



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN PSICOPEDAGOGÍA**

**Bienestar psicológico y la actividad física de los estudiantes de  
una institución educativa pública, Comas-2022**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO:  
Maestro en Educación con Mención en Psicopedagogía**

**AUTOR:**

Villanueva Galvan, Yony Fredy ([orcid.org/0000-0001-7311-2052](https://orcid.org/0000-0001-7311-2052))

**ASESORA:**

Dra. Cadenillas Albornoz, Violeta ([orcid.org/0000-0002-4526-2309](https://orcid.org/0000-0002-4526-2309))

**CO-ASESOR:**

Dr. Vidal Soldevilla, Javier Rolando ([orcid.org/0000-0002-7739-1914](https://orcid.org/0000-0002-7739-1914))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Evaluación Psicopedagógica

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

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

LIMA – PERÚ

2023

### **Dedicatoria**

Para mi estimada esposa y adoradas hijas razón de seguir adelante.

### **Agradecimiento**

A los docentes de la Universidad César Vallejo, por su orientación y apoyo durante el proceso de investigación.

A mi asesora por la paciencia y dedicación para con nosotros.

## Índice de Contenidos

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice general.....	iv
Índice de tablas.....	v
Índice de figuras.....	vi
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	11
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	11
3.2. Diseño de la investigación.....	11
3.3. Variables y Operacionalización.....	12
3.4. Población muestra y muestreo.....	13
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	14
3.6. Procedimientos.....	15
3.7. Método de proceso de datos.....	15
3.8. Aspectos éticos.....	166
IV. RESULTADOS.....	17
V. DISCUSIÓN.....	24
VI. CONCLUSIONES.....	30
VII. RECOMENDACIONES.....	32
REFERENCIAS.....	33
ANEXOS.....	42

## Índice de tablas

Tabla 1	Variable actividad física y sus dimensiones	16
Tabla 2	Variable bienestar psicológico y sus dimensiones	16
Tabla 3	Prueba de normalidad	17
Tabla 4	Correlación entre la actividad física y el bienestar psicológico	18
Tabla 5	Correlación entre la actividad física y la autoaceptación en estudiantes	19
Tabla 6	Correlación entre la actividad física y el dominio del entorno en estudiantes	19
Tabla 7	Correlación entre la actividad física y las relaciones positivas con otras personas	20
Tabla 8	Correlación entre la actividad física y el crecimiento personal	21
Tabla 9	Correlación entre la actividad física y la autonomía del bienestar psicológico	22

## **Índice de figuras**

Figura 1    Diseño de la investigación

10

## RESUMEN

El presente trabajo de indagación, titulado: bienestar psicológico y actividad física de los estudiantes de una institución educativa pública de Comas, 2022. Tuvo como objetivo general establecer la relación entre la bienestar psicológico y actividad física de los estudiantes de una institución educativa pública de Comas, 2022. El tipo de indagación fue básica de naturaleza cuantitativa, diseño no experimental, correlacional y transversal, método hipotético deductivo. población total constituida por 120 estudiantes. Se aplicó la técnica de la encuesta, siendo dos cuestionarios los instrumentos, tipo Likert. Luego del análisis e interpretación de resultados, según la correlación de Rho de Spearman. Se llega a la siguiente conclusión: La actividad física se relaciona significativamente con el bienestar psicológico de los estudiantes de una Institución Educativa de Comas, 2022, obteniendo Rho de Spearman = 0.573 y  $p < 0.05$ . Estableciéndose que a mayor actividad física mayor bienestar psicológico o menor actividad física, menor bienestar psicológico.

**Palabras clave:** Actividad física, bienestar psicológico, relaciones positivas, crecimiento personal.

## ABSTRACT

The present investigation work, entitled: Psychological well-being and physical activity of the students of a public educational institution of Comas, 2022. Its general objective was to establish the relationship between physical activity and psychological well-being of the students of a public educational institution of Comas, 2022.

The type of inquiry was basic, quantitative in nature, non-experimental, correlational, and cross-sectional design, hypothetical-deductive method. total population consisting of 120 students. The survey technique was applied, with two Likert-type questionnaires being the instruments. After analysis and interpretation of results, according to Spearman's Rho connection. The following conclusion is reached: Relational physical activity is significantly related to the psychological well-being of the students of an Educational Institution in Comas, 2022, obtaining Spearman's  $Rho = 0.573$  and  $p < 0.05$ . Establishing that the greater the physical activity, the greater the psychological well-being or the less physical activity, the less psychological well-being.

**Keywords:** Physical activity, psychological well-being, positive relationships, personal growth



## I. INTRODUCCIÓN

El aislamiento social enfatizado por la pandemia, entre otras medidas tomadas por los gobiernos, han ocasionado un gran impacto sin precedentes en todos los ámbitos provocando cambios en las personas de diferentes edades y género, afectando así su salud mental y asimismo su salud física (Unesco, 2020). En relación con esto, cifras internacionales representaron que en el primer año de pandemia se registró un incremento de casos en correlación a los trastornos mentales. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), encontraron registros de valores de más de 19% en cuestión de casos incidentes de depresión, ansiedad y derivados. Por lo que se reconoce en la actualidad que la actividad física disminuyó debido al cierre de lugares destinados a su práctica, lo cual repercutió negativamente en el bienestar mental y físico de quienes siempre estuvieron desarrollando dichas actividades, principalmente porque se reportó un aumento en el consumo de alimentos. Fue en este contexto a nivel global, que, según la OMS, manifestó que el sedentarismo y la inactividad física se incrementó considerablemente por el encierro, trayendo la predisposición a desarrollar diversas enfermedades.

Las secuelas a nivel psicológico dejadas por la reciente pandemia, sobre todo en los menores de edad quienes sufrieron un incremento de la prevalencia de enfermedades, como el estrés, ansiedad o depresión, en contraste con aquellos que no ha estado aislados, han sido notorias (Gutiérrez y Gonzales, 2021). El 30% de estos niños desarrollaran posteriormente estrés post traumático debido al estilo de vida caracterizado por síntomas persistentes de estrés y miedo, evitación, conmoción, arrebatos de ira, pensamientos negativos y falta de control emocional (Broche et al., 2021). Las Naciones Unidas ha liderado acciones, de manera que los ciudadanos puedan desarrollar ejercicios, a pesar de la inmovilización y limitaciones en situación de emergencia sanitaria. Previo a la fatal diseminación viral en la última pandemia, en los países de Latinoamérica, registró escasas bajas de actividad física, lo que evidencia una disminución en cifras de 54%, según el Observatorio Mundial de la Actividad Física (UN, 2021). Asimismo, aquellos que recurrían a la actividad se demostró que eran principalmente motivadas por necesidades a cubrir, como la de concluir estudios, actividades laborales, pero no

específicamente con conciencia de mantenerse saludables y con energía, no se consideraba como ejercicio estratégico para la buena salud.

Por otro lado, jóvenes entre 13 a 29 años de 9 países de la región, se encuentra que alrededor del 46% manifestó no encontrarse lo suficientemente motivado para realizar las actividades que habitualmente le gustaba realizar. Además, el 43% de mujeres y el 31% de varones encuestados en el informe manifestó haber tenido una visión pesimista sobre su futuro (UNICEF, 2021). De igual manera la OMS y la OPS, manifestaron que ciertos trastornos psicológicos afectan la aparición de enfermedades generando trastornos neurológicos o la inclinación al consumo de sustancias. Por ello, se puso en marcha un plan de acción destinado a orientar a diferentes países alrededor del mundo sobre estrategias o alternativas que los gobiernos pueden gestionar para que al año 2030 se logren disminuir las estadísticas que presentan los adolescentes y adultos en cuanto a la inactividad física (PAHO, 2020).

En Perú, Bernaola (2020) mencionó que como causa del distanciamiento social y la cuarentena obligatoria, trajo consigo la aparición de enfermedades mentales que terminan afectando y comprometiendo el bienestar psicológico de las personas, esto se evidencia a través de los niveles de ansiedad y depresión, registrándose 156 mil y 77 mil casos respectivamente. En la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) 2021 del Minsa, los adolescentes el 62.7 % de más de 15 años tiene exceso de peso en el país, siendo las mujeres con mayores prevalencias de 65.6 % ante los hombres con 59.5 % por lo que se deduce la falta de actividades físicas y alimentación balanceada. Es por la razón mencionada previamente que el gobierno puso un fundamental énfasis en el crecimiento de campañas relacionadas con la actividad física en las personas (MINSa, 2021).

En las actividades físicas y el bienestar psicológico, se ha encontrado que el llevar un modo de vida activo, incluyéndose el realizar ejercicios físicos y el llevar una alimentación y dieta saludable, contribuye a altos niveles de bienestar psicológico en las personas, lo cual influye en la satisfacción que ellos tienen con la vida, optimizando su desenvolvimiento a nivel personal y social (Balaguer et al., 2008; León et al., 2013; Coppari et al., 2012). El no ejecutar actividades físicas, repercute en la salud mental, ya que ocasiona el surgimiento de trastornos: insomnio, depresión y ansiedad, relacionados al deterioro del sistema y del

bienestar psicológico. En función con esto, los estudiantes tuvieron la libertad del uso prolongado de Tics siendo un factor fundamental para la poca actividad física, porque a diario los estudiantes dedican a actividades sedentarias para satisfacer necesidades cognitivas. Además, al llegar a casa vuelven a sentarse para hacer los deberes, y luego ven la televisión o diferentes dispositivos electrónicos, y esta inacción física afecta su salud corporal y mental.

Por todo lo mencionado anteriormente se plantea como problemas: ¿Cuál es la correlación de la actividad física y el bienestar psicológico en los alumnos? Además, las preguntas específicas: ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la auto aceptación, las relaciones positivas, la autonomía, el manejo de ambiente, el propósito de vida y el crecimiento personal en los alumnos?

El trabajo de investigación se justifica a nivel teórico, puesto que se espera conocer la relación entre variables con pocos estudios realizados en el Perú, sobre todo con la población a la cual se enfoca, permitiendo determinar la correlación existente entre las variables actividad física y bienestar psicológico. Es relevante de forma metodológica dado su contribución con instrumentos validados que posibilitaran analizar a las variables y sus dimensiones. En cuanto, a la justificación práctica, se beneficia a la comunidad estudiantil dado que los resultados posibilitan recomendaciones, por lo que es muy importante conocer el diagnóstico del problema para tomar medidas correctivas en las directrices pedagógicas que buscan mejorar el bienestar mental de los estudiantes a fin de mantener una salud óptima.

Por tal motivo, el objetivo general es establecer la relación de la actividad física y el bienestar psicológico de los alumnos. Así como los objetivos específicos fueron: Determinar la actividad física la autoaceptación, el dominio del entorno, las relaciones positivas con otras personas, el crecimiento personal, la autonomía y el propósito en la vida del bienestar psicológico de los estudiantes. La hipótesis general: La actividad física se relaciona en el bienestar mental de los escolares. Tomando como hipótesis específicas: Existe correlación significativa de la actividad física y la autoaceptación, el dominio del entorno, las relaciones positivas con otras personas, el crecimiento personal, la autonomía y el propósito en la vida del bienestar psicológico de los estudiantes.

## **II. MARCO TEÓRICO**

Posteriormente se presenta documentación y hallazgos previos en base a la revisión de literatura a nivel nacional: Carreón (2021) investigó con la meta de la de establecer la conexión entre el bienestar y las actividades corporales biofísicas en estudiantes del 2° grado del Cusco, en el cual participaron ciento veinte alumnos de 12 a 13 años de edad, se utilizó el método correlacional y descriptivo para tomar conciencia del bienestar psicológico que logra el adolescente con el ejercicio de la actividad física. Demostrando que si puede existir una correlación entre las variables.

Martínez (2021) buscó identificar la correlación entre la actividad corporal y la física en estudiantes de una organización educativa de San Antonio de Huamanga. Para ello, se utilizó un tipo de observación aplicada, con un diseño no-experimental de correlación. En las evaluaciones participaron 64 estudiantes, resultado calculado mediante un muestreo no probabilístico. Llegando a la conclusión que el interés físico está drásticamente relacionado con la autoestima de los alumnos.

López (2018) ejecutó un estudio cuyo objetivo fue establecer la correlación de las actividades físicas deportiva y el bienestar psicológico en alumnos. Para ello, la metodología del estudio fue no-experimental, con alcance correlacional y transaccional. Asimismo, la población de 132 alumnos, donde se utilizaron dos cuestionarios para recoger datos e información. Los resultados arrojaron relación significativa y positiva entre ambos constructos implicando que, frente a altos niveles de actividades físicas, más altos serán los niveles de bienestar psicológico encontrado en los alumnos.

Cabello (2018) determinó la relación entre la calidad de vida y actividad física presentes en alumnos de primaria. Así, se empleó un estudio que contó con un diseño no-experimental transeccional y de correlación, además de tipo básico. Los resultados determinaron que ambas variables presentan una relación positiva, es

decir a mayor actividad física presente en los estudiantes, mayor será la calidad de vida que posean.

Campojo (2018) determinó la relación de las actividades físicas y el desempeño académico en estudiantes de secundaria. La investigación se llevó a cabo mediante un estudio básico de enfoque cuantitativo. Se centró en establecer correlaciones descriptivas, utilizando un diseño transversal no experimental. Al analizar los datos recopilados a partir de los instrumentos entregados, se observó un resultado de  $Rho=,437^{**}$  indicando la existencia de una relación moderada relación, con  $p = 0.000$ , señalando la correlación de las actividades físicas y el rendimiento académico en los alumnos.

Por otro lado, en base a los antecedentes internacionales investigados: Guísela (2022) comparó el bienestar psicológico, funcionamiento familiar e índices de masa del cuerpo en estudiantes pertenecientes a tres niveles sociales. El estudio realizado fue del tipo cuantitativo, transversal y correlacional, para ello se usó dos escalas, la primera fue la escala de relaciones intrafamiliares (ERI), la escala de BP de Ryff (1995) con índices de masa corporal (IMC). Las conclusiones revelaron la asociación existente entre las correlaciones interfamiliares y el bienestar psicológico también entre el Bienestar psicológico e índices de masa corporal, pero no entre la escala de relaciones familiares y el índice de masa. Lo que se puede decir que los participantes que tienen obesidad demostraron tener un bienestar psicológico

Romero et al. (2022) evaluaron la relación de la ejecución del programa sobre actividad física en los propósitos de vida en el tiempo de confinamiento. Además, la muestra fue de 360 alumnos de nivel superior, distribuidos en grupos control y experimental. La duración del programa fue de 11 semanas, los resultados mostraron de las actividades físicas influyen de forma en el propósito de vida de los estudiantes, asimismo, fue fundamental las prácticas de actividades físicas para el afrontamiento del aislamiento obligatorio en el hogar.

Fouilloux et al. (2021) buscaron identificar la correlación con las actividades físicas y aspectos óptimos de salud mental en estudiantes. Este fue un estudio correlacional y transversal, cuya muestra estuvo constituida por 190 alumnos. Para la finalidad del estudio se aplicó una serie de pruebas en relación a la salud mental y para el ejercicio físico se utilizó el IPAQ. Encontrando una asociación significativa

entre los niveles de actividad física de los estudiantes, su satisfacción con la vida y sus habilidades de resiliencia. Demostrando que las actividades físicas poseen una relación altamente arraigada con aspectos favorables para la salud mental.

