puede tener un impacto aún más pronunciado en estas áreas críticas para el desarrollo personal y académico.

En cuanto a la hipótesis específica 5, se encontró una correlación significativa y moderada entre la actividad física y el componente de ánimo general en estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa (rho = 0.563, p = 0.000). Según Muñoz et al.

(2022), la práctica de actividad física es beneficiosa para incrementar los niveles de salud mental, recomendando que se realice preferentemente al aire libre, con una intensidad moderada, fomentando el contacto con la naturaleza, la creación de hábitos de ejercicio saludables y la interacción social. Destacan también la importancia de adoptar un enfoque de género en la planificación de intervenciones físicas para estudiantes universitarios, observando que los hombres tienden a ser más activos, reportan mejores niveles de salud mental y tienen motivaciones diferentes para ejercitarse en comparación con las mujeres. Adicionalmente, el estudio de Cayetano et al. (2022) refuerza estos hallazgos al mostrar una mejora en el estado de ánimo de jugadoras de baloncesto tras participar en actividades físicas gamificadas, las cuales contribuyeron a la disminución de indicadores asociados a estados emocionales negativos. Este enfoque gamificado de la actividad física resalta la eficacia de integrar elementos lúdicos en el ejercicio, promoviendo así una mayor motivación y disfrute, lo cual puede ser particularmente efectivo para mejorar el bienestar emocional. Estos estudios subrayan la relación positiva entre la actividad física y la salud mental, destacando la importancia de considerar el contexto y las características individuales, como el género y las preferencias personales, para maximizar los beneficios emocionales del ejercicio.

CONCLUSIONES

En relación al objetivo general, se ha demostrado que existe una correlación significativa y positiva de moderada magnitud entre la actividad física y la inteligencia emocional según la prueba de correlación de Spearman (rho = 0.606, p < 0.001), indicando que un aumento en la actividad física se asocia con mayores niveles de inteligencia emocional en este contexto educativo.

En cumplimiento del primer objetivo específico, se concluye que existe una relación significativa y positiva entre la actividad física y el componente intrapersonal en los estudiantes del sexto ciclo. Aunque la magnitud de esta correlación es baja (rho = 0.212, p = 0.030), el hallazgo permite afirmar que un incremento en la práctica física se asocia favorablemente con el conocimiento y autoconciencia emocional del alumno.

Respecto al segundo objetivo específico, se concluye que la actividad física se vincula de manera significativa y positiva con el componente interpersonal (rho = 0.441, p < 0.001). La magnitud moderada de esta relación evidencia que el dinamismo físico de los estudiantes influye de forma importante en su capacidad para establecer relaciones sociales saludables y demostrar empatía.

En relación al tercer objetivo específico, se determina que no existe una correlación significativa entre la actividad física y el componente de manejo del estrés (rho = -0.055, p = 0.576). Por lo tanto, se concluye que, para esta población estudiantil, los niveles de ejercicio físico no representan un factor determinante en la capacidad de controlar impulsos o tolerar presiones emocionales.

Sobre el cuarto objetivo específico, se concluye la existencia de una correlación significativa y moderada entre la actividad física y el componente de adaptabilidad ($rho = 0.419, p < 0.001$). Esto demuestra que la práctica regular de actividades físicas

favorece la flexibilidad cognitiva y la capacidad de los estudiantes para ajustar sus emociones y conductas ante situaciones cambiantes.

Finalmente, en cuanto al quinto objetivo específico, se concluye que la actividad física guarda una relación significativa y moderada con el componente de ánimo general (rho = 0.563, $p < 0.001$). Siendo esta la correlación más alta identificada, se establece que el ejercicio físico es un factor clave asociado al optimismo y la sensación de bienestar general en los estudiantes de sexto ciclo.

RECOMENDACIONES

Se sugiere explorar la concepción y ejecución de un programa innovador que integre sesiones específicas de actividad física, como yoga o ejercicios aeróbicos, con actividades centradas en el desarrollo de habilidades emocionales, como talleres de inteligencia emocional y expresión artística. Esta iniciativa no solo contribuiría a comprender la relación entre actividad física e inteligencia emocional, sino que también proporcionaría una solución práctica y holística para promover el bienestar integral de los estudiantes.

Se recomienda implementar un proyecto de arte participativo y expresión corporal donde los estudiantes se involucren en sesiones de arte corporal, como la creación de murales que reflejen sus emociones y experiencias durante la actividad física. Este enfoque creativo permitiría a los estudiantes externalizar y explorar visualmente sus percepciones intrapersonales relacionadas con la actividad física.

