



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

**Actividades físicas y manejo de emociones post pandemia en
estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Educación

AUTORA:

Luna Lezama, Neida (orcid.org/0000-0003-4021-6407)

ASESORES:

Mg. Lopez Kitano, Aldo Alfonso (orcid.org/0000-0002-2064-3201)

Dr. Aguilar Padilla, Fernando Ysaias (orcid.org/0000-0002-0634-0028)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Gestión y Calidad Educativa

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

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

LIMA - PERÚ

2023

Dedicatoria

Agradecer a Dios por darme la vida, salud, sabiduría necesaria para lograr mis metas y objetivos.

A mis padres por su apoyo incondicional y sus consejos.

A mi hija por su apoyo, por su amor, por creer siempre en mí y motivarme a seguir adelante para cumplir este sueño.

Agradecimiento

Al culminar dicha investigación, agradezco a Dios quien me ha guiado y me ha dado la fortaleza para seguir adelante.

A la universidad Cesar Vallejo por brindarme la oportunidad de seguir creciendo profesionalmente.

A mi asesor Mg. Aldo A. Lopez Kitano, por sus sabios consejos y la motivación para seguir adelante.

Índice de contenido

	Pág.
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenido	vii
Índice de tablas	vii
Resumen	viii
Abstract	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA	11
3.1 Tipo y diseño de la investigación	11
3.2 Variables y operacionalización	11
3.3 Población, muestra, muestreo	13
3.4 Técnica e instrumentos de recolección de datos	14
3.5 Procedimientos	15
3.6 Método de análisis de datos	16
3.7 Aspectos éticos	16
IV. RESULTADOS	17
V. DISCUSIÓN	21
VI. CONCLUSIONES	25
VII. RECOMENDACIONES	26
REFERENCIAS	
ANEXOS	

Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1: <i>Estadísticas de confiabilidad</i>	15
Tabla 2: Expertos que validaron el instrumento	15
Tabla 3: <i>Pruebas de normalidad</i>	166
Tabla 4: <i>Prueba de correlación actividades físicas y manejo de emociones</i> 177	
Tabla 5: <i>Prueba de correlación rendimiento en la actividad física y manejo de emociones</i>	18
Tabla 6: <i>Prueba de correlación determinación para ejecutar la actividad física y manejo de emociones</i>	19
Tabla 7: <i>Prueba de correlación motivación para ejecutar la actividad física y manejo de emociones</i>	20

Resumen

La presente investigación se desarrolló con el objetivo de determinar la relación de las actividades y el manejo de emociones post pandemia en estudiantes del IV ciclo de una Institución Educativa, Cusco 2023. Se realizó bajo una metodología de estudio de tipo básica, enfoque cuantitativo, con diseño no experimental orientado a 60 estudiantes que se encuentran cursando el IV ciclo de una institución educativa, en Cusco 2023, a quienes se les aplicó una encuesta. Llegando a concluir que, de acuerdo al objetivo principal de esta investigación utilizando el estadístico de rho de Spearman para determinar la correlación de ambas variables se ha podido determinar que las actividades físicas se relacionan con el manejo de emociones post pandemia en estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023, pero esta relación es poco significativa, con un valor de correlación de 0.237.

Palabras clave: Actividades físicas, manejo de emociones, inteligencia emocional.

Abstract

This study was developed with the objective of determining the relationship between physical activities and post-pandemic management of emotions in students of the IV cycle of an educational institution, Cusco 2023. It was carried out under a basic study methodology, with a non-experimental design oriented 60 students who are studying the IV cycle in an educational institution, in Cusco, to whom a survey was applied. Concluding that, according to the main objective of this research, it has been possible to determine that physical activities are related to the management of post-pandemic emotions in students of the IV cycle of an educational institution, Cusco 2023, but this relationship is insignificant. with a correlation value of 0.237.

Keywords: Physical activities, emotion management, emotional intelligence.

I. INTRODUCCION

La interacción que realizamos a través de los movimientos la denominamos actividad física, esta acción se produce por el espasmo que realiza el músculo, originando un gasto de energía, esta concepción lo atribuye la OMS (2020). Precisa que practicar una serie de actividades físicas de forma moderada, así como una alimentación saludable implica autocuidado, además de que actúan como estimulantes para optimizar su capacidad en el aprendizaje básicamente en los educandos. También hace referencia, la relación de estas actividades contribuye a disminuir notablemente la ansiedad y el estrés aún en edades muy tempranas las cuales están evidenciadas sobre todo en esta etapa actual de post pandemia.

Está comprobado que la inactividad física es un factor primordial de riesgo respecto a la salud, estadísticas recientes arrojan que la tasa de mortalidad muestra porcentajes elevados de un 25% respecto al cáncer de mama y colon, un 27% respecto a la diabetes y otras como las enfermedades cardiovasculares en un 30%, dicho resultado considera los estándares de estudio realizados a nivel mundial.

Por otro lado, hablar del manejo y control de las emociones es, esencialmente aplicar la inteligencia emocional, al hacer referencia precisamente a las capacidades y habilidades del ser humano, involucrando elementos como los sentimientos, la capacidad de comprender, el utilizar y ejercer el control de las mismas, destacando el rol que cumple en el desarrollo integral del ser humano, puesto que brindan las pautas necesarias para asegurar una relación de diálogo saludable entre personas y la interacción con su medio, en este entender se considera que la práctica de actividades físicas en espacios y entornos diversos contribuyen considerablemente en el aspecto personal, formativo, pedagógico, biológico, socio cultural y sobre todo contribuyen a la mejora de su salud de manera íntegra.

Durante el COVID-19 muchas personas ha sufrido alteraciones emocionales especialmente los estudiantes debido al encierro y la falta de socialización que han experimentado situación que se pone de manifiesto al observar sus conductas, comportamientos y reacciones poco coherentes al momento de resolver situaciones simples como ponerse en el lugar del otro o simplemente respetar

ciertos acuerdos entre pares, la gestión de las emociones está presente en las diversas manifestaciones de vivencia cotidiana donde el comportamiento y la conducta toma mayor preponderancia en la interrelación con los individuos y el contexto en el cual se desenvuelve (Ortiz & Núñez, 2021).

Mata et al., (2019) indican que, la reflexión continua sobre las emociones que realiza el individuo le permite conocerse y entender lo que en realidad siente, al ser efectiva esta acción permitirá activar y poner en práctica la creatividad como parte de la construcción y transmisión del aprendizaje permitiendo la mejora y transformación de su entorno como su espacio de aprendizaje e interacción.

Por tanto podemos aseverar que el manejo de las emociones contribuyen de manera conveniente sobre nuestras formas de actuar tanto correcta o precipitadamente en diversos escenarios y circunstancias, así mismo, cabe mencionar algunas concepciones como la autoconciencia que, está relacionada básicamente con la capacidad del conocimiento de nuestras propias emociones, por supuesto sin dejar de lado la autorregulación y la motivación que también recurren como canales de regulación a partir de nuestro propio ser y los sentimientos que podamos manifestar.

Goleman (1995 citado en Villanueva, 2023), ratifica que en nuestras capacidades emocionales se puede reconocer los sentimientos y motivaciones tanto las nuestras como la de los demás. En su estudio indica algunas habilidades como el autoconocimiento que nos permite reconocer la emoción que estamos sintiendo en dicho momento, el autocontrol cuando logramos dominar nuestras emociones en una determinada situación favorable o desfavorable, así mismo la automotivación que va de la mano con la disciplina aspecto que nos permite concretizar nuestras metas u objetivos, un aspecto muy importante es la empatía que nos permite reconocer las emociones de los demás permitiendo colocarnos en su posición.

El contexto real que hoy afrontamos, nos permite observar estados emocionales positivos, como respuestas agradables que repercuten en el bienestar general del individuo, además de contribuir en gran medida al desarrollo afectivo y académico. Del mismo modo sucede con los estados emocionales negativos que surgen a partir

del estrés, la ira, el disgusto, la frustración, las dificultades personales, socioeconómicas y principalmente la afectación de la salud que se vio deteriorada por el confinamiento a causa de la pandemia.

La formulación del problema ¿Cómo se relaciona las actividades físicas y manejo de emociones post pandemia en estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023? Los educandos que vienen cursando el cuarto ciclo en una organización educativa de San Jerónimo - Cusco, no son ajenos a esta problemática puesto que, existe un número considerable de estudiantes que presentan ciertas conductas y comportamientos poco usuales, los cuales se observan durante el desarrollo de las actividades académicas, recreativas, lúdicas, en espacios de receso y sobre todo al desarrollar actividades referidas al área de educación física, estas acciones antes mencionadas muestran una escasa tolerancia, poca empatía, miedo, ansiedad, reacciones violentas, agresiones verbales empleando inclusive palabras groseras, entre otras. Al desarrollar actividades lúdicas recreativas como parte del proceso de diagnóstico y contención emocional se ha podido evidenciar estas reacciones, concluyendo que son producto de la escasa socialización con sus pares, la desintegración familiar, el abandono, pérdida de un familiar y otros factores que se han manifestado producto de la pandemia, afectando de manera trascendente sus emociones y el manejo de las mismas.

La justificación de proyecto de investigación procura plantear alternativas que contribuyan a mejorar y solucionar aspectos relacionados a cómo manejar y controlar las emociones, sobre todo con la práctica constante de actividades físicas de toda índole, tales como, las recreativas, deportivas, juegos, actividades comunitarias, en familia y otros. El desarrollo de dichas actividades contribuirá de manera fundamental en el manejo de sus emociones, regulando su comportamiento y conducta en su contexto educativo y familiar.

Del cual se desprende la hipótesis general: Existe relación efectiva de las actividades físicas y el manejo de emociones post pandemia en estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023. Como hipótesis específicas: HE1: El rendimiento en la actividad física se relaciona con el manejo de emociones post

pandemia en estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023. HE2: La determinación para ejecutar la actividad física se relaciona con el manejo de emociones post pandemia en estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023. HE3: La motivación para ejecutar la actividad física se relaciona con el manejo de emociones post pandemia en estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023.

Del objetivo general: Determinar la relación de las actividades físicas y manejo de emociones post pandemia en estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023.

De los objetivos específicos: OE1: Determinar la relación del rendimiento en la actividad física y manejo de emociones post pandemia en estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023. OE2: Establecer la relación de la determinación para ejecutar la actividad física y manejo de emociones post pandemia en estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023. OE3: Determinar la relación de la motivación para ejecutar la actividad física y manejo de emociones post pandemia en estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023.