Maugen et al. (2020) investigaron la relación existente entre dos variables actividad física y salud psicológico, esto durante el tiempo que duro el confinamiento por la Covid 19. Con enfoque cuantitativo, de tipo sustantivo y presentó una muestra de 2524 personas. Como resultado, se concluye que los participantes demostraron con 23.06% tenían baja actividad, y el 41.76% con alta actividad que realizaban actividad física de forma semanal se encontraban asociada al bienestar psicológico en el confinamiento. El estudio concluye que hay correlación positiva y significativa más alta en las mujeres, comparado con los de género masculino.

López et al. (2020) tuvo como fin demostrar la relación de las actividades físicas y autoestima utilizo la muestra de 90 estudiantes entre 14 y 17 años. Optó por un enfoque cuantitativo en función de un diseño no experimental, transversal con un alcance descriptivo. Concluyendo que el 50% de alumnos presentó niveles inferiores de autoestima, atribuyendo a la falta de actividad física; un aumento de las prácticas de actividades físicas generando un incremento de su autoestima.

Gómez y Fernández (2020) investigaron con el fin de identificar la correlación de las prácticas de actividades físicas y personal saludable. La muestra de 56 empleados de hombres y mujeres, en los cuáles se empleó el cuestionario (IPAQ) y el cuestionario del personal saludable. Concluyéndose que aquellos participantes que realizaban actividad física en niveles considerados como moderado y alto presentan altos valores significativos en cuanto a las emociones positivas presentadas.

La teoría de la variable actividad física, consiste en los movimientos corporales ocurridos por el uso de la masa muscular esquelética, con el consiguiente consumo de energía eléctrica. Las actividades físicas se refieren a todo movimiento, incluyendo el tiempo de diversión, para transportarse a lugares positivos o parte de las labores de las personas. La actividad física, tanto ligera como excesiva, mejorando la forma física (OMS, 2020). Las actividades físicas se han considerado como la mejora de la salud durante décadas, y las autoridades sanitarias aconsejan que las actividades físicas deben ser parte de la vida diaria

durante toda la vida. La mayoría de la población activa adulta pasa gran parte de su tiempo en el trabajo, y los cambios generales en los entornos laborales han aumentado el tiempo dedicado al trabajo sedentario (Church et al., 2011).

Las actividades físicas regulan y promueve la salud física e intelectual. Siendo útil para estudiantes de diversas edades y habilidades, y siempre se puede comenzar a ser más enérgico pero no sedentario para mejorar su salud. Sin embargo, actualmente el 81% de los adolescentes (2) y el 27,5% de personas mayores (3) no alcanzando los rangos de actividades corporal avalados por la OMS (2022), lo que no repercute de manera más efectiva en las personas en algún momento de su existencia y sus familias, sino en la salud. ofrendas y a la sociedad en su conjunto.

Sobre el tiempo que se sugiere de actividad física para los estudiantes se establece que, aunque existe evidencia de una correlación de respuesta entre las actividades físicas y los resultados de salud durante la niñez y la adolescencia, actualmente la evidencia es insuficiente para determinar una dosis óptima de actividad física. Muchos de los beneficios para la salud se observan con un promedio de 60 minutos por día de actividades físicas moderadas a vigorosas. Sin embargo, más allá de 60 min/día parece ser incluso mejor para resultados de salud específicos, como la reducción de la adiposidad (Di Pietro et al., 2020).

Los beneficios de la actividad física son promover una sociedad más activa físicamente beneficia nuestro bienestar colectivo físico y mental; sin embargo, la influencia del ejercicio y el deporte en la construcción de capital social entre diferentes comunidades no ha sido estudiada de manera rigurosa. De hecho, los esfuerzos del deporte permiten desarrollar y la paz, que utilizan las actividades físicas, el deporte y la programación basada en juegos para abordar iniciativas específicas de desarrollo y paz para empoderar a las personas y las comunidades (Bailey et al., 2012). La actividad física es efectiva para reducir las tasas de hospitalización por enfermedades virales respiratorias, debido a los impactos beneficiosos del ejercicio en el sistema inmunológico. El resultado preliminar indica que el ejercicio en el hogar puede ser un componente esencial en las futuras recomendaciones de actividad física dada la actual pandemia y la necesidad de distanciamiento social. Estos ejercicios físicos en el hogar pueden regularse y controlarse fácilmente mediante contadores de pasos y rastreadores de actividad,

lo que permite a las personas controlar los problemas de salud que se benefician del ejercicio físico (Seidu et al., 2021). Definitivamente, las actividades físicas presentan beneficios en la salud física y mental (Warburton & Bredin, 2017).

El ejercicio proporciona un claro beneficio para la salud, que sirve en la prevención primaria y secundaria de estos procesos patológicos (siendo el más importante la reducción de enfermedades cardiovasculares y muerte prematura). Los mecanismos fisiológicos para tal beneficio ocurren tanto a nivel celular como multisistémico. Períodos prolongados de estar sentado en el trabajo o en el tiempo libre tienen efectos adversos para la salud, independientemente del ejercicio realizado antes o después. Casi cualquier forma de actividad física es beneficiosa, ya sea como parte de un programa de ejercicio regular o como una serie de actividades intermitentes, incidentales, sin propósito (Lee et al., 2010; Miller et al., 2016).

Se establecen cinco estrategias para desarrollar la actividad física, (1) medir la actividad física como un signo vital; (2) animar a estar físicamente activos al menos 150 minutos a la semana; (3) crear ambientes saludables facilitando que las personas sean físicamente activos donde viven, aprenden, trabajan, juegan y oran; (4) monitorear la incidencia de las personas enfermas y físicamente activos frente a los que no lo son; y (5) difundir las mejores prácticas (Perm, 2015).

Sobre las dimensiones, se determina la actividad física moderada, la cual se explica como intensidad moderada, lo cual acontece cuando se incrementa la sensación de calor y sudoración ligera; la respiración y los latidos del corazón aumenta, pero todavía le permite seguir hablando. Asimismo, la dimensión excesiva actividad física, mientras que la sensación de calor es bastante fuerte; tienes la respiración agitada y acelerada, los latidos de tu corazón son altos (OMS, 2022)

También, la actividad sedentaria, es uno que, en cada tiempo libre, reconoce al último sentado, ya sea frente a la computadora o algún otro dispositivo, mirando televisión o apostando videojuegos. Muchos de los trabajos más recientes contienen un estado de inactividad, en el que las personas pasan largos días sentadas en un escritorio. La forma de moverse ya no ayuda tampoco teniendo en cuenta el hecho de que se utilizan a menudo vehículos, autobuses y trenes (OMS, 2022)



En cuanto a la teoría general de la segunda variable el bienestar psicológico, representa un constructo que manifiesta el sentimiento de calidad y optimismo que tiene la persona sobre sí misma, definida a través de su naturaleza subjetiva experiencial y que se correlacionan cuidadosamente con componentes precisos de funcionamientos corporales psicológicas y sociales. El bienestar, desde tiempos antiguos ha sido definido dependiendo de dos concepciones, el bienestar subjetivo y psicológico. El primero está ligado a conceptos hedonistas como la satisfacción, la felicidad y la búsqueda del placer como meta final, mientras que el segundo está vinculado con el crecimiento, desarrollo y mejora de habilidades y potencialidades de la persona (Díaz et al., 2006).

En relación con este último concepto mencionado, se considera parte de la perspectiva eudaimónica del bienestar, relacionadas con algunos conceptos planteados por Maslow sobre la autorrealización como fin último del ser humano y el desarrollo personal planteados por autores como (Ryff y Keyes, 1995).

Por otro lado, el bienestar es sentirse bien de forma óptima, siendo vinculado al cuidado de la salud mental para un óptimo desenvolvimiento en diferentes ámbitos, de forma que el individuo sea capaz de hacerse responsable de las acciones y vivencias acontecidas, siendo consciente de estas. De igual manera, algunos autores definen al constructo de bienestar psicológico como un estado estable a nivel emocional y mental, donde el individuo es capaz de adaptarse a las diferentes exigencias de su entorno generando así experiencias satisfactorias a través de la influencia de los pensamientos, emociones y acciones realizadas por las personas (Vielma, 2010).

En relación a las teorías que abordan la variable de bienestar psicológico, se encuentra la planteada por Ryff (1989), quien lo definió como la ausencia de ciertas emociones que generan sufrimiento o dolor. Donde además menciona que el bienestar es producto del adecuado funcionamiento y soporte psicológico.

Asimismo, existen seis dimensiones que funcionan como indicadores de bienestar, siendo estos la autonomía, las autoaceptaciones, las correlaciones positivas con los demás, los propósitos en la vida, el control del contexto y el crecimiento personal (Bahamón et al., 2019).

La primera dimensión autoaceptación planteada por Ryff (1995), manifiesta que las personas poseen capacidad para ejercer su independencia de opiniones,

criterios y convicciones de forma que prevalezcan sus características individuales en diferentes ámbitos, sin verse estos influenciados por la presión social. La segunda el dominio del entorno, implica que los individuos puedan sentirse plenamente satisfechos consigo mismos, siendo capaces de reconocer y aceptar tanto sus fortalezas como sus debilidades, con convicciones que generen automotivación y seguridad.

La tercera dimensión las relaciones positivas con otras personas, está relacionada con el poder establecer relaciones sólidas, duraderas a través del tiempo, siendo fuente de satisfacción para las personas, siendo esto fundamental para la obtención de un adecuado estado de salud psicológica, puesto que existen estudios que han mencionado la relación de la soledad con el surgimiento de trastornos como los ya mencionados anteriormente.

La cuarta dimensión, el crecimiento personal, señala la habilidad de los individuos para modificar y crear situaciones que les resulte favorable, de manera que se le facilite el poder satisfacer sus necesidades y tengan un mayor nivel de influencia o dominio sobre esta, beneficiado por el desarrollo de actividades y fortalecimiento de habilidades que permitan mejorar la calidad de vida.

La quinta dimensión, la autonomía, recalca la capacidad para plantear metas, objetivos de forma que le facilite la obtención de altos niveles de realización y motivación para encontrar un propósito en su vida, donde para ello, también se considera la perseverancia y empeño.

La sexta dimensión el propósito en la vida describe el proceso que las personas recorren para alcanzar su máximo potencial, a través de las experiencias que vivencia a lo largo de su vida. Altas puntuaciones implican que la persona siente que continuamente está expandiéndose a nuevos retos de forma que, en el transcurso alcanza un mejor conocimiento de sí mismo, por el contrario, bajas puntuaciones implican que la persona posee un estancamiento a nivel personal, teniendo poca motivación hacia el futuro (Ryff, 1995; Díaz et al., 2006).

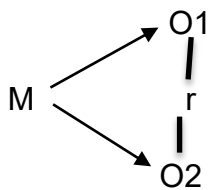
### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

Se desarrolló un estudio de tipo básico, pues nace considerando la idea del investigador por descubrir y conocer algo nuevo en relación a las variables presentadas. Así también se utilizó un diseño no-experimental, del tipo básico y de nivel de investigación correlacional, transversal, con un enfoque cuantitativo. Debido a que se procesaron data recolectados con la utilización de los instrumentos de medición en la muestra (Hernández y Mendoza, 2018).

#### 3.2. Diseño de la investigación

Para la investigación el diseño fue no experimental y correlacional, debido a la no manipulación de la variable independiente (Hernández et al., 2014), Se emplea un diagrama para simplificar la operacionalización de las variables, de la siguiente forma:



Dónde:

M: estudiantes de una institución de Comas.

O1: Actividad física

O2: Bienestar psicológico

R: Correlación entre actividad física y bienestar psicológico

### **3.3. Variables y Operacionalización**

#### **Definición conceptual de las variables**

##### **Variable 1: Bienestar psicológico**

Representa un constructo que manifiesta el sentimiento de calidad y optimismo que tiene la persona sobre sí misma, definida a través de su naturaleza subjetiva experiencial y que se correlacionan cuidadosamente con componentes precisos de funcionamientos corporales psicológicas y sociales (Díaz et al., 2006).

##### **Variable 2: Actividad física**

Se definió consiste en los movimientos corporales ocurridos por el uso de la masa muscular esquelética, con el consiguiente consumo de energía eléctrica. Las actividades físicas se refieren a todo movimiento, incluyendo el tiempo de diversión, para transportarse a lugares positivos o parte de las labores de un individuo. La actividad física, tanto ligera como excesiva, mejorando la forma física (OMS, 2020).

#### **Definición operacional de las variables**

##### **Variable 1: Bienestar psicológico**

Conjunto de actividades para medir la variable consistente en seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal, considerando instrumento de escala de Likert.

Los indicadores son: historia de vida seguridad oportunidad, personalidad, logros, orgullo, modo de vida, responsabilidad, demanda, dirección de vida, eficacia, amigos, escuchar, amistad, amistades que aportan, confianza, proceso continuo, desarrollo personal, cambios de vida, crecimiento personal, opinión propia, influencia, opinión, desarrollo, decisión, planes de futuro, proyectos, trazar objetivos, objetivo de vida, visión de vida

Escala: Ordinal

## **Variable 2: Actividad física**

Conjunto de actividades para la medición de la variable actividad física, por las dimensiones: autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas con otras personas, crecimiento personal, autonomía, propósitos en la vida, considerando instrumento de escala de Likert.

Los indicadores son: Trotes, caminar, sube y baja, levanta objetos, actividades de limpieza, reuniones familiares, trabajar y estudiar, levantar peso manejar trotar rutina de baile práctica de deporte individual, práctica de deporte colectivo actividades físicas, estudiar movilizarse, tiempo libre, compras.

Escala: Ordinal

### **3.4. Población muestra y muestreo**

#### **3.4.1 Población**

Se refiere al grupo de individuos, objetos u elementos con características que guardan relación entre sí, de los cuales se desea conocer u estudiar algo (Hernandez et al., 2014). Para la investigación, se trabajó con la población total constituida por 119 estudiantes, de ambos géneros, pertenecientes a las secciones de cuarto y quinto de secundaria, que estudian en la I.E. Libertad, ubicada en el distrito de Comas en Lima, Perú.

En específico, en base a los criterios de inclusión se admitió estudiantes de ambos géneros, que cursan el 4to. y 5to. grado de secundaria, que cuenten con matrícula activa y hayan aceptado voluntariamente de participar en las evaluaciones. Por otro lado, según los criterios de exclusión, no se consideran a los estudiantes que no hayan completado de forma adecuada los instrumentos aplicados para la medición de los constructos y a aquellos estudiantes que no hayan aceptado formar parte de forma voluntaria en el estudio realizado.

#### **3.4.2 Muestra**

En relación con la muestra, se menciona la importancia de su representatividad para la realización del estudio, siendo vital el que posea iguales características a las de la población (Hernández et al., 2014). Sin embargo, para el estudio no se

tomó muestra, sino que se desarrolló considerando el total de la población, para una interpretación efectiva.

### **3.4.3 Muestreo**

Por otro lado, en relación con el muestreo, es una técnica para obtener la cantidad de muestra y para el presente estudio se decidió trabajar con toda la población de la investigación.

Unidad de proceso: Estudiantes

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

### **Técnica de recolección de datos**

Respecto a lo dicho por Sáez (2017), la técnica resulta ser un planteamiento impuesto para la recopilación de información, de esta forma ayuda en la medición de la problemática. Por esta razón, se utilizó la técnica de la encuesta, ya que resulta ser un procedimiento ligado a la investigación cuantitativa, necesarios para compilar los datos de información, objetivamente sin modificar los resultados. Esta encuesta empleó preguntas creadas en base a las dimensiones planteadas por las variables previamente mencionadas.