Se sugiere diseñar un programa extracurricular que promueva la actividad física de manera colaborativa y social. Este programa podría incluir actividades deportivas de equipo, proyectos grupales o eventos que fomenten la interacción entre los estudiantes, fortaleciendo los lazos sociales y contribuyendo al bienestar emocional.

Se recomienda diseñar un programa que integre prácticas de actividad física con sesiones especializadas de danza terapéutica y técnicas de respiración consciente. Además, se podrían incorporar elementos de mindfulness y atención plena en las sesiones para fortalecer la conexión mente-cuerpo. La evaluación de este programa podría realizarse mediante indicadores específicos de manejo del estrés.

Se sugiere la creación de un proyecto interactivo que incluya estaciones de actividad física diseñadas específicamente para fomentar la adaptabilidad física y mental. Cada estación representaría un escenario diferente, desafiando a los estudiantes a ajustarse y responder de manera efectiva a situaciones inesperadas o cambiantes, promoviendo así la flexibilidad y la adaptabilidad.

Se recomienda crear un espacio inspirador diseñado como un rincón acogedor en la institución educativa. Ambientado con colores vibrantes, mensajes positivos y elementos inspiradores, este espacio serviría como un refugio emocional para los estudiantes, permitiéndoles tomar pequeños descansos durante el día. La inclusión de elementos interactivos, como tableros para compartir mensajes motivadores, contribuiría a cultivar un ambiente positivo y de expresión artística.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguilar, J. y Yopla, J. (2018). Actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolares. [tesis de especialidad, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/736/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Álvarez, C. (2021). ¿Se puede perder peso con los ejercicios de bajo impacto? https://lifestyle.fit/entrenamiento/fitness/ejercicios-bajo-impacto-beneficios

Angarita-Ortiz, M. F., Calderón-Suescún, D. P., Carrillo-Sierra, S. M., Rivera-Porras, D., Cáceres-Delgado, M., & Rodríguez-González, D. (2020). Factores de protección de la salud mental en universitarios: Actividad física e inteligencia emocional. http://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/8776

Aragón, V. (2017). Clima Social Familiar E Inteligencia Emocional En Estudiantes De Secundaria De Villa María Del Triunfo. Acta psicológica peruana. 2(1). http://201.234.119.250/index.php/ACPP/article/view/66/49

Araya-Pizarro, S. C., & Espinoza Pastén, L. (2020). Aportes desde las neurociencias para la comprensión de los procesos de aprendizaje en los contextos educativos. *Propósitos y representaciones*, *8*(1). http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992020000200013

Arteaga, G. (2020) ¿Qué es el análisis de datos? Métodos, técnicas y herramientas. MINS READ.16 https://www.testsiteforme.com/tecnica-de-procesamiento-y-analisis-de-datos/

Bello, E. La inteligencia emocional de Daniel Goleman, qué es y cómo desarrollarla. https://www.iebschool.com/blog/liderazgo-inteligencia-emocional-coach-management/

Campo, A. (2021). La importancia de la actividad física para la salud. https://dialoguemos.ec/2021/05/la-importancia-de-la-actividad-fisica-para-la-salud/

Campojó, L. (2018). La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de tercer año de secundaria en un colegio de Pueblo Libre. [tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/14244/Campoj%c3%b3_AL.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Carrasco, S. (2006). Metodología de la Investigación Científica. Editorial San Marcos. Lima.

Cayetano, A. R., Rivera, E. V., Ramos, J. M. M., & Muñoz, S. P. (2022). Efecto de la práctica de actividad física gamificada en el estado de ánimo de jugadoras de baloncesto en etapa de confinamiento. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (43), 10-16. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8052573

Chávez, A. (2021). Inteligencia emocional del personal de salud de instituciones públicas y privadas, 2020. [tesis de especialidad, Universidad Autónoma de Ica]. http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/852

