



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
DOCENCIA UNIVERSITARIA**

Actividad física y desarrollo emocional en estudiantes del noveno ciclo de una universidad privada, Trujillo – 2022

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**

Maestra en Docencia Universitaria

**AUTORA:**

Arteaga Guado, Michael Benetty (orcid.org/0000-0002-1446-2404)

**ASESORA:**

Mg. Adanaque Velasquez, Jenny Raquel (orcid.org/000-0001-6579-1550)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Evaluación y aprendizaje

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

**TRUJILLO - PERÚ**

**2022**

## **DEDICATORIA**

Dedico esta tesis a mi esposa y a mi hijo, que son mi motivación, y que me acompañaron en todo este proyecto en las buenas y en las malas.

A mis padres que siempre desearon que siga creciendo como profesional, en especial a mi madre por el sacrificio que hace cada día estando lejos de su familia.

Finalmente, a mis amigos y conocidos que siempre estuvieron allí con alguna palabra o frase que me motivo para seguir adelante.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco primero a Dios porque considero que es la fuente de la sabiduría y que gracias a él podemos alcanzar nuestros proyectos, y a mi familia por siempre estar a mi lado en todo momento.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento .....	iii
Índice de contenidos .....	iv
Índice de tablas .....	v
Resumen .....	vi
Abstract .....	vii
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>II.MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>8</b>
<b>III.METODOLOGÍA .....</b>	<b>19</b>
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	19
3.1.1. Tipo de investigación.....	19
3.1.2. Diseño de investigación .....	19
3.2. Variables y operacionalización.....	20
3.3. Población, muestra y muestreo .....	20
3.3.1. Población.....	20
3.3.2. Muestra .....	20
3.4. Técnicas e instrumentos de recojo de datos.....	21
3.4.1. Técnicas .....	21
3.4.2. Instrumentos .....	21
3.5. Procedimiento.....	22
3.6. Métodos de análisis de datos .....	22
3.7. Aspectos éticos .....	22
<b>IV. RESULTADOS .....</b>	<b>24</b>
<b>V. DISCUSIÓN.....</b>	<b>31</b>
<b>VI. CONCLUSIONES .....</b>	<b>35</b>
<b>VII. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>36</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>37</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>39</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Nivel de la actividad física de los estudiantes del noveno ciclo de la universidad privada, Trujillo – 2022 .....	22
Tabla 2: Nivel de desarrollo emocional de los estudiantes del noveno ciclo de la universidad privada, Trujillo – 2022 .....	23
Tabla 3: Nivel de desarrollo de cada una de las dimensiones del desarrollo emocional en los estudiantes del noveno ciclo de la universidad privada, Trujillo – 2022 .....	24
Tabla 4: Relación de la actividad física con el desarrollo emocional en los estudiantes del noveno ciclo de una universidad privada de Trujillo – 2022.....	25
Tabla 5: Relación de la actividad física con la dimensión regulación emocional en los estudiantes del noveno ciclo de una universidad privada de Trujillo – 2022 .....	26
Tabla 6: Relación de la actividad física con la dimensión autoconciencia en los estudiantes del noveno ciclo de una universidad privada de Trujillo – 2022.....	27
Tabla 7: Relación de la actividad física con la dimensión automotivación en los estudiantes del noveno ciclo de una universidad privada de Trujillo – 2022.....	27
Tabla 8: Relación de la actividad física con la dimensión empatía en los estudiantes del noveno ciclo de una universidad privada de Trujillo – 2022.....	28

## **RESUMEN**

El objetivo de la presente investigación fue el determinar cómo influye la actividad física en el desarrollo emocional de los alumnos del noveno ciclo de una universidad privada, como una forma de contribuir al conocimiento de los diversos problemas de carácter emocional que los alumnos universitarios presenta, y el plantear las alternativas necesarias que conlleven a la solución de dichos problemas.

La presente investigación utilizó un diseño descriptivo correlacional no experimental, para la contratación de la hipótesis. Se realizó con una muestra de 46 estudiantes universitarios y para el recojo de datos se utilizó dos cuestionarios.

Luego del procesamiento se concluye que existe una relación de influencia significativa entre la actividad física y el desarrollo emocional de los alumnos del noveno ciclo de una universidad privada de Trujillo.

Palabras clave: Actividad física, desarrollo emocional, empatía, control emocional.

## **ABSTRACT**

The objective of this research was to determine how physical activity influences the emotional development of students in the ninth cycle of a private university, as a way to contribute to the knowledge of the various emotional problems that university students present, and proposing the necessary alternatives that lead to the solution of said problems.

The present investigation used a non-experimental correlational descriptive design, for the contracting of the hypothesis. It was carried out with a sample of 46 university students and two questionnaires were used for data collection.

After processing, it is concluded that there is a relationship of significant influence between physical activity and the emotional development of students in the ninth cycle of a private university in Trujillo.

Keywords: Physical activity, emotional development, empathy, emotional control.

## I. INTRODUCCIÓN

La actividad física es uno de los aspectos de mayor influencia e importancia en la existencia del ser humano, más aún en una sociedad en donde cada día donde cada día se fomenta el sedentarismo, producto mismo del desarrollo de la tecnología, que por un lado nos facilita la realización de nuestras actividades, pero también limita nuestra actividad física. Hoy en día no tenemos ni siquiera que movernos para cambiar de canal o frecuencia en un televisor, pues el control que tenemos a mano lo hace todo. Por otro lado, muchas personas pasan gran parte de horas del día frente a una pantalla de un ordenador, ya sea por trabajo, y en el caso de los niños y adolescentes, por actividades recreativas; es más, producto de la emergencia sanitaria que nos ha tocado vivir, la actividad virtual se ha incrementado, y las personas pasan aún más tiempo que antes frente a la pantalla del ordenador. Y es que no solamente es algo que tenga que ver con la estética, pues la falta de actividad física entre los jóvenes, les genera riesgos para cuando lleguen a la edad adulta, tanto en su salud física como mental. Se considera que, en los países latinoamericanos, el índice de inactividad es cada vez más superiores, con mayor incidencia en las chicas “(Noticias ONU, 2019).

La situación descrita, sin embargo, genera serias consecuencias en nuestra salud física como emocional. El índice de obesidad se ha incrementado notablemente en nuestro país y en el mundo, tanto en los países desarrollados, como también en los de menos desarrollo, especialmente en niños y adolescentes, también la incidencia de dolencias o enfermedades vinculadas al sedentarismo se han incrementado, como es el caso aumento de los niveles de triglicéridos y colesterol, que es a su vez causan de enfermedades como la hipertensión, la diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc. El índice de persona que sufren estas enfermedades se ha incrementado notablemente, y lamentablemente también el número de fallecidos. Pero como lo hemos señalado, si bien las causas son diversas, pues también juega un papel preponderante el tipo de alimentación, el sedentarismo, la falta de actividad física, constituye una de las causas principales.

En uno de los primeros realizados a nivel global con la finalidad de conocer la evolución de la práctica de la actividad física que realizan las personas en todo

el planeta, concluye que un alto porcentaje de las personas de los países más desarrollados económicamente, se encuentran en grave riesgo de contraer numerosas enfermedades debido al senderismo, y en especial las mujeres, que practican menos actividad física que los hombres (El País, 2018). El estudio al que hace referencia el diario español, es un estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS)

Como vemos, esta situación se observa a nivel del mundo, especialmente en los países altamente desarrollados, en donde el índice de estas enfermedades se ha incrementado notablemente, generando altos costos para poder brindar los servicios de salud que los pacientes que padecen estas dolencias. Por ejemplo, en países como los EE. UU, el índice de obesidad se ha incrementado alarmantemente en las últimas décadas.

Nuestro país no es una excepción, también aquí la falta de actividad física es un problema que va en aumento con sus respectivas consecuencias en la salud de las personas. Según cifras del Ministerio de Salud (MINSA), el sedentarismo a dado como resultado en nuestro país, que miles de habitantes padezcan enfermedades crónicas, como es el caso de la diabetes, cáncer, hipertensión, cardiopatías, etc. Nuevos estudios han evidenciado que solo uno de cada tres habitantes mayores de quince años realiza alguna forma de práctica física (Noticias médicas, 2019).

Como vemos, el problema es preocupante, pues de seguir así, las nuevas generaciones tendrán serias consecuencias en su salud física y mental en el futuro, afectando su capacidad laboral y generando gastos adicionales al estado y a sus propias familias.

Lamentablemente, la mayor parte de las personas no practica una actividad física, no dedican algunos minutos de su vida diaria a desarrollar actividades vinculadas a su desarrollo físico corporal, como es alguna actividad deportiva, danza, o simplemente caminar o correr. Pero esto es consecuencia del desconocimiento de la mayor parte de la población, de la importancia que la actividad física tiene para la vida del ser humano, tanto física como mental y emocional; es decir que no existe una cultura que nos permita hacer de la actividad física, un hábito saludable de vida. Es necesario dar a conocer a la población, la importancia que tiene la actividad física para mejorar nuestra salud física, y como el hecho de ponerlo en práctica, nos puede ayudar a

prevenir enfermedades o a superarlos con gran éxito. Diversos estudios de carácter científico, y las indicaciones propias de los médicos especialistas en enfermedades como la diabetes, esto es endocrinólogos, señalan que, con solo una hora de actividad física, puedes ayudar a contrarrestar los niveles de glucosa en la sangre de quienes padecen esta enfermedad, liberándose de la dependencia de los medicamentos indicados para tal fin, así para otras enfermedades. La realización de actividad física es muy importante para conservar una buena salud y evitar el padecer enfermedades, pues está demostrado que la práctica regular de la actividad física mejora la esperanza de vida de la (Perea, et. al, 2018, p. 2).