En cuanto al **instrumento**, Sánchez y Reyes (2015) argumentaron que una herramienta destinada en la obtención de información y recopilación de datos es considerada un instrumento, del cual la técnica como la encuesta considera muchos instrumentos, entre ellos, el cuestionario. Es así como en esta investigación se elaboró un cuestionario como instrumento para la recolección de información. Esto fue gracias a las preguntas distribuidas en dos secciones correspondientes a las variables presentadas, con la finalidad de obtener datos verídicos y aceptables. Todas ellas fueron realizadas en base a preguntas politómicas derivadas de cada ítem, donde se emplea la escala de Likert para este cuestionario.

### **Validez**

Según Sánchez y Reyes (2015) argumentaron que la validez tiene como objetivo el de verificar si el instrumento aplicado resulta ser el indicado y apto para que sea

aplicado en la población de la investigación realizada. La validación realizada fue por juicio de expertos, obteniendo como resultado que los instrumentos fueron adecuados y validados (Anexo 4).

### **Confiabilidad**

La aplicación del Alfa de Cronbach ayuda en la medición de la validez interna de las respuestas obtenidas por el cuestionario, siendo clasificada en un rango determinado al resultado obtenido. (Hernández *et al.*, 2017). Por lo cual se puede mencionar que este coeficiente ayuda a saber qué tan confiables son las respuestas adquiridas por el instrumento aplicado, en este sentido se identificará adecuadamente mediante programas validados. El resultado de la confiabilidad de la variable Activia física fue de 0.882 puntos y de bienestar psicológico fue de 0.945; dando como resultado alta fiabilidad de las variables (Anexo 5).

### **3.6. Procedimientos**

En primera instancia, se procedió a realizar el trámite correspondiente para poder ingresar a la institución educativa y aplicar de forma presencial los instrumentos escogidos a la muestra de estudio.

Posterior a ello, se registraron las respuestas obtenidas, utilizando el programa Excel para luego examinar los datos mediante el programa estadístico SPSS-26 en función de los cuales se interpretan los resultados, discusión, y demás apartados solicitados en la investigación.

### **3.7. Método de proceso de datos**

En cuanto se obtuvo la información requerida, se procedió formular resultados descriptivos de las variables y de las dimensiones planteadas, considerando frecuencia y porcentajes. En el método de proceso de datos inferencial, se ejecutó una prueba de normalidad a través del estadístico Kolmogorov Smirnov, utilizado para muestras grandes y con el fin de conocer la distribución de las variables (Flores y Flores, 2021). Los resultados de la significancia  $p$  valor menor a 0.05 establecieron que se debió realizar una prueba no paramétrica de Rho de Spearman.

### **3.8. Aspectos éticos**

Se fundamentó el estudio en la ética de la investigación científica, la cual implica no perjudicar el trabajo previo de investigadores en referencia a la autoría intelectual, basado en datos fidedignos alejados de cualquier manipulación, considerando los criterios de no maleficencia. Se contó con permisos de autores correspondientes y fiabilidad mediante el uso de programas estadísticos y criterios teóricos reconocidos.

La proyección de la investigación es brindar beneficios a futuro para todos los estudiantes participantes y para la comunidad científica, garantizando el principio de beneficencia. En adición, se respetó los estándares de la institución donde se solicitó permiso para el proceso de indagación, e integridad en aplicación y proceso resultados.

Se consideró la autonomía del proceso realizado, así como las interpretaciones, de manera que permita un aporte en la investigación, además de la consecución de los objetivos establecidos, así como la búsqueda de alcanzar las metas propuestas y esfuerzo para obtener resultados deseados. Se aplicó cada instrumento sin distinciones basado en la justicia y criterios determinantes para la muestra, el cual será validado por expertos.

Se planteó además bases teóricas y referencias bibliográficas en estilo APA según las normativas internacionales y nacionales, los criterios designados como lineamientos académicos universitarios y asesorías como recomendación oportuna para garantizar la validez científica en transparencia.



## IV. RESULTADOS

### 4.1 Resultados descriptivos

**Tabla 1**

*Variable actividad física y sus dimensiones*

Niveles	Malo		Regular		Bueno		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Actividad física	31	26.1	84	70.6	4	3.4	119	100
Actividad física moderada	27	22.7	77	64.7	15	12.6	119	100
Actividad física intensa	62	52.1	49	41.2	8	6.7	119	100
Actividad sedentaria	64	53.8	51	42.9	4	3.4	119	100

En la tabla 1 los alumnos obtuvieron un 26.1% con nivel malo de actividad física, 70.6% regular y 3.4% de niveles bueno. Por otro lado, las actividades físicas moderadas, el 22.7% presentó niveles malos, el 64.7% de niveles regular y un 12.6% de niveles bueno. En la actividad física intensa, el 52.1% presentó nivel malo, el 41.2% de nivel regular y el 6.7% de nivel bueno. Finalmente, las actividades sedentarias, el 53.8% presentó nivel malo, el 42.9% niveles regular y el 3.4% de niveles buenos.

**Tabla 2**

*Variable bienestar psicológico y sus dimensiones*

Niveles	Bajo		Medio		Alto		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Bienestar psicológico	28	23.5	84	70.6	7	5.9	119	100
Autoaceptación	27	22.7	66	55.5	26	21.8	119	100
Dominio del entorno	31	26.1	76	63.9	12	10.1	119	100
Relaciones positivas con otras personas	31	26.1	61	51.3	27	22.7	119	100
Crecimiento personal	28	23.5	35	29.4	56	47.1	119	100
Autonomía	38	31.9	74	62.2	7	5.9	119	100
Propósito en la vida	23	19.3	27	22.7	69	58.0	119	100

En la tabla 2, los estudiantes obtuvieron un 23.5% de niveles bajos de bienestar psicológico, un 70.6% de niveles medio y el 5.9% de niveles altos. La autoaceptación el 22.7% bajo, el 55.5% medio y el 21.8% alto. En el dominio del entorno, el 26.1% con niveles bajos, el 63.9% con nivel medio y el 10.1% de nivel alto. Respecto a la dimensión relaciones positivas con otras personas, el 26.1% con niveles bajos, el 51.3% con niveles medios y un 22.7% de niveles altos. En el crecimiento personal, el 23.5% de niveles bajos, el 29.4% de nivel medio y el 47.1% de nivel alto. En la autonomía, el 31.9% presentó niveles bajo, el 62.2% de niveles medio y el 5.9% de niveles alto. En el propósito en la vida, el 19.3% de niveles bajos, el 22.7% de niveles medio y el 58% de niveles alto.

## 4.2 Prueba de normalidad

**Tabla 3**

*Pruebas de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadísticos	gl	Sig.
Actividades físicas	,062	119	,200*
Actividades físicas moderada	,088	119	,023
Actividades físicas intensa	,122	119	,000
Actividades sedentarias	,090	119	,019
Bienestar psicológico	,123	119	,000
Autoaceptaciones	,067	119	,200*
Dominios del entorno	,084	119	,037
Relaciones positivas con otras personas	,101	119	,004
Crecimientos personales	,129	119	,000
Autonomía	,084	119	,037
Propósitos en la vida	,162	119	,000

Posterior a la ejecución de la prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov y la interpretación de la mayoría de resultados en las variables y dimensiones, la significancia fue de  $p < 0.05$ ; por lo que los datos presentaron distribución no normal. Por ende, se decidió la realización de la prueba no paramétrica de Rho de Spearman.

### 4.3 Contrastación de hipótesis

#### Prueba de hipótesis general

Ho: La actividad física no se relaciona de forma significativa con el bienestar psicológico de los alumnos de una Institución Educativa de Comas, 2022

Ha: La actividad física se relaciona de forma significativa con el bienestar psicológico de los alumnos de un centro educativo de Comas, 2022

**Tabla 4**

*Correlación de la actividad física y el bienestar psicológico*

			Actividad física	Bienestar psicológico
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	,573**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	119	119
	Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	,573**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	119	119

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

En la tabla 4, se ejecutó el proceso inferencial con Spearman = 0.573\*\* con interpretación de moderada relación positiva. El  $\rho = 0.000$  y ( $\rho < 0.05$ ); con rechazo de la hipótesis nula. Concluyendo que las actividades físicas se correlacionan de forma significativa con el bienestar psicológico en los alumnos de un centro Educativo de Comas, 2022.

#### Hipótesis específicas

##### Primera hipótesis específica

Ho: No existe relación de forma significativa entre la actividad física y la autoaceptación en estudiantes de un centro educativo de Comas, 2022.

Ha: Existe relación de forma significativa entre la actividad física y la autoaceptación en estudiantes de un centro educativo de Comas, 2022.

**Tabla 5***Correlación de la actividad física y la autoaceptación en estudiantes*

			Actividad física	Autoaceptación
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	,446**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	119	119
	Autoaceptación	Coefficiente de correlación	,446**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	119	119

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

En la tabla 5, se ejecutó el proceso inferencial con la prueba de Rho de Spearman = 0.446\*\* obteniendo una moderada correlación positiva. El  $\rho = 0.000$  y ( $\rho < 0.05$ ); con rechazo de la hipótesis nula. Concluyendo que las actividades físicas se correlacionan de forma significativa con la aceptación del bienestar psicológico de los alumnos de un Centro Educativo de Comas, 2022.

### Segunda hipótesis específica

Ho: No existe relación de forma significativa entre la actividad física y el dominio del entorno en estudiantes de un centro educativo de Comas, 2022.

Ha: Existe relación de forma significativa entre la actividad física y el dominio del entorno en estudiantes de un centro educativo de Comas, 2022

**Tabla 6***Correlación entre la actividad física y el dominio del entorno*

			Actividad física	Dominio del entorno
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	,552**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	119	119
	Dominio del entorno	Coefficiente de correlación	,552**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	119	119

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

En la tabla 6, se ejecutó el proceso inferencial con la prueba de Rho de Spearman = 0.552\*\* obteniendo una moderada relación positiva. El  $p = 0.000$  y ( $p < 0.05$ ); con rechazo de la hipótesis nula. Concluyendo que las actividades físicas se correlacionan de forma significativa con el dominio del entorno del bienestar psicológico de los alumnos de un centro Educativo de Comas, 2022.

### Tercera hipótesis específica

Ho: No existe relación significativa entre la actividad física y las relaciones positivas con otras personas del bienestar psicológico de los estudiantes de un centro Educativo de Comas, 2022.

Ha: Existe relación significativa entre la actividad física y las relaciones positivas con otras personas del bienestar psicológico de los estudiantes de un centro Educativo de Comas, 2022.

**Tabla 7**

*Correlación entre la actividad física y las relaciones positivas con otras personas*

			Actividad física	Relaciones positivas con otras personas
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	,550**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	119	119
		Relaciones positivas con otras personas	Coefficiente de correlación	,550**
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	119	119

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

En la tabla 7, se ejecutó el proceso inferencial con la prueba de Rho de Spearman = 0.550\*\* obteniendo una moderada relación positiva. El  $p = 0.000$  y ( $p < 0.05$ ); con rechazo de la hipótesis nula. Concluyendo que las actividades físicas se correlacionan de forma significativa con las actividades físicas y las relaciones

positivas con otras personas del bienestar psicológico de los estudiantes de un centro Educativo de Comas, 2022.

#### **Cuarta hipótesis específica**

Ho: No existe relación significativa entre la actividad física y el crecimiento personal del bienestar psicológico de los estudiantes de un centro Educativo de Comas, 2022.

Ha: Existe relación significativa entre la actividad física y el crecimiento personal del bienestar psicológico de los estudiantes de un centro Educativo de Comas, 2022.

**Tabla 8**

*Correlación entre la actividad física y el crecimiento personal*

		<b>Correlaciones</b>		
			Actividad física	Crecimiento personal
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	,558**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	119	119
	Crecimiento personal	Coefficiente de correlación	,558**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	119	119

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

En la tabla 8, se ejecutó el proceso inferencial con Rho de Spearman = 0.558\*\* obteniendo una moderada relación positiva. El  $p = 0.000$  y ( $p < 0.05$ ); con rechazo de la hipótesis nula. Concluyendo que las actividades físicas se correlacionan de forma significativa con el crecimiento personal del bienestar psicológico de los alumnos de un centro Educativo de Comas, 2022.

#### **Quinta hipótesis específica**

Ho: No existe relación significativa entre la actividad física y la autonomía del bienestar psicológico de los estudiantes de un centro Educativo de Comas, 2022.

Ha: Existe relación significativa entre la actividad física y la autonomía del bienestar psicológico de los estudiantes de un centro Educativo de Comas, 2022.

**Tabla 9***Correlación entre la actividad física y la autonomía del bienestar psicológico*

			Actividad física	Autonomía
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	,446**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	119	119
	Autonomía	Coeficiente de correlación	,446**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	119	119

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

En la tabla 9, se ejecutó el proceso inferencial con la prueba de Rho de Spearman = 0.446\*\* obteniendo una moderada relación positiva. El  $p = 0.000$  y ( $p < 0.05$ ); con rechazo de la hipótesis nula. Concluyendo que las actividades físicas se relacionan de forma significativa con la autonomía del bienestar psicológico de los alumnos de un centro Educativo de Comas, 2022.

### Sexta hipótesis específica

Ho: No existe relación significativa entre la actividad física y el propósito en la vida del bienestar psicológico de los estudiantes de un centro Educativo de Comas, 2022.

Ha: Existe relación significativa entre la actividad física y el propósito en la vida del bienestar psicológico de los estudiantes de un centro Educativo de Comas, 2022.

**Tabla 10***Correlación entre la actividad física y el propósito en la vida*

<b>Correlaciones</b>				
			Actividad física	Propósito en la vida
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	,575**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	119	119
	Propósito en la vida	Coeficiente de correlación	,575**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	119	119

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

En la tabla 10, se ejecutó el proceso inferencial con la prueba de Rho de Spearman = 0.575\*\* obteniendo una moderada relación positiva. El  $p = 0.000$  y ( $p < 0.05$ ); con rechazo de la hipótesis nula. Concluyendo que las actividades físicas se correlacionan de forma significativa con el propósito en la vida del bienestar psicológico de los alumnos de un centro Educativo de Comas, 2022.

## V. DISCUSIÓN

En cuanto a la hipótesis general, los resultados fueron que, las actividades físicas se correlacionan de forma significativa con el bienestar psicológico de alumnos de una Institución de Comas, 2022, con Spearman = 0.573 y  $p < 0.05$ . Estableciéndose que a mayor actividad física mayor bienestar psicológico o menor actividad física, menor bienestar psicológico. Coincidiendo con Carreón (2021) encontró relación entre las actividades corporales y el bienestar psíquico en adolescentes y se debe tomar conciencia del bienestar psicológico que logra el adolescente con el ejercicio de la actividad física.

Del mismo modo coincide con López (2018) encontró correlación de las actividades físicas deportivas y el bienestar psicológico en alumnos, encontrando correlación significativa y positiva entre ambos constructos implicando que, a mayor nivel de actividad física, mayor es son los niveles de bienestar psicológico encontrado en los alumnos. En el mismo sentido, Martínez (2021) concluyendo que existe correlación entre la actividad corporal y la física en alumnos, de este modo el interés físico está drásticamente relacionado con la autoestima de los alumnos.

Los resultados descriptivos del presente estudio fueron los estudiantes obtuvieron un 26.1% de nivel malo de actividad física, 70.6% regular y 3.4% de niveles buenos. En la dimensión actividades físicas moderada, el 22.7% presentó nivel malo, el 64.7% de niveles regulares y el 12.6% de nivel bueno. En la actividad física intensa, el 52.1% presentó nivel malo, el 41.2% de nivel regular y el 6.7% de nivel bueno. En la dimensión actividad sedentaria, el 53.8% presentó nivel malo, el 42.9% nivel regular y el 3.4% de nivel bueno.