Clemente, J. y De la Cruz, K. (2020). Bienestar Psicológico, Actividad Física y Agresividad en los Adolescentes Escolarizados de San Juan De Lurigancho. [tesis de especialidad, Universidad César Vallejo]. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/53448/Clemente_AJR%20-%20De_MKA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Collantes, J. (2019). La actividad física en la salud de las personas. [tesis de maestría, Universidad Nacional de Tumbes]. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1648/COLLANTES%20RODRIGUEZ%2C%20JOEL%20.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Contreras-Sánchez, N. E., Ropa-Carrión, B., & Alama-Flores, M. (2023). Educación integral holística: Un reto pendiente en el sistema educativo peruano. *Revista Andina de Educación*, *6*(2). https://www.researchgate.net/publication/370489040_Educacion_integral_holistica_Un_reto_pendiente_en_el_sistema_educativo_peruano

Crispín, A. (2019). Influencia de la inteligencia emocional en el área de educación física con estudiantes de educación primaria. [tesis de especialidad, Universidad Nacional de Tumbes]. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1597/CRISPIN%20ARTEAGA,%20ALEX%20IVAN.pdf?sequence=1

Cruz Oyague, L. E. (2022). Hábitos alimentarios, actividad física en relación con el estrés en universitarios durante la cuarentena por la pandemia COVID-19, Lima. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/18112

Dueñas, K. (2018). Inteligencia Emocional En Estudiantes De Una Institución Secundaria Pública Y Una Institución Secundaria Privada, Arequipa. [tesis de especialidad, Universidad Señor de Sipán]. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6548/Due%C3%B1as%20Arias%20Katia%20Isabel.pdf?sequence=1&isAllowed=y

España, D. (2019). La inteligencia emocional: una herramienta eficaz para la productividad en la gestión pública. [tesis de especialidad, Universidad Nacional Abierta y a Distancia]. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/31634/dlespanas.pdf?sequence=3

Estrada, S. (2017). Relación entre niveles de actividad física, comportamientos sedentarios y rendimiento académico en adolescentes. [tesis de doctorado, Universidad Zaragoza]. chromeextension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://zaguan.unizar.es/record/61845/files/TESIS-2017-073.pdf

Fernández, L., Carriedo, A. y González, C. (2020). Relaciones Entre El Autoconcepto Físico, La Condición Física, La Coordinación Motriz Y La Actividad Física En Estudiantes De Secundaria. Journal of Sport and Health Research. 12 (3). chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/58549/80787-Texto%20del%20art%C3%ADculo-263009-1-10-20200601.pdf?sequence=1

Fernández, P., & Cabello, R. (2021). La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional. https://rieeb.ibero.mx/index.php/rieeb/article/view/5/6

Flores Paredes, A., Coila Pancca, D., Ccopa, S. A., Yapuchura Saico, C. R., & Pino Vanegas, Y. M. (2021). Actividad física, estrés y su relación con el índice de masa corporal en docentes universitarios en pandemia. Comuni@ cción, 12(3), 175-185. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2219716820210003001 75&script=sci_arttext&tlng=en

Galdón, S., Zurita, F., Ubago, J. y González, G. (2021). Importancia de la actividad física sobre la inteligencia emocional y diferencias de género. Retos. 42. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986326

García, S. (2021). ¿Qué es la inteligencia emocional y por qué necesitamos enseñarla? Institute for the future of education. https://observatorio.tec.mx/edu-news/inteligencia-emocional/

Gavin, M. (2019). La actividad física y su hijo de 13 a 18 años. https://kidshealth.org/es/parents/fitness-13-18.html

Gil, F., Merino, R. y Mayorga, D. (2020). Aplicación móvil Endomondo para promocionar la actividad física en estudiantes de educación secundaria. Cultura, ciencia y deporte. 15 (46). file:///C:/Users/PERSONAL/Downloads/1597-Texto%20del%20art%C3%ADculo-5781-2-10-20201130%20(1).pdf

Gimon, G. (2019). Qué es el deporte. https://unellez.edu.ve/portalweb/public/departamentos/168/informacion/346

González, P. (2022). Entrenamiento de cardio de bajo impacto para quemar grasa. https://www.axahealthkeeper.com/blog/entrenamiento-de-cardio-de-bajo-impacto-para-quemar-grasa/

Gutiérrez, C. (2022). Inteligencia emocional de mujeres y varones universitarios de la ciudad de Juliaca. Revista científica de ciencias de la salud. 15 (1). https://www.scilit.net/article/01679128078c1e0d55eeb91490e7f4eb

Hall, J., Ochao, P., Macías, R., Zuñiga, R. y Sáenz, P. Actividad física moderada a vigorosa en educación física y recreo en estudiantes de primaria y secundaria de la frontera México-USA. Sportis Sci J. 4 (3). chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/23189/REV%20-%20SPORTIS_%202018_4-3_art_3.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Hernández R, Fernández C, Baptista P. (2014). Metodología de la Investigación. 6ta Edición. Editorial Mc GrawHill. México.