Por otro lado, también diversos estudios y las indicaciones de los profesionales de la salud mental, como los psicólogos, señalan la importancia que tiene la actividad física en la salud mental y emocional. La actividad física puede predisponernos para realizar con buen ánimo nuestras actividades, puede brindarnos optimismo, disposición para controlar nuestras emociones, capacidad para controlar nuestro estrés, entre otros beneficios. La realización de ejercicios físicos de forma constante contribuye a mantener el peso en un nivel ideal, y reduce los índices de colesterol y también de los triglicéridos. De igual forma, la práctica de ejercicios físicos, otorga una sensación de tranquilidad y contribuye a reducir los niveles de estrés que las personas constantemente sufren hoy en día. Por ejemplo, muchos médicos especialistas, relacionan el uso continuo de la bicicleta con la mejora en la calidad de vida de quienes lo realizan. La salud mental es otra beneficiada con la práctica de ejercicios físicos (Noticias médicas, 2019).

El desarrollo emocional es un aspecto de fundamental importancia en el desarrollo integral del ser humano, el mismo que debe de ser potenciado desde la educación en sus diferentes niveles. Y es que el desarrollo humano influye de forma notable y determinante en los diferentes aspectos de la vida del ser humano y en todas sus edades. El desarrollo emocional, cobra aún más importancia, cuando las personas tiene que vivir y enfrentar una sociedad en constante movimiento, altamente tecnificada y con el desarrollo de eventos que, al no tener un adecuado desarrollo emocional, puede afectarnos en diferentes aspectos de nuestra salud, pero también de nuestro desempeño, como el académico, laboral, profesional y familiar, por ello hay coincidencia

en considerar que el desarrollo emocional es un elemento fundamental que en la sociedad actual nos permite enfrentar de forma efectiva, el carácter estresante que esta tiene, y que es la causante de serios problemas emocionales y mentales entre la población (Mulsow, 2012, p. 1). El desarrollo emocional implica no solamente el control emocional, sino la capacidad empática, la autoconciencia, la automotivación, etc.; aspectos que son fundamentales para lograr una adecuada convivencia con nuestro entorno social, y lograr óptimos resultados en las diferentes actividades que los seres humanos realizan cada día. Un adecuado desarrollo emocional reduce los niveles de estrés, mejora nuestras relaciones con las demás personas, y por tanto mejora nuestra productividad. “La actividad física tiene repercusión en las emociones positivas del ser humano. Esta práctica tiene beneficios fisiológicos. (...) la actividad física en la salud mental tiene efectos como el incremento en la autoestima, el amor propio y las emociones positivas” (SANAR, 2021).

En el ámbito de la educación universitaria, miles de jóvenes dedican gran parte de horas al día a actividades académicas orientadas a su formación profesional, lo cual necesita de una adecuada salud emocional para poder enfrentarlos, pues en muchos casos estas actividades pueden generar a los estudiantes altos niveles de estrés, más aún si tiene que compartir sus actividades académicas con otras actividades de carácter laboral, familiar, social, etc. El no lograr un adecuado desarrollo emocional, puede dar como resultado que estos estudiantes no puedan controlar sus emociones o sus niveles de estrés, lo cual puede sumirlos en largos procesos depresivos con consecuencias negativas no solamente en su vida académica sino también en su vida personal, familiar y profesional. Además, un deficiente desarrollo emocional afecta directamente su desempeño académico, pues limita su participación en las actividades académicas, deteriora sus relaciones con sus compañeros, y eventualmente pueden terminar incluso abandonando sus estudios.

Por señalado, es necesario que los estudiantes del nivel universitario, pongan en práctica actividades que tiendan a mejorar y potencias su desarrollo emocional, y una de estas actividades lo constituye la actividad física. La práctica de actividades físicas puede contribuir a mejorar notablemente el

desarrollo emocional. Es muy importante que se promueva una adecuada salud mental, que se fomente la práctica de ejercicios físicos de forma regular, pero que también tengamos una alimentación adecuada, así como también el generar espacios de apoyo emocional en la familia y en las demás personas que nos rodean (Universidad de la Habana, s/f).

Pero muchos de estos jóvenes, justamente no realizan ninguna actividad física, lo cual como dijimos, afecta no solamente su salud desde el punto de vista fisiológico, sino también su salud emocional. Muchos jóvenes se encuentran indispuestos, estresados, mal humorados, es decir, emocionalmente afectados, lo cual les impide poder realizar un adecuado proceso de aprendizaje, dentro de las aulas, pero también se convierte en un limitante para el cumplimiento de las diversas actividades académicas que tiene que realizar fuera del aula, incluso para la calidad de estas.

La actividad física puede ayudar a mejorar la salud mental y emocional de estos alumnos, y predisponerlos para superar con éxito las dolencias de este tipo, y enfrentar de forma exitosa sus actividades académicas. Está demostrado que la actividad física contribuye a mejorar el rendimiento de los alumnos en los diferentes niveles educativos. Practicar actividad física de forma regular es bueno para mejorar la autoestima de la persona, mejora nuestro estado emocional y el desarrollo de nuestros procesos cognitivos, esto significa que realizar ejercicios regularmente, contribuye a un mejor rendimiento (García, s/f).

Como podemos ver, la práctica de la actividad física, ayuda de forma notable a mejorar el desarrollo emocional de los jóvenes, especialmente de los que realizan estudios universitarios.

En la Universidad César Vallejo, especialmente entre los alumnos de ciencias del deporte, se ha observado que algunos alumnos, debido a que tiene que compartir su tiempo entre sus actividades académicas en la universidad y la realización de actividades laborales, familiares y de otra índole, han descuidado la actividad física, lo cual podría estar afectando no solamente su actividad física, sino también su salud mental y emocional, lo que estaría afectando su desempeño académico. Por ello, la presente investigación se orienta a conocer si existe, en el caso de los alumnos con quienes se llevará a cabo la investigación, influencia de la práctica de actividad física en su

desarrollo emocional, por tal motivo la investigación se realizará con la participación de alumnos de una muestra en la cual se tendrá alumno que realizan actividad física y aquellos que no lo hacen. Para esto se plantea el siguiente problema de investigación: Actividad física y desarrollo emocional en estudiantes del noveno ciclo de una universidad privada, Trujillo – 2022

La presente investigación es importante debido a que en el aspecto teórico permitirá ampliar el conocimiento con respecto a la relación existente entre la práctica de la actividad física y el desarrollo emocional, especialmente en los alumnos universitarios. Esto nos permitirá comprender diversos problemas que se presentan entre los alumnos de este nivel, como por ejemplo la falta de motivación para el estudio, la falta empatía en sus relaciones interpersonales, la falta de control de sus emociones, todo lo cual le genera serios problemas no solamente en su vida académica, sino también en su vida personal; para en consecuencia, mediante posteriores investigaciones, se pueda plantear alternativas que contribuyan a solucionar estos problemas que se presentan en los alumnos de este nivel. Si bien es cierto que existen investigaciones sobre estos temas, pero es necesario para comprender la relación entre dichas variables, en contextos como el de universidades de nuestra región, tal es el caso de la Universidad César vallejo.

Desde una perspectiva práctica, permitirá que los docentes, y los propios alumnos puedan comprender las causas de los problemas emocionales que estos últimos afrontan, y conocer que una alternativa para mejorar el desarrollo emocional, lo constituye la práctica de la actividad física; y de esa forma, los docentes puedan fomentar este tipo de actividades entre los alumnos, no solamente los participantes de la investigación, sino también todos los demás alumnos.

El objetivo general que persigue esta investigación, es el determinar cómo influye la actividad física en el desarrollo emocional de estudiantes del noveno ciclo de una universidad privada, Trujillo – 2022. Con respecto a los objetivos específicos, los planteados son los siguientes: establecer como se relaciona la actividad física en la regulación emocional de estudiantes del noveno ciclo de una universidad privada, Trujillo – 2022.; determinar la relación de la actividad física en el desarrollo de la autoconciencia de estudiantes del noveno ciclo de una universidad privada, Trujillo – 2022.; identificar la relación

entre la actividad física en el desarrollo de la automotivación de estudiantes del noveno ciclo de una universidad privada, Trujillo – 2022., y finalmente, determinar cómo se relaciona la actividad física en el desarrollo de estudiantes del noveno ciclo de una universidad privada, Trujillo – 2022.

## II. MARCO TEÓRICO

Para la realización de la presente investigación, se consultaron diversas investigaciones, relacionadas a nuestro tema de investigación, que se han realizado previamente, y de esta manera poder conocer el estado de las investigaciones con respecto a esta temática, y sirvan de fundamento en la realización del presente trabajo.

Una de las primeras investigaciones revisadas a nivel internacional, fue la realizada por Alva (2018). Trabajo realizado en la Universidad de Antioquía con la finalidad de obtener el grado de maestro. Investigación que utiliza un diseño pre experimental y realizada con una muestra de 13 estudiantes y en los cuales para el recojo de datos se utilizó como instrumentos El Perfil de estados de ánimo (POMA) y la escala de bienestar psicológico. La investigación concluye que incluso con una sola sesión de actividad física se pudo disminuir considerablemente los niveles de tensión y de estado de ánimo depresivo de los estudiantes participantes.