Coincidiendo con el estudio de Maugen et al. (2020) los participantes demostraron con 23.06% tenían baja actividad, y el 41.76% con alta actividad que



realizaban actividad física de forma semanal se encontraban asociada al bienestar psicológico en el confinamiento. actualmente el 81% de los adolescentes (2) y el 27,5% de los adultos (3) no alcanzan los rangos de actividad corporal avalados por la OMS (2022), lo que no repercute de manera más efectiva en las personas en algún momento de su existencia y sus familias, sino en la salud. ofrendas y a la sociedad en su conjunto. Del mismo modo la (OMS, 2020), encontraron que la ansiedad y depresión ha llegado a registrar valores de más de 19%. Por lo que se reconoce en la actualidad que la actividad física disminuyó debido al cierre de lugares destinados a su práctica, lo cual repercutió negativamente en el bienestar mental y físico de quienes siempre estuvieron desarrollando dichas actividades, principalmente porque se reportó un aumento en el consumo de alimentos.

Así mismo, Bernaola (2020) mencionó que como causa del distanciamiento social y la cuarentena obligatoria, trajo consigo la aparición de enfermedades mentales que terminan afectando y comprometiendo el bienestar psicológico de las personas, esto se evidencia a través de los niveles de ansiedad y depresión, registrándose 156 mil y 77 mil casos respectivamente.

Evidenciando que la actividad sedentaria, es uno que, en cada tiempo libre, reconoce al último sentado, ya sea frente a la computadora o algún otro dispositivo, mirando televisión o apostando videojuegos. Muchos de los trabajos más recientes contienen un estado de inactividad, en el que las personas pasan largos días sentadas en un escritorio. La forma de moverse ya no ayuda tampoco teniendo en cuenta el hecho de que se utilizan a menudo vehículos, autobuses y trenes (OMS, 2022). Siendo necesario reconocer que las actividades físicas regulares promueven la salud físico e intelectual. Es útil para personas de diversas las edades y habilidades, y nunca es demasiado tarde para comenzar a ser más enérgico y menos sedentarios para mejorar su salud.

Sobre la primera hipótesis específica, los resultados fueron que, las actividades físicas se correlacionan de manera significativa con la autoaceptación del bienestar psicológico de los estudiantes de la institución en mención, con Spearman = 0.446 y  $p < 0.05$ . Estableciéndose que a mayor actividad física mayor autoaceptación del bienestar psicológico o menor actividad física, menor autoaceptación del bienestar psicológico. Siendo similar a Maugen et al. (2020) relación existente entre dos variables actividad física y salud psicológico.

Del mismo modo coincide con López et al. (2020) concluyeron que el 50% de los estudiantes presentaron bajos niveles de autoestima, atribuyendo a las carencias en el desempeño del ejercicio físico; y en cuestión a los demás, un aumento de las prácticas de actividades físicas generó un incremento de su autoestima. Teóricamente Ryff (1995), hace referencia a las capacidades de los humanos para el desempeño de su independencia de opiniones, criterios y convicciones de forma que prevalezcan sus características individuales en diferentes ámbitos, sin verse estos influenciados por la presión social

Sobre la segunda hipótesis específica, los resultados fueron que, la actividad física se correlaciona de forma significativa con el dominio del entorno del bienestar psicológico de los alumnos de un centro Educativo de Comas, 2022, obteniendo Rho de Spearman = 0.552 y  $p < 0.05$ . Estableciéndose que a mayor actividad física mayor los dominios del entorno del bienestar psicológico o menor actividad física, menor los dominios del entorno del bienestar psicológico. Coincidiendo con Cabello (2018) encontró relación significativa entre la calidad de vida y actividad física, es decir a mayor actividad física presente en los estudiantes, mayor será la calidad de vida que posean. Teóricamente Ryff (1995) manifestó que implica el que los individuos puedan sentirse plenamente satisfechos consigo mismos, siendo capaces de reconocer y aceptar tanto sus fortalezas como sus debilidades.

Sobre la tercera hipótesis, los resultados fueron que, la actividad física se vincula significativamente con las interacciones positivas con otras personas en las que sí predomina un bienestar psicológico, con Rho de Spearman = 0.550 y significancia de  $p < 0.05$ . Estableciéndose que a mayor actividad física mayor las relaciones positivas con otras personas del bienestar psicológico o menor actividad física, menor las relaciones positivas con otras personas del bienestar psicológico. Siendo similar a Guísela (2022) revelaron la asociación existente entre las correlaciones interfamiliares y el bienestar psicológico también la conexión con los niveles de masa corporal, pero no entre la escala de relaciones familiares y el índice de masa corporal. Por lo que se infiere que los participantes que no padecen de obesidad demostraron tener un bienestar psicológico.

Al respecto, teóricamente Ryff (1995) manifestó que, está relacionada con el poder establecer relaciones sólidas, duraderas a través del tiempo, siendo fuente de satisfacción para las personas, siendo esto fundamental para la obtención de un

adecuado estado de salud psicológica, puesto que existen estudios que han mencionado la relación de la soledad con el surgimiento de trastornos como la depresión y ansiedad.

Sobre la cuarta hipótesis específica, los resultados fueron que, la actividad física se relaciona significativamente con el crecimiento personal del bienestar psicológico de los estudiantes de una Institución de Comas, 2022, obteniendo  $R$  Spearman = 0.558 y  $p < 0.05$ . Estableciéndose que a mayor actividad física mayor el crecimiento personal del bienestar psicológico o menor actividad física, menor el crecimiento personal del bienestar psicológico. Coincidiendo con Campojo (2018) encontró correlación entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes, indicando la existencia de una relación moderada relación entre las variables estudiadas, con una  $p = 0.00$  ( $p < 0.05$ ), señalando la presente entre las actividades físicas y el rendimiento académico en los alumnos.

Coincidiendo teóricamente Ryff (1995) manifestó que la habilidad de los individuos para modificar y crear situaciones que les resulte favorable, de manera que se le facilite el poder satisfacer sus necesidades y tenga un mayor nivel de influencia o dominio sobre esta.

Sobre la quinta hipótesis específica, los resultados fueron que, las actividades físicas se correlacionan de forma significativa con la autonomía del bienestar psicológico de los alumnos de una Institución de Comas, 2022, con  $R$  Spearman = 0.446 y  $p < 0.05$ . Estableciéndose que a mayor actividad física mayor autonomía del bienestar psicológico o menor actividad física, menor autonomía del bienestar psicológico. Coincidiendo con Fouilloux et al. (2021) encontró una asociación significativa entre los niveles de actividad física de los estudiantes, su satisfacción con la vida y sus habilidades de resiliencia. Demostrando que la actividad física posee una relación altamente arraigada con aspectos favorables para la salud mental.

Coincidiendo teóricamente con Ryff (1995) manifestó que, recalca la capacidad para plantear metas, objetivos de forma que le facilite la obtención de altos niveles de realización y motivación para encontrar un propósito en su vida, donde para ello, también se considera la perseverancia y empeño.

En cuanto a la sexta hipótesis, los resultados fueron que, las actividades físicas se correlacionan de forma significativa con los propósitos en la vida del

bienestar psicológico de los alumnos de una Institución de Comas, 2022, obteniendo Rho de Spearman = 0.573 y  $p < 0.05$ . Estableciéndose que a mayor actividad física mayor el propósito en la vida del bienestar psicológico o menor actividad física, menores los propósitos en la vida del bienestar psicológico. Siendo similar a Romero et al. (2022) encontraron que las actividades físicas influyen positivamente en el propósito de vida de los estudiantes, asimismo, fue fundamental la práctica de actividad física para el afrontamiento del aislamiento obligatorio en el hogar.

La relación de la actividad física y el propósito en la vida se ve respaldado en el estudio de Gómez y Fernández (2020) encontraron conexión entre la práctica de actividad física y los empleados con hábitos saludables, se concluyó que aquellos participantes que realizaban actividad en niveles considerados como moderado y alto presentan altos valores significativos en cuanto a las emociones positivas presentadas.

Coincidiendo teóricamente con Ryff (1995), quien manifestó que las personas pueden alcanzar su máximo potencial a través de las experiencias y para altas puntuaciones implican que la persona siente que continuamente está expandiéndose a nuevos retos de forma que, en el transcurso alcanza un mejor conocimiento de sí mismo, por el contrario, bajas puntuaciones implican que la persona posee un estancamiento a nivel personal, teniendo poca motivación hacia el futuro.

Es necesario realizar actividad física para obtener el bienestar es sentirse bien de forma óptima, siendo vinculado al cuidado de la salud mental para un óptimo desenvolvimiento en diferentes ámbitos, de forma que el individuo sea capaz de hacerse responsable de las acciones y vivencias acontecidas, siendo consciente de estas. De igual manera, algunos autores definen al constructo de bienestar psicológico como un estado estable a nivel emocional y mental, donde el individuo es capaz de adaptarse a las diferentes exigencias de su entorno generando así experiencias satisfactorias a través de la influencia de los pensamientos, emociones y acciones realizadas por las personas (Vielma, 2010).

El no realizar actividad física, repercute en la salud mental ya que ocasiona la aparición de trastornos psicológicos, como el insomnio, depresión y ansiedad, relacionados con el bienestar psicológico. En función con esto, los estudiantes

tuvieron la libertad del uso prolongado de medios tecnológicos los cuales se convirtieron en un factor fundamental para la poca actividad física, porque a diario los estudiantes dedican a actividades sedentarias para satisfacer necesidades cognitivas. Además, al llegar a casa vuelven a sentarse para hacer los deberes, y luego ven la televisión o diferentes dispositivos electrónicos, y esta inacción física afecta su salud corporal y mental.

Se recomienda realizar actividad física, puesto que se ha encontrado que el llevar un modo de vida activo, incluyéndose el realizar ejercicios físicos para fortalecimiento o relajación, y sumado el llevar una alimentación con dieta saludable, contribuye a altos niveles de bienestar psicológico en las personas, lo cual influye en la satisfacción que ellos tienen con la vida, optimizando su desenvolvimiento a nivel personal y social (Balaguer et al., 2008; León et al., 2013; Coppari et al., 2012).

Los beneficios que se proponen al incentivar la actividad en el nivel educativo apuestan por una sociedad más saludable en el ámbito colectivo físico y mental; sin embargo, la influencia de las actividades físicas y el deporte en la construcción de capital social entre diferentes comunidades no ha sido estudiada de manera rigurosa. De hecho, los esfuerzos del deporte permiten desarrollar y la paz, que utilizan las actividades físicas, el deporte y la programación basada en juegos para abordar iniciativas específicas de desarrollo y paz para empoderar a las personas y las comunidades (Bailey et al., 2012).

Es claro que el ejercicio proporciona un claro beneficio para la salud, que sirve en la prevención primaria y secundaria de estos procesos patológicos (siendo el más importante la reducción de enfermedades cardiovasculares y muerte prematura). Los mecanismos fisiológicos para tal beneficio ocurren tanto a nivel celular como multisistémico. Períodos prolongados de estar sentado en el trabajo o en el tiempo libre tienen efectos adversos para la salud, independientemente del ejercicio realizado antes o después. Casi cualquier forma de actividad física es beneficiosa, ya sea como parte de un programa de ejercicio regular o como una serie de actividades intermitentes, incidentales, sin propósito (Lee et al., 2010; Miller et al., 2016).

## VI. CONCLUSIONES

1. La actividad física se correlaciona de forma significativa con el bienestar psicológico de los estudiantes de una Institución Educativa de Comas, 2022, con Rho de Spearman = 0.573 y  $\rho < 0.05$ . Estableciéndose que a mayor actividad física mayor bienestar psicológico o menor actividad física, menor bienestar psicológico.
2. Las actividades físicas se correlacionan significativamente con la autoaceptación del bienestar psicológico de los estudiantes de una Institución Educativa de Comas, 2022, con Rho de Spearman = 0.446 y  $\rho < 0.05$ . Estableciéndose que a mayor actividad física mayor autoaceptación del bienestar psicológico o menor actividad física, menor autoaceptación del bienestar psicológico.
3. Las actividades físicas se correlacionan de forma significativa con el dominio del entorno del bienestar psicológico de los alumnos de una Institución Educativa de Comas, 2022, obteniendo Rho de Spearman = 0.552 y  $\rho < 0.05$ . Estableciéndose que a mayor actividad física mayor el dominio del entorno del bienestar psicológico o menor actividad física, menor el dominio del entorno del bienestar psicológico.
4. Las actividades físicas se relacionan de forma significativa con las relaciones positivas con otras personas del bienestar psicológico de los estudiantes de una Institución Educativa de Comas, 2022, obteniendo Rho de Spearman = 0.550 y  $\rho < 0.05$ . Estableciéndose que a mayor actividad física mayor las relaciones positivas con otras personas del bienestar psicológico o menor actividad física, menor las relaciones positivas con otras personas del bienestar psicológico.
5. La actividad física se relaciona significativamente con el crecimiento personal del bienestar psicológico de los estudiantes de una Institución Educativa de Comas, 2022, obteniendo Rho de Spearman = 0.558 y  $\rho < 0.05$ . Estableciéndose que a mayor actividad física mayor el crecimiento personal del bienestar psicológico o menor actividad física, menor el crecimiento personal del bienestar psicológico.

6. Las actividades físicas se relacionan significativamente con la autonomía del bienestar psicológico de los estudiantes de una Institución Educativa de Comas, 2022, obteniendo Rho de Spearman = 0.446 y  $\rho < 0.05$ . Estableciéndose que a mayor actividad física mayor autonomía del bienestar psicológico o menor actividad física, menor autonomía del bienestar psicológico.
7. Las actividades físicas se correlacionan de forma significativa con los propósitos en la vida del bienestar psicológico de los alumnos de una Institución Educativa de Comas, 2022, obteniendo Rho de Spearman = 0.573 y  $\rho < 0.05$ . Estableciéndose que a mayor actividad física mayores propósitos en la vida del bienestar psicológico o menor actividad física, menores propósitos en la vida del bienestar psicológico.

## **VII. RECOMENDACIONES**

### **Primera**

Se sugiere a los directivos de la institución educativa realizar talleres deportivos de las diversas disciplinas para que los estudiantes realicen actividades físicas, de acuerdo a sus intereses y se mejoren los niveles de bienestar psicológico que requieren los estudiantes.

### **Segunda**

Se sugiere a los docentes realizar estrategias de autoaceptación para los estudiantes, estas estrategias deben incluir temas de historias de vida, seguridad, identificación de oportunidades y se pueda mejorar los bajos niveles encontrados.

### **Tercera**

Se recomienda a los docentes de tutoría realizar sesiones colectivas de estrategias de dominio del entorno, en el que se ejecuten actividades de responsabilidad en las tareas, eficacia en las tareas para un adecuado modo de vida.

### **Cuarta**

Se recomienda a los docentes tutores realizar estrategias para mejorar las relaciones positivas con otras personas, el desarrollo de la disciplina positiva contribuirá con una mejor relación de amistad y la confianza que requieren para un adecuado bienestar psicológico.

### **Quinta**

Se recomienda a los psicólogos de la institución educativa, realizar estrategias de crecimiento personal, considerando temas de desarrollo personal, cambios en la vida y contribuya a mejorar los niveles de bienestar psicológico.

### **Sexta**

Se recomienda a los docentes realizar talleres con padres de familia y estudiantes para desarrollar temas de autonomía y propósitos en la vida y puedan construir juntos planes de futuro, proyectos, trazar objetivos y visión de vida y de ese modo contribuir con la mejora de los bajos niveles encontrados.