II. MARCO TEÓRICO

Como parte del sustento teórico a continuación se expone los estudios analizados en el contexto internacional a las siguientes investigaciones:

Salazar (2023) El propósito fue crear un esquema con actividades físico-recreativas para las personas con incapacidad intelectual pertenecientes a la fundación FERVI en la población de Riobamba. Dicho proyecto se desarrolló utilizando una tipología analítica de libros y artículos científicos. La investigación se llevó a cabo utilizando un enfoque cuantitativo, transversal, casi experimental y descriptivo. Los hallazgos fueron los siguientes: Las habilidades motrices físicas, las habilidades de juego, el manejo de emociones, las interacciones personales y el manejo de la autoridad y la recreación dominan casi la mitad en una fase inicial y aumentaron en la fase final.

Conchas et al., (2023) en su investigación con metodología descriptiva, cuantitativa mediante cuestionarios. Encontraron que los niños y niñas dedicaban 1,09 horas al día a la actividad física y de 0,75 a 1,4 horas al día en entretenimiento, viendo televisión y teléfonos móviles. Las cinco actividades de autorregulación (pausar, pensar y actuar, memorizar, concentrarse y prestar atención, agregar palabras cantando repetidamente, turnarse y el tiempo dedicado a la actividad física) son muy diferentes en una emergencia. En conclusión, es imperativo establecer estrategias para promover actividades 'positivas' durante y después de la pandemia, basadas en investigaciones que muestren cómo el juego, la actividad física y la interacción pueden beneficiar de manera íntegra en su desarrollo.

Lituma & Lliguaipuma (2023) realizaron su investigación con el objetivo de relacionar estados referentes a la ansiedad y los rasgos que estos pueda evidenciar sobre todo en el periodo de confinamiento debido a la Covid-19 con variables sociodemográficas específicas (edad, sexo, ciclo académico). Su metodología de investigación fue transversal, exploratoria, cuantitativa y enfocada en evaluar variables independientes (género, edad, ciclo escolar) y variables dependientes (ansiedad rasgo y estado de ansiedad) por separado. Como resultado, encontraron que los hombres eran más propensos a tener altos niveles de ansiedad rasgo (65%) y estatal (71%), con una edad promedio de 22 años, y una correlación significativa entre el ciclo de trabajo escolar y los niveles de ansiedad.

González (2023) el objetivo de su investigación fue crear una estrategia lúdico-pedagógica como herramienta para abordar las posibles consecuencias debido al encierro ocasionado por la Covid-19 en los educandos que cursaban el séptimo grado en el colegio Manuela Beltrán de Soacha-Cundinamarca. Para comprender las situaciones por las que están pasando los estudiantes mencionados anteriormente, este trabajo se realizó utilizando un enfoque cualitativo. Además, se utiliza la investigación descriptiva, que permite al investigador explorar y describir cómo suceden los eventos mientras los observa. Este tipo de investigación se denomina investigación-acción. Aplicando como estrategia la observación respecto del participante utilizando como medio un diario de campo para poder registrar los datos. Se desarrolla una estrategia llamada Desarrollando Emociones basándose en los hechos. Las actividades de la intervención están destinadas a enseñar a los estudiantes a manejar adecuadamente sus emociones, mejorar su inteligencia emocional y recuperar las relaciones interpersonales entre ellos y sus maestros. La conclusión es que usar un enfoque asertivo puede ayudar a comprender las realidades de estos estudiantes y ayudarlos a resolver el problema.

Cusme (2023) el estudio que realizó tuvo como objetivo revisar metódicamente los estudios para determinar cómo la actividad física afecta la depresión. Para ello se utilizó la técnica PRISMA. Se realizaron búsquedas de información en bases de datos como Redalyc, Dialnet, Scielo y Google Scholar, y el período de búsqueda fue de 2018 a 2023. La conclusión principal es que la actividad física es un componente muy importante para prevenir y desarrollar un tratamiento respecto de las enfermedades. Esto se debe a que la depresión ofrece una variedad de beneficios psicológicos, como controlar la autoestima, mejorar la autoconciencia, reducir los niveles de estrés y controlar las emociones.

Continuando con los antecedentes, en el contexto nacional se tiene las investigaciones de Torres (2023) realizó un estudio con una metodología no experimental, correlativa y cuantitativa. Los resultados mostraron que el 60% de los que se sometieron a la encuesta realizaban actividad física de bajo nivel, el 22% realizaba actividad física con un nivel moderado y el 18% actividad física de alto nivel. En conclusión, existe una correlación negativa moderadamente débil, no

igualmente fuerte, y una correlación negativa entre las variables. Finalmente, los gerentes deben ayudar a promover y mejorar los hábitos y estilos de vida saludable y los cuidados que demanda la salud física y mental respecto de los empleados que realizan trabajos remotos.

Navarrete (2022) Hace referencia en un artículo, a las actividades físicas y como estas inciden en las emociones, considerándola esencialmente como herramienta para mejorar la salud de manera integral partiendo por evitar enfermedades que desencadenen en muertes tempranas (Barbosa Granados & Urrea Cuéllar, 2018). Así mismo considera que la práctica de los mismos contribuye de manera considerable en el aprendizaje especialmente en áreas como las ciencias, matemáticas y letras. En ese entender concluye que la práctica de las actividades físicas de toda índole repercute grandemente sobre las emociones en las personas, sobre todo en los estudiantes, además de influir en su desempeño académico teniendo como base la salud física y mental asumida por medio de la conciencia emocional que le permite regularizar su conducta y comportamiento con sus pares y su entorno. Mujica, J. (2018).

Villanueva (2023) su estudio sostuvo como objetivo general comprobar la concordancia respecto a la salud psicológica y la actividad física en educandos correspondientes a escuelas públicas de Comas en el año 2022. La investigación aplicada fue de tipo básico, método cuantitativo, con un diseño no experimental, correlacional y transversal, empleando un método deductivo hipotético. El análisis e interpretación de los hallazgos concluyó que la actividad física está altamente asociada con el bienestar psicológico, la auto aceptación del bienestar psicológico, el control del entorno de bienestar psicológico, las relaciones positivas con los demás y el crecimiento personal.

Escobar (2023), realizó un estudio con enfoque cuantitativo, su diseño no experimental incluyó niveles transversales y de correlación, y fue exploratorio y descriptivo. Los resultados mostraron una relación significativa entre los componentes protectores de la salud mental y el estrés académico durante la pandemia en estudiantes universitarios respecto a universidades privadas. Además, no se halló una correlación significativa entre las variables del factor

protector de la salud mental y aspectos del estrés académico. Se ha afirmado que la identificación de factores protectores para la salud mental no mejora los factores estresantes del estrés académico en estudiantes universitarios. Los resultados estadísticos respaldan la correlación entre los factores protectores referente a la salud mental de los estudiantes durante el confinamiento y la dimensión sintomática del estrés académico. Por lo tanto, es mejor identificar factores que protejan la salud mental para manejar los síntomas de estrés académico en estudiantes universitarios. Respecto al tercer objetivo específico, no se observó una correlación significativa entre los factores protectores de la salud mental de los estudiantes durante la pandemia y la forma en que enfrentaron el estrés académico. Por lo tanto, se ha afirmado que la identificación de factores que protegen la salud mental no mejora la forma en que los estudiantes universitarios manejan el estrés académico.

Huanque (2023) Realizo su investigación para determinar cómo afecta la inteligencia emocional el estrés académico durante una pandemia en los discentes de una universidad privada. El nivel de investigación fue correlacional causal entre 85 universitarios. Se descubrió que la inteligencia emocional tiene una correlación inversa, significativa y ponderada con el estrés académico, lo que significa que la mejor inteligencia emocional reduce el estrés académico en un 50,3%. Por lo tanto, la investigación confirmó la hipótesis. Una de las recomendaciones del presente trabajo es que se incluyan talleres emocionales en el currículo de la escuela profesional de educación

Lama & Torres (2023) El objetivo de su investigación fue determinar la relación entre la inteligencia emocional y el síndrome de cansancio o estrés laboral en el personal de la planta empacadora de fruta del distrito de Tambo Grande, Piura 2022, La metodología empleada fue cuantitativa con un tipo de investigación básica y un diseño de tipo correlacional no experimental. Según los resultados de la discusión desarrollada, la correlación entre ambas variables fue $\rho = -0,339$, lo que indica que el síndrome de cansancio y la inteligencia están inversamente relacionados.

Se descubrió que a mayor presencia del síndrome de fatiga menor será la inteligencia emocional puesto que se relacionan inversamente. Por lo tanto, se debe trabajar más en las emociones de los empleados y buscar formas de mejorar las relaciones interpersonales para crear un entorno laboral favorable.

El término "actividad física" se refiere a todo movimiento, incluido el movimiento para divertirse, para viajar a lugares favorables o para participar en las tareas rutinarias. Durante décadas, se ha pensado que el ejercicio mejora la salud y los expertos médicos animan a las personas a hacer ejercicio a diario. Muchos adultos activos pasan mucho tiempo en el trabajo y los cambios generales en el entorno laboral incrementan la rutina sedentaria (Church et al., 2011 citado en Villanueva, 2023).

En cuanto a la cantidad de actividad física recomendada se considera que existe suficiente evidencia afirmar cuanto tiempo será lo ideal para realizar este tipo de actividades. Se considera que, 60 minutos o más al día parece ser aún mejor para ciertos resultados de salud, como la pérdida de grasa (Díaz et al., 2021).

La actividad física hace que las personas sean más activas de tal manera que brinden un beneficio respecto a la salud física y mental de la población. Cabe precisar que existen pocos estudios que han investigado cómo el ejercicio y los deportes contribuyen a construir capital social en diferentes comunidades. Los deportes permiten el desarrollo y la paz, y la actividad física, los deportes y la programación basada en juegos están involucrados en esfuerzos que ayudan a la comunicación y sociabilidad (Sebastián et al., 2019). El sistema inmunológico suele verse muy beneficiado de la frecuencia de actividades deportivas. Durante la pandemia, diversos estudios aseguraban que al realizar una serie de actividades físicas en el hogar ayudaba al mejoramiento de la realización emocional y la salud física (Martínez et al., 2017).

Con respecto al manejo de emociones, es una vertiente relacionada a la inteligencia emocional, (Goleman, 1995 citado en Villanueva, 2023) la IE es la capacidad de asociar emociones de acuerdo a las situaciones y necesidades de relación con los demás. Por otra parte, Mayer & Salovey (2002) se ha demostrado

que este tipo de inteligencia permite comprender las emociones, facilitar su pensamiento y acceder y generar emociones que lo ayuden a controlar mejor sus emociones.