Otro trabajo consultado fue el realizado por Brenes (2019). Investigación realizada en la Universidad Nacional de Costa Rica con la finalidad de obtener el grado de maestro en Salud Integral y movimiento humano, y que tuvo como objetivo el establecer si es que existe relación entre la actividad física y problemas de depresión, estrés y ansiedad. Trabajo con diseño correlacional realizado con una muestra de 89 docente y en los cuales se utilizó como instrumentos de recojo de datos a la escala de depresión, estrés y ansiedad y al Cuestionario internacional de actividad física. La investigación concluye que no existe una relación significativa entre la actividad física, el estrés y la ansiedad y la variable satisfacción laboral.

A nivel nacional, uno de los primeros trabajos consultados fue el realizado por Gupioc (2021). Investigación realizada en la Universidad César Vallejo con la finalidad de obtener el grado de doctor en educación, y que tuvo como objetivo proponer un modelo de actividad física inteligente para fortalecer el desarrollo emocional de estudiantes. Investigación con diseño descriptivo no experimental realizado con una muestra de 40 estudiantes y el instrumento utilizado para el recojo de información fue el cuestionario. La investigación concluye que los estudiantes participantes registraron un bajo nivel de

desarrolló emocional, por lo que se justifica la necesidad de una propuesta de un modelo de actividad física inteligente para contribuir a solucionar este problema.

El siguiente trabajo revisado, fue el realizado por Ramírez (2022). Investigación realizada en la Universidad César Vallejo con la finalidad de obtener el grado de magister en Psicología educativa, y que tuvo como objetivo el determinar la relación entre la actividad física y la autoestima de los estudiantes. El diseño utilizado por el presente trabajo fue el descriptivo correlacional no experimental, y la investigación se realizó con una muestra de 64 estudiantes, y para el recojo de información se utilizó el cuestionario IPAQ y el cuestionario PAA. Se concluye que la actividad física se relaciona de forma significativa con la autoestima de los estudiantes.

Con respecto al fundamento teórico de nuestra investigación, en primer lugar, tenemos que definir lo que se entiende por actividad física. Si bien todos de alguna manera realizamos en nuestra vida diaria actividad física, no es a esa actividad a la que no referimos en nuestra investigación, sino a la actividad planificada, sistemática que las personas realizan con la finalidad de mantener unas buenas condiciones de salud, la misma que se puede expresar en cualquier actividad deportiva o que requiera esfuerzo físico y que contribuya a nuestro desarrollo corporal. Para la OMS (2017), considera a la práctica de ejercicios físicos, como el proceso en el cual se contraen los músculos de nuestro cuerpo, al entrar este en movimiento y generar un consumo de energía. Para esta entidad, los ejercicios que se ejecutan en un momento de ocio, también son considerados como ejercicios físicos, que forman parte de la actividad física, en ese sentido, la actividad física es todo movimiento de nuestro cuerpo que generan gasto de energía (UNICEF, 2019, p.4). Desde esta perspectiva, la actividad física abarca todo tipo de ejercicio que realiza el ser humano, todas las actividades que implican movimiento corporal, por ejemplo, actividades corporales que se realizan como parte de un juego, y el deporte formal e informal. Al referirse a la actividad física en otro documento, la OMS (2019), señala que la actividad física lo constituyen todas las formas de actividad física que se dan a través de la participación casual u organizada, pero que tienen como objetivo fundamental, el expresar o mejorar la aptitud

física, el bienestar mental y el fomentar las relaciones sociales en la competencia a todos los niveles.

Para UNICEF (2019) se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” (UNICEF, 2019).

La actividad física genera grandes beneficios en las personas que lo práctica, tanto a la salud física y corporal, como a la salud mental. Según la UNICEF (2019), dentro de los beneficios de la actividad física en el ser humano, tenemos que fortalecer el organismo y evita enfermedades, ayuda al bienestar mental y mejora el aprendizaje y rendimiento a académico. La actividad física contribuye a mejorar la salud mental y física, y es más que una cuestión de estética, pues puede ayudar a evitar aproximadamente el 50% de enfermedades que se relacionan con la falta de actividad como enfermedades del corazón, diabetes, etc. (Cintra y Balboa, 2011, p. 12).

Con la finalidad de resaltar la importancia de la actividad física en la salud del ser humano, es necesario señalar que cada año, según datos de la OMS (2019), la inactividad física es la causa de aproximadamente 600, 000 muertes en el mundo y es la causa principal del sobrepeso y de la obesidad que la vez genera en el mundo más de un millón de muertes en el mismo periodo de tiempo, es que más de la mitad de la población en el mundo no realiza actividad física; dos tercios de la población adulta no alcanza los niveles recomendados de la actividad física, esto es 30 minutos diarios, esto significa que el mundo está encaminado a la realización de menos actividad física cada día (OMS, citado por Cintra y Balboa, 2019).

A continuación, describimos algunos beneficios que la actividad física tiene para la salud del ser humano. El sistema cardiovascular es uno de los más beneficiados con la actividad física, pues permite un mejor funcionamiento del corazón al agrandar sus cavidades, lo que genera que pueda contener mayor cantidad de sangre, la misma que será expulsada hacia los órganos para mejorar su funcionamiento (Rienzi, s/f, p. 2).

Otro de los aspectos de la salud que son beneficiados con la actividad física, lo constituye la presión arterial. Hay que tener en cuenta que esta constituye una de las principales afecciones en el mundo, y que es responsable de otras afecciones que tiene consecuencias graves para la salud, como insuficiencia

cardiaca, accidentes cerebrovasculares, fallo renal, etc. Se considera que el ejercicio, en un corto plazo, mejora la eficiencia del sistema cardiovascular, puesto que hace que descendan los niveles de presión arterial (Rienzi, s/f, p. 4).

El metabolismo de los lípidos (colesterol y triglicéridos) es otro aspecto de la salud que también se ve favorecido con la actividad física, pues diversas investigaciones han probado que la actividad física eleva los niveles del HDL colesterol, el mismo que contribuye a proteger al organismo en contra de enfermedades cardiovasculares (Rienzi, s/f, p. 5).

La actividad física también mejora el metabolismo del azúcar, razón por la cual a los pacientes diabéticos se les prescribe la realización de actividad física para mejorar su producción de insulina y reducir sus niveles en la sangre. Está demostrado que los ejercicios aeróbicos permiten la captación de la glucosa por los músculos del cuerpo en ejercicios, a través de un mecanismo diferente al de la acción de la insulina (Rienzi, s/f, p. 6).

También se considera que la actividad física beneficia a la salud muscular y esquelética, a la salud articular, la prevención del cáncer, etc.

Pero para que la actividad física genere los beneficios señalados al cuerpo, esta debe de ser parte de la forma de vida del ser humano, un hábito, una práctica sistemática (Organización Mundial de la salud, 2018). No es suficiente el realizar una actividad física, como un deporte, una vez a la semana o dejando algunos días, sino que esta práctica debe de ser constante para que nuestro organismo pueda beneficiarse con esta práctica. No es suficiente con realizar ejercicios durante varias horas en un fin de semana, pues esto no sustituye la actividad sedentaria de los otros días. Los ejercicios deben de realizarse de manera constante, y no realizarlos cada cierto periodo de tiempo de forma intensa (Cintra y Balboa, 2011, p. 10). Como podemos ver, según lo señalado por los autores citados, la actividad física debe de ser constante, realizada de forma ordenada y planificada, y así obtener los beneficios que esta genera. El tiempo también es otro aspecto importante cuando se trata de realizar actividad física, y según expertos, estos consideran que, en el caso de las personas adultas, estas necesitan por lo menos 30 minutos de actividad física diaria regular y de moderada intensidad, lo cual corresponde a quemar un promedio de 628 calorías (150 Kcal); en el caso de

los niños y los jóvenes, estos necesitan un promedio de 60 minutos de actividad física diaria (Martínez, Piqueras y Ramos, 2010).

Según diversos autores, existen cuatro tipos principales de actividad física, estos son los ejercicios aeróbicos (cardiovascular), de fuerza (Entrenamiento con pesas) y la actividad o ejercicio físico de equilibrio. En el caso de los ejercicios aeróbicos, son los ejercicios que ayudan a mejorar la salud de nuestro corazón y nuestra capacidad pulmonar; este tipo de ejercicios se caracterizan debido a que hace posible el aumento de la resistencia elevando la frecuencia cardíaca y mejorando nuestra respiración. Una muestra de que una persona necesita más ejercicio aeróbico o cardiovascular, es el sentirse muy cansado y sin aliento al realizar cualquier esfuerzo, como el hecho de subir una escalera. Este tipo de ejercicios también permiten disminuir la presión arterial, reducir los niveles de azúcar en la sangre, el quemar grasa corporal, elevar el colesterol HDL o también denominado colesterol bueno; también este tipo de ejercicios estimula y eleva el estado de ánimo. Dentro de este tipo de actividad física se encuentra el correr, el caminar, el ciclismo, el nadar, etc. En el caso de los ejercicios de fuerza o de entrenamiento con pesas, esta constituye la mejor manera de aumentar el metabolismo, el quemar calorías y se considera la mejor estrategia para prevenir el aumento de peso a medida que transcurren los años de vida. Los entrenamientos de fuerza, así mismo, ayudan a prevenir la osteoporosis, reduce el riesgo de fracturas por caídas e incluso disminuye el dolor de la artritis. Los ejercicios de estiramiento y flexibilidad. Son los que facilitan el movimiento del cuerpo, lo hacen más flexible evitando tensiones musculares o cualquier tipo de lesiones.