Hernández, Fernández y Baptista (2001). Metodología de la Investigación. México: Editorial Mc Graw Hill.

Jaime, C., Soria, E. y Tanohuye, Sh. (2020). Correlación entre la actividad física de los padres y la actividad física de su hijo. [tesis de especialidad, Universidad Peruana Cayetano

Heredia]. https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/8450?locale-attribute=en

Llorente, A. (2018). Qué es la inteligencia, qué tan importante es y por qué no deberías decirle a nadie que es inteligente. https://www.bbc.com/mundo/noticias-43352690

López, A. (2022). Qué son las emociones básicas. https://alceapsicologia.com/que-son-las-emociones-basicas/

López, S. G., Ortega, F. Z., Jiménez, J. L. U., & Valero, G. G. (2021). Importancia de la actividad física sobre la inteligencia emocional y diferencias de género. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (42), 636-642. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986326

Macías, R. (2021). Prevalencia del sedentarismo durante el tiempo libre en la población de la Comunidad de Madrid. Motivos y barreras para la práctica de actividad física en el tiempo libre. [tesis de doctoral, Universidad Politécnica de Madrid] https://abacus.universidadeuropea.com/handle/11268/10237

Madaria, Z. (2018). ¿Qué Son La Actividad Física, El Ejercicio Y El Deporte? Fundación Española del Corazón. https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/conceptos-generales/3150-que-son-la-actividad-fisica-el-ejercicio-y-el-deporte.html

Mamani, A., Fuentes, J. y Machaca, M. (2017). Actividad física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno. Sportis Sci J. 3 (3). chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/22789/REV%20-%20SPORTIS_%202017_3-3_art_8.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Matta, J. y Olaya, B. (2022). Propiedades Psicométricas del Inventario de Inteligencia Emocional BarOn Ice: Na en estudiantes del nivel secundario en instituciones públicas, del distrito de Nuevo Chimbote. https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/84020

Mayorga, D., Parra, M. y Viviana, J. (2020). Retos. 37. file:///C:/Users/PERSONAL/Downloads/Dialnet-NivelesObjetivosDeActividadFisicaDuranteLasClasesD-7243257.pdf

Merino, C., Alguacil, M. y Vidal, A. (2020). La inteligencia emocional en adolescentes, análisis en función de género, curso y práctica deportiva. Calidad de vida y salud. 13 (1). http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/335/262

Mestre, J. y Barchard, K. (2019). 4 signos de que tu inteligencia emocional es alta. https://www.bbc.com/mundo/noticias-49151963

Mirabel, M., León, B., Mendo, S. e Iglesias, D. (2020). Rol predictivo de la inteligencia emocional y la actividad física sobre el autoconcepto físico en escolares. Sportis Sci J. 6 (2). https://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/sportis.2020.6.2.5844/g5844_pdf

Moya Castro, D. F. (2019). Percepción hacia la actividad física, la calidad de vida, el apoyo social y el medio ambiente, por parte de personas adultas mayores que participan en un programa de actividad física. https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/23442

Mucho, C. y Francia, V. (2022). Cuál es la importancia de la inteligencia emocional. https://fcctp.usmp.edu.pe/noticias/vida-universitaria/cual-es-la-importancia-de-la-inteligencia-emocional/

Muñoz, B., Henao, S. C., Bolaños, J. O., Melo, L., & Toro, J. S. R. (2022). Actividad física y trastornos del estado de ánimo en estudiantes universitarios. Revista de Psicología:(Universidad de Antioquía), 14(1), 1-14. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8935299

Navarro, M. (2018). Conoce las 9 características de la inteligencia emocional que todos deberíamos potenciar. https://www.psicologosantacoloma.es/conoce-las-9-caracteristicas-de-la-inteligencia-emocional-que-todos-deberiamos-potenciar/

Obregón, R. y Toribio, J. (2021). Educación física e inteligencia emocional en estudiantes de la institución educativa José María Arguedas de la Ugel Huari, 2020. [tesis de especialidad, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/5597/OBREGON%20y%20%20TORIBIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Organización Mundial de la Salud. (OMS). (2022, octubre). Actividad física. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Organización Panamericana de la Salud. (OPS). (2022). Actividad física. https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica

Orjuela, A. (2019). Nivel de actividad física y el promedio académico de los estudiantes de grado 10° y 11° educación media del Colegio Antonio José Sandoval Gómez. [tesis de maestría, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia]. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.uptc.edu.co/bitstream/001/8608/1/Nivel_actividad_fisica_y_promedio_academico.pdf

Ortiz, M. (2021). La actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes de bachillerato. [tesis de especialidad, Universidad Técnica de Ambato]. https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/33548

Oshiro, A. (2018). Efectos de un programa de entrenamiento en karate do sobre la inteligencia emocional en estudiantes de primero de secundaria de una institución educativa privada-San Juan De Lurigancho. Lima, 2018. [tesis de especialidad, Universidad César Vallejo]. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/24630/Oshiro_NA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Palma, J. (2019). Inteligencia emocional en estudiantes de la policía nacional del Perú, Huancayo, 2019. [tesis de especialidad, Universidad Peruana Los Andes]. https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/1389

Pérez Avendaño, D. F., Ochoa Muñoz, C. D., & Chaverra Fernández, B. E. (2020). Las relaciones interpersonales en la clase de educación física. El caso de un grupo de estudiantes de Medellín. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/27889

Pinedo, Z. (2021). Educación virtual y actividades físicas en estudiantes del VI ciclo del nivel secundaria de una Institución Educativa de Ucayali, 2021. [tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/69045/Pinedo_CZJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Quispe, R. (2021). Estilos De Vida Saludable Y Bienestar Psicológico En Estudiantes Del Nivel Secundario De Instituciones Educativas Públicas Del Distrito De Orcopampa – Castilla. [tesis de especialidad, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/13739/PSqucorg.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Quizhpe Sarmiento, L. E. (2022). Relación entre la inteligencia emocional y la actividad físico deportiva (Bachelor's thesis, Universidad del Azuay). https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/12507

Ramírez-Granizo, I., Alonso Vargas, J. M., Román-Mata, S., Ubago-Jiménez, J. L., & Martínez Martínez, A. (2019). El rol de la resiliencia en la asociación entre la actividad física deportiva y aspectos académicos en escolares. Sportis, 5(3), 513-531. https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/23920

Relat, J (2010). Introducción a la investigación Básica. Revista andaluza de patología digestiva.

33 (3). p. 221-227.

Roca, X. (2020). Las 12 características de las personas más emocionalmente inteligentes. https://xaviroca.com/las-12-caracteristicas-de-las-personas-mas-emocionalmente-inteligentes/

Rodríguez, A., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A. y Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. Revista cubana de medicina integral. 36 (2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010

Rodríguez, E. (2022). Qué es el ejercicio moderado, recomendaciones y ejemplos. https://www.puntoseguro.com/blog/que-es-el-ejercicio-moderado-recomendaciones-y-ejemplos/

Rosero, M. (2020). La importancia del material, los recursos y estímulos aplicados como juego en la actividad física. Revista Educare. 24 (3). https://revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/educare/article/view/1409/1370

Ruiz, L. (2022). Los cinco pilares de la inteligencia emocional para aplicar en la crianza de los hijos. https://www.bebesymas.com/ser-padres/cinco-pilares-inteligencia-emocional-para-aplicar-crianza-hijos

Sánchez, B., Murcia, S., Alfonso, M y Hellín, M. (2020). Nivel de actividad física en estudiantes en función de la edad, el género, tipo de deporte practicado y su orientación motivacional. Espiral. Cuadernos del profesorado. 13 (27). https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7553428

Sánchez, H., Reyes, C. y Mejía, K. (2018). Manual de Términos en Investigación Científica, Tecnológica y Humanista. chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf

Santillán, R., Asqui, J., Casanova, T., Santillán, H., Obregón, G., y Vásquez, M. (2018). Nivel de actividad física en estudiantes de administración de empresas y medicina de la ESPOCH. Revista cubana de investigaciones biomédicas. 37 (4). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S086403002018000400015&script=sci_arttext&tlng=en

Tolano, E. (2020). Motivos y hábitos que inciden sobre la práctica de actividad física en estudiantes de secundaria. Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física. 15 (2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522020000200174

Torres, D. (2019). La inteligencia emocional de alumnos en educación secundaria entre 16 y 18 años y su relación con el rendimiento académico. [tesis de especialidad, Pontificia Universidad Católica Argentina]. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/10611/1/inteligencia-emocional-alumnos-educacion.pdf