Para comenzar a explorar modelos de inteligencia emocional, es necesario recordar que las emociones desempeñan un rol muy importante en el desarrollo sobre todo de la personalidad, y son factores importantes que, cuando se manejan adecuadamente, mejoran las interacciones sociales (López, 2005). Las emociones están presentes en nuestra vida diaria y deben expresarse en nuestro entorno familiar, de amigos y el espacio escolar. La escuela es un lugar reconocido como propicio para el desarrollo emocional a través de un abanico oportunidades para desarrollar la personalidad y la inteligencia emocional (García, 2012).

Ahora bien, de acuerdo Mayer & Salovey (2002), la IE es la capacidad que permite a las personas relacionarse de forma eficiente, sabiendo expresar sus emociones y pensamientos. Aquellos que tienen este tipo de inteligencia más desarrollado suelen tener más control de su estabilidad emocional (Ruiz et al., 2014). A su vez, la IE utiliza una serie de experiencias para desarrollar autoconocimiento y manejar el estado de ánimo (Kumar, 2020). Por lo tanto, se puede decir que aquellos individuos con un mejor desempeño de IE son capaces entenderse mejor en sociedad (Mérida & Extremera, 2016). Por lo general las personas con problemas en su desempeño de IE suelen resolverlo con estrategias como la reflexión emocional para gestión mejor lo que sienten (Bru Luna et al., 2021).

Ahora bien, fue Goleman (1995 citado en Villanueva, 2023) la IE es una meta habilidad que permite que nosotros podamos tener control sobre lo que sentimos. Esta meta habilidad puede dividirse en capacidades de pensamiento y capacidad físicas que incluyen la expresividad (Dueñas, 2002).

En relación con lo anterior Pacacira & Céspedes (2017) al enfrentarse a los desafíos que plantean el sistema de aprendizaje actual, que constantemente requieren de su autoconciencia, control de emociones y automotivación. Además, se considera que el desarrollo de habilidades para la vida tiene lugar en los

espacios de trabajo colaborativo, donde los sujetos aprenden en relaciones de encuentro e interdependencia con los otros. Esto hace que los estudiantes del grado de transición del jardín de infantes sean seres inteligentes y habilidosos en sus relaciones interpersonales.

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de la investigación

3.1.1 Tipo de investigación:

Respecto de la investigación se aplicó de tipo básica, denominada también investigación fundamental pues, hace referencia a un tema definido que está basado en fuentes adecuadas el cual nos permitirá ampliar nuestro conocimiento de manera relacionada. Hernández et al., (2018). Así mismo el estudio tuvo un enfoque cuantitativo puesto que utilizo datos numéricos en la recolección de los datos.

3.1.2 Diseño de investigación:

El diseño de la investigación fue no experimental, pues está asentada en prestar atención y examinar cada una de las variables permitiendo que las mismas solo sean estudiadas en su contexto natural sin ser manipuladas. Hernández et al., (2018).

3.2 Variables y operacionalización

Grau et al., (2004) indica que las variables ofrecen resultados sobre una determinada información, y que a su vez esta puede adquirir diferentes valores donde su variación es susceptible de ser medida. Para este trabajo de investigación se ha identificado dos variables: Las actividades físicas como la VI y el manejo de emociones como la VD, definidas de la siguiente manera.

- Definición conceptual:

Variable 1: Actividades físicas

Definición Conceptual:

El término "actividad física" se refiere a todo movimiento, incluido el

movimiento para divertirse, para viajar a lugares favorables o para participar en las tareas cotidianas, etc. (OMS, 2020).

Definición operacional:

Se aplicará el método escala de Likert. Y estará compuesta por un número determinado de ítems para cada dimensión, haciendo un total de 22 ítems. Las dimensiones a considerar, según autores Cuéllar et al. (2023) son el rendimiento en la actividad física, puntualizando que son primordialmente de carácter físico, deportivo donde la activación física juega un papel importante, así mismo el disfrute y la alimentación como aspecto preponderante para mejorar su salud de manera general. Como segunda dimensión está la determinación para ejecutar la actividad física, consideradas como cualquier tipo de movimientos y desde diversos espacios básicamente tiene que ver con el disfrute de las actividades propiamente dichas. Finalmente está la motivación para ejecutar la actividad física, este aspecto tiene especial relación con los tiempos y espacios en los cuales se desarrollan las actividades físicas, cobrando relevancia en los entornos familiares, puesto que permite afianzar los lazos familiares y mejorar la comunicación.

Escala de medición:

Se aplicará la escala de medición Likert la cual determinará el grado de acuerdo o desacuerdo respecto al encuestado, además estará compuesta por un número determinado de ítems para cada dimensión, haciendo un total de 22 ítems, respecto al nivel de medición se considera el ordinal porque permite ordenar de acuerdo al criterio de posición uno respecto del otro. Sánchez & Reyes (2009).

Variable 2: Manejo de emociones

Definición conceptual:

Con respecto al manejo de emociones, es una vertiente relacionada a la inteligencia emocional, (Goleman, 1995 citado en Villanueva, 2023) define la inteligencia emocional como aquella capacidad de reconocer las propias emociones y la de los demás, al punto de crear motivación y gestión de emociones

de manera personal y en nuestro entorno a través de una adecuada interacción.

Definición operacional:

Se aplicará un cuestionario, empleando como escala de medición la de Likert. Y establecerá un número determinado de ítems para cada dimensión, haciendo un total de 24 ítems. Las dimensiones a considerar, Según Chica et al. (2023) son la atención emocional, que refiere como la facultad que posee la persona para distinguir sus propios sentimientos, así como el de los demás, dándole un significado positivo a sus emociones negativas. La claridad emocional, percibe aquella capacidad de conocimiento real de sus sentimientos en situaciones y contextos determinados. Finalmente, la reparación emocional, alude a la situación real que atravesamos y la forma en la cual se hace frente a las emociones en un espacio y momento determinado.

Escala de medición:

El método a aplicar es la escala de Likert, esta regulará el grado de acuerdo o desacuerdo respecto al encuestado, además estará compuesta por un número determinado de ítems para cada dimensión, haciendo un total de 24 ítems, respecto al nivel de medición se considera el ordinal porque permite ordenar de acuerdo al criterio de posición uno respecto del otro.

3.3 Población, muestra, muestreo

3.3.1 Población:

Considerado como el grupo de sujetos de estudio, que poseen ciertos rasgos, particularidades y descripciones determinadas. (Hernández et al., 2018). Dicho grupo de estudio lo conforman los educandos del IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023.

- Criterios de inclusión

Dicha investigación considera a educandos del IV ciclo de una institución educativa, Cusco. Haciendo un total de 04 secciones.

- Criterios de exclusión:

No se considerará como parte de la población, a los educandos del III Y V ciclo de educación básica regular de una institución educativa, Cusco 2023.

3.3.2 Muestra:

Hernández et al. (2018), Se considera a un segmento del conjunto total de una determinada población los cuales presentan cierta homogeneidad en sus caracteres. Dicha muestra como objeto de estudio está compuesta por 60 educandos que se encuentran cursando el IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023.

3.3.3 Muestreo:

Arias (2020), considera muestreo al proceso como, un juicio de probabilidad donde cada elemento pueda ser parte de esta muestra. Dicho proyecto considera un estudio no probabilístico, puesto que el estudio se realizará con estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023.

3.3.4 Unidad de análisis:

Desarrollada con una población compuesta por 60 educandos que se encuentran cursando el IV ciclo en una institución educativa, Cusco 2023.

3.4 Técnica e instrumentos de recolección de datos

Dicha investigación aplicará como técnica, la encuesta formulada a través de preguntas, las cuales nos permitirá medir a partir del cuestionario en función a preguntas con respuesta de tipo Likert. El instrumento fue evaluado mediante el programa SPSS para encontrar su nivel de confiabilidad en base al estadístico de alfa de Cronbach el cual se puede ver en la siguiente tabla:

Tabla 1: *Estadísticas de confiabilidad*

Alfa de Cronbach	N° de elementos
,847	46

Alfa de Cronbach, considerado como un recurso que es utilizado para medir la confiabilidad de una escala o test, es decir nos ayuda a evaluar la dimensión en que los ítems de un determinado instrumento están relacionados.

Tabla 2: *Expertos que validaron el instrumento*

N°	EXPERTO	DNI	ESPECIALIDAD
01	Cuentas Salas, Jaime	23947196	Maestro en administración de la educación.
02	Huillca Soncco, Maribel	23865949	Maestra en Educación con mención en docencia y gestión educativa.
03	Soto Quispe, Lidia Tomasa	23411496	Maestra en administración de la educación

3.5 Procedimientos

Se inició buscando documentos, papeles y libros en repositorios universitarios según las variables objeto de estudio. Luego se hizo la elección del instrumento a utilizar, como es la encuesta, seguidamente se procedió a seleccionar la población y qué muestras se van a utilizar. La validación del equipo se realizó a través de Google School. Se solicitó permiso al director, quien dirige la organización educativa, a los padres de familia y estudiantes encuestados. Se realizó una reunión con los encargados de aula para la aplicación de los instrumentos. Después de seleccionar las fechas, horarios para aplicar el instrumento, posteriormente para los resultados se utilizó un programa de Excel, creando una tabla que nos permita la recopilación de la data obtenida. Finalmente, se utilizó el sistema estadístico SPSS 26 para el análisis y la interpretación de los resultados.

3.6 Método de análisis de datos

Recolectada la data y utilizando el Microsoft Excel se procede a la codificación y el análisis de las mismas utilizando el programa SPSS, el cual nos permite determinar los resultados del presente estudio para el respectivo análisis.

Ya que las variables no tienen una distribución normal, se ha seleccionado la prueba Rho de Spearman para la prueba de correlación.

Tabla 3: *Pruebas de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Actividades físicas	,128	59	,018
Manejo de emociones	,080	59	,200*

3.7 Aspectos éticos

Barroso (2020) considera que la ética estudia primordialmente el aspecto individual y social del individuo guardando una estrecha relación con las normas y la moral. El presente proyecto de investigación aplicará principios éticos como la autonomía y la justicia al respetar la voluntad de cada individuo como ente participativo de dicho estudio, así como el trato igualitario respecto de cada uno los participantes en la investigación, de tal manera que permita un desarrollo pertinente del mismo, estas acciones se sustentan en los principios de ética de la universidad cesar vallejo RCUN^o0340-2021.

La documentación, así como los materiales utilizados se citaron y referenciaron según las normas APA de la séptima edición. Asimismo, se hizo llegar a la institución una carta solicitando el permiso necesario para efectuar la investigación, garantizando la confidencialidad de los datos respecto de los encuestados.

IV. RESULTADOS

A partir de la aplicación del instrumento, se procederá a dar respuesta a los objetivos de investigación planteados anteriormente:

Hipótesis general:

H0: Existe relación entre las actividades físicas y el manejo de emociones post pandemia en estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023.

H1. No existe relación entre las actividades físicas y el manejo de emociones post pandemia en estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023.