Con respecto a la salud emocional, un primer aspecto que tenemos que definir, es lo que se entiende por emociones. Las emociones constituyen uno de los aspectos más importantes en la vida del ser humano, especialmente cuando hablamos de su desarrollo personal, pues del manejo o control inadecuado de ellos, dependerá no solamente la vida personal del individuo, sino sus relaciones con las personas que le rodean. Tan importantes son las emociones, que dos psicólogos contemporáneos, han formulado teorías en las cuales las emociones constituyen uno de los elementos centrales en ellas. En el caso de Daniel Goleman, la teoría de la Inteligencia Emocional, y en el

caso de Howard Gardner, constituye una de las inteligencias múltiples. Según Goleman (2000), la palabra emoción deriva de la raíz latina “*motere*” que significa “mover”, lo que implica, según el autor, que en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar. Las emociones son mecanismos de nuestros organismos ante determinadas situaciones externas que pueden representar algún peligro para nuestra persona. Según la Asociación Española contra el Cáncer las emociones constituyen mecanismos que nos permiten responder de formas eficaz frente a hechos u acontecimientos que pueden poner en peligro a la persona, por ello es que responden de manera automática, constituyen impulsos innatos que nos permiten actuar. Y es que cada una de nuestras emociones, constituye una respuesta diferente frente a hechos externos, por ejemplo, en el caso del miedo, permite que nuestro corazón tenga un latido acelerado, ello para permitir que llegue mayor cantidad de sangre a nuestros músculos, permitiendo que podamos escapar de algún peligro.

Es decir que las emociones lo que hacer es preparar a nuestro organismo para enfrentar de manera adecuada a situaciones que pueden entrañar algún peligro, las emociones están estrechamente ligadas al aspecto fisiológico de nuestro organismo. Según Goleman (2000) “Todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado” (p.27). Según Goleman, las principales emociones, o emociones básicas, lo constituyen la ira, el miedo, la felicidad, la sorpresa y la tristeza. Cada una de ellas cumplen una función determinada en nuestra vida. La ira es la reacción de frustración que una persona expresa frente a un obstáculo para concretar algo, frente a una ofensa o a algo molesto. Se puede decir que la ira, junto al miedo, es una de las emociones que facilitan la supervivencia del ser humano, ya que predisponen a este para actuar frente a situaciones desagradable o peligrosas. Yes que la ira permite que la sangre llegue en mayor cantidad a nuestras manos, lo cuál facilita que podamos coger un arma y golpear a un posible enemigo, también la adrenalina aumenta permitiendo acciones más fuertes y contundentes por parte de la persona.

Otras de las dimensiones básicas, lo constituye el miedo, esta, al igual que la ira, también predispone al organismo, para actuar frente a algo inesperado o

desconocido. Hay que señalar, que, si bien el miedo es común a los seres humanos, pero también se presenta en los animales, puesto que esta constituye una reacción primaria adaptativa que permite la supervivencia de las especies; tanto los seres humanos como los animales tenemos miedo frente a algo desconocido, a algo que puede poner en peligro nuestra subsistencia, y predispone al organismo para emitir respuestas para su defensa. Esta emoción nos prepara para la defensa, pero también para evitar las situaciones molestas o peligrosas, por el miedo, las personas aprenden a evitar situaciones desagradables, como por ejemplo el no circular por un lugar silencioso en donde puede ser atacado, alejarse del fuego o de cualquier otro peligro. Cuando tenemos la sensación de miedo, la sangre se dirige hacia nuestros músculos más grandes, tal es el caso de nuestras piernas, lo que nos permitirá huir de un peligro más rápidamente, y ello determina que nuestro rostro adquiere un color pálido, pues menos sangre fluye por él. También sentimos que el cuerpo se enfría, a veces solo por un momento, con la finalidad de permitir tomar la decisión de esconderse si es necesario (Goleman, 2000, p. 28).

Otra emoción básica lo constituye la felicidad. Esta constituye una emoción agradable que causa satisfacción y placer, y es una de las emociones básicas más positiva. La felicidad surge frente a estímulos que nos causan satisfacción, como un objetivo o meta que se concreta, el recibir una buena noticia, una muestra de cariño de un ser querido o una anécdota que nos puede causar risa. Según Goleman (2000), al referirse a la felicidad, señala que cuando esta se produce se genera una elevación de la actividad en nuestro centro nervioso que inhibe los sentimientos de carácter negativo, favoreciendo de esta forma la elevación de la energía de la que dispone la persona que permite que se disminuyan los pensamientos perturbadores (p.28). En el caso de la sorpresa, es la reacción que muestra una persona ante una situación no esperada, pero no necesariamente desagradable, pues podemos sentirnos sorprendidos ante una muestra de aprecio o frente a la acción positivas de las personas que nos rodean. La sorpresa se expresa principalmente mediante expresiones faciales como levantar las cejas, abrir la boca y los ojos e incluso gritar. El disgusto es la emoción que nos permite la repulsión que podemos sentir frente a algo, por ejemplo, frente a algunos

alimentos, objetos o situaciones; esta se expresa alejándose de aquello que nos causa disgusto, vómitos, arrugar la nariz, fruncir el ceño, etc. El disgusto es igual en todas las personas del mundo, y envía similar mensaje: es decir, que algo nos resulta desagradable (Goleman, 200, p. 28, 29). Finalmente, la tristeza, es una emoción que se caracteriza por un estado emocional de decaimiento, de desaliento, frente a situaciones desagradables e inesperadas. Las personas expresan su tristeza llorando, con apatía e incluso con falta de apetito. Una de las finalidades de la tristeza, es el hacer posible que una persona, pueda adaptarse y superar una determinada pérdida de algo significativo para la persona. La tristeza hace que las personas no tengan deseos de trabajar, de divertirse y de realizar en general sus actividades habituales, y puede llegar incluso a estado de depresión, alterando el metabolismo de todo nuestro organismo (Goleman, 2000, p. 29). Como podemos ver, las emociones juegan un papel fundamental en la vida del ser humano.

Gardner (2005) llama al control emocional inteligencia intrapersonal, a la que considera como la capacidad para conocer y manejar nuestras emociones y lograr así un control personal.

Pero si bien las emociones constituyen mecanismos que permiten la supervivencia del individuo, y nos predispone a actuar frente a situaciones que nos pueden dañar, es necesario el saber controlar lo manejar las emociones, pues caso contrario, terminarán también por causarnos daño. Una ira mal controlada, no solamente puede causar daño a la persona misma, sino a las personas que rodean a esta, pues en algunos casos pueden ser víctimas de la violencia como producto de la ira de esta, una tristeza no controlada, puede aislarnos de las personas que nos rodean, reducir nuestro nivel de productividad en el trabajo, etc. Las emociones no controladas nos causan daños fisiológicos, nos predisponen a contraer numerosas enfermedades, pues debido a las respuestas que genera nuestro organismo, se debilita nuestro sistema inmunológico, dejando las puertas abiertas para el ingreso de virus y bacteria nocivas para nuestro organismo. Por lo señalado, es necesario aprender a manejar nuestras emociones, es lo que Goleman llama inteligencia emocional y Gardner denomina inteligencia intrapersonal (Trujillo, 2018). El desarrollo emocional de una persona, tiene que ver directamente con la

capacidad para manejar nuestras emociones. Para Goleman (2000), la inteligencia emocional constituye esa capacidad que nos permite identificar nuestros sentimientos, pero también el de los demás, así mismo señala que la inteligencia emocional nos motiva a cada uno de nosotros a manejar de forma correcta nuestro estado emocional, así como nuestras relaciones con los demás (p. 62). Según Cooper citado por Jiménez (2018), la inteligencia emocional constituye la capacidad de la persona que le permite poder sentir, comprender y utilizar de una forma eficaz a las emociones como fuente de energía (p. 458). Las emociones constituyen aspectos positivos, pues no es malo sentir ira, tristeza, felicidad, etc., pero es necesario aprender a controlarlos. Nuestras emociones se producen para advertirnos sobre los sucesos de nuestro entorno, sobre lo peligroso que pueden resultar, pero hay que actuar en consecuencia, y lograr un manejo de nuestras emociones (Handabaka, 2004). Las emociones mal controladas, generan graves daños fisiológicos y emocionales en el ser humano. Pero el control emocional no significa esconder o reprimir nuestras emociones, sino el saber manifestarlas de forma adecuada, El control emocional no significa ocultar nuestras emociones, sino el saber manejarlas, saber ejercer control sobre ellas, lo cual nos conlleva a cambiar los estados de ánimo y también los propios sentimientos (2009, p. 2).

El desarrollo emocional tiene que ver con la capacidad para controlar las emociones en los diferentes aspectos de nuestra vida, tanto en los problemas de orden personal, como en las relaciones con las personas que nos rodean, lo cual deviene en la inteligencia social (Albrecht, 2007). Pero el desarrollo emocional del ser humano se inicia desde los primeros años de vida, y van a jugar un papel fundamental los padres y los demás miembros de la familia. Es en este espacio en donde el niño aprenderá, o debería aprender a controlar sus emociones. Hay que tener en cuenta que una de las principales formas de aprendizaje de los niños, sobre todo en los primeros años, es la observación y la imitación, de allí que su entorno familiar y social, son fundamentales para su aprendizaje de sus relaciones interpersonales (Buzan, 2005). El niño aprende observando e imitando las acciones de las personas adultas que le rodean. En consecuencia, si los niños se encuentran rodeado de personas que son capaces de controlar sus emociones, que no descargan

su ira entre los propios o miembros de la familia o en contra del propio niño, por ejemplo, estos aprenderán a controlar esa emoción de igual forma. Si embargo, si el niño observa a su alrededor a personas que descargan su ira en contra del mismo niño, personas que no controlan su tristeza y que llegan a la depresión, el niño no aprenderá a controlar estas emociones. Como podemos ver, el desarrollo emocional depende en gran medida en sus inicios de su contexto familiar. Luego será la institución educativa que tendrá que contribuir a este desarrollo emocional, con la finalidad de crear las condiciones propicias para el aprendizaje de este y para el desarrollo de adecuadas relaciones sociales con las personas que lo rodean.