Tunqui, M. (2019). Determinación del nivel de Sedentarismo de adolescentes y su influencia en el Estado nutricional. Arequipa – 2018. [tesis de especialidad, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/9119

UNESCO. (2019). Nivel secundario de educación básica. Siteal. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://siteal.iiep.unesco.org/sites/default/files/sit_informe_pdfs/siteal_educacion_secundaria_20190521.pdf

Vaquero, M., Amado, D., Sánchez, D., Sánchez, P. e Iglesias, D. (2020). Inteligencia Emocional En La Adolescencia: Motivación Y Actividad Física. Rev. Int. Med. Cienc. Act. Fís. Deporte. 20 (77). https://revistas.uam.es/rimcafd/article/view/rimcafd2020.77.008/11923

Vasquéz, M., Arapa, R., Pancca, N., Paricahua, N. y González, M. nteligencia emocional y sus modelos: su importancia para el proceso enseñanza aprendizaje. PAIDAGOGO. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación. 4 (1). file:///C:/Users/PERSONAL/Downloads/9.pdf

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

La actividad física y su relación con la inteligencia emocional en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la Ugel No.5, Lima 2024

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES E INDICADORES	MÉTODO	TÉCNICAS
Problema General ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la inteligencia emocional en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No 5 Lima 2024?	**Objetivo General** Establecer la relación que existe entre la actividad física y la inteligencia emociona en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No.5, Lima 2024.	**Hipótesis General** H1: Existe relación significativa entre la Actividad Física y la inteligencia emocional en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No.5, Lima 2024 H0: No existe relación significativa entre la Actividad Física y la inteligencia emocional en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No 5, Lima 2024	**Variable Independiente: "X"** **Actividad Física** Actividades Vigorosas Actividades Moderadas	**Método:** Hipotético deductivo	International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Cuestionario Versión corta
Problemas Específicos ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y el **componente intrapersonal** en los estudiantes del	**Objetivos Específicos** Determinar la relación que existe entre la actividad física y el **componente intrapersonal** en los	**Hipótesis Específicas** H1: Existe relación significativa entre la	**Variable Dependiente: "Y"** **Inteligencia Emocional**		Inventario de Inteligencia

sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No 5, Lima 2024? ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y el componente Interpersonal en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No 5 Lima 2024? ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y componente manejo del stress en los estudiantes del sexto de una Institución Educativa de la UGEL No 5, Lima 2024? ¿Cuál es la relación que entre la actividad física y el componente adaptabilidad en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No 5, Lima 2024? ¿Cuál es la relación que entre la actividad física y el componente	estudiantes del sexto ciclo una Institución Educativa de la UGEL No.5, Lima 2024 Determinar la relación que existe entre la actividad física y el componente Interpersonal en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No.5, Lima 2024 Determinar la relación que existe entre la actividad física y componente manejo del stress en los estudiantes del sexto de una Institución Educativa de la UGEL No 5, Lima 2024 Determinar la relación que entre la actividad física y el componente adaptabilidad en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No 5, Lima 2024 Determinar la relación que entre la actividad física y el componente ánimo general en los estudiantes del	actividad física y el componente **intrapersonal** en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No.5, Lima 2024 H0: No existe relación significativa entre la actividad física y el componente **intrapersonal** en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No.5, Lima 2024 H1: Existe relación significativa entre la actividad física y el componente Interpersonal en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No.5, Lima 2024 H0: No existe relación significativa entre la actividad física y el	C. Intrapersonal C. Interpersonal C. Adaptabilidad C. Manejo del stress C. Estado de ánimo general M X r Y **Dónde:** **M:** Es la muestra de investigación. **X:** Es la variable independiente. **Y:** Es la variable dependiente. r: Es el grado de relación que existe entre ambas variables.	**Diseño:** No experimental - correlacional.	Emocional Bar-On ICE – NA Cuestionario de 60 preguntas.