Tabla 4: Prueba de correlación actividades físicas y manejo de emociones

			Actividades físicas	Manejo de emociones
Rho de Spearman	Actividades físicas	Coeficiente de correlación	1,000	,237
		Sig. (bilateral)	.	,071
		N	59	59
	Manejo de emociones	Coeficiente de correlación	,237	1,000
		Sig. (bilateral)	,071	.
		N	59	59

A partir de la prueba de correlación de Rho de Spearman, se puede determinar que sí existe relación entre las actividades físicas y el manejo de emociones, con un valor de significancia de $0.071 > 0.05$. Por otro lado, de acuerdo al coeficiente de correlación de 0.237 se determina que el nivel de relación entre las dos variables es positiva y débil.

Hipótesis específica 1

HE0. El rendimiento en la actividad física se relaciona con el manejo de emociones post pandemia en estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023.

HE1: El rendimiento en la actividad física no se relaciona con el manejo de emociones post pandemia en estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023.

Tabla 5: Prueba de correlación rendimiento en la actividad física y manejo de emociones

			Manejo de emociones	Rendimiento de la actividad física
Rho de Spearman	Manejo de emociones	Coefficiente de correlación	1,000	,102
		Sig. (bilateral)	.	,442
		N	59	59
	Rendimiento de la actividad física	Coefficiente de correlación	,102	1,000
		Sig. (bilateral)	,442	.
		N	59	59

De acuerdo a la prueba de correlación de Rho de Spearman, se puede determinar que sí existe relación entre el rendimiento en la actividad física y el manejo de emociones, con un valor de significancia de $0.44 > 0.05$. Por otro lado, de acuerdo al coeficiente de correlación de 0.102 se determina que el nivel de relación entre las dos variables es positiva y muy débil.

Hipótesis específica 2

HE0: La determinación para ejecutar la actividad física se relaciona con el manejo de emociones post pandemia en estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023.

HE1: La determinación para ejecutar la actividad física no se relaciona con el manejo de emociones post pandemia en estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023.

Tabla 6: Prueba de correlación determinación para ejecutar la actividad física y manejo de emociones

			Manejo de emociones	Determinación para ejecutar la actividad física
Rho de Spearman	Manejo de emociones	Coefficiente de correlación	1,000	,291*
		Sig. (bilateral)	.	,026
		N	59	59
	Determinación para ejecutar la actividad física	Coefficiente de correlación	,291*	1,000
		Sig. (bilateral)	,026	.
		N	59	59

De acuerdo a la prueba de correlación de Rho de Spearman, se puede determinar que no existe relación entre la determinación para ejecutar la actividad física y el manejo de emociones, con un valor de significancia de $0.26 > 0.05$.

Hipótesis específica 3

HE0: La motivación para ejecutar la actividad física se relaciona con el manejo de emociones post pandemia en estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023.

HE1: La motivación para ejecutar la actividad física no se relaciona con el manejo de emociones post pandemia en estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023.

Tabla 7: Prueba de correlación motivación para ejecutar la actividad física y manejo de emociones

			Manejo de emociones	Motivación para ejecutar la actividad física
Rho de Spearman	Manejo de emociones	Coefficiente de correlación	1,000	,195
		Sig. (bilateral)	.	,139
		N	59	59
	Motivación para ejecutar la actividad física	Coefficiente de correlación	,195	1,000
		Sig. (bilateral)	,139	.
		N	59	59

Finalmente, de acuerdo a la prueba de correlación de Rho de Spearman, se puede determinar que sí existe relación entre la motivación para ejecutar la actividad física y el manejo de emociones, con un valor de significancia de $0.139 > 0.05$. Por otro lado, de acuerdo al coeficiente de correlación de 0.195 se determina que el nivel de relación entre las dos variables es positiva y muy débil.

V. DISCUSIÓN

De acuerdo a los resultados analizados se ha podido encontrar que, las actividades físicas y el manejo de emociones tienen sí están relacionadas pero esta relación no es significativa, esto puede deberse a distintos factores como lo menciona Conchas et al. (2023) quien señala que, aunque las actividades físicas y el pensamiento o la actividad cognitiva estén relacionadas, es necesario que estas tengan un esquema estratégico de desarrollo.

En relación a esto, Gonzales (2023), también desarrolló su estudio enfocado en desarrollo de dichas estrategias para el tratamiento de problemas psicológicos causado por la pandemia, y como parte de su aporte señala la importancia de este esquema estratégico, menciona que es necesario llevar a cabo actividades destinadas a enseñar a los estudiantes a manejar sus emociones de manera adecuada, mejorar su inteligencia emocional y recuperar las relaciones interpersonales entre ellos y sus maestros. La conclusión es que usar un enfoque asertivo puede ayudar a comprender las realidades de estos estudiantes y ayudarlos a resolver el problema. Asimismo, se puede determinar que quizá no esté relacionado con factores académicas, de acuerdo a la investigación de Lituma & Lliguaipuma (2023) no encontró una correlación significativa entre el ciclo académico y los niveles de ansiedad.

En relación a sus dimensiones, de acuerdo a los resultados se pudo determinar que solo dos de las tres dimensiones de la actividad física tienen relación con el manejo de las emociones, siendo la determinación para ejecutar la actividad física la única que no presenta relación.

Una de ellas es el rendimiento en la actividad física, que tiene un vínculo con el manejo de emociones muy débil pero positiva dándonos a entender que, muchas veces las emociones se experimentan al realizar actividad física. Pero hay una línea muy delgada que divide la intensidad y la pérdida del control.

En consecuencia, cuando las emociones no se gestionan adecuadamente, el individuo corre el riesgo de bajar su rendimiento. Tal como podemos comprobar en el estudio de Cusme (2023), donde manifiesta que la actividad física es un

componente crucial tanto para la prevención como para el tratamiento de enfermedades mentales, así como para las físicas, afectando de esta manera a la depresión, ya que ofrece una variedad de beneficios psicológicos, como regular la autoestima, mejorar la autoconciencia, reducir los niveles de estrés y controlar las emociones.

Asimismo, la tercera dimensión es la motivación para ejecutar la actividad física que tiene vínculo con el manejo de emociones donde también se manifestó que el nivel de relación es débil pero positiva, esto se refiere a que, el manejo emocional puede ayudarnos a auto motivarnos, darnos la capacidad de perseverar ante posibles contratiempos, mantener el control sobre nuestros propios impulsos y regular nuestro nivel de euforia de tal manera que nos brinde la oportunidad de facilitarnos el interactuar con los demás a nivel personal y profesional, tanto individual y colectivamente.

Por lo tanto, el rendimiento de un individuo que practica deportes puede mejorar o empeorar dependiendo de su automotivación y estado emocional.

Esto se manifiesta en el estudio de Villanueva (2023), que la actividad física está fuertemente relacionada con el bienestar psicológico, la autoaceptación psicológica, la gestión del entorno psicológico, las relaciones interpersonales positivas y el desarrollo personal.

Por otro lado, se demostró que la segunda dimensión que es la determinación para ejecutar la actividad física y el manejo de emociones no tienen relación, esto quiere decir que, la determinación como cualidad influye en perseverancia y disciplina con la persona que practica algún deporte, en ese caso el mantenerse firme suele ignorar sus emociones y exiliarlas porque tiene claro sus objetivos. Por lo que esto difiere con Gonzales (2023), que, en estudio, desarrolla una estrategia llamada Desarrollando Emociones basada en los hechos que ayudaron a los estudiantes universitarios a mejorar sus emociones a través de la instrucción y la experiencia.

Por lo tanto, concluyo que un enfoque asertivo puede ayudar a comprender las realidades de estos estudiantes de tal manera que contribuya en la resolución

del problema. Pues, estas actividades de intervención están destinadas a enseñar a los estudiantes a gestionar adecuadamente sus emociones, mejorar su inteligencia emocional y restablecer las relaciones interpersonales entre ellos y sus profesores.

Por otro lado, aquellas dimensiones que sí tienen relación con el manejo de emociones, presentan un nivel de correlación muy débil, denotando que, quizá haya factores que no se estén considerando dentro de las dimensiones a evaluar para relacionar las actividades físicas y el manejo de emociones.

Asimismo, investigaciones como las de Torres (2023) denotan una relación negativa, moderadamente débil entre las variables de estudio, lo que significa que, a mayor actividad física, menor estrés, lo que está relacionado con las dimensiones estudiadas, que son el rendimiento y la motivación para realizar actividad física.

Del mismo modo, Villanueva (2023) asocia el desarrollo de actividades deportivas o físicas con la salud psicológica puesto que este aspecto incrementará de manera favorable el bienestar de manera íntegra mejorando aspectos como la interacción con nuestros pares aun en los diversos contextos en los cuales podamos interactuar, la optimización de estos aspectos contribuirá grandemente en el crecimiento personal extendiéndose inclusive en la mejora del crecimiento profesional en sus diversos campos.

Por lo tanto, podemos confirmar que la práctica de las actividades físicas de toda índole aun empleando o poniendo en práctica una serie de indicadores que están enmarcadas en las dimensiones mencionadas líneas arriba tiene una gran repercusión sobre las emociones, acciones que se vieron reflejadas sobre todo en los estudiantes que han sido objeto de estudio. Así mismo cabe mencionar que la constante practica de actividades físicas repercuten en el desempeño académico puesto que funge de base para la salud física y mental de manera íntegra, así como lo menciona Navarrete (2022).

Finalmente, como ya se manifestó anteriormente que aquellas dimensiones que, si tienen relación en el manejo de las emociones, presentan un nivel de correlación muy débil, denotando que, quizá haya factores que no se estén

considerando dentro de las dimensiones a evaluar para relacionar las actividades físicas y el manejo de emociones.

VI. CONCLUSIONES

Primero. De acuerdo al objetivo principal de esta investigación se ha podido determinar que las actividades físicas se relacionan con el manejo de emociones post pandemia en estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023, pero esta relación es poco significativa, con un valor de correlación de 0.237.

Segundo. De acuerdo a las dimensiones de la variable actividades físicas en relación al manejo de emociones se ha podido determinar lo siguiente:

- Solo dos de las tres dimensiones seleccionadas para la variable actividades físicas se relacionan con el manejo de emociones, siendo el rendimiento y la motivación dichas dimensiones.

Tercero. A partir de la relación encontrada entre los resultados de los antecedentes y los resultados encontrados en este estudio, se puede asumir que hay factores o dimensiones no consideradas en el estudio, es decir, que la relación entre las actividades físicas y el manejo de emociones existe y según diversos autores, esta relación trae consigo diversos beneficios, sin embargo dicha relación bajo el enfoque de las dimensiones presentadas es poco significativa permitiendo así ampliar el conocimiento respecto a cómo se relacionan nuestras variables de estudio.