La actividad física es un aspecto fundamental que puede contribuir al desarrollo emocional. Está demostrado que las personas que practican una actividad física, muestran una mayor predisposición para el control emocional, son tolerantes a emociones como la ira, la tristeza, el miedo, etc. Estas personas por lo regular siempre se van mostrar de buen ánimo, motivadas y por tanto serán más productivas en las diferentes actividades que realicen. “Es evidente que las personas que realizan actividad física con regularidad, se sienten mejor desde el punto de vista físico y mental, por lo que puede decir que tienen mejor calidad de vida” (Hernández, 2015, p. 71). Está demostrado que el realizar de forma regular ejercicios aeróbicos, permite reacciones en nuestro organismo que favorecen la salud mental. De igual forma, este tipo de práctica de actividad física, mejora el nivel de la autoestima y de la capacidad de socialización de la persona, reduciendo de forma significativa los estados de depresión, pero también contribuye a mejorar la calidad de nuestro sueño, lo que a su vez disminuye la irritación, la falta de concentración, los problemas de atención y mejora la memoria (Rienzi, s/f, p. 9).

La actividad física influye de forma determinante en la salud mental y emocional, pues las personas que la practican regularmente, demuestran que pueden mejorar su autoconcepto, su nivel de autoestima, aceptación personal, su estado de ánimo y dominar incluso el insomnio (Alvarez, et.al, 2015). También la actividad física disminuye el riesgo de depresión, pues esta anomalía de carácter psiquiátrico se observa regularmente en personas que no practican ninguna actividad física (Delgado, Mateus y Rincón, 2018). La actividad física también ayuda a manejar de mejor forma el estrés, evitando

que este nos cause daño o limite nuestra capacidad para realizar nuestras actividades. Las personas que practican actividad física, controlan también mejor sus niveles de ansiedad. De forma general, podemos decir entonces, que la actividad física mejora nuestra calidad de vida, tanto física como mental (Carrera, s/f).

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación.

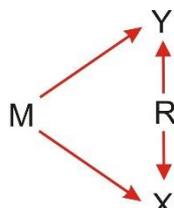
##### 3.1.1. Tipo de investigación.

Teniendo en cuenta el enfoque, el presente trabajo se ubica dentro de las investigaciones cuantitativas, puesto que el objetivo es medir las dos variables de estudio y establecer la correlación estadística entre ellas. Teniendo en cuenta la finalidad de la investigación, constituye una investigación básica correlacional.

##### 3.1.2. Diseño de investigación.

El diseño utilizado para establecer la veracidad o falsedad de la hipótesis planteada, lo constituye el diseño transversal descriptivo correlacional no experimental. En este diseño se recoge información de las dos variables de estudio en un mismo grupo de sujetos y en un mismo tiempo, información que luego será procesada y correlacionada estadísticamente.

El esquema es el siguiente:



En dónde:

M: Constituye la muestra con la cual se realiza la investigación que en nuestro caso lo constituyen estudiantes del noveno ciclo de una universidad privada de Trujillo.

Y: Lo constituye la variable independiente que en nuestro caso lo constituye la actividad física.

X: Lo constituye la variable dependiente que en nuestro caso lo constituye el desarrollo emocional

R: Es la relación entre la variable actividad física y la variable desarrollo emocional.

### **3.2. Variables y operacionalización.**

Las variables de estudio de la presente investigación, lo constituyen la actividad física como variable independiente, y el desarrollo emocional como variable dependiente, puesto que constituye una investigación correlacional causal.

### **3.3. Población, muestra muestreo.**

#### **3.3.1. Población.**

La población lo constituyen el total de sujetos con los cuales se realiza la investigación. En el caso del presente trabajo, la población lo constituyen los alumnos de IX ciclo de la carrera profesional de Ciencias del Deporte, lo cuales constituyen un total de 46 integrantes de este grupo o sección.

Como criterio de inclusión se consideró el hecho de que sean alumnos de asistencia regular y que formen parte de la sección de IX ciclo de la carrera profesional de Ciencias del deporte de una universidad privada de Trujillo.

Como criterio de exclusión, no podían participar los estudiantes que no formaban parte de este ciclo y de esta carrera profesional con la cual se llevó a cabo la investigación.

#### **3.3.2. Muestra.**

Según Supo (2020), lo ideal es estudiar a toda la población, salvo que ello sea imposible. Según este autor, “existen al menos tres situaciones en las que recurrimos al muestreo: cuando la población es inalcanzable en tamaño, cuando la población es desconocida y cuando la población es inaccesible para la examinación de todas sus unidades de estudio”. Esa decir que el uso de la muestra no es de carácter indiscriminado, sino cuando el tamaño y características de la población así lo exige. En el caso de nuestra población, no reúne ninguna de las características antes señaladas, pues por su tamaño nuestra población no es inalcanzable y puede trabajarse con todas las unidades de estudio, nuestra población no es desconocida, puesta está perfectamente identificada, y nuestra población es totalmente accesible. El muestreo es una técnica científica, que permite generalizar las conclusiones encontradas en

la muestra, a toda la población, pero siempre manteniendo márgenes de error, el trabajar con toda la población, si es posible por su tamaño, elimina estos márgenes de error, pues al estudiarse a toda la población no hay necesidad de generalizar a ninguna población.

Por lo fundamentado, en la presente investigación, por el tamaño de la población de estudio, ésta se realizará con el total de ellos que suman un total de 40 estudiantes de la carrera profesional de Ciencias del deporte de la universidad en la cual se lleva a cabo la investigación.

### **3.4. Técnica e instrumentos de recojo de datos.**

#### **3.4.1. Técnica.**

Para el recojo de información de las dos variables de estudio, se utilizó la encuesta. Esta técnica se caracteriza por recoger la apreciación o punto de vista sobre un determinado tema, por parte de los participantes en la investigación.

#### **3.4.2. Instrumentos.**

Para el recojo de datos de la variable desarrollo emocional, se aplicó un cuestionario con la finalidad de medir el nivel alcanzado por cada alumno participante. Este cuestionario se compone de 20 ítems distribuidos entre sus dimensiones de la siguiente manera:

- Regulación emocional: 05 ítems.
- Autoconciencia: 06 ítems.
- Automotivación: 05 ítems.
- Empatía: 04 ítems.

En el caso de la variable actividad física, se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), el mismo que constituye un instrumento estandarizado. Este se compone de 7 ítems.

### **3.5. Procedimientos.**

La investigación se realizó con los alumnos del IX de la Escuela Profesional de Ciencias del deporte de la Universidad César Vallejo. Para poder realizar el recojo de información se debió contar con la autorización de la dirección de la Escuela profesional de Ciencias del deporte. La primera variable de la cual se recogió información, lo constituyó el desarrollo emocional, para ello, luego de realizar la información correspondiente, se solicitó a los alumnos participantes, que respondieran el cuestionario orientado a medir el nivel de su desarrollo emocional. En un día distinto, también previa información y consentimiento de los participantes, se aplicó el cuestionario orientado a medir el nivel de esta variable en cada uno de ellos.

### **3.6. Método de análisis de datos.**

Para el procesamiento de los datos recogidos de las dos variables, se utilizó el método estadístico. Para establecer el nivel de cada una de las variables, se utilizó la estadística descriptiva, los datos fueron procesados utilizando el programa Excel, para luego organizar y presentar esta información en tablas de frecuencia y porcentaje. Para establecer el nivel de correlación entre las dos variables se utilizó la estadística inferencial, haciendo uso de una prueba de correlación.

### **3.7. Aspectos éticos.**

Para la realización de la presente investigación, se tuvo en cuenta los siguientes aspectos éticos.

Se requirió el consentimiento informado de cada uno de los participantes de la investigación. De igual forma, se mantuvo el anonimato de los participantes que respondieron los cuestionarios solicitados. Con respecto a la redacción de la información, cada uno de los textos tomados de otros autores fueron debidamente citados con la finalidad de respetar los derechos de autoría.

De igual forma se tuvieron en cuenta los siguientes principios éticos:

De beneficencia, puesto que la presente investigación tiene como finalidad el contribuir a mejorar el conocimiento de la relación entre las dos variables de estudio, lo cual permitirá que se puedan plantear acciones a

mejorar dicha relación entre los estudiantes universitarios, mejorando su calidad de vida.

De no maleficencia, puesto que la realización de la presente investigación, cuidó de no causar daño ni a los participantes de la investigación ni a ninguna otra persona.

De autonomía, este principio hace referencia a la capacidad de decisión de las personas, que no debe verse afectada por influencias externas en el proceso de investigación. Este principio fue respetado durante el desarrollo el presente trabajo, pues los participantes lo hicieron libremente y en ningún momento fueron víctimas de algún tipo de presión.

Finalmente, el principio de justicia, todas las personas participantes en la presente investigación, les fueron respetados todos sus derechos fundamentales, todas fueron tratadas con igualdad sin sufrir algún tipo de discriminación o alguna otra vulneración que afecte su normal desarrollo.