## REFERENCIAS

- Acosta Tirado, F. (2022). *Programa de bienestar psicológico para afrontar el estrés laboral en los colaboradores de una Institución Municipal de Otuzco, año 2021*.  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/89901/Acosta\\_TFM-SD.pdf?sequence=8&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/89901/Acosta_TFM-SD.pdf?sequence=8&isAllowed=y)
- Arhuis, W. (2021) *Habilidades sociales, bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de una universidad privada de Chimbote, 2018* [tesis de maestría, Universidad Privada Antenor Orrego] 1  
[https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/5508/1/REP\\_MAESTRO.EDU\\_WENDY.ARHUIS\\_HABILIDADES.SOCIALES.BIENESTAR.PSICOL%C3%93GICO.RENDIMIENTO.ACAD%C3%89MICO.ESTUDIANTES.UNIVERSIDAD.PRIVADA.CHIMBOTE.2018.pdf](https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/5508/1/REP_MAESTRO.EDU_WENDY.ARHUIS_HABILIDADES.SOCIALES.BIENESTAR.PSICOL%C3%93GICO.RENDIMIENTO.ACAD%C3%89MICO.ESTUDIANTES.UNIVERSIDAD.PRIVADA.CHIMBOTE.2018.pdf)
- Bahamón, M., Alarcón, Y., Cudris, L., Trejos, A., Campo, L. (2019). Bienestar psicológico en adolescentes colombianos. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(5).  
<https://www.redalyc.org/journal/559/55962867002/55962867002.pdf>
- Carreon Sutec, A. (2022). *Actividad física y bienestar psicológico en adolescentes del segundo grado de secundaria en la institución educativa comercio 41 del cusco, 2021*  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/81445/Carreon\\_SAG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/81445/Carreon_SAG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Bernaola, K, (2020) *La actividad física en la productividad laboral de los trabajadores de un gobierno local Lima Este* [tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo].  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/68168/Bernaola\\_GK-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/68168/Bernaola_GK-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Broche, Y., Fernández, E. y Reyes, D. (2021). Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. *Revista Cubana Salud Pública*, 46(1), 1-14.  
<https://scielosp.org/article/rcsp/2020.v46suppl1/e2488/es/>

- Cabello, C. (2018). *Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, "Antonio Raimondi" San Juan de Miraflores 2018.* [tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo] [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18481/Cabello\\_RCJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18481/Cabello_RCJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Campojo, 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 Cesar Vallejo] [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/14244/Campojo\\_c3\\_b3\\_AL.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/14244/Campojo_c3_b3_AL.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cepal (2021). *La Educación en tiempos de la pandemia de COVID-19.* <https://www.cepal.org/es/publicaciones/45904-la-educacion-tiempos-la-pandemia-covid-19>
- Diaz, D., Rodriguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jimenez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. <https://www.psicothema.com/pdf/3255.pdf>
- Escudero, R. (2017). *La Actividad Física – Recreativa y su Relación con la Mejora de la Productividad Laboral en la Red de Salud Conchucos Norte 2017.* [Universidad Cesar Vallejo, Perú]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/29623/escudero\\_tr.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/29623/escudero_tr.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Fouilloux, C., Tafoya, S. y Petra-Micu, (2022). *Asociación entre actividad física y salud mental positiva en estudiantes de medicina en México.* [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1578-84232021000300002](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1578-84232021000300002)
- García-Viniegras, V., Carmen R, & González Benítez, Idarmis. (2000). La categoría de bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252000000600010&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010&lng=es&tlng=es)
- Gómez-Chacón, R., & Fernández-Martínez, N. (2020). Relationship between practicing physical activity and healthy employees in a sports-social club.

- Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 20(3), 64–73.  
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/389761/301071>
- Guthold R, Stevens, G., Riley, L., Bull F. (2020). *Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants*.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31761562/>
- Gutierrez Tarazona, R., & González Sánchez, A. (2021). Importancia de los factores que influyen en el desarrollo de ansiedad, depresión y estrés durante la pandemia de la COVID-19. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 20(2), e3842. <https://revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3842/2828>  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252000000600010](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010)
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ª ed.) México: McGraw-Hill Interamericana  
<https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- IPD. (2021). *Compendio estadístico 2021*.  
[http://sistemas.ipd.gob.pe/secgral/Transparencia/info\\_estadistica/compendios/comp\\_est\\_2021.pdf](http://sistemas.ipd.gob.pe/secgral/Transparencia/info_estadistica/compendios/comp_est_2021.pdf)
- López, C. (2018). *Actividad física deportiva y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho -2018*. [Universidad Cesar Vallejo]  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/21647/Lopez\\_RC..pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/21647/Lopez_RC..pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi (2022). *La Importancia De La Salud Física Y Mental*.  
<https://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2022/008.html>
- López, L., Pantoja, V. & Miranda, M. (2020). Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo trasversal. *Revista*

- Martínez Gallegos, G. (2022). *El funcionamiento familiar, el bienestar psicológico e índice de masa corporal: un estudio comparativo en adolescentes de tres estratos sociales de Ciudad Victoria, Tamaulipas*. [Universidad Autónoma de Nuevo León- México] <http://eprints.uanl.mx/23169/>
- Martínez, R. (2022). *Actividad física y autoestima en estudiantes de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021*. [tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo] <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/82225>
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P. & Battaglia, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6. <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=96332>
- Minsa (2022). *En el Perú, el 62.7 % de personas de 15 años de edad a más padece de exceso de peso* 21. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/619520-en-el-peru-el-62-7-de-personas-de-15-anos-de-edad-a-mas-padece-de-exceso-de-peso>
- Ministerio de Educación (2021). *Semáforo Escuela Remoto. Retorno a la presencialidad*. <https://www.minedu.gob.pe/semaforo-escuela/semaforo-escuela-remoto.php>
- Ministerio de salud (2021). *En el Perú, el 62.7 % de personas de 15 años de edad a más padece de exceso de peso*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/619520-en-el-peru-el-62-7-de-personas-de-15-anos-de-edad-a-mas-padece-de-exceso-de-peso>
- Minsa (2015). *Modulo Educativo: Promoción de la Actividad Física para la salud* <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3420.pdf>
- Moral, L. (2022). *Actividad física, condición física, funcionamiento cognitivo y psicosocial en preadolescentes y adolescentes*. [tesis doctoral, Universidad de Malaga] [https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/23621/TD\\_MORAL\\_CA\\_MPILLO\\_Luna.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/23621/TD_MORAL_CA_MPILLO_Luna.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Moreno, L., Apaza, C., Tavera, A., Mamani, J. (2021). Level of physical activity of Peruvian university students during confinement. *Online Periodical*, 16(2): <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85114732239&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=c06d08df5c88958d1a44758d53476870&sot=b&sdt=b&sl=66&s=TITLE-ABS-KEY%28physical+activity+and+psychological+well-being+peru%29&relpos=0&citeCnt=0&searchTerm>
- Naciones Unidas (2022). *Countering Physical Inactivity During the Pandemic: Colombian University at the Forefront*. <https://www.un.org/en/academic-impact/countering-physical-inactivity-during-pandemic-colombian-university-forefront>
- OMS *Presenta el Plan de acción mundial sobre actividad física*. <https://observateperu.ins.gob.pe/noticias/282-la-oms-presenta-el-plan-de-accion-mundial-sobre-actividad-fisica#:~:text=El%20Plan%20de%20acci%C3%B3n%20muestra,para%20que%20personas%20de%20todas>
- OMS (2022). *Informe sobre la situación Mundial de la actividad Física 2022* 301 <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240060449>
- OPS (2022). *¿Por qué es importante la actividad física?* <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- OMS (2020). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OMS (2020). *Directrices de la OMS sobre Actividad Física y Hábitos Sedentarios*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud (2018). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2020. Más personas activas para un mundo sano (2018-2020)*. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4826.pdf>
- Paho (2020). *Actividad física. Preguntas y respuestas*. <https://www.paho.org/es/file/88546/download?token=oAeTmSR1#:~:text=L a%20actividad%20f%C3%ADsica%20es%20de%20intensidad%20moderada%20cuando%20aumenta%20la,%2C%20bailes%2C%20nataci%C3%B3n%2C%20etc>
- Paho *Actividad física* <https://www.paho.org/en/topics/physical-activity>

- Paho (2020). *Organization, Mental Health* <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Quispe, M. (2021). *Actividad Física y la Formación Integral en Estudiantes Futbolistas de la Institución Educativa San Pedro-Distrito de la Molina 2018* [tesis de maestría, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]  
<https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/5209/Miguel%20QUISPE%20ARESTEGUI.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Ramos, M. (2018). *Actividad física en el rendimiento académico en los estudiantes de la Institución Educativa Parroquial Santa Matilde Lima, 2018*. [tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/22021/Ramos\\_TMR.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/22021/Ramos_TMR.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Rao, N. y Fisher, P. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on child and adolescent development around the world. *Child Development*  
<https://doi.org/10.1111/cdev.13653>
- Romero Carrasco, A., Brustad, R., García, M. (2007). *Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte*.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311126258003>
- Romero Ramos, O., Romero Ramos, N., González Suárez, A. J., Fernández Rodríguez, E., & Niźnikowski, T. (2022). *La actividad física y el propósito en la vida de estudiantes universitarios en situación de confinamiento* (universidad de Málaga-España)  
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/95999>
- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. (1995). *Escala de Bienestar Psicológico de Ryff Manual*.  
<https://www.studocu.com/co/document/universidad-simon-bolivar-colombia/psicologia-positiva/escala-de-bienestar-psicologico-de-ryff-manual/15187986>
- Sánchez H. y Reyes C. (2015) *Metodología y diseños en la investigación científica*. (5ta ed.). Lima-Perú: Business Support Aneth S.R.L.

- [https://www.academia.edu/78002369/METODOLOG%C3%8DA\\_Y\\_DISE%C3%91OS\\_EN\\_LA\\_INVESTIGACI%C3%93N\\_CIENT%C3%8DFICA](https://www.academia.edu/78002369/METODOLOG%C3%8DA_Y_DISE%C3%91OS_EN_LA_INVESTIGACI%C3%93N_CIENT%C3%8DFICA)
- Studocu (2021) Escala de Bienestar Psicológico de Ryff Manual [Universidad Simón Bolívar-Colombia] <https://www.studocu.com/cl/document/universidad-catolica-de-temuco/psicologia/escala-de-bienestar-psicologico-de-ryff-manual-compress/38343688>
- Unesco (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19*. <https://www.iesalc.unesco.org/2020/08/25/informe-cepal-y-unesco-la-educacion-en-tiempos-de-la-pandemia-de-covid-19/>
- Unicef (2020). *El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes*. <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>
- Unicef (2021). *Efectos de la pandemia por la COVID-19 en la nutrición y actividad física de adolescentes y jóvenes*. <https://www.unicef.org/lac/efectos-de-la-pandemia-por-la-covid-19-en-la-nutricion-y-actividad-fisica-de-adolescentes-y-jovenes>
- UNICEF (2021) *The impact of COVID-19 on the mental health of adolescents and youth* <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>
- Unicef (2021). *Encuesta de percepción y actitudes de la población. Impacto de la pandemia COVID-19 y las medidas adoptadas por el gobierno sobre la vida cotidiana*. <https://uni.cf/3omwx4t>
- Unicef (2020). *Efectos de la pandemia por la COVID-19 en la nutrición y actividad física de adolescentes y jóvenes* <https://www.unicef.org/lac/efectos-de-la-pandemia-por-la-covid-19-en-la-nutricion-y-actividad-fisica-de-adolescentes-y-jovenes>
- Vasquez, J. (2021). *Actividad física y Bienestar psicológico durante la pandemia Covid19 en los ciudadanos del Conjunto Residencial Los Bancarios Lima 202128*. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/77910/Vasquez\\_SJA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/77910/Vasquez_SJA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Velasquez, A. (2022). *Actividad Física y Desarrollo Socioemocional en el Estudiantado del V Ciclo de una Institución de San Martín de Porres, 2022*.

- [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/96830/Velasquez\\_AAM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/96830/Velasquez_AAM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Victoria, C. y Gonzales I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Rev Cubana Med Gen Integr* 2000;16(6):586-92 <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v16n6/mgi10600.pdf>
- Vielma, J. y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 4(49), 265-275. <https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>
- Who (2021). *World Health Organization, Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/327897/WHO-NMH-PND-18.5-%20spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Who (2021). *World Health Organization, healthy at home, world physical health campaign*. <https://www.who.int/es/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combatcoronavirus/healthyathome/healthyathome---physicalactivity>
- Who (2019). *World Health Organization, Mental Health*. <https://www.who.int/es/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health> 7





## ANEXOS

### Anexo 1: Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala
Actividad física	Se definió la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. (OMS, 2022)	Conjunto de actividades para medir la variable por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal, considerando instrumento de escala de Likert.	Actividad física moderada	Trotes, Caminar, Subir y bajar, Levantar objetos, Tareas de limpieza, Reuniones familiares, Trabajar y estudiar	Ordinal  1 nunca,  2 casi nunca  3 a veces  4 casi siempre  5 siempre
			Actividad física intensa	Levantar peso Manejar Trotar Rutina de baile Práctica de deporte individual Práctica de deporte colectivo	
			Actividad sedentaria	Actividades físicas, Estudiar Movilizarse, Tiempo, Tiempo libre, Comprar	

<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Escala</b>
Bienestar psicológico	El bienestar psicológico se definió, de manera conceptual, como el desarrollo de las capacidades y crecimiento personal en donde la persona muestra que los indicadores que reflejan un funcionamiento. Así, en este estudio, este constructo se definirá operacionalmente teniendo como base las puntuaciones obtenidas de la estandarización de la Escala de Bienestar Psicológico de 39 ítems de (Díaz et al., 2006).	Conjunto de actividades para medir la variable por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal, considerando instrumento de escala de Likert.	1: Autoaceptación	Historia de vida Seguridad Oportunidad, Personalidad. Logros Orgullo.	Ordinal  Escala tipo Likert (1) totalmente en desacuerdo (2) en desacuerdo (3) Algunas veces de acuerdo (4) frecuentemente de acuerdo (5) de acuerdo (6) totalmente de acuerdo
			2: Dominio del entorno	Modo de vida Responsabilidad Demanda Dirección de vida Eficacia	
			3: Relaciones positivas con otras personas	Amigos Escuchar Amistad Amistades que aportan Confianza	
			4: Crecimiento personal	Proceso continuo Desarrollo personal Cambios de vida Crecimiento personal	
			5: Autonomía	Opinión propia Influencia Opinión desarrollo Decisión	

			6: Propósito en la vida	Planes de futuro Proyectos Trazar objetivos Objetivo de vida Visión de vida	
--	--	--	----------------------------	---	--