VII. RECOMENDACIONES

Primero. Con el fin de mejorar la salud psicológica y el manejo emocional necesario para los estudiantes, se propone a los directivos de las instituciones educativas realizar talleres deportivos en diversos campos.

Segundo. Los tutores recomiendan trabajar en estrategias para ayuda a desarrollar mejores amistades y la confianza necesaria para una salud psicológica adecuada y la participación en actividades deportivas extracurriculares.

Tercero. Los psicólogos institucionales toman en cuenta los problemas de desarrollo personal y los cambios de vida, se enfocan en problemas de atención, claridad y restauración emocional, e implementan estrategias de desarrollo personal que contribuyen a aumentar la salud mental.

Cuarto. Se recomienda a los entes directivos y docentes de la institución educativa aplicar estrategias para el desarrollo de actividades físicas de toda índole incidiendo en el rendimiento y la motivación para ejecutarlas, puesto que contribuye favorablemente en el manejo de las emociones principalmente luego de afrontar la pandemia. Cabe destacar que los padres de familia deben estar involucrados con el propósito de generar y practicar la actividad física de manera constante aun en diversos espacios.

Quinto. Desarrollar actividades padre e hijo. Esto permite a los padres y estudiantes desarrollar un tema de autonomía y propósito de vida y trabajar juntos para mejorar el manejo emocional a través de actividades deportivas extracurriculares y actividades físicas seleccionadas por ellos mismos.

VII. REFERENCIAS

- Arias Gonzáles, J. L. (2020). *Técnicas e instrumentos de investigación científica*. Enfoques Consulting EIRL.
<http://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/2238>
- Bru Luna, L. M., Martí Vilar, M., Merino Soto, C., & Cervera Santiago, J. L. (2021). Emotional Intelligence Measures: A Systematic Review. *Healthcare*, 9(12), Article 12. <https://doi.org/10.3390/healthcare9121696>
- Chica, L. F. C., Zambrano, B. C. L., & Rivadeneira, D. D. C. (2023). Aprendizaje Colaborativo Para Favorecer las Competencias Emocionales. *Polo del Conocimiento*, 8(4), Article 4. <https://doi.org/10.23857/pc.v8i4.5459>
- Conchas Ramírez, M., Palma Gardea, L. C., Jiménez Lira, C., & Rangel Ledezma, Y. S. (2023). Actividad física y autorregulación antes y durante confinamiento por COVID-19 en población Rarámuri. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 49, 564-571.
- Cuéllar, Á. U., Carmona, C. G., & Granados, S. B. (2023). Presencia curricular de la asignatura de psicología del deporte en planes de estudio de Psicología y Educación Física, en Colombia. *Praxis*, 19(2), Article 2.
<https://doi.org/10.21676/23897856.3911>
- Cusme Torres, A. C. (2023). Efectos de la actividad física sobre la depresión en estudiantes universitarios: Revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(2), Article 2.
- Díaz Quesada, G., Puga González, E., & Muñoz-Galiano, I. M. (2021). Efecto de la utilización de pulseras inteligentes para el incremento de la actividad

- física en adolescentes de un entorno rural: Estudio Piloto. *JUMP*, 3, Article 3. <https://doi.org/10.17561/jump.n3.2>
- Dueñas Buey, M. L. (2002). *Importancia de la inteligencia emocional: Un nuevo reto para la orientación educativa*. <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2BB75B2C-720F-A542-4DCE-43297DDB55B7/Documento.pdf>
- Escobar Figueroa, B. J. (2023). Factores protectores de salud mental y estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022. *Repositorio institucional-WIENER*. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/8253>
- Fernández García, L. C., & Fernández Río, F. J. (2019). Proyecto Wonderwall: identificación y manejo de emociones en la Educación Física de Educación Primaria. *Retos*.
- Fernández, C., Almagro, B., Tamayo, J., & Sáenz, P. (2020). No Title Complementing the Self-Determination Theory With the Need for Novelty: Motivation and Intention to Be Physically Active in Physical Education Students. *PMC*, 11, 9. <https://doi.org/10.3389 / fpsyg.2020.01535>
- Flores Paredes, A. (2020). Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina. *Comuni@ ción*, 11(2), 142-152.
- García Retana, J. Á. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 97-109. <https://doi.org/10.15517/revedu.v36i1.455>
- Gonzalez Prieto, O. I. (2023). *Influencia de la postpandemia en el desarrollo emocional de los estudiantes de séptimo grado de la I.E. Manuela Beltran*

de Soacha-Cundinamarca.

<https://repository.libertadores.edu.co/handle/11371/5840>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2018).

Metodología de la investigación (Vol. 4). McGraw-Hill Interamericana
México.

Huanque Parra, S. D. (2023). Inteligencia emocional y su incidencia en el estrés académico en tiempos de pandemia en estudiantes del pregrado de la Escuela Profesional de Educación de una universidad privada de Arequipa, 2021.

<https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/12509>

Jiménez-Zazo, F., Romero-Blanco, C., Castro-Lemus, N., Dorado-Suárez, A., & Aznar, S. (2020). Transtheoretical model for physical activity in older adults: Systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 17(24), 9262.

Karnaze, MM y Levine, LJ (2020). Lay Theories About Whether Emotion Helps or Hinders: Assessment and Effects on Emotional Acceptance and Recovery From Distress. 18 de Febrero de 2020, 13.

<https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020>.

Kumar, M. (2020). A Study on the Emotional Intelligence of Higher Secondary School Students. *Shanlax International Journal of Education*, 8(3), 114-119.

Lama Agurto, L. del P., & Torres Garcia, T. M. (2023). Burnout e inteligencia emocional en colaboradores de una planta empacadora de fruta del distrito de Tambogrande, Piura 2022.

Repositorio institucional - UCV

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/115566>

- Lituma Parra, A. C., & Lliguaipuma Anguizaca, C. F. (2023). *Relación de niveles de ansiedad con variables sociodemográficas en estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Politécnica Salesiana, sede Cuenca. Período septiembre 2021-febrero 2022* [BachelorThesis]. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/25019>
- López Cassá, É. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.
- Lu, L., & Shusheng, S. (2017). The influence of physical activity on mental state and body self-esteem. <https://doi.org/10.16835/j.cnki.1000-9817.2017.10.040>
- Martínez Martínez, A., Ruiz Rico Ruiz, G., Zurita Ortega, F., Chacón Cuberos, R., Castro Sánchez, M., & Cachón Zagalaz, J. (2017). Actividad física y conductas agresivas en adolescentes en régimen de acogimiento residencial. *Suma Psicológica*, 24(2), 135-141. <https://doi.org/10.1016/j.sumpsi.2017.02.002>
- Mata, J. C., Sabater, M. M., & Blanch, J. P. i. (2019). Emociones y pensamiento crítico en la era digital: Un estudio con alumnado de formación inicial. *REIDICS. Revista de Investigación en Didáctica de las Ciencias Sociales*, 5, Article 5. <https://doi.org/10.17398/2531-0968.05.23>
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (2002). MSCEIT: Mayer-Salovey-Caruso emotional intelligence test. *Toronto, Canada: Multi-Health Systems*.
- Mérida López, S., & Extremera, N. (2016). *Estado de la cuestión sobre inteligencia emocional, burnout en el profesorado por países, año de publicación, ciclos educativos e instrumentos de evaluación*. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/48737>

- Mitchell, J. (2021). The bodily-attitudinal theory of emotion. *Philos Stud*, 13.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11098-020-01567-z>
- Myupchar. (2020). Occupational physical activity not same as work out, can increase risk of dementia by 55%, says study. 27 octubre 2020.
- OMS. (2020). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
- OMS. (2022). *Informe sobre la situación Mundial de la actividad física*.
<https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
- Ortiz Mancero, M. F., & Núñez Naranjo, A. F. (2021). Inteligencia emocional: Evaluación y estrategias en tiempos de pandemia. *Revista Científica Retos de la Ciencia*, 5(11), 57-68.
- Oyibo, K., Adaji, I., & Vassileva, J. (2018). Social cognitive determinants of exercise behavior in the context of behavior modeling: a mixed method approach. *PMC*, 4, 19. <https://doi.org/10.1177/2055207618811555>
- Pacacira, D. P., & Céspedes Garzón, Y. T. (2017). *La inteligencia emocional y el trabajo colaborativo en estudiantes de transición*.
<https://repository.libertadores.edu.co/handle/11371/1597>
- Pratt, M., Ramirez, A., Kohl, H. ;, Klepac, B., Pedišić, Ž., & Sallis, J. F. (2021). Plan Globally and Act Locally for Physical Activity? *Journal of Physical Activity and Health*, 1–2. <https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0471>
- Reisenzein, R. (2020). Cognitive Theory of Emotion. *Virgil Zeigler*, 3.
https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_496
- Ruiz Aranda, D., Extremera, N., & Pineda Galán, C. (2014). Emotional intelligence, life satisfaction and subjective happiness in female student health professionals: The mediating effect of perceived stress. *Journal of*

Psychiatric and Mental Health Nursing, 21(2), 106-113.

<https://doi.org/10.1111/jpm.12052>

Salazar Salazar, D. R. (2023). Actividad física recreativa en personas con discapacidad intelectual de la fundación Fervi, de la ciudad de Riobamba "BachelorThesis, Riobamba".

<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/10963>

Sebastiá Amat, S., García Jaén, M., Ferriz Valero, A., & Jimenez-Olmedo, J. M. (2019). *Relación entre la actividad física, la educación física y el rendimiento académico en el alumnado de bachillerato*.

<http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/96248>

Sanaeinasab, H., Saffari, M., Dashtaki, M., Pakpour, A., Karimi, A., & Koenig, H. (2019). A Theory of Planned Behavior-Based Program to Increase Physical Activity in Overweight/Obese Military Personnel: A Randomised Controlled Trial. *IAAP*, 12, 24. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/aphw.12175>

Torres Pacahuala, O. M. (2023). La actividad física y el estrés laboral del trabajador en teletrabajo por pandemia en un hospital pediátrico de Lima, 2022. *Repositorio Institucional - UCV*.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/114867>

Universidad César Vallejo. (2020). "Código de ética en investigación." Vicerrectorado de Investigación, 1–16.

Vega, A., Cabello, R., Megías-Robles, A., Gómez-Leal, R., & Fernández-Berrocal, P. (2021). Emotional Intelligence and Aggressive Behaviors in Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 152483802199129. <https://doi.org/10.1177/1524838021991296>

Villanueva Galvan, Y. F. (2023). Bienestar psicológico y la actividad física de los estudiantes de una institución educativa pública, Comas-2022. *Repositorio Institucional - UCV*.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/116559>

Villavicencio, J. (2019). Control de emociones: Clave para decisiones exitosas. *Review of Global Management*, 14. Williams, A.