#### IV. RESULTADOS

**Tabla N° 01:**

*Nivel de la actividad física de los estudiantes del noveno ciclo de la universidad privada, Trujillo – 2022.*

RESULTADOS DE LA ACTIVIDAD FISICA DE LOS ESTUDIANTES DEL NOVENO CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA, TRUJILLO - 2022		
NIVELES	n°	%
<b>BAJO O INACTIVO [00- 07]</b>	0	0%
<b>MODERADO O MEDIO [08 - 14]</b>	26	65%
<b>ALTO [15 - 21]</b>	14	35%
<b>TOTAL</b>	40	100%

Fuente: Cuestionario de la Actividad Física

La tabla N° 01 presenta los resultados correspondientes al nivel de la actividad física de los alumnos participantes de la presente investigación. Se observa que el 35% de ellos muestran un nivel alto de actividad física, un 65% un nivel medio y ninguno de ellos se encuentra en el nivel inactivo. De los observado en los resultados se concluye que la mayor parte de los alumnos presentan un nivel medio o moderado de actividad física.

**Tabla N° 02:**

*Nivel de desarrollo emocional de los estudiantes del noveno ciclo de la universidad privada, Trujillo – 2022.*

RESULTADOS DEL DESARROLLO EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NOVENO CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA, TRUJILLO - 2022

NIVELES	n°	%
BAJO [00- 07]	0	0%
MEDIO [08 - 14]	14	35%
ALTO [15 - 21]	26	65%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Fuente: Cuestionario del Desarrollo Emocional

La tabla N° 02 presenta los resultados correspondientes al nivel de desarrollo emocional presentado por los estudiantes de una universidad privada que participaron de la presente investigación. Según los mismos, el 65% de los alumnos presentan un alto nivel de desarrollo emocional, el 35% de ellos un nivel medio de desarrollo de esta dimensión y ninguno de los alumnos se encuentra en un nivel de desarrollo bajo. De los resultados presentados se concluye que los alumnos participantes de la presente investigación, la mayoría tiene un alto nivel de desarrollo emocional.

**Tabla N° 03:**

*Nivel de desarrollo de cada una de las dimensiones del desarrollo emocional en los estudiantes del noveno ciclo de la universidad privada, Trujillo – 2022.*

DESARROLLO EMOCIONAL SEGÚN SUS DIMENSIONES EN LOS ESTUDIANTES DEL NOVENO CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA, TRUJILLO - 2022

DIMENSIONES	NIVELES	n°	%
REGULACIÓN EMOCIONAL	BAJO [00- 05]	0	0%
	MEDIO [06 - 10]	17	43%
	ALTO [11 - 15]	23	58%
AUTOCONCIENCIA	BAJO [00- 06]	0	0%
	MEDIO [07 - 12]	14	35%
	ALTO [03 - 18]	26	65%

<b>AUTOMOTIVACIÓN</b>	BAJO [00- 05]	0	0%
	MEDIO [06 - 10]	8	20%
	ALTO [11 - 15]	32	80%
<b>EMPATÍA</b>	BAJO [00- 04]	0	0%
	MEDIO [05 - 08]	9	23%
	ALTO [09 - 12]	31	78%
<b>TOTAL</b>		<b>40</b>	<b>100%</b>

Fuente: Cuestionario del Desarrollo Emocional

La tabla N° 04 presenta los resultados correspondientes al nivel alcanzado por los alumnos participantes, en cada una de las dimensiones de la variable desarrollo emocional. Tenemos que en la dimensión regulación emocional, la mayoría de los alumnos participantes, el 58%, se encuentran en el nivel alto, en la dimensión autoconciencia, la mayoría de los estudiantes participantes, esto es el 65%, se encuentran también en el nivel alto en esta dimensión, en el caso de la dimensión automotivación, el 80% de los estudiantes participantes se ubican en el nivel alto y en el caso de la dimensión empatía, el 78%, es decir la mayoría de los alumnos, se encuentra en el nivel alto.

**Tabla N° 04:**

*Relación de la actividad física con el desarrollo emocional en los estudiantes del noveno ciclo de una universidad privada de Trujillo – 2022.*

La tabla N° 04 nos presenta el nivel de correlación entre la variable actividad física y la variable desarrollo emocional. Se observa que el coeficiente de correlación es igual a 0.823, lo que significa que existe una correlación positiva entre las dos variables analizadas, lo que nos lleva a concluir que existe una

ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL DESARROLLO EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NOVENO CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA, TRUJILLO - 2022

<b>Estadísticos</b>	<b>Actividad Física</b>	<b>Desarrollo Emocional</b>
Promedio	13	45
Desviación estándar	2.60	6.25
Coeficiente de variación	20.34%	13.96%
<b>Coeficiente de Pearson</b>	<b>R = 0.823</b>	
<b>Nivel de significancia</b>	<b>p = 0.000 &lt; 0,05</b>	

FUENTE: Cuestionario De La Actividad Física y Desarrollo Emocional  
relación se influencia significativa entre la actividad física y el desarrollo emocional en estudiantes del noveno ciclo de una universidad privada, Trujillo – 2022

**Tabla N° 05:**

*Relación de la actividad física con la dimensión regulación emocional en los estudiantes del noveno ciclo de una universidad privada de Trujillo – 2022.*

ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA DIMENSIÓN REGULACIÓN EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NOVENO CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA, TRUJILLO - 2022

<b>Estadísticos</b>	<b>Actividad Física</b>	<b>Relacion Emocional</b>
Promedio	13	10
Desviación estándar	2.60	2.34
Coeficiente de variación	20.34%	22.36%
<b>Coeficiente de Pearson</b>	<b>R = 0.806</b>	

---

**Nivel de significancia****p = 0.000 < 0,05**

---

FUENTE: Cuestionario De La Actividad Física y Desarrollo Emocional

La tabla N° 05 nos presenta el nivel de correlación entre la variable actividad física y la dimensión regulación emocional. Se observa que el coeficiente de correlación es igual a 0.806, lo que significa que existe una correlación positiva entre las dos variables analizadas, lo que nos lleva a concluir que existe una relación se influencia significativa entre la actividad física y la dimensión regulación emocional en estudiantes del noveno ciclo de una universidad privada, Trujillo – 2022

**Tabla N° 06:**

*Relación de la actividad física con la dimensión autoconciencia en los estudiantes del noveno ciclo de una universidad privada de Trujillo – 2022.*

ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA DIMENSIÓN AUTOCONCIENCIA DE LOS ESTUDIANTES DEL NOVENO CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA, TRUJILLO - 2022

---

<b>Estadísticos</b>	<b>Actividad Física</b>	<b>Autoconciencia</b>
Promedio	13	13
Desviación estándar	2.60	2.28
Coeficiente de variación	20.34%	17.05%
<b>Coeficiente de Pearson</b>	<b>R = 0.643</b>	
<b>Nivel de significancia</b>	<b>p = 0.000 &lt; 0,05</b>	

---

FUENTE: Cuestionario De La Actividad Física y Desarrollo Emocional

La tabla N° 06 nos presenta el nivel de correlación entre la variable actividad física y la dimensión autoconciencia. Se observa que el coeficiente de correlación es igual a 0.643, lo que significa que existe una correlación positiva

entre las dos variables analizadas, lo que nos lleva a concluir que existe una relación se influencia significativa entre la actividad física y la dimensión autoconciencia en estudiantes del noveno ciclo de una universidad privada, Trujillo – 2022

**Tabla N° 07:**

*Relación de la actividad física con la dimensión automotivación en los estudiantes del noveno ciclo de una universidad privada de Trujillo – 2022.*

ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA DIMENSIÓN AUTOMOTIVACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL NOVENO CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA, TRUJILLO - 2022

<b>Estadígrafos</b>	<b>Actividad Física</b>	<b>Automotivación</b>
Promedio	13	12
Desviación estándar	2.60	1.66
Coeficiente de variación	20.34%	14.36%
<b>Coeficiente de Pearson</b>	<b>R = 0.599</b>	
<b>Nivel de significancia</b>	<b>p = 0.000 &lt; 0,05</b>	

FUENTE: Cuestionario De La Actividad Física y Desarrollo Emocional

La tabla N° 07 nos presenta el nivel de correlación entre la variable actividad física y la dimensión automotivación. Se observa que el coeficiente de correlación es igual a 0.599, lo que significa que existe una correlación positiva entre las dos variables analizadas, lo que nos lleva a concluir que existe una relación se influencia significativa entre la actividad física y la dimensión

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA DIMENSIÓN EMPATÍA DE LOS ESTUDIANTES DEL NOVENO CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA, TRUJILLO - 2022

<b>Estadísticos</b>	<b>Actividad Física</b>	<b>Empatia</b>
Promedio	13	9
Desviación estándar	2.60	1.04
Coeficiente de variación	20.34%	11.21%
<b>Coeficiente de Pearson</b>	<b>R = 0.712</b>	
<b>Nivel de significancia</b>	<b>p = 0.000 &lt; 0,05</b>	

FUENTE: Cuestionario De La Actividad Física y Desarrollo Emocional automotivación en estudiantes del noveno ciclo de una universidad privada, Trujillo – 2022

**Tabla N° 08:**

*Relación de la actividad física con la dimensión empatía en los estudiantes del noveno ciclo de una universidad privada de Trujillo – 2022.*

La tabla N° 08 nos presenta el nivel de correlación entre la variable actividad física y la dimensión empatía. Se observa que el coeficiente de correlación es igual a 0.712, lo que significa que existe una correlación positiva entre las dos variables analizadas, lo que nos lleva a concluir que existe una relación de influencia significativa entre la actividad física y la dimensión empatía en estudiantes del noveno ciclo de una universidad privada, Trujillo – 2022.