ánimo general en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No 5, Lima 2024?	sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No 5, Lima 2024	componente Interpersonal en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No.5, Lima 2024 H1: Existe relación significativa entre la actividad física y componente manejo del stress en los estudiantes del sexto de una Institución Educativa de la UGEL No 5, Lima 2024 H0: No existe relación entre la actividad física y componente manejo del stress en los estudiantes del sexto de una Institución Educativa de la UGEL No 5, Lima 2024 H1: Existe relación significativa entre la actividad física y el componente adaptabilidad en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de			

		la UGEL No 5, Lima 2024. H0: No existe relación entre la actividad física y el componente adaptabilidad en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No 5, Lima 2024 H1: Existe relación significativa entre la actividad física y el componente ánimo general en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No 5, Lima 2024. H0: No existe relación entre la actividad física y el componente ánimo general en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Educativa de la UGEL No 5, Lima 2024			

Anexo 2. Matriz de operacionalización de variables

OPERACIONALIZACIÓN VARIABLE INDEPENDIENTE X

Título: La actividad física y su relación con la inteligencia emocional en los estudiantes del sexto ciclo del nivel secundaria de de una Institución Educativa de la Ugel No.5, Lima 2024**.**							
VARIABLES	**CONCEPTUALIZACIÓN DE LAS VARIABLES**	**DIMENSIONES**	**INDICADORES**	**SUB INDICADORES**	**NIVEL**	**INDICADOR**	**INSTRUMENTO**
X: Actividad Física	Se entiende por actividad física cualquier desplazamiento del cuerpo generado por los músculos esqueléticos que requiera un consumo energético. (O.M.S)	Ejercicios Liviano	Actividad de mínimo esfuerzo	Hacer ejercicios de relajación y respiración, yoga, jugar ajedrez, caminar normal.	**BAJO**	Mínimo esfuerzo, nada de fatiga.	Cuestionario sobre el ejercicio en el tiempo libre ***Godin y Shepard 1985***
		Ejercicios Moderado	Ejercicio Moderado	Caminar a paso rápido Jugar voleibol, aeróbicos de bajo impacto, jardinería, ciclismo suave recreativo.	**MEDIO**	El Corazón late de manera moderada no se llega a la fatiga.	
		Ejercicio extenuante	Actividad intensa.	Correr, jugar fútbol, jugar básquet, subir escaleras rápidamente, Aerobics de alto impacto, bailar vigorosamente.	**ALTO**	El Corazón late de rápidamente mucha fatiga.	

OPERACIONALIZACIÓN VARIABLE DEPENDIENTE Y

VARIABLES	CONCEPTUALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA	INSTRUMENTO
Y: Inteligencia Emocional	La inteligencia emocional es una serie de competencias emocionales, personales y relacionales que afectan nuestra capacidad global para manejar las exigencias y tensiones del entorno (Bar- On 1977)	Componente Intrapersonal (CIA)	Comprensión emocional Asertividad Auto concepto Auto realización Independencia	CIA: 3,7,17,28,43,53	1. Muy rara vez. 2. Rara vez 3. A menudo 4. Muy a menudo	Inventario de Inteligencia Emocional Bar-On ICE - NA
		Componente Interpersonal (CIE)	Empatía Relaciones interpersonales Responsabilidad Social	CIE: 2,5,10, 14, 19, 24, 36, 41, 45, 51, 55, 59		
		Componente de adaptabilidad (CAD)	Solución de problemas Prueba de realidad Flexibilidad	CAD: 12,16, 22, 25, 30, 34, 38, 44, 48, 57.		
		Componente del manejo del stress (CTE)	Tolerancia al Stress Central de impulsos	CME: 3, 6, 11, 15, 21, 26, 35, 39, 46, 49, 54, 58.		
		Componente del estado de ánimo general (CAG)	Felicidad (FE) Optimismo (OP)	CAG: 1, 4, 9, 13, 19, 23, 29, 32, 37, 40, 47, 50, 56, 60.		

Componente impresión Positiva: 5, 18, 27, 33, 42, 52.

INCONSISTENCIA: 56-60; 3-11; 7-31; 30-22; 17-43; 20-51; 26-35 ; 38-48; 55-59 ; 40-47.

Anexo 3. Instrumento Variable Independiente X: Actividad Física

CUESTIONARIO SOBRE EL EJERCICO EN EL TIEMPO LIBRE
(Godin y Shepard, 1985)

Sexo: F ( ) M ( ) Edad: _____ Nivel: _____

INSTRUCCIONES

Lea este cuestionario, es individual, por favor, contéstelo de la manera más clara posible. Sea breve y responda de acuerdo a los ejercicios que usted acostumbra realizar en su tiempo libre.

1. CONSIDERANDO UN PERÍODO DE UNA SEMANA. ¿CUÁNTO TIEMPO REALIZA UNA ACTIVIDAD EXTENUANTE **POR MÁS DE 15 MINUTOS** DURANTE SU TIEMPO LIBRE?