Wang, K., Yang, Y., Zhang, T., Ouyang, Y., Liu, B., & Luo, J. (2020). The Relationship Between Physical Activity and Emotional Intelligence in College Students: The Mediating Role of Self-Efficacy. *Frontiers in Psych.*

Wainwright, N. (2020). Re-thinking adventurous activities in physical education: models-based approaches. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 20(3), 217–229. <https://doi.org/10.1080/14729679.2019.1634599>

Williams, A., & Wainwright, N. (2020). Re-thinking adventurous activities in physical education: models-based approaches. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 20(3), 217–229. <https://doi.org/10.1080/14729679.2019.1634599>

ANEXOS

1. Matriz de consistencia

Título: Actividades físicas y manejo de emociones post pandemia en estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023							
Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores				
Problema General:	Objetivo general:	Hipótesis general:	Variable 1/Independiente: X "Actividades Físicas"				
¿Cómo se relaciona las actividades físicas y manejo de emociones post pandemia en estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, cusco 2023?	Determinar la relación de las actividades físicas y manejo de emociones post pandemia en estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023	¿Existe relación efectiva de las actividades físicas y el manejo de emociones post pandemia en estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023?	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valores	Niveles o rangos
			Rendimiento en la actividad física.	- Prevención. - Continuidad. - Obsesión. - Aumento del rendimiento.	1,2,3, 4,5,6, 7,8,9	1 = Nunca 2= Casi nunca 3= A veces 4= Casi siempre 5= Siempre	Leve 22-51 Moderado: 52-81
			Determinación para ejecutar la actividad física.	- Adecuación. - Autonomía, - Gratificación.	10, 11, 12, 13, 14, 15	Enérgico 82-110	
Motivación para ejecutar la activación física.	- Mejora de la apariencia física. - Satisfacción. - Entorno.	16, 17, 18, 19, 20, 21, 22					
Problemas Específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Variable 2/Dependiente: Y "Manejo de emociones"				
PE1: ¿De qué manera el rendimiento en la actividad física se relaciona con el manejo de emociones post pandemia en estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023?	OE1:Determinar la relación del rendimiento en la actividad física y manejo de emociones post pandemia en estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023	HE1: El rendimiento en la actividad física se relaciona de manera positiva con el manejo de emociones post pandemia en estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023.	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valores	Niveles o rangos
			Atención emocional	Capacidad de atención a sus emociones	1,2,3, 4,5,6, 7,8	1 = Nunca 2= Casi nunca	Elevado 24-55
PE2: ¿De qué manera la determinación para ejecutar la actividad física se relaciona con el manejo de	OE2:Establecer la relación de la determinación para ejecutar la actividad física y manejo	HE2:La determinación para ejecutar la actividad física se relaciona de manera positiva con el manejo de	Claridad emocional	Comprensión de sus	9, 10, 11, 12,	Casi nunca	Modo rado

emociones post pandemia en estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023.	de emociones post pandemia en estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023	emociones post pandemia en estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023		estados emocionales.	13, 14, 15, 16	3= A veces 4= Casi siempre 5= Siempre	56-87 Bueno 88-120
PE3: ¿De qué manera la motivación para ejecutar la actividad física se relaciona con el manejo de emociones post pandemia en estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023.	OE3:Determinar la relación de la motivación para ejecutar la actividad física y manejo de emociones post pandemia en estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023.	HE3: La motivación para ejecutar la actividad física se relaciona de manera positiva con el manejo de emociones post pandemia en estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023.	Reparación emocional	Capacidad de regulación de su estado emocional	17, 18,19, 20, 21, 22, 23, 24		
Diseño de investigación:		Población y Muestra:	Técnicas e instrumentos:		Método de análisis de datos:		
Enfoque: Positivista Tipo: Básica Método: Cuantitativo Diseño: No experimental - transversal		Población: 120 Muestra:60	Técnicas: Encuesta Instrumentos: Cuestionario		Descriptiva: Inferencial:		

2. Tabla de operacionalización de las variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
VARIABLE INDEPENDIENTE: Actividades físicas	Según Cuellar et al., (2023) La actividad física lo componen todos los movimientos que realizamos en nuestra rutina diaria, incluyendo actividades recreativas de toda índole, ejercicios, deportes y el mismo trabajo, todos estos aspectos coadyuvan en la mejora de nuestra salud.	Las actividades físicas se medirá con una encuesta a través de un cuestionario de preguntas, con escala tipo Likert.	-Rendimiento en la actividad física. - Determinación para ejecutar la actividad física. -Motivación para ejecutar la activación física.	- Prevención. - Continuidad. - Obsesión. Aumento del rendimiento. - Adecuación. - Autonomía, Gratificación - Mejora de la apariencia física. - Satisfacción. Entorno.	1 = Nunca 2= Casi nunca 3= A veces 4= Casi siempre 5= Siempre
VARIABLE DEPENDIENTE: Manejo de emociones	Según Chica et al. (2023) considera que el manejo de emociones es la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar los estados emocionales tanto propios y ajenos en un determinado contexto.	El manejo emocional se medirá a través de una escala validada con cinco niveles.	-Atención emocional -Claridad emocional -Reparación emocional	-Capacidad de atención a sus emociones. -Comprensión de sus estados emocionales. - Capacidad de regulación de su estado emocional.	1 = Nunca 2= Casi nunca 3= A veces 4= Casi siempre 5= Siempre

3. Instrumentos de recolección de la información

CUESTIONARIO SOBRE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS

El presente cuestionario es parte de una investigación titulada “**Actividades físicas y manejo de emociones post pandemia en estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco, 2023**”, desarrollado por Luna Lezama Neida, estudiante de la Universidad César Vallejo, el cual tiene fines únicamente académicos, por tal motivo se mantendrá completa y absoluta discreción.

Indicaciones: La lista que aparece abajo contiene actividades que realizan los estudiantes en espacios dentro y fuera de la institución educativa.

ESCALA AUTOVALORATIVA

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

Ítems o preguntas	Valoración				
	1	2	3	4	5
Dimensión 1: Rendimiento en la actividad física	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
01. Antes de realizar actividad físico-deportiva, siempre realizo un calentamiento apropiado de acuerdo con el tipo de actividad que llevaré a cabo.					
02. Después de una sesión de práctica físico-deportiva intensa o prolongada, siempre realizo ejercicios de entrenamiento.					
03. Siempre que puedo practico actividad físico-deportiva.					
04. Practico actividad físico-deportiva de forma regular desde hace años.					
05. Lo único que me gusta es hacer ejercicio.					
06. Cuando estoy haciendo actividad físico-deportiva, el tiempo se me va volando.					
07. No desarrollo únicamente actividad físico-deportiva por diversión, sino para superarme.					
08. Me alimento de forma saludable para conseguir un mejor rendimiento físico-deportivo.					

09. Consumo productos saludables con el fin de mejorar mi rendimiento.					
Dimensión 2: Determinación para ejecutar la actividad física	1	2	3	4	5
10. Realizo actividad físico-deportiva porque encuentro un horario en el que me vaya bien.					
11. Después de realizar actividad físico-deportiva, no suelo sentir algún tipo de molestias, como, por ejemplo, dolor muscular o dolores articulares.					
12. Tengo suficientes conocimientos para dirigir mi propia práctica físico-deportiva.					
13. A partir de la vista de videos y tutoriales en el internet puedo hacer mi propia práctica físico-deportiva.					
14. Siento placer haciendo actividad físico-deportiva.					
15. Hacer actividad físico-deportiva me hace sentir bien.					
Dimensión 3: Motivación para ejecutar la actividad física	1	2	3	4	5
16. Realizo actividad físico-deportiva porque me gusta llamar la atención con mi apariencia.					
17. Realizo actividad físico-deportiva porque así obtengo una apariencia agradable para los demás.					
18. Si no hago actividad físico-deportiva, todos los días me siento mal.					
19. Ganar es una de las razones primordiales por las que practico actividad físico-deportiva.					
20. Para disfrutar haciendo actividad físico-deportiva, necesito competir con otras personas.					
21. Mis únicos amigos/as están vinculados al mundo de la actividad físico-deportiva.					
22. Mis familiares practican actividad físico-deportivas comúnmente y me impulsan a hacerlo.					

CUESTIONARIO SOBRE EL MANEJO DE EMOCIONES

El presente cuestionario es parte de una investigación titulada “**Actividades físicas y manejo de emociones post pandemia en estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco, 2023**”, desarrollado por Luna Lezama Neida, estudiante de la Universidad César Vallejo, el cual tiene fines únicamente académicos, por tal motiva se mantendrá completa y absoluta discreción.

Indicaciones: La lista que aparece más abajo contiene oraciones acerca del manejo de emociones y como reaccionamos frente a situaciones adversas dentro y fuera de nuestra institución educativa.

ESCALA AUTOVALORATIVA

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

Ítems o preguntas	Valoración				
Dimensión 1: Atención emocional	1	2	3	4	5
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
01. Presto mucha atención a los sentimientos.					
02. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.					
03. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.					
04. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.					
05. Dejo que mis sentimientos afectes a mis pensamientos.					
06. Pienso en mi estado de ánimo constantemente.					
07. A menudo pienso en mis sentimientos.					
08. Presto mucha atención a cómo me siento.					
Dimensión 2: Claridad emocional	1	2	3	4	5
09. Tengo claros mis sentimientos.					
10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.					
11. Casi siempre sé cómo me siento.					
12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.					
13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.					
14. Siempre puedo decir cómo me siento.					

15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones.					
16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.					
Dimensión 3: Reparación emocional	1	2	3	4	5
17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.					
18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.					
19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.					
20. Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.					
21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.					
22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.					
23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz.					
24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.					

Muchas gracias

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

4: Alto nivel

3: Moderado nivel

2: Bajo Nivel

1: No cumple con el criterio

Instrumento que mide la variable 01: ACTIVIDADES FÍSICAS

Definición de la variable:

La actividad física lo componen todos los movimientos que realizamos en nuestra rutina diaria, incluyendo actividades recreativas de toda índole, ejercicios, deportes y el mismo trabajo, todos estos aspectos coadyuvan en la mejora de nuestra salud. Cuellar et al., (2023)

Dimensión 1: Rendimiento en la actividad física.