## V. DISCUSIÓN

El objetivo principal de la presente investigación, fue el determinar cómo influye la actividad física en el desarrollo emocional de los alumnos del noveno ciclo de una universidad privada, Trujillo – 2022, es decir, el poder establecer si es que los alumnos que desarrollan una actividad física de forma continua, también presentan un alto nivel en su desarrollo emocional.

Los resultados nos indican que existe una relación de influencia significativa entre las dos variables de estudio, y la variable actividad física y las dimensiones de la variable desarrollo emocional, resultados que analizaremos a continuación.

En primer lugar, realizaremos el análisis de los resultados de cada una de las dimensiones del desarrollo emocional relacionadas con la actividad física.

La primera dimensión lo constituye la regulación emocional, la misma que tiene que ver con la capacidad de los alumnos para conocer y manejar sus emociones en diferentes circunstancias de su vida. Los resultados nos indican que los alumnos presentan un nivel moderado de actividad física y un nivel medio y alto en su regulación emocional, por lo que la prueba de correlación establecen que existe una relación de influencia significativa de la actividad física en el desarrollo emocional, esto es que los estudiantes que realizan de forma regular algún tipo de actividad física, también poseen niveles regulares y altos de regulación emocional, es decir que la práctica continua de actividad física, hace posible que los alumnos, desarrollen la capacidad para manejar de formas correcta sus emociones, impidiendo que estas puedan afectar los aspectos personales, laborales y académicos de su vida. Estos resultados coinciden con lo planteado por Alva (2018), quién señala que incluso con una sola sesión de actividad física se pudo disminuir considerablemente los niveles de tensión y de estado de ánimo depresivo de los estudiantes participantes, es decir que con la realización de actividad física mínima, se logró mejorar el aspecto emocional de los estudiantes participantes en dicha investigación; pues de igual forma, en el caso de nuestra investigación, se ha demostrado que existe una relación de influencia significativa entre la actividad física y la regulación emocional, esto es que a mayor actividad física, existe también un mayor nivel de regulación emocional.

En el caso de la segunda dimensión, esto es autoconciencia, esta tiene que ver con la capacidad de los estudiantes para poder lograr un conocimiento de su propia persona, esto es de sus fortalezas y debilidades, pero también el ser capaz de identificar sus emociones, pues ello hará posible que pueda controlar dichas emociones, también se incluye en esta dimensión, la capacidad para autoevaluarse y poder reconocer sus errores, pues todo ello mejorará su convivencia con las personas que le rodean. Según los resultados de nuestra investigación, los estudiantes, como ya lo señalamos, presentan un nivel moderado o regular de actividad física; y en el caso de la autoconciencia, presentan un nivel alto y regular. Si bien, en la dimensión autoconciencia, los alumnos la mayoría se encuentran en el nivel alto y el resto en el nivel bajo, ninguno de ellos se encuentra en el nivel bajo, por lo que se puede apreciar que el hecho de tener un nivel moderado de actividad física, influye para que tengan un buen nivel, es debido a ellos que la prueba de correlación establece que existe una relación de influencia significativa entre el nivel de actividad física y la autoconciencia en los alumnos participantes, esto es que ha mayor actividad física, se puede tener un mejor nivel de autoconciencia. Estos resultados analizados difieren con lo planteado por Brenes (2019), quien en su investigación concluye no existe una relación significativa entre la actividad física, y entre otros aspectos, el autoconcepto, es decir el autoconocimiento de sí mismo, de su persona; decimos que difiere de nuestra investigación, puesto que en la presente investigación se concluye, por el contrario, que sí existe relación significativa entre la actividad física y la autoconciencia.

La tercera dimensión lo constituye la automotivación. Esta constituye un aspecto fundamental en el desarrollo emocional, pues tiene que ver con las capacidades desarrolladas por el alumno para planificar diversos aspectos de su vida y trazarse objetivos a cumplir, también con la capacidad para enfrentar y sobreponerse a las dificultades y adversidades que pueda encontrar en el camino de cumplir sus objetivos. Según los resultados obtenidos, se tiene la mayor parte de los alumnos participantes tienen un nivel moderado de actividad física, y en el caso de la automotivación, tienen un nivel alto principalmente, pero un porcentaje reducido en el nivel medio, y lo interesante es que no existe ningún alumno en el nivel bajo de automotivación. La prueba

de correlación establece que existe una relación de influencia significativa entre el nivel de actividad física y el nivel de automotivación en los alumnos participantes de la investigación, esto es que, a mayor actividad física, los alumnos elevan su nivel de autoconciencia. Estos resultados obtenidos coinciden con lo señalado por Ramírez (2022), el mismo que la actividad física se relaciona de forma significativa con la autoestima de los estudiantes. La autoestima también constituye un aspecto muy importante dentro del desarrollo emocional, y se encuentra relacionado con la automotivación, puesto que para que los alumnos tengan un alto nivel de resiliencia y de motivación para el desarrollo de sus actividades, necesitan de un buen nivel de autoestima.

La siguiente y última dimensión lo constituye la empatía. Esta dimensión tiene que ver con las capacidades de los alumnos para identificar y conectarse con los sentimientos de los demás, evitando así el perjudicar a alguna de ellas, de igual forma el preocuparse por los demás y ponerse en el lugar de ellos, y así ayudarlos a superar sus dificultades. Los resultados de la actividad física, como ya lo hemos visto, muestran que la mayor parte de los estudiantes participantes tienen un nivel moderado, y en el caso de la empatía, como sucede con las demás dimensiones, los estudiantes presentan niveles que se encuentran entre el alto y medio, sin ningún alumno en el nivel bajo. De los datos observados, se infiere que existe una relación significativa entre la variable y la dimensión, pues vemos que en ambos casos los alumnos alcanzan los niveles moderado y medio e intenso y medio; la prueba estadística respalda lo señalado al establecer que existe una relación de influencia significativa entre la actividad física y el desarrollo de la empatía. Esto significa que mientras mayor es la actividad física, existe una mayor capacidad de la persona, para relacionarse exitosamente con las demás personas, poniéndose en el lugar de ellas para poder comprenderla. Con respecto a investigaciones realizadas con anterioridad, estos resultados se relacionan con los presentados por Alva (2018) quién señala que la actividad física mejora los estados de ánimo con la persona; pues el estado de ánimo al igual que la empatía es un proceso que corresponde a la parte emocional, y nuestra investigación demuestra que la práctica de actividad física pueda

ayudar a mejor de forma significativa diferentes aspectos de carácter emocional.

Nuestra conclusión general es que existe una relación de influencia significativa entre las dos variables de estudio, y la variable actividad física y las dimensiones de la variable desarrollo emocional, situación que se relaciona con lo propuesto por (2021), al señalar los estudiantes participantes registraron un bajo nivel de actividad física así como también un bajo nivel de desarrollo emocional, por lo que el autor justifica la necesidad de desarrollar programas de actividad física con dichos alumnos, con la finalidad de mejorar su desarrollo emocional, lo cual, en el caso de nuestra investigación, a quedado demostrado.

## **VI. CONCLUSIONES**

Luego de procesar y analizar los datos recogidos en la presente investigación se concluye lo siguiente:

1. Que existe una relación de influencia significativa entre la actividad física y el desarrollo emocional de los alumnos del noveno ciclo de una universidad privada, Trujillo – 2022.
2. Existe una relación de influencia significativa entre la actividad física y la regulación emocional de los estudiantes del noveno ciclo de una universidad privada, Trujillo – 2022.
3. Existe una relación de influencia significativa entre la actividad física y el desarrollo de la autoconciencia de los alumnos del noveno ciclo de una universidad privada, Trujillo – 2022.
4. Existe una relación de influencia significativa entre la actividad física y el desarrollo de la automotivación de los estudiantes del noveno ciclo de una universidad privada, Trujillo – 2022.
5. Existe una relación de influencia significativa entre la actividad física y el desarrollo empático de los estudiantes del noveno ciclo de una universidad privada, Trujillo – 2022.

## **VII. RECOMENDACIONES**

A los alumnos del nivel de educación universitario, realizar la práctica de actividad física entre los niveles moderado e intenso, como una manera de mantener un adecuado desarrollo emocional,

A los docentes y autoridades del nivel universitario, fomentar la práctica de la actividad física, mediante diferentes deportes, como una forma de mejorar la regulación emocional de los estudiantes.

A los docentes y autoridades universitarias, fomentar la investigación de los temas relacionados a la actividad física y desarrollo emocional, con la finalidad de profundizar el conocimiento de esta relación, y plantear alternativas de solución que con respecto a ello se plantease.