Escriba en cada línea el número de veces que realiza el ejercicio

A. EJERCICIO EXTENUANTE **(El corazón late fuerte o rápidamente, mucha fatiga)** Por ejemplo: Correr, jugar fútbol, jugar baloncesto, nadar vigorosamente, ciclismo vigoroso y de larga distancia, subir gradas rápidamente, aeróbicos de alto impacto, trotar, ciclismo de montaña, levantar pesas, bailar vigorosamente.	**Veces por semana** _____
B. EJERCICIO MODERADO **(No exhaustivo, no fatiga)** Por ejemplo: Jugar voleibol, caminata rápida, aeróbicos de bajo impacto, béisbol, ciclismo suave (recreativo).	**Veces por semana** _____
C. EJERCICIO LIVIANO **(Mínimo esfuerzo, nada fatiga)** Por ejemplo : Hacer ejercicios de relajación y respiración, yoga, caminata normal-lenta, jugar billar, ajedrez.	**Veces por semana** _____

Considerando un período de 7 días (una semana normal) de su vida, durante su tiempo libre, **cuántos** días ocupa para hacer actividades físicas o ejercicios, por un período bastante largo, que le hagan sudar y que su corazón llegue a latir fuertemente.

Siempre o frecuentemente/___/ Algunas veces/___/ Nunca o rara vez/____/

Anexo 4. Instrumento de Medición. Variable Dependiente Y: Inteligencia Emocional

INVENTARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL BAR-ON ICE - NA

INSTRUCCIONES:

En el **Casillero Rpta.**, anote el puntaje que Ud. considere por cada frase que lea. Emplee los siguientes criterios:

Ponga **1**: Si la frase coincide **MUY RARA VEZ**

Ponga **2**: Si la frase coincide **RARA VEZ**

Ponga **3**: Si la frase coincide **A MENUDO**

Ponga **4**: Si la frase coincide **MUY A MENUDO**

DATOS PERSONALES				
Nombre:				
Sexo :	**Femenino**	**Edad :**		
Grado:		**Sección:**		
Colegio:			**Fecha :**	
Evaluador:				

Ítems	FRASE	Rpta.
1	Me gusta divertirme.	
2	Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	
3	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	
4	Soy feliz.	
5	Me importa lo que les sucede a las personas.	
6	Me es difícil controlar mi cólera.	
7	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	
8	Me gustan todas las personas que conozco.	
9	Me siento seguro (a) de mi mismo (a).	
10	Sé cómo se sienten las personas.	
11	Sé cómo mantenerme tranquilo (a).	

12	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	
13	Pienso que las cosas que hago salen bien.	
14	Soy capaz de respetar a los demás.	
15	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	
16	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	
17	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	
18	Pienso bien de todas las personas.	
19	Espero lo mejor.	
20	Tener amigos es importante.	
21	Peleo con la gente.	
22	Puedo comprender preguntas difíciles.	
23	Me agrada sonreír.	
24	Intento no herir los sentimientos de las personas.	
25	No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	
26	Tengo mal genio.	
27	Nada me molesta.	
28	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	
29	Sé que las cosas saldrán bien.	
30	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	
31	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	
32	Sé cómo divertirme.	
33	Debo decir siempre la verdad.	
34	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	
35	Me molesto fácilmente.	
36	Me agrada hacer cosas para los demás.	
37	No me siento muy feliz.	
38	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	
39	Demoro en molestarme.	
40	Me siento bien conmigo mismo (a).	
41	Hago amigos fácilmente.	
42	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	
43	Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	
44	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	
45	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	
46	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	

47	Me siento feliz con la clase de persona que soy.	
48	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	
49	Para mí es difícil esperar mi turno.	
50	Me divierte las cosas que hago.	
51	Me agradan mis amigos.	
52	No tengo días malos.	
53	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	
54	Me fastidio fácilmente.	
55	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	
56	Me gusta mi cuerpo.	
57	Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	
58	Cuando me molesto actúo sin pensar.	
59	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	
60	Me gusta la forma como me veo.	

Base de datos

| Marca temporal | Sexo | Variable 1: Actividad física | | | | | Variable 2: Inteligencia Emocional | | | | |

| Marca temporal | Sexo | Variable 1: Actividad física | | | | | Variable 2: Inteligencia Emocional | | | | |