Definición de la dimensión:

Considerado primordialmente de carácter físico, deportivo donde la activación física juega un papel importante, así mismo el disfrute y la alimentación como aspecto preponderante para mejorar su salud de manera general.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Prevención	Antes de realizar actividad físico-deportiva, siempre realizo un calentamiento apropiado de acuerdo con el tipo de actividad que llevaré a cabo.	4	4	4	

Continuidad	Después de una sesión de práctica físico-deportiva intensa o prolongada, siempre realizo ejercicios de entrenamiento.	4	4	4	
Obsesión	Siempre que puedo practico actividad físico-deportiva.	4	4	4	
Aumento del rendimiento	Practico actividad físico-deportiva de forma regular desde hace años.	4	4	4	
	Lo único que me gusta es hacer ejercicio.	4	4	4	
	Cuando estoy haciendo actividad físico-deportiva, el tiempo se me va volando.	4	4	4	
	No desarrollo únicamente actividad físico-deportiva por diversión, sino para superarme.	4	4	4	
	Me alimento de forma saludable para conseguir un mejor rendimiento físico-deportivo.	4	4	4	
	Consumo productos saludables con el fin de mejorar mi rendimiento.	4	4	4	

Dimensión 2: Determinación para ejecutar la actividad física.

Definición de la dimensión:

Consideradas como diversos tipos de movimientos realizadas en y desde diversos espacios básicamente, tiene que ver con el disfrute de las actividades propiamente dichas de manera general.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Adecuación	Realizo actividad físico-deportiva porque encuentro un horario en el que me vaya bien.	4	4	4	
Autonomía	Después de realizar actividad físico-deportiva, no suelo sentir algún tipo de molestias, como, por ejemplo, dolor muscular o dolores articulares.	4	4	4	
Gratificación	Tengo suficientes conocimientos para dirigir mi	4	4	4	

	propia práctica físico-deportiva.				
	A partir de la vista de videos y tutoriales en el internet puedo hacer mi propia práctica físico-deportiva.	4	4	4	
	Siento placer haciendo actividad físico-deportiva.	4	4	4	
	Hacer actividad físico-deportiva me hace sentir bien.	4	4	4	

Dimensión 3: Motivación para ejecutar la activación física.

Definición de la dimensión:

Esta dimensión tiene especial relación con los tiempos y espacios en los cuales se desarrollan las actividades físicas, cobrando relevancia en los entornos familiares, puesto que permite afianzar los lazos familiares y mejorar la comunicación.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Mejora la apariencia física	Realizo actividad físico-deportiva porque me gusta llamar la atención con mi apariencia.	4	4	4	
Satisfacción	Realizo actividad físico-deportiva porque así obtengo una apariencia agradable para los demás.	4	4	4	
Entorno	Si no hago actividad físico-deportiva, todos los días me siento mal.	4	4	4	
	Ganar es una de las razones primordiales por las que practico actividad físico-deportiva.	4	4	4	
	Para disfrutar haciendo actividad físico-deportiva, necesito competir con otras personas.	4	4	4	
	Mis únicos amigos/as están vinculados al mundo de la actividad físico-deportiva.	4	4	4	
	Mis familiares practican actividad físico-deportivas comúnmente y me impulsan a hacerlo.	4	4	4	

Instrumento que mide la variable 02: MANEJO DE EMOCIONES

Definición de la variable:

Chica et al., (2023) considera que el manejo de emociones es la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar los estados emocionales tanto propios y ajenos en un determinado contexto.

Dimensión 1: Atención emocional

Definición de la dimensión:

Refiere como la facultad que posee la persona para distinguir sus propios sentimientos, así como el de los demás, dándole un significado positivo a sus emociones negativas.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Capacidad de atención a sus emociones	Presto mucha atención a los sentimientos.	4	4	4	
	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	4	4	4	
	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	4	4	4	
	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	4	4	4	
	Dejo que mis sentimientos afectes a mis pensamientos.	4	4	4	
	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	4	4	4	
	A menudo pienso en mis sentimientos.	4	4	4	
	Presto mucha atención a cómo me siento.	4	4	4	

Dimensión 2: Claridad emocional

Definición de la dimensión:

Se conceptualiza como aquella capacidad de conocimiento real de sus sentimientos en situaciones y contextos determinados.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Comprensión de sus estados emocionales	Tengo claros mis sentimientos.	4	4	4	
	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	4	4	4	

	Casi siempre sé cómo me siento.	4	4	4	
	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	4	4	4	
	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	4	4	4	
	Siempre puedo decir cómo me siento.	4	4	4	
	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	4	4	4	
	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	4	4	4	

Dimensión 3: Reparación emocional

Definición de la dimensión:

Hace alusión a la situación real que atravesamos y la forma en la cual se hace frente a las emociones en un espacio y momento determinado.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Capacidad de regulación de su estado emocional	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	4	4	4	
	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	4	4	4	
	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	4	4	4	
	Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.	4	4	4	
	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	4	4	4	
	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	4	4	4	
	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	4	4	4	
	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	4	4	4	

NOMBRE Y APELLIDOS: CUENTAS SALAS, JAIME

FIRMA:



23947196

El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

4: Alto nivel

3: Moderado nivel

2: Bajo Nivel

1: No cumple con el criterio

Instrumento que mide la variable 01: ACTIVIDADES FÍSICAS

Definición de la variable:

La actividad física lo componen todos los movimientos que realizamos en nuestra rutina diaria, incluyendo actividades recreativas de toda índole, ejercicios, deportes y el mismo trabajo, todos estos aspectos coadyuvan en la mejora de nuestra salud. Cuellar et al., (2023)

Dimensión 1: Rendimiento en la actividad física.

Definición de la dimensión:

Considerado primordialmente de carácter físico, deportivo donde la activación física juega un papel importante, así mismo el disfrute y la alimentación como aspecto preponderante para mejorar su salud de manera general.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Prevención	Antes de realizar actividad físico-deportiva, siempre realizo un calentamiento apropiado de acuerdo con el tipo de actividad que llevaré a cabo.	4	4	4	
Continuidad	Después de una sesión de práctica físico-deportiva intensa o prolongada, siempre realizo ejercicios de entrenamiento.	4	4	4	
Obsesión	Siempre que puedo practico actividad físico-deportiva.	4	4	4	
Aumento del rendimiento	Practico actividad físico-deportiva de forma regular desde hace años.	4	4	4	

	Lo único que me gusta es hacer ejercicio.	4	4	4	
	Cuando estoy haciendo actividad físico-deportiva, el tiempo se me va volando.	4	4	4	
	No desarrollo únicamente actividad físico-deportiva por diversión, sino para superarme.	4	4	4	
	Me alimento de forma saludable para conseguir un mejor rendimiento físico-deportivo.	4	4	4	
	Consumo productos saludables con el fin de mejorar mi rendimiento.	4	4	4	

Dimensión 2: Determinación para ejecutar la actividad física.

Definición de la dimensión:

Consideradas como diversos tipos de movimientos realizadas en y desde diversos espacios básicamente, tiene que ver con el disfrute de las actividades propiamente dichas de manera general.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Adecuación	Realizo actividad físico-deportiva porque encuentro un horario en el que me vaya bien.	4	4	4	
Autonomía	Después de realizar actividad físico-deportiva, no suelo sentir algún tipo de molestias, como, por ejemplo, dolor muscular o dolores articulares.	4	4	4	
Gratificación	Tengo suficientes conocimientos para dirigir mi propia práctica físico-deportiva.	4	4	4	
	A partir de la vista de videos y tutoriales en el internet puedo hacer mi propia práctica físico-deportiva.	4	4	4	
	Siento placer haciendo actividad físico-deportiva.	4	4	4	
	Hacer actividad físico-deportiva me hace sentir bien.	4	4	4	

Dimensión 3: Motivación para ejecutar la activación física.

Definición de la dimensión:

Esta dimensión tiene especial relación con los tiempos y espacios en los cuales se desarrollan las actividades físicas, cobrando relevancia en los entornos familiares, puesto que permite afianzar los lazos familiares y mejorar la comunicación.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Mejora la apariencia física	Realizo actividad físico-deportiva porque me gusta llamar la atención con mi apariencia.	4	4	4	
Satisfacción	Realizo actividad físico-deportiva porque así obtengo una apariencia agradable para los demás.	4	4	4	
Entorno	Si no hago actividad físico-deportiva, todos los días me siento mal.	4	4	4	
	Ganar es una de las razones primordiales por las que practico actividad físico-deportiva.	4	4	4	
	Para disfrutar haciendo actividad físico-deportiva, necesito competir con otras personas.	4	4	4	
	Mis únicos amigos/as están vinculados al mundo de la actividad físico-deportiva.	4	4	4	
	Mis familiares practican actividad físico-deportivas comúnmente y me impulsan a hacerlo.	4	4	4	

Instrumento que mide la variable 02: MANEJO DE EMOCIONES

Definición de la variable:

Considera que el manejo de emociones es la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar los estados emocionales tanto propios y ajenos en un determinado contexto. Chica et al. (2023)

Dimensión 1: Atención emocional

Definición de la dimensión:

Refiere como la facultad que posee la persona para distinguir sus propios sentimientos, así como el de los demás, dándole un significado positivo a sus emociones negativas.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Capacidad de atención a sus emociones	Presto mucha atención a los sentimientos.	4	4	4	
	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	4	4	4	
	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	4	4	4	
	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	4	4	4	
	Dejo que mis sentimientos afectes a mis pensamientos.	4	4	4	
	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	4	4	4	
	A menudo pienso en mis sentimientos.	4	4	4	
	Presto mucha atención a cómo me siento.	4	4	4	

Dimensión 2: Claridad emocional

Definición de la dimensión:

Se conceptualiza como aquella capacidad de conocimiento real de sus sentimientos en situaciones y contextos determinados.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Comprensión de sus estados emocionales	Tengo claros mis sentimientos.	4	4	4	
	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	4	4	4	
	Casi siempre sé cómo me siento.	4	4	4	
	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	4	4	4	
	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	4	4	4	
	Siempre puedo decir cómo me siento.	4	4	4	
	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	4	4	4	

Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.
--	--

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario
Autor (a):	Neida Luna Lezama
Objetivo:	Determinar la relación entre las actividades físicas y el manejo de emociones post pandemia en una institución educativa de Cusco 2023
Administración:	Individual
Año:	2023
Ámbito de aplicación:	Cusco
Dimensiones:	seis
Confiabilidad:	Alfa de Cronbach
Escala:	Likert
Niveles o rango:	Malo-Moderado- Bueno
Cantidad de ítems:	44
Tiempo de aplicación:	5 de junio al 8 de junio

4. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario ACTIVIDADES FISICAS Y MANEJO DE EMOCIONES elaborado por NEIDA LUNA LEZAMA el año 2023 de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

4: Alto nivel

3: Moderado nivel

2: Bajo Nivel

1: No cumple con el criterio

Instrumento que mide la variable 01: ACTIVIDADES FÍSICAS

Definición de la variable:

La actividad física lo componen todos los movimientos que realizamos en nuestra rutina diaria, incluyendo actividades recreativas de toda índole, ejercicios, deportes y el mismo trabajo, todos estos aspectos coadyuvan en la mejora de nuestra salud. Cuellar et al., (2023)

Dimensión 1: Rendimiento en la actividad física.