## REFERENCIAS

- Agencia de la Calidad de la Educación (2015). La importancia de hacer actividad física.
- Albrecht, K. (2007). Inteligencia social. Barcelona: Liberdúplex.
- Alva, M. (2018). *Relación entre la actividad física, bienestar psicológico y estado de ánimo*. Tesis: Universidad de Antioquía.
- Alvarez, E, et. al (2015) *Actividad física y salud*. Fundación Universitaria Iberoamericana.
- Asociación española contra el cáncer (s/f). *Las emociones*.
- Brenes, M. (2019). *Relación del nivel de actividad física, depresión, estrés y ansiedad, autoconcepto personal y satisfacción laboral en docentes de secundaria de dos colegios públicos de Heredia*. Tesis: Universidad Nacional de Costa Rica.
- Buzán, T. (2005). El poder de la inteligencia social. Barcelona: Urano.
- Carrera, A. (s/f). *Beneficios del deporte en la salud*. Tesis: Universidad Pública de Navarra.
- Citra, O y Balboa, Y. (2011). *La actividad física: un aporte para la salud*. Efdportes.com.
- Delgado, C; Mateus, E y Rincón, L. (2018). *Efectos del ejercicio físico sobre la salud mental. Una mirada desde la evidencia científica existente*. Tesis: Fundación universitaria escuela colombiana de rehabilitación.
- El país (2018). *La OMS alerta de la caída de la actividad física*. Setiembre. 2018.
- Figueras, M; Heura, E; Pardo, M; Pont, O y Solá, R. (2014). *Cuida tu bienestar físico y emocional*. Barcelona: Publidisa.
- Gardner, H. (2005). *Estructuras de la mente*. Santa Fé de Bogotá: Fondo de Cultura Económica.
- Goleman, D. (2000). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: zeta.
- Gupioc, M. (2021). *Actividad física inteligente para el desarrollo emocional de los estudiantes de la institución educativa N° 18156 – Olto – Amazonas*. Tesis Universidad César Vallejo.
- Gutierrez, J. (2022). La actividad física, hábito saludable, su importancia en el desarrollo cerebral. UPTC Colombia.
- Handabaka, J. (2004). Inteligencia emocional en la empresa. Lima: Palomino.

- Hernández, L (2015). *Factores psicológicos en la actividad física y el deporte*.  
Revista Arjé.
- Martínez, A; Piqueras, J y Ramos, V. (2010). *Inteligencia emocional en la salud física y mental*. Education y psychology.
- Noticias médicas (2018). *Enfermedades crónicas por la falta de actividad física en el Perú*.
- ONU (2019). *Noticias ONU*.
- Organización Mundial de la Salud (2018). *Actividad física para la salud*. Informe del director general. Asamblea mundial de la salud.
- Perea, et. al (2018). *Importancia de la actividad física*. Revista médica científica – Secretaría de salud de Jalisco.
- Ramírez, R. (2022). *Actividad física y autoestima en estudiantes de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021*. Tesis: Universidad César Vallejo.
- Red Nacional de Actividad Física y desarrollo humano (2015). Buenos Aires.
- Ribón, C; Vidal, J y Peña, C. *Actividad física, guía para pacientes*. México DF: CENAPRECE.
- Rienzi (s/f). *El ejercicio y la actividad física*. La banca. Juegos oficiales.
- Supo, J. (2015). *Técnicas de recolección de datos*. Arequipa: Bioestadístico.
- Trujillo, F. (2018). *La inteligencia intrapersonal como medio para el desarrollo adecuado del autoconcepto, autoconocimiento y la autoestima en el estudiante de educación primaria*. Tesis: PUCP.
- UNICEF(2019). *La actividad física en niños, niñas y adolescentes*. Panamá: UNICEF.
- Universidad de la Habana (s/f). *La actividad física y la actividad mental*.

## ANEXOS

### Anexo 01: Instrumentos de recojo de datos.

#### CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA

Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se refieren al tiempo que destinó a estar activo en los últimos 7 días. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.

Piense en todas las actividades VIGOROSAS que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucha más intensamente que lo normal. Piense sólo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.	
1	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (Entonces pase a la pregunta 3)	
2	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?
Indique cuantas horas por día.	
Indique cuantos minutos por día.	
No sabe, no está seguro.	
Piense en todas las actividades MODERADAS que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.	
3	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar
Días por semana (Indicar el número).	
Ninguna actividad física moderada (Entonces pase a la pregunta 5).	
4	Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?
Indique cuantas horas por día.	
Indique cuantos minutos por día.	
No sabe, no está seguro.	
Piense en el tiempo que usted dedicó a CAMINAR en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.	
5	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?
Días por semana (Indicar el número).	
Ninguna caminata (Entonces pase a la pregunta 7).	
6	Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?
Indique cuantas horas por día.	
Indique cuantos minutos por día.	
No sabe, no está seguro.	
La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted SENTADO durante los días hábiles de los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que paso sentado ante un escritorio, leyendo, viajando en autobús, o sentado o recostado mirando televisión.	
7	Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?
Indique cuantas horas por día.	
Indique cuantos minutos por día.	
No sabe, no está seguro.	

## CUESTIONARIO PARA MEDIR DESARROLLO EMOCIONAL

Estimado estudiante, responda con sinceridad cada uno de las situaciones planteadas, marcando con una aspa o X en el valor que usted estime adecuado.

o	ÍTEMS	VALORACIÓN			
		A	B	C	D
	<b>REGULACIÓN EMOCIONAL</b>				
1	Me es fácil expresa cómo me siento ante diferentes situaciones				
2	Regulo la expresión de mis emociones.				
3	Actúo de forma asertiva en situaciones que me causan molestia.				
4	Soy tolerante ante las situaciones frustrantes.				
5	Reconozco con facilidad las emociones de los demás.				
	<b>AUTOCONCIENCIA</b>				
6	Identifico con facilidad mis fortalezas y debilidades.				
7	Muestro apertura para realizar cambios en mi persona.				
8	Demuestro conocimiento de mis emociones y de la forma de manifestarlas.				
9	Muestro control de mis impulsos frente a las emociones de los demás.				
10	Reconozco mis errores en mi relación con los demás.				
11	Se comunica con facilidad con los demás.				
	<b>AUTOMOTIVACIÓN</b>				
12	Realizó mis diferentes actividades con entusiasmo.				
13	Siento satisfacción por los éxitos alcanzados.				
14	Establezco objetivos claros en las actividades que realizo.				
15	Tomo como modelo a otras personas que han logrado éxito en sus respectivos campos profesionales.				
16	Muestro alto nivel de resiliencia.				
	<b>EMPATÍA</b>				
17	Muestro facilidad para conectarme con los sentimientos de las demás personas.				
18	Evito hacer algo que perjudiqué a otra persona.				
19	Siento preocupación por las personas más necesitadas o en problemas.				
20	Siempre trato de ponerme en el lugar de las demás personas cuando expresan sus emociones.				

## ESCALA DE VALORACIÓN

A	SIEMPRE	3
B	CASI SIEMPRE	2
C	A VECES	1
D	NUNCA	0

Anexo 02: matriz de operacionalización de variables.

**OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE DESARROLLO EMOCIONAL**

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
DESARROLLO EMOCIONAL	La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, aceptar y canalizar nuestras emociones para dirigir nuestras conductas a objetivos deseados y compartirlos con los demás. (Goleman, 2000)	El desarrollo emocional teniendo en cuenta la regulación emocional, la autoconciencia, la automotivación y la empatía será medido con un cuestionario y se expresará en alto, medio o bajo desarrollo	Regulación emocional	Expresa sus sentimientos. Regula sus emociones. Actuación asertiva en diferentes situaciones. Tolerante ante situaciones frustrantes. Reconocimiento de emociones de los demás.	De intervalo
			Autoconciencia	Identifica fortalezas y debilidades. Muestra apertura para realizar cambios en su persona. Demuestra conocimiento de emociones. Muestra control frente a emociones de los demás. Reconoce errores. Se comunica con facilidad.	

		emocional de los estudiantes.	Automotivación	<p>Realiza actividades con entusiasmo.</p> <p>Siente satisfacción por éxitos.</p> <p>Establece objetivos en sus actividades.</p> <p>Toma como modelo a otras personas.</p> <p>Muestra resiliencia.</p>	
			Empatía	<p>Muestra facilidad para conectarme con sentimientos de los demás.</p> <p>Evita perjudicar a otra persona.</p> <p>Siente preocupación por otras personas.</p> <p>Se ponerme en el lugar otras personas.</p>	

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
ACTIVIDAD FÍSICA	Ser considera como actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (UNICEF, 2019).	La actividad física lo constituye la intensidad con la cual se realiza la actividad física, la misma que puede ser de un nivel alto, moderado o bajo, lo cual será medido mediante el cuestionario IPAQ.	NIVEL ALTO DE ACTIVIDAD FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Por lo menos 3 días por semana de actividad física intensa o vigorosa.</li> <li>▪ 7 días de cualquier combinación de caminata, con actividad física moderada y/o actividad física vigorosa.</li> </ul>	De intervalo
			NIVEL MODERADO DCE ACTIVIDAD FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3 o más días de actividad física vigorosa por lo menos 20 minutos por día.</li> <li>▪ 5 o más días de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por día.</li> <li>▪ 5 o más días de cualquiera de las combinaciones de caminata, actividad física moderada o intensa.</li> </ul>	
			NIVEL BAJO O INACTIVO	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ El nivel de actividad física es menor al de los otros niveles.</li> <li>▪ No realiza ninguna actividad física.</li> </ul>	



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA**

### **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, ADANAQUE VELASQUEZ JENNY RAQUEL, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis Completa titulada: "Actividad física y desarrollo emocional en estudiantes del noveno ciclo de una universidad privada, Trujillo – 2022", cuyo autor es ARTEAGA GUADO MICHAEL BENETTY, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido, y verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis Completa cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 26 de Julio del 2022

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
ADANAQUE VELASQUEZ JENNY RAQUEL <b>DNI:</b> 02888134 <b>ORCID</b> 0000-0001-6579-1550	Firmado digitalmente por: JRAQUELAD el 07-08- 2022 19:10:10

Código documento Trilce: TRI - 0371782