## Anexo 2: Matriz de consistencia

<b>TÍTULO:</b> Actividad física y Bienestar psicológico de los estudiantes de una institución educativa publica de Comas, 2022							
Nombre: Yony Fredy Villanueva Galván.							
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES				
<p><b>Problema principal:</b> ¿Cuál es la <b>relación</b> de la actividad física y el bienestar psicológico en los estudiantes de una Institución Educativa Publica de Comas 2022?</p> <p><b>Problemas específicos:</b> ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la autoaceptación en los estudiantes de una institución educativa de Comas?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la actividad física y el dominio del entorno en los estudiantes de una</p>	<p><b>Objetivo general:</b> Determinar la relación de la actividad física en el bienestar psicológico de los estudiantes de una Institución Educativa Publica de Comas 2022</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> Determinar la actividad física y la autoaceptación en los estudiantes de una institución educativa de Comas</p> <p>Determinar la relación entre la actividad física y el dominio del entorno en los estudiantes de una institución Educativa de Comas</p>	<p><b>Hipótesis general:</b> La actividad física se relaciona significativamente en el bienestar psicológico de los estudiantes de una Institución Educativa de Comas</p> <p><b>Hipótesis específicas:</b> Existe relación significativa entre actividad física y la autoaceptación en estudiantes de una institución educativa de Comas</p> <p>Existe relación significativa entre actividad física y el dominio del entorno en estudiantes de una institución educativa de Comas</p>	Variable 1: ACTIVIDAD FISICA				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala	Niveles y rangos
			Actividad física moderada	Trotar, .Caminar, Subir y bajar, Levantar objetos ,Tareas de limpieza, Reuniones familiares, Trabajar	1,2,3,4, 5,6 y 7	1 nunca, 2 casi nunca 3 a veces	Bueno Regular Malo
			Actividad física intensa	Objetos Manejar bicicleta,Trotar Rutina de baile Práctica de deporte Práctica de deporte colectivo	8,9,10, 11,12,13,y 14	4 casi siempre 5 siempre	
Actividad sedentaria	Actividades físicas, Estudiar Movilizarse, Tiempo, Tiempo libre, Comprar	15,16,17,18,19 y 20					
			Variable 2: BIENESTAR PSICOLOGICO (CUESTIONARIO DE RYFF)				

			<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Escala</b>	<b>Niveles o rangos</b>
¿Cuál es la relación entre la actividad física y las relaciones positivas con otras personas en los estudiantes de una institución Educativa de Comas?	Determinar relación entre la actividad física y las relaciones positivas con otras personas en los estudiantes de una institución educativa de Comas.	Existe relación significativa entre actividad física y las relaciones positivas con otras personas en estudiantes de una institución educativa de Comas	1: Autoaceptación	historia de vida seguridad oportunidad, personalidad. Logros orgullo.	1, 7, 13, 19, 25, y 31	(1) totalmente en desacuerdo	Alto
¿Cuál es la relación entre la actividad física y el crecimiento personal en los estudiantes de una institución educativa de Comas?	Determinar la relación entre la actividad física y el crecimiento personal en los estudiantes de una institución educativa de Comas.	Existe relación significativa entre actividad física el crecimiento personal de una institución educativa de Comas	2: Dominio del entorno	Modo de vida Responsabilidad Demanda Dirección de vida Eficacia	5, 11, 16, 22, 28, y 39	(2) en desacuerdo	Medio
¿Cuál es la relación entre la actividad física y la autonomía en los estudiantes de una institución educativa de Comas?	Determinar la relación entre la actividad física y la autonomía en los estudiantes de una institución educativa de Comas.	Existe relación significativa entre actividad física y la autonomía en estudiantes de una institución educativa de Comas	3: Relaciones positivas con otras personas	Amigos Escuchar Amistad Amistades que aportan amigos Confianza	2, 8, 14, 20, 26, y 32.	(3) Algunas veces de acuerdo	Bajo
¿Cuál es la relación entre la actividad física y el propósito en la vida en los estudiantes de una institución educativa de Comas?	Determinar la relación entre la actividad física y el propósito en la vida en los estudiantes de una institución educativa de Comas	Existe relación significativa entre actividad física y el propósito en la vida en estudiantes de una institución educativa de Comas	4: Crecimiento personal	Proceso continuo Desarrollo personal Cambios de vida Crecimiento personal	24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38	(4) frecuentemente de acuerdo	
			5: Autonomía	Opinión propia Influencia Opinión desarrollo Decisión	3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33	(5) de acuerdo	
						(6) totalmente de acuerdo	

			6: Propósito en la vida	Planes de futuro Proyectos Trazar objetivos Objetivo de vida Visión de vida	6, 12, 17, 18, 23 y 29.		
--	--	--	-------------------------------	---	-------------------------------	--	--

TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	ESTADÍSTICA A UTILIZAR
<p><b>TIPO:</b> Básica (Sánchez y Reyes, 2015)</p> <p><b>DISEÑO:</b> <b>No experimental</b> Transversal Descriptivo Correlacional</p> <p><b>MÉTODO:</b> Hipotético deductivo</p>	<p><b>POBLACIÓN:</b> 119 estudiantes de secundaria de una IE de Comas</p>	<p><b>Variable 1: ACTIVIDAD FISICA</b> <b>Técnicas:</b> encuesta <b>Instrumentos:</b> cuestionario <b>Autor:</b> <b>Año:</b> <b>Monitoreo:</b> Forma de Administración: Individual</p> <p><b>Variable 2:</b> bienestar psicológico <b>Técnicas:</b> encuesta <b>Instrumentos:</b> cuestionario <b>Autores:</b> Carol Ryff <b>Año:</b> 1995. <b>Monitoreo:</b> <b>Ámbito de Aplicación:</b> Comas. <b>Forma de Administración:</b> Individual</p>	<p><b>DESCRIPTIVA:</b> -Tablas y figuras</p> <p><b>INFERENCIAL:</b> Rho de Spearman</p>

### Anexo 3: Fichas técnicas y baremos

#### Variable 1: Actividad física

Técnicas: encuesta

Instrumentos: cuestionario

Autor:

Año:

Forma de Administración: Individual

Tabla de baremos

General	Cuantitativo			Cualitativo
	Dim1	Dim2	Dim3	
71-95	27-35	27-35	22-30	Bueno
45-70	17-26	17-26	14-21	Regular
19-44	7-16	7-16	6-13	Malo

#### Variable 2: Bienestar psicológico

Técnicas: encuesta

Instrumentos: cuestionario

Autores: Carol Ryff

Año: 1995.

Ámbito de Aplicación: Comas.

Forma de Administración: Individual

Tabla de baremos

General	Cuantitativo						Cualitativo
	Dim1	Dim2	Dim3	Dim4	Dim5	Dim6	
168-234	26-36	26-36	26-36	27-42	36-48	26-36	Alto
104-167	16-25	16-25	16-25	17-26	22-35	14-21	Medio
39-103	6-15	6-15	6-15	7-18	8-21	6-13	Bajo
						6-15	

## Anexo 4: Instrumentos de la variable

### Anexo 2:

#### Instrumentos CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA

##### DIRIGIDO A:

##### A. INTRODUCCIÓN:

El cuestionario es parte de un proyecto de investigación que tiene por finalidad la obtención de información, acerca de la variable actividad física

##### B. INDICACIONES:

- El cuestionario es ANÓNIMO. Por favor, responde con sinceridad.
- Lea detenidamente cada ítem. Cada uno tiene cinco posibles respuestas. Contesta a las preguntas marcando con una "X"

El significado de las letras es: 1=NUNCA, 2= CASI NUNCA 3= A  
VECES, 4=CASISIEMPRE y 5= SIEMPRE

N°	Ítems	1	2	3	4	5
	<b>Actividad física moderada</b>					
01	Te desplazas caminando más de 5 cuadras.					
02	Realizas paseos.					
03	Subes y bajas por las <u>escaleras</u> .					
04	Levantas objetos con un peso menor de 20 kilos.					
05	Realizas las tareas de limpieza en tu hogar.					
06	Asistes a reuniones familiares o de amigos.					
07	Trabajas y estudias a la vez.					
	<b>Actividad física intensa -ejercicios</b>					
08	Levantas objetos con peso mayor de 20 Kilos.					
09	Manejas bicicleta.					
10	Trotas por un tiempo mínimo de 20 minutos.					
11	Realizas rutinas de ejercicios físicos.					
12	Realizas alguna rutina de baile o danza.					
13	Practicas algún deporte individual individual(natación, gimnasia, atletismo, etc.)					
14	Prácticas algún deporte colectivo (fútbol, vóley, básquet, etc.)					
	<b>Actividad sedentaria</b>					
15	Evitas realizar actividades físicas.					
16	Estudias recostado en la cama.					
17	Te movilizas con vehículo motorizado en distancias menores a 10 cuadras.					
18	Pasas la mayor parte de tu tiempo en la computadora.					
19	Utilizas el celular la mayor parte de tu tiempo libre.					
20	Compras de preferencia a delivery o por internet.					



## ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO

Estimado estudiante aquí encontrará 39 afirmaciones, indicar su nivel de acuerdo con cada afirmación, utilizando una escala donde: **1** totalmente en desacuerdo, **2** en desacuerdo, **3** algunas veces de acuerdo, **4** frecuentemente de acuerdo, **5** de acuerdo **6** totalmente de acuerdo.

Por favor, lea atentamente cada afirmación y marque con una **X**. Recuerde que no hay ni buenos ni malos resultados en esta prueba, por lo tanto, seleccione el número que mejor le describe para cada afirmación.

EDAD:  SEXO: HOMBRE:  MUJER:

N°	ITEMS	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Algunas veces de acuerdo	Frecuentemente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
		1	2	3	4	5	6
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.						
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
15	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						

	ITEMS	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Algunas veces de acuerdo	Frecuentemente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
		1	2	3	4	5	6
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo						
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen						
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.						
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.						
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.						
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.						
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí						
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.						
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está						
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona						
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						

ESTIMADO(A) ESTUDIANTE GRACIAS POR TU VALIDA PARTICIPACION

## Anexo 5: Validación de los instrumentos



### CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor: [Mg. Carlos Alberto Jaimes Velásquez](#)

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del programa de Postgrado Programa Académico De Maestría en Gestión Pública de la UCV, en la sede Lima Norte, promoción 2022-2, aula A1, se requiere validar los instrumentos con los cuales recopilaré la información necesaria para poder desarrollar la presente investigación para la obtención del grado de Magister.

El título nombre de mi proyecto de investigación es: **Actividad física y bienestar psicológico de los estudiantes de una institución educativa pública de Comas, 2022** y siendo imprescindible contar con la aprobación de profesionales especializados para poder aplicar adecuadamente los instrumentos en mención, con la consideración conveniente, recorro ante su connotada experiencia en temas psicológicos, educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación entregado contiene:

1. Anexo 1: Carta de presentación
2. Anexo 2: Definiciones conceptuales de las variables
3. Anexo 3: Matriz de operacionalización
4. Anexo 4: Certificado de validez de contenido de los instrumentos
5. Anexo 5: Matriz de consistencia

Expresándole sentimientos de respeto y consideración, me despedido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.

Villanueva Galván, Yony Fredy

DNI: 10392776

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Observaciones: se sugiere una codificación correcta al elaborar la base de datos

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

Apellidos y nombres del juez validador: Jaimes Velásquez Carlos Alberto

DNI: 42762905

Nº de colegiatura: 239

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad Nacional de Ancash "Santiago Antúnez de Mayolo"	Estadística e Informática	2001 – 2006
02	Universidad Nacional Federico Villarreal	Salud Pública con Mención en Epidemiología	2009 - 2010
03	Universidad Nacional Federico Villarreal	Salud Pública	2011 - 2012

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	UNMSM	Docente y asesor de tesis	Lima	2018 - actualmente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dictado de cursos de Estadística, metodología de la investigación, seminario de tesis.</li> <li>• Asesor de tesis.</li> <li>• Jurado revisor e informante</li> </ul>
02	Oficina de Investigación-UCV Lima Norte	Secretario académico	Lima	2010 - 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dictado de cursos de estadística.</li> <li>• Jurado de tesis.</li> <li>• Validación de instrumentos.</li> <li>• Asignación de carga lectiva.</li> </ul>
03	Nutrición Consultora	Especialista Estadístico	Lima	2015 - 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis de datos estadísticos de programas.</li> <li>• Interpretación de resultados de programas.</li> </ul>

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

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

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

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



Mg. Carlos Alberto Jaimes Velásquez  
ESTADÍSTICO E INFORMÁTICO  
C.O.P.S. N° 239

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Observaciones: se sugiere una codificación correcta al elaborar la base de datos

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

Apellidos y nombres del juez validador: Jaimes Velásquez Carlos Alberto

DNI: 42762905

Nº de colegiatura: 239

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad Nacional de Ancash "Santiago Antúnez de Mayolo"	Estadística e Informática	2001 – 2006
02	Universidad Nacional Federico Villarreal	Salud Pública con Mención en Epidemiología	2009 - 2010
03	Universidad Nacional Federico Villarreal	Salud Pública	2011 - 2012

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	UNMSM	Docente y asesor de tesis	Lima	2018 - actualmente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dictado de cursos de Estadística, metodología de la investigación, seminario de tesis.</li> <li>• Asesor de tesis.</li> <li>• Jurado revisor e informante</li> </ul>
02	Oficina de Investigación-UCV Lima Norte	Secretario académico	Lima	2010 - 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dictado de cursos de estadística.</li> <li>• Jurado de tesis.</li> <li>• Validación de instrumentos.</li> <li>• Asignación de carga lectiva.</li> </ul>
03	Nutrición Consultora	Especialista Estadístico	Lima	2015 - 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis de datos estadísticos de programas.</li> <li>• Interpretación de resultados de programas.</li> </ul>

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

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

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

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



Mg. Carlos Alberto Jaimes Velásquez  
ESTADÍSTICO E INFORMÁTICO  
C.O.P.S. N° 239

## CARTA DE PRESENTACIÓN

Señora: Cano Quevedo, Jaquelln Kory

Presente

Asunto: VALIDACION DE INSTRUMENTOS A TRAVES DE JUICIO DE EXPERTO.

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del programa de **Postgrado Programa Académico De Maestría en Gestión Pública** de la UCV, en la sede **Lima Norte**, promoción **2022-2**, aula **A1**, se requiere validar los instrumentos con los cuales recopilare la información necesaria para poder desarrollar la presente investigación para la obtención del grado de Magister.