Definición de la dimensión:

Considerado primordialmente de carácter físico, deportivo donde la activación física juega un papel importante, así mismo el disfrute y la alimentación como aspecto preponderante para mejorar su salud de manera general.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Prevención	Antes de realizar actividad físico-deportiva, siempre realizo un calentamiento apropiado de acuerdo con el tipo de actividad que llevaré a cabo.	4	4	4	
Continuidad	Después de una sesión de práctica físico-deportiva intensa o prolongada, siempre realizo ejercicios de entrenamiento.	4	4	4	
Obsesión	Siempre que puedo practico actividad físico-deportiva.	4	4	4	
Aumento del rendimiento	Practico actividad físico-deportiva de forma regular desde hace años.	4	4	4	
	Lo único que me gusta es hacer ejercicio.	4	4	4	
	Cuando estoy haciendo actividad físico-deportiva, el tiempo se me va volando.	4	4	4	
	No desarrollo únicamente actividad físico-deportiva por diversión, sino para superarme.	4	4	4	
	Me alimento de forma saludable para conseguir un	4	4	4	

	mejor rendimiento físico-deportivo.				
	Consumo productos saludables con el fin de mejorar mi rendimiento.	4	4	4	

Dimensión 2: Determinación para ejecutar la actividad física.

Definición de la dimensión:

Consideradas como diversos tipos de movimientos realizadas en y desde diversos espacios básicamente, tiene que ver con el disfrute de las actividades propiamente dichas de manera general.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Adecuación	Realizo actividad físico-deportiva porque encuentro un horario en el que me vaya bien.	4	4	4	
Autonomía	Después de realizar actividad físico-deportiva, no suelo sentir algún tipo de molestias, como, por ejemplo, dolor muscular o dolores articulares.	4	4	4	
Gratificación	Tengo suficientes conocimientos para dirigir mi propia práctica físico-deportiva.	4	4	4	
	A partir de la vista de videos y tutoriales en el internet puedo hacer mi propia práctica físico-deportiva.	4	4	4	
	Siento placer haciendo actividad físico-deportiva.	4	4	4	
	Hacer actividad físico-deportiva me hace sentir bien.	4	4	4	

Dimensión 3: Motivación para ejecutar la activación física.

Definición de la dimensión:

Esta dimensión tiene especial relación con los tiempos y espacios en los cuales se desarrollan las actividades físicas, cobrando relevancia en los entornos familiares, puesto que permite afianzar los lazos familiares y mejorar la comunicación.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
--------------------	-------------	-----------------	-------------------	-------------------	---

Mejora la apariencia física	Realizo actividad físico-deportiva porque me gusta llamar la atención con mi apariencia.	4	4	4	
Satisfacción	Realizo actividad físico-deportiva porque así obtengo una apariencia agradable para los demás.	4	4	4	
Entorno	Si no hago actividad físico-deportiva, todos los días me siento mal.	4	4	4	
	Ganar es una de las razones primordiales por las que practico actividad físico-deportiva.	4	4	4	
	Para disfrutar haciendo actividad físico-deportiva, necesito competir con otras personas.	4	4	4	
	Mis únicos amigos/as están vinculados al mundo de la actividad físico-deportiva.	4	4	4	
	Mis familiares practican actividad físico-deportivas comúnmente y me impulsan a hacerlo.	4	4	4	

Instrumento que mide la variable 02: MANEJO DE EMOCIONES

Definición de la variable:

Considera que el manejo de emociones es la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar los estados emocionales tanto propios y ajenos en un determinado contexto. Chica et al. (2023)

Dimensión 1: Atención emocional

Definición de la dimensión:

Refiere como la facultad que posee la persona para distinguir sus propios sentimientos, así como el de los demás, dándole un significado positivo a sus emociones negativas.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Capacidad de atención a sus emociones	Presto mucha atención a los sentimientos.	4	4	4	
	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	4	4	4	
	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	4	4	4	

	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	4	4	4	
	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	4	4	4	
	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	4	4	4	
	A menudo pienso en mis sentimientos.	4	4	4	
	Presto mucha atención a cómo me siento.	4	4	4	

Dimensión 2: Claridad emocional

Definición de la dimensión:

Se conceptualiza como aquella capacidad de conocimiento real de sus sentimientos en situaciones y contextos determinados.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Comprensión de sus estados emocionales	Tengo claros mis sentimientos.	4	4	4	
	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	4	4	4	
	Casi siempre sé cómo me siento.	4	4	4	
	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	4	4	4	
	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	4	4	4	
	Siempre puedo decir cómo me siento.	4	4	4	
	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	4	4	4	
	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	4	4	4	

Dimensión 3: Reparación emocional

Definición de la dimensión:

Hace alusión a la situación real que atravesamos y la forma en la cual se hace frente a las emociones en un espacio y momento determinado.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Capacidad de regulación de su estado emocional	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	4	4	4	
	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	4	4	4	
	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	4	4	4	
	Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.	4	4	4	
	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	4	4	4	
	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	4	4	4	
	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	4	4	4	
	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	4	4	4	

NOMBRE Y APELLIDOS: LIDIA TOMASA, SOTO QUISPE

FIRMA: 
DNI: 23941496

GRADUADO	GRADO O TÍTULO	INSTITUCIÓN
CUENTAS SALAS, JAIME DNI 23947196	MAGISTER EN ADMINISTRACION DE LA EDUCACION Fecha de diploma: 22/06/15 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO <i>PERU</i>
CUENTAS SALAS, JAIME DNI 23947196	BACHILLER EN EDUCACION Fecha de diploma: 20/08/2008 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO <i>PERU</i>
CUENTAS SALAS, JAIME DNI 23947196	LICENCIADO EN EDUCACION ESPECIALIDAD DE: EDUCACION FISICA Fecha de diploma: 23/07/2009 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO <i>PERU</i>

Activa

GRADUADO	GRADO O TÍTULO	INSTITUCIÓN
HUILLCA SONCCO, MARIBEL DNI 23865949	BACHILLER EN EDUCACION Fecha de diploma: 08/09/1997 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA <i>PERU</i>
HUILLCA SONCCO, MARIBEL DNI 23865949	MAGISTER EN EDUCACION CON MENCIÓN EN DOCENCIA Y GESTION EDUCATIVA Fecha de diploma: 17/05/2013 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO <i>PERU</i>

(***) La falta de información de este campo, no involucra por sí misma un error o la invalidez de la inscripción del grado y/o título, puesto que, a la fecha de su registro, no era obligatorio declarar dicha información. Sin perjuicio de lo señalado, de requerir mayor detalle, puede contactarnos a nuestra central telefónica: 01 500 3930, de lunes a viernes, de 08:30 a.m. a 4:30 p. m.

Activar

GRADUADO	GRADO O TÍTULO	INSTITUCIÓN
SOTO QUISPE, LIDIA TOMASA DNI 23941496	TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL CON MENCIÓN EN GESTIÓN ESCOLAR CON LIDERAZGO PEDAGÓGICO Fecha de diploma: 11/06/18 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matrícula: 10/07/2017 Fecha egreso: 12/02/2018	UNIVERSIDAD ANTONIO RUIZ DE MONTOYA <i>PERU</i>
SOTO QUISPE, LIDIA TOMASA DNI 23941496	MAGISTER EN ADMINISTRACION DE LA EDUCACION Fecha de diploma: 24/06/2014 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO <i>PERU</i>
SOTO QUISPE, LIDIA TOMASA DNI 23941496	BACHILLER EN EDUCACION-PROCAM Fecha de diploma: 29/04/2004 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO <i>PERU</i>

Activar
Ver Co

5. Modelo de consentimiento y/o asentimiento informado

Consentimiento Informado del Apoderado**

Título de la investigación:

Investigador (a) (es):

Propósito del estudio

Estamos invitando a su hijo (a) a participar en la investigación titulada ".....", cuyo objetivo es

Esta investigación es desarrollada por estudiantes (colocar: pre o posgrado), de la carrera profesional o programa, de la Universidad César Vallejo del campus, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución



Describir el impacto del problema de la investigación.

Procedimiento

Si usted acepta que su hijo participe y su hijo decide participar en esta investigación (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación: ".....".
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de minutos y se realizará en el ambiente de de la institución

Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

** Obligatorio hasta menores de 18 años, consentimiento informado cuando es firmado por el padre o madre. Si fuese otro tipo de apoderado sería consentimiento por sustitución.

6. Resultado de similitud del programa Turnitin.

Mis Cursos

Números de atención

Calendario

Tutoriales

Parte 1 | Parte 2 | Parte 3 | Parte 4 | Parte 5

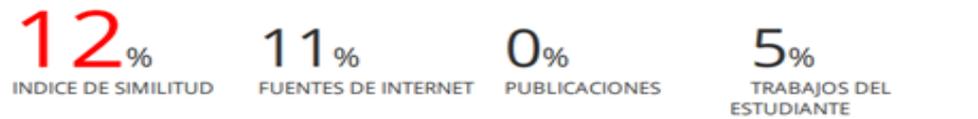
Título	Fecha de inicio	Fecha Esperada	Fecha de publicación	Puntos disponibles
TURNITIN S-17 - Parte 1	24 jul 2023 - 08:00	30 jul 2023 - 23:59	30 jul 2023 - 23:59	100

[Refrescar Envíos](#)

	Título del Envío	Identificador del trabajo de Turnitin	Enviado	Similitud	Calificación	Calificación General	
Ver Recibo Digital	S-17 Luna Lezama Neida	2138099389	28/07/2023 11:23	12%	--	--	Entregar Trabajo

S-17 Luna Lezama Neida

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	4%
2	www.coursehero.com Fuente de Internet	3%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2% <small>Act Ve z</small>



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

ESCUELA PROFESIONAL DE MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, LOPEZ KITANO ALDO ALFONSO, docente de la ESCUELA DE POSGRADO de la escuela profesional de MAESTRÍA EN EDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis Completa titulada: "Actividades físicas y manejo de emociones post pandemia en estudiantes del IV ciclo de una institución educativa, Cusco 2023

", cuyo autor es LUNA LEZAMA NEIDA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 12.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

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

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

LIMA, 02 de Agosto del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
LOPEZ KITANO ALDO ALFONSO DNI: 09754852 ORCID: 0000-0002-2064-3201	Firmado electrónicamente por: ALOPEZKI el 03-08- 2023 01:29:50

Código documento Trilce: TRI - 0638263