El título nombre de mi proyecto de investigación es: **Actividad física y bienestar psicológico de los estudiantes de una institución educativa pública de Comas, 2022** y siendo imprescindible contar con la aprobación de profesionales especializados para poder aplicar adecuadamente los instrumentos en mención, con la consideración conveniente, recorro ante su connotada experiencia en temas psicológicos, educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación entregado contiene:

1. Anexo 1: Carta de presentación
2. Anexo 2: Definiciones conceptuales de las variables
3. Anexo 3: Matriz de operacionalización
4. Anexo 4: Certificado de validez de contenido de los instrumentos
5. Anexo 5: Matriz de consistencia

Expresándole sentimientos de respeto y consideración, me despedido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



Villanueva Galván, Yony Fredy

DNI: 10392778

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad:  Aplicable  Aplicable después de corregir  No aplicable

Apellidos y nombres del Juez validador: Cano Quevedo, Jaquelin Kory

DNI: 41190816 N° de colegiatura: 21454

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad César Vallejo	Doctora en Psicología	2019-2021
02	Universidad Nacional Federico Villarreal	Maestra en Psicología	2013-2015
03	Universidad César Vallejo	Licenciada en Psicología	2007-2012

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad César Vallejo	Docente de Psicología	Lima Norte	2014-2022	Dictado de cursos pregrado
02	Universidad Privada del Norte	Docente de Psicología	Chorrillos	2021-2022	Dictado de cursos pregrado
03	Innova Schools	Psicóloga	Carabayllo	2012-2014	Psicóloga de inicial y primaria

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

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

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

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

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad:  Aplicable  Aplicable después de corregir  No aplicable

Cano Quevedo, Jaquelin Kory

DNI: 41190816 N° de colegiatura: 21454

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad César Vallejo	Doctora en Psicología	2019-2021
02	Universidad Nacional Federico Villarreal	Maestra en Psicología	2013-2015
03	Universidad César Vallejo	Licenciada en Psicología	2007-2012

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad César Vallejo	Docente de Psicología	Lima Norte	2014-2022	Dictado de cursos pregrado
02	Universidad Privada del Norte	Docente de Psicología	Chorrillos	2021-2022	Dictado de cursos pregrado
03	Innova Schools	Psicóloga	Carabayllo	2012-2014	Psicóloga de inicial y primaria

Doctora en Psicología

## Anexo 6

### Confiabilidad de las variables: Actividad física

N°	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1
2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3
3	3	2	3	3	2	1	2	3	2	3	3	2	1	2	3	2	3	3	2	1
4	1	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2
5	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
6	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	1
7	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	3	1	1	1
8	2	1	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	3
9	1	1	2	3	2	3	2	1	1	2	3	2	3	2	1	1	2	3	2	3
10	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2
11	1	2	2	3	2	2	3	1	2	2	3	2	2	3	1	2	2	3	2	2
12	1	2	3	3	2	2	3	1	2	3	3	2	2	3	1	2	3	3	2	2
13	1	2	3	3	1	2	2	1	2	3	3	1	2	2	1	2	3	3	1	2
14	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2
15	2	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	1
16	2	3	3	1	1	1	2	2	3	3	1	1	1	2	2	3	3	1	1	1
17	1	2	3	3	1	1	1	1	2	3	3	1	1	1	1	2	3	3	1	1
18	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
19	3	3	1	2	1	2	2	3	3	1	2	1	2	2	3	3	1	2	1	2
20	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5
21	3	3	3	3	4	5	5	4	4	4	3	3	3	4	4	5	5	5	5	5
22		3	3	3	3	4	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	5	5
23	2	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	1
24	2	3	3	1	1	1	2	2	3	3	1	1	1	2	2	3	3	1	1	1
25	1	2	3	3	1	1	1	1	2	3	3	1	1	1	1	2	3	3	1	1
26	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
27	3	3	1	2	1	2	2	3	3	1	2	1	2	2	3	3	1	2	1	2
28	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5
29	5	5	4	3	3	3	3	4	5	5	3	3	3	3	4	5	5	4	4	4
30	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	3	3

#### Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,882	20

## Confiabilidad de la variable bienestar psicológico

N°	IT 1	IT 2	IT 3	IT 4	IT 5	IT 6	IT 7	IT 8	IT 9	IT 10	IT 11	IT 12	IT 13	IT 14	IT 15	IT 16	IT 17	IT 18	IT 19	IT 20	IT 21	IT 22	IT 23	IT 24	IT 25	IT 26	IT 27	IT 28	IT 29	IT 30	IT 31	IT 32	IT 33	IT 34	IT 35	IT 36	IT 37	IT 38	IT 39	
1	2	2	2	6	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	6	3	2	4	2	4	3		
2	4	3	6	2	6	3	2	1	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	6	4	5	4	4	2	4	4	4	
3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	6	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	5	5		
4	5	5	5	4	4	6	5	4	4	4	4	4	5	3	4	4	5	4	4	2	4	4	4	5	3	4	4	5	4	4	2	5	2	5	3	3	6	3	4	
5	1	3	3	2	5	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	6	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	2	5	
6	4	4	6	5	4	4	4	5	3	5	4	4	5	4	4	3	3	5	4	4	5	4	4	5	4	4	3	5	4	4	5	5	4	4	4	3	5	4		
7	3	6	4	4	4	4	4	5	4	3	3	4	6	4	4	5	4	3	3	4	3	3	6	4	4	4	5	4	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	5	4
8	3	4	4	3	4	5	6	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	6	4	4	2	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	
9	5	5	5	6	5	5	5	6	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	6	4	5	4	5	3	6	5	2	5	
10	4	6	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	6	5	
11	1	3	3	2	5	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	2	5
12	2	2	2	2	3	5	3	3	3	3	3	6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	4	6	4	3	
13	4	4	3	3	3	3	6	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	
14	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	6	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	
15	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	6	4	4	3	3	4	3	3	6	3	3		
16	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	6	3	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	5	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	
17	4	4	6	5	4	4	4	5	3	5	4	4	5	4	4	3	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	3	5	4	4	5	5	4	4	4	4	3	5	4	
18	3	6	4	4	4	4	5	4	3	3	4	6	4	4	5	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	5	4	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	5	4
19	3	4	4	3	4	5	6	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	6	4	4	2	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	
20	5	5	5	6	5	5	5	6	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	6	4	5	4	5	3	6	5	2	5	
21	4	6	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	4	6	5		
22	1	3	3	2	5	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	2	5	
23	2	2	2	2	3	5	3	3	3	3	3	6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	4	6	4	3	
24	4	4	3	3	3	3	6	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	
25	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	6	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	
26	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	6	4	4	3	3	4	3	3	3	6	3	3	
27	3	3	5	5	5	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	
28	6	5	3	5	6	4	5	4	3	1	2	4	3	5	4	5	3	4	5	3	1	3	4	5	4	4	4	5	2	4	3	5	3	5	4	4	3	5	4	
29	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	3	4	3	4	
30	6	2	4	5	2	5	2	2	4	2	4	5	4	2	4	2	5	2	5	2	4	2	2	5	3	4	4	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	

### Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.945	39



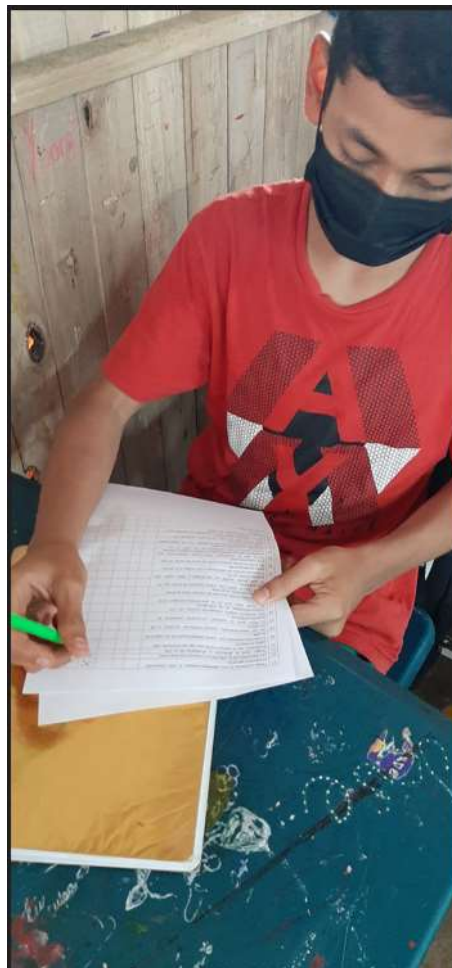
## Anexo 7: Base de datos

N°	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	D1	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	D2	P15	P16	P17	P18	P19	P20	D3	TOTAL ACT FIS
1	5	1	3	2	3	3	1	18	3	1	4	5	1	5	1	20	1	5	5	3	3	1	18	56
2	4	5	4	5	4	4	3	29	3	1	3	4	2	2	4	19	2	3	2	1	3	1	12	60
3	3	5	5	3	5	3	5	29	5	3	4	2	3	2	3	22	2	4	1	3	2	3	15	66
4	2	1	3	4	4	3	1	18	2	2	2	4	4	1	2	17	3	3	4	2	5	2	19	54
5	4	5	2	3	4	3	2	23	4	5	4	4	3	5	5	30	2	3	1	1	3	1	11	64
6	3	5	4	3	5	3	1	24	1	3	2	3	3	4	4	20	3	3	3	1	3	2	15	59
7	2	1	2	4	5	4	1	19	3	1	2	2	2	2	2	14	2	2	4	2	4	2	16	49
8	2	1	2	3	1	3	1	13	1	1	1	1	3	2	3	12	1	2	2	1	3	1	10	35
9	1	5	5	5	3	3	3	25	5	1	1	4	1	4	3	19	1	1	2	2	5	1	12	56
10	1	2	5	5	5	3	2	23	4	5	2	5	3	1	5	25	1	3	3	3	4	2	16	64
11	3	4	1	3	5	3	1	20	3	1	4	3	3	1	1	16	3	1	3	1	5	1	14	50
12	5	5	5	5	3	1	5	29	5	5	3	3	1	1	6	24	3	2	2	1	5	3	16	69
13	4	1	1	5	5	1	1	18	1	1	2	4	1	1	3	13	1	1	3	1	5	1	12	43
14	4	1	3	4	2	2	1	17	1	5	2	2	3	1	2	16	3	3	5	2	5	5	23	56
15	3	6	1	2	6	2	3	23	1	2	2	3	1	1	3	13	4	2	3	1	3	1	14	50
16	3	5	3	4	3	2	3	23	2	3	4	2	2	2	3	18	2	2	2	3	3	2	14	55
17	5	4	4	1	4	3	1	22	5	1	1	3	1	5	1	17	1	1	3	2	1	1	9	48
18	1	2	2	1	3	3	1	13	2	1	3	3	1	1	3	14	3	3	2	2	2	1	13	40
19	3	1	4	3	3	2	2	18	1	2	3	3	3	1	3	16	2	3	1	1	2	2	11	45
20	4	4	3	3	4	3	1	22	2	1	3	3	1	1	3	14	3	3	2	3	3	1	15	51
21	2	1	1	2	2	5	1	14	4	4	2	1	1	2	2	16	1	1	2	2	5	1	12	42
22	1	1	1	1	1	2	2	9	1	1	1	2	3	3	1	12	3	1	1	2	2	1	10	31
23	3	5	3	2	5	3	1	22	1	2	1	3	5	1	3	16	3	3	3	1	3	2	15	53
24	1	3	1	4	5	1	3	18	4	1	4	4	2	1	4	20	1	2	2	1	1	1	8	46
25	1	3	1	4	5	1	3	18	4	1	4	4	2	1	4	20	1	2	2	1	1	1	8	46
26	3	5	3	5	5	3	1	25	1	1	3	3	3	1	1	13	1	3	2	2	3	1	12	50
27	2	3	4	5	5	1	3	23	3	3	5	2	5	5	2	25	2	2	2	5	5	2	18	66
28	1	1	1	1	2	2	1	9	1	1	2	2	1	1	3	11	3	1	4	1	2	3	14	34
29	3	4	3	5	5	4	1	25	1	2	3	3	3	2	4	18	2	3	3	3	4	2	17	60
30	4	2	4	4	4	2	1	21	2	1	2	2	2	1	3	13	3	2	1	3	4	1	14	48
31	3	3	3	4	5	5	5	28	5	5	5	5	5	5	5	35	1	1	3	2	2	2	11	74
32	2	1	3	4	2	1	2	15	1	1	1	1	2	1	1	8	2	3	3	1	4	1	14	37
33	5	2	3	1	2	2	1	16	4	2	3	1	2	2	1	15	1	2	2	1	3	1	10	41
34	3	2	3	1	2	2	1	14	3	1	1	3	1	3	1	13	1	1	3	1	1	1	8	35
35	5	3	4	5	4	4	1	26	3	1	3	3	1	2	4	17	3	1	1	1	5	2	13	56
36	5	5	5	5	5	4	3	32	5	5	5	1	5	5	31	1	1	5	5	2	3	17	80	
37	1	2	2	1	2	1	5	14	3	1	3	1	2	2	1	13	1	2	3	1	2	1	10	37
38	3	2	2	3	5	3	2	20	3	4	2	2	2	2	2	17	1	3	1	2	5	4	16	53
39	5	1	3	3	4	2	5	23	4	4	4	4	4	4	4	28	1	3	3	1	3	1	12	63
40	4	3	3	3	3	3	3	22	3	3	3	3	3	3	3	21	2	1	2	1	2	1	9	52
41	1	1	2	2	4	3	4	17	5	1	1	1	2	2	3	15	1	1	3	3	3	5	16	48
42	2	2	3	4	3	1	4	19	4	1	2	2	2	2	2	15	3	4	5	5	5	2	24	58
43	5	3	2	3	3	2	1	19	1	1	2	3	5	1	1	14	2	5	2	2	5	2	18	51
44	5	3	3	4	4	5	2	26	3	1	1	5	1	5	5	21	1	1	1	1	4	1	9	56
45	3	1	1	1	2	2	2	12	1	1	1	3	1	3	1	11	3	2	3	3	3	1	15	38
46	4	4	3	5	3	1	5	25	5	3	6	6	3	6	2	31	1	3	2	1	3	1	11	67
47	5	5	5	3	5	3	5	31	3	1	4	5	1	5	4	23	1	1	3	1	3	1	10	64
48	5	3	4	3	5	3	1	24	5	3	4	4	1	1	4	22	1	3	2	3	2	1	12	58
49	3	2	3	3	4	4	2	21	1	1	3	3	3	2	3	16	1	1	1	3	2	1	9	46
50	1	1	2	2	5	5	5	21	1	1	1	1	1	1	1	7	4	1	1	2	2	1	11	39
51	5	2	3	5	3	2	1	21	1	1	3	2	2	1	1	11	3	5	3	2	5	1	19	51
52	5	5	5	5	5	5	5	35	2	2	5	5	5	5	5	25	1	1	1	1	2	1	7	67
53	4	3	4	3	5	4	1	24	2	1	4	4	2	3	3	19	2	2	3	2	4	2	15	58
54	1	1	2	2	6	2	3	17	1	1	1	2	2	1	1	9	2	1	1	2	2	2	10	36
55	1	2	2	1	2	5	1	14	1	1	1	2	2	1	5	13	1	1	1	2	2	1	8	35
56	5	4	3	3	4	4	4	27	5	4	4	5	3	5	5	31	1	3	2	2	4	1	13	71
57	3	3	2	3	3	3	1	17	1	1	1	3	3	1	3	13	3	1	3	1	3	1	12	42
58	2	2	4	5	3	2	1	19	1	1	1	1	1	1	1	7	5	5	3	5	5	2	25	51
59	3	3	4	3	4	2	2	21	2	3	2	2	3	1	3	16	3	3	3	2	3	2	16	53
60	5	3	3	4	3	1	3	22	3	4	3	2	1	1	1	15	2	1	1	4	5	3	16	53

61	3	2	1	3	4	4	2	19	1	1	3	4	1	1	3	14	1	1	3	1	3	1	10	43
62	5	1	5	5	3	2	2	23	5	3	2	2	1	2	3	18	4	1	4	5	5	1	20	61
63	4	3	4	3	5	4	5	28	5	3	3	3	1	3	3	21	2	1	3	2	3	3	14	63
64	3	2	1	3	4	5	5	23	5	3	5	4	1	5	1	24	1	1	1	4	4	1	12	59
65	1	3	3	3	2	3	3	18	3	4	2	4	3	3	2	21	4	4	2	5	3	1	19	58
66	3	3	3	3	4	3	2	21	1	2	1	2	1	1	3	11	3	1	4	1	3	2	14	46
67	3	3	2	2	4	3	1	18	2	3	2	3	1	1	3	15	2	3	1	4	3	2	15	48
68	2	2	2	1	4	2	3	16	1	3	3	4	2	3	3	19	2	1	1	1	1	1	7	42
69	3	1	1	2	2	5	5	19	1	1	1	2	2	4	5	16	1	1	2	2	4	1	11	46
70	1	1	2	1	4	1	2	12	1	3	3	3	6	6	6	28	1	1	2	1	3	1	9	49
71	4	2	4	3	5	2	4	24	2	2	3	3	2	1	2	15	2	2	1	1	3	1	10	49
72	4	3	1	1	2	2	2	15	1	2	1	1	2	2	5	14	2	1	1	2	2	1	9	38
73	3	2	3	3	1	5	2	19	3	2	4	3	2	4	2	20	4	3	2	4	3	2	18	57
74	5	5	5	3	4	3	1	26	1	2	3	3	1	1	2	13	1	3	1	1	4	1	11	50
75	1	1	1	1	5	1	5	15	5	1	1	5	1	5	5	23	1	5	1	1	1	1	10	48
76	3	2	4	1	4	3	2	19	1	1	1	3	2	1	3	12	3	2	3	4	3	1	16	47
77	5	3	4	3	4	3	2	24	4	3	3	5	2	3	5	25	1	1	3	1	4	3	13	62
78	2	1	1	3	3	1	1	12	1	1	1	1	1	1	7	3	5	3	5	1	3	20	39	
79	4	2	2	3	3	3	1	18	1	2	3	2	2	2	3	15	3	2	2	2	4	2	15	48
80	1	2	2	1	2	2	1	11	4	1	1	2	2	1	4	15	1	1	3	1	3	1	10	36
81	3	3	3	2	3	3	1	18	3	3	2	3	2	2	2	17	3	3	4	1	3	2	16	51
82	5	2	2	1	5	2	1	18	1	3	2	1	2	1	5	15	4	1	1	1	4	1	12	45
83	2	1	4	3	2	4	1	17	1	3	3	2	1	1	3	14	3	4	1	1	5	1	15	46
84	3	3	4	1	2	2	1	16	1	2	4	3	1	1	3	15	3	1	2	1	3	1	11	42
85	4	4	2	5	4	2	5	26	5	2	5	5	2	2	5	26	2	4	1	1	5	3	16	68
86	3	2	4	4	5	1	1	20	3	2	5	4	1	1	2	18	1	3	4	4	4	2	18	56
87	3	3	3	3	5	3	3	23	2	1	2	3	3	2	4	17	2	2	3	1	3	2	13	53
88	2	1	1	2	2	2	2	12	2	1	1	2	2	1	4	13	3	1	1	2	2	2	11	36
89	4	3	3	3	5	3	1	22	2	3	2	3	1	1	3	15	3	1	2	1	3	1	11	48
90	3	3	3	3	4	3	3	22	2	1	3	3	3	2	3	17	1	3	3	2	2	2	12	51
91	5	3	2	2	4	3	1	20	3	4	4	4	1	1	3	20	1	3	2	1	4	2	13	53
92	3	2	1	1	2	2	1	12	3	3	2	3	2	1	1	15	3	3	2	3	3	1	15	42
93	3	3	2	3	4	3	1	19	1	1	3	3	2	2	3	15	1	1	2	2	5	3	14	48
94	5	2	3	1	3	2	3	19	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	2	2	5	2	13	39
95	5	3	5	3	3	4	3	26	3	3	4	4	2	5	5	26	1	1	1	1	1	2	7	59
96	5	3	5	3	4	5	3	28	4	1	4	4	1	2	5	21	1	3	3	1	2	1	11	60
97	3	1	1	2	2	1	1	11	1	5	3	3	1	1	5	19	1	3	2	3	2	1	12	42
98	3	3	4	2	4	2	1	19	1	3	2	2	3	2	2	15	2	3	2	2	3	1	13	47
99	5	5	3	3	5	4	3	28	3	2	3	3	4	2	5	22	2	2	3	1	4	1	13	63
100	3	4	3	4	3	5	2	24	3	4	3	3	3	1	4	21	3	2	3	1	3	3	15	60
101	5	5	5	3	5	4	4	31	3	1	2	3	3	2	5	19	5	3	5	1	6	3	23	73
102	3	3	3	2	5	2	1	19	1	1	2	3	3	2	3	15	3	2	4	3	3	3	18	52
103	4	4	4	3	5	3	3	26	2	1	2	2	3	1	2	13	3	1	1	3	3	2	13	52
104	3	3	3	1	2	3	3	18	1	2	1	1	1	1	8	2	3	3	1	3	1	13	39	
105	5	1	5	3	5	3	5	27	3	1	2	1	5	1	2	15	2	4	4	4	4	1	19	61
106	3	1	1	2	2	1	3	13	3	1	3	3	1	4	1	16	3	1	3	1	1	3	12	41
107	3	4	2	5	4	5	3	26	3	1	3	3	3	1	3	17	3	3	2	1	5	3	17	60
108	3	3	1	2	2	1	3	15	1	2	2	1	1	3	5	15	2	2	1	2	2	1	10	40
109	3	3	1	1	4	3	3	18	3	3	2	3	1	1	3	16	3	4	1	1	3	1	13	47
110	5	3	4	4	5	5	2	28	2	2	4	4	2	2	3	19	2	2	3	2	3	2	14	61
111	5	3	5	3	4	1	3	24	3	5	5	4	1	3	4	25	5	4	1	1	4	1	16	65
112	4	1	1	2	2	1	1	12	1	1	2	1	1	1	3	10	3	3	3	1	4	1	15	37
113	4	2	3	5	5	3	3	27	3	1	2	2	4	3	4	19	4	3	4	1	3	1	16	62
114	1	5	5	2	4	3	2	22	3	5	3	2	4	1	1	19	3	1	1	1	2	1	9	50
115	3	1	2	2	1	3	5	17	1	2	2	1	2	4	5	17	2	1	3	1	5	1	13	47
116	3	1	2	2	1	3	1	13	2	1	1	2	2	1	3	12	1	1	2	2	1	3	10	35
117	3	1	2	4	5	5	4	24	4	5	4	3	5	2	5	28	3	2	2	3	4	2	16	68
118	2	1	2	4	3	2	2	16	1	2	1	2	3	4	5	18	3	3	3	2	3	2	16	50
119	1	2	2	1	3	2	4	15	1	2	2	1	1	3	5	15	1	1	1	1	3	1	8	38

P1	P2	P3	P4	P5	P6	D1	P7	P8	P9	P10	P11	P12	D2	P13	P14	P15	P16	P17	P18	D3	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	D4	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	D5	P34	P35	P36	P37	P38	P39	D6	V2	
5	6	6	1	4	5	27	6	6	1	1	6	1	21	6	6	4	4	5	5	30	6	6	6	2	6	2	4	32	3	4	2	5	1	6	6	6	33	4	3	4	1	6	5	23	166	
3	4	3	5	6	6	27	5	3	2	5	5	3	23	5	3	4	4	3	4	23	6	6	4	3	5	6	2	32	3	3	4	3	4	5	3	28	3	6	4	5	6	4	28	161		
4	3	5	2	1	3	18	1	3	2	3	2	4	15	3	2	4	2	3	4	18	2	3	2	3	4	3	4	21	2	3	4	3	5	2	4	3	26	4	3	2	6	3	4	22	120	
5	4	4	3	5	5	26	4	3	3	5	4	3	22	6	4	5	3	6	4	28	4	3	2	2	3	5	5	24	5	4	4	5	3	5	4	5	35	3	4	2	5	4	5	23	158	
5	1	4	1	1	6	18	6	1	1	6	5	6	25	4	6	6	5	4	5	30	5	3	3	1	5	6	1	24	1	3	5	1	1	6	6	3	26	3	6	3	3	5	6	26	149	
4	1	6	1	1	6	19	6	1	1	3	6	6	23	3	4	4	6	6	5	28	6	1	6	1	6	6	1	27	3	1	5	1	1	6	3	1	21	3	3	1	5	5	6	23	141	
2	5	3	3	3	5	21	3	2	6	3	2	3	19	6	5	1	6	2	2	22	2	3	4	4	6	6	3	28	3	4	3	4	3	2	2	5	26	5	6	4	4	3	4	26	142	
1	2	2	1	3	5	14	1	2	2	1	3	4	13	3	1	2	2	1	3	12	1	2	2	1	3	5	2	16	2	2	1	2	1	3	2	15	2	1	2	2	1	3	11	81		
4	2	6	1	2	6	21	5	2	2	5	2	3	19	6	2	3	3	6	6	26	5	6	5	2	5	5	2	30	2	2	5	2	2	5	5	2	25	2	5	2	5	5	5	24	145	
5	3	5	5	5	5	28	6	3	6	3	3	6	27	5	3	6	6	4	2	26	5	3	5	2	5	5	2	27	2	2	5	2	2	5	5	2	25	2	5	2	5	5	5	24	157	
6	5	1	5	5	6	28	6	1	6	1	6	5	25	6	6	6	5	2	2	27	6	6	6	6	6	6	1	37	5	6	6	1	5	5	1	35	2	6	1	6	6	6	27	179		
1	1	1	1	1	5	10	5	5	2	5	1	1	19	5	1	5	5	5	1	22	5	5	5	5	1	5	5	1	27	1	5	5	1	1	5	5	1	24	5	5	1	5	5	1	22	124
3	1	1	1	1	1	8	1	1	2	6	2	2	14	6	6	1	6	1	1	21	2	6	5	2	5	5	3	28	3	3	5	3	2	5	5	3	29	2	5	3	5	5	3	23	123	
3	1	4	2	3	5	18	3	3	1	2	2	3	14	5	5	4	5	4	5	28	5	4	5	2	5	5	3	29	3	3	5	3	2	5	5	3	29	2	5	3	5	5	5	3	23	141
5	3	5	3	3	5	24	5	3	2	3	3	5	21	5	4	3	5	5	3	25	6	3	5	2	5	5	3	29	3	3	5	3	2	5	5	3	29	2	5	3	5	5	5	3	23	151
3	4	2	3	6	4	22	3	4	5	3	3	3	21	4	2	2	3	2	3	16	4	6	3	1	2	4	1	29	3	4	2	3	3	1	6	3	25	1	4	3	5	1	3	17	122	
6	1	6	1	3	6	23	6	2	1	6	6	6	27	1	3	3	3	6	3	19	6	6	6	1	6	6	1	32	3	1	6	1	1	6	4	1	23	1	6	1	6	6	6	26	150	
3	3	1	2	2	1	12	3	2	4	3	3	3	18	1	2	2	1	3	6	15	3	5	1	2	2	1	3	17	1	2	1	3	2	3	3	17	3	1	2	2	1	3	12	91		
4	3	3	2	1	5	18	1	1	2	2	3	3	12	4	3	1	1	2	13	4	3	1	2	1	1	2	2	16	1	3	3	1	2	4	1	2	17	1	1	2	2	4	3	13	89	
3	3	3	5	3	3	20	3	2	4	3	3	3	18	4	4	3	3	2	6	22	3	5	3	4	6	6	3	30	3	5	3	1	1	2	3	21	3	3	3	3	4	4	6	23	134	
2	2	1	1	2	2	10	1	1	1	1	2	2	8	1	1	2	2	6	2	14	1	1	2	2	2	2	6	16	1	1	1	1	2	2	6	15	1	1	1	2	2	2	6	13	76	
1	1	1	1	2	2	8	4	1	1	1	2	2	11	4	3	1	1	2	2	13	6	1	1	1	2	2	1	14	1	6	4	1	1	2	2	3	20	1	1	1	2	2	1	8	74	
3	5	3	3	3	5	22	3	3	2	3	5	5	21	5	4	2	3	3	3	20	2	2	3	3	5	5	5	25	2	2	5	3	5	5	5	5	32	3	5	3	3	3	5	22	142	
2	5	1	5	4	5	22	2	3	5	4	1	2	17	5	6	2	5	2	5	25	2	5	2	2	5	5	5	26	5	6	5	5	5	3	1	6	36	6	3	6	3	6	2	26	152	
3	3	4	3	3	4	20	4	3	3	3	3	4	20	3	4	3	3	3	4	20	5	4	2	2	5	5	5	28	5	6	5	5	5	3	1	6	36	6	3	6	3	6	2	26	150	
6	4	3	3	4	6	26	6	4	3	2	3	2	20	4	2	3	3	6	3	21	3	4	1	2	5	3	1	19	3	5	4	3	4	3	5	1	28	3	2	5	4	6	2	22	136	
5	4	4	5	4	4	26	2	5	6	4	4	3	24	6	4	2	3	3	4	22	2	5	3	4	3	5	6	28	4	4	3	5	4	4	3	4	31	4	5	5	6	6	6	32	163	
6	1	1	1	2	2	13	6	1	1	1	2	2	13	1	1	2	2	6	6	18	6	1	1	1	2	2	1	14	1	1	1	1	2	2	6	1	15	1	1	1	2	2	1	8	81	
4	2	5	2	2	5	20	6	1	2	5	5	4	23	3	3	3	4	5	5	23	5	3	3	2	5	6	1	25	2	2	4	1	1	5	3	3	21	4	3	1	5	5	5	23	135	
3	6	3	5	5	5	27	2	3	5	5	4	4	23	4	6	4	4	3	3	24	3	6	3	3	4	5	5	29	2	4	4	4	3	3	5	5	30	3	4	3	5	4	4	23	156	
5	2	5	3	3	5	23	5	5	3	2	3	4	22	2	3	2	3	3	2	15	5	3	5	2	5	5	2	27	3	3	3	2	3	3	5	2	24	5	3	3	5	5	5	26	137	
5	2	1	4	6	3	21	2	5	3	1	3	2	12	1	3	1	3	1	3	12	1	3	4	2	2	2	1	14	2	3	1	2	3	6	3	1	21	3	2	1	1	4	6	17	101	
3	1	2	2	1	4	13	1	2	2	1	2	3	11	1	2	2	1	4	3	13	3	1	2	2	1	4	2	15	3	3	2	1	2	2	1	6	20	3	1	2	2	1	3	12	84	
6	1	1	2	2	1	13	3	1	1	2	2	1	10	6	1	1	2	2	1	13	3	1	2	2	1	6	1	16	1	3	3	1	1	2	2	1	14	1	2	2	1	3	6	15	81	
4	5	6	4	4	5	28	5	2	4	5	2	5	23	6	6	3	5	5	5	30	6	4	3	5	5	6	4	33	5	5	4	4	4	4	4	2	33	2	5	1	6	5	4	23	170	
3	2	1	2	3	5	16	6	3	1	3	5	5	23	5	3	2	3	3	4	20	5	2	5	3	6	6	3	30	2	1	6	2	2	6	5	2	26	6	6	6	6	6	6	36	151	
3	1	1	2	2	1	10	5	2	1	2	2	1	13	1	2	2	1	5	4	15	1	2	2	1	2	2	1	11	1	1	1	2	1	2	2	1	11	1	1	2	2	1	6	13	73	
3	2	6	3	4	5	23	5	3	1	3	6	4	22	5	6	4	5	3	6	29	5	3	4	3	5	6	2	28	3	5	5	3	6	6	5	38	5	6	5	3	5	2	26	166		
2	4	4	2	2	4	18	4	4	4	2	4	4	22	4	4	2	4	4	4	22	3	2	2	2	2	3	3	17	2	3	3	2	2	3	3	2	20	3	2	3	3	3	3	3	17	116
3	3	3	3	3	2	17	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	3	3	3	17	3	3	3	3	3	3	3	3	21	3	3	3	2	3	3	3	23	3	3	3	3	3	3	18	114	
1	1	2	2	6	1	13	1	1	1	1	1	1	6	1	3	1	3	1	3	12	2	1	3	2	1	2	1	12	2	1	2	1	2	1	2	1	12	2	1	2	1	2	1	9	64	
2	6	3	3	4	2	20	3	4	1	3	4	3	18	1	1	4	3	1	3	13	5	2	4	1	4	2	4	22	3	2	3															

Anexo 8. Registro









## UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO


### Declaratoria de autenticidad del asesor

Yo, CADENILLAS ALBORNOZ VIOLETA, docente de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo filial Lima Norte asesor (a) de la tesis titulada: “Bienestar psicológico y la actividad física de los estudiantes de una institución educativa pública, Comas-2022” de la estudiante Villanueva Galván Yony Fredy, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 19% 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 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.

Lima, 20 de mayo del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor: CADENILLAS ALBORNOZ VIOLETA	
DNI 09748659	Firma 
ORCID <a href="https://orcid.org/0000-0002-4526-2309">https://orcid.org/0000-0002-4526-2309</a>	