



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Actividad física e inteligencia emocional de estudiantes de la  
especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico  
Público, Cajamarca

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

**Maestro en Psicología Educativa**

**AUTOR:**

Villalobos Guevara, Cesar Orlando ([orcid.org/0000-0002-1516-6447](https://orcid.org/0000-0002-1516-6447))

**ASESORA:**

Dra. Parraguez Carrasco, Simona Maria ([orcid.org/0000-0003-0126-0130](https://orcid.org/0000-0003-0126-0130))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Innovaciones Pedagógicas

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

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

**CHICLAYO – PERÚ**

**2022**

## **Dedicatoria**

A mi hijo Julio que desde el cielo me da su luz, para seguir bregando en este mundo de incertidumbre.

A mis hijos: Paulo y Dayana, por ser mi motor y fuente de inspiración.

A los autores de mi existencia que descansan en la paz eterna.

A mi esposa Perpetua, por recorrer conmigo este camino y tenerme mucha paciencia.

## **Agradecimiento**

A Dios por ser el inspirador y darme fuerza para cumplir unos de mis anhelos más deseados.

A todos los docentes de la Escuela de Pos Grado de la UCV, en la persona de nuestra tutora Simona María Parraguez Carrasco, que nunca limitó su tiempo en su asesoramiento constante.

A los futuros maestros de la Especialidad de educación Física, por su apoyo incondicional.

A mi colega y amigo Gilberto Gavidia Bustamante, por brindarme las facilidades necesarias y cumplir mis objetivos.

## Índice de contenidos

Carátula .....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento .....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	v
Resumen .....	vi
Abstract.....	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEORICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	14
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	14
3.2. Variables y Operacionalización .....	14
3.3. Población, muestra y muestreo .....	15
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	16
3.5. Procedimientos.....	17
3.6. Método de análisis de datos.....	17
3.7. Aspectos éticos .....	17
IV. RESULTADOS .....	18
V. DISCUSIÓN .....	23
VI. CONCLUSIONES.....	29
VII. RECOMENDACIONES.....	30
REFERENCIAS .....	31
ANEXOS.....	37

## Índice de tablas

Tabla 1 Población del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Santa Cruz”, año 2022	16
Tabla 2 Muestra de estudio seleccionada de la especialidad de Educación Física del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Santa Cruz” año 2022	16
Tabla 3 Nivel de relación de la actividad física y la inteligencia emocional en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca	18
Tabla 4 Nivel de inteligencia emocional en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca	19
Tabla 5 Nivel de actividad física en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca	19
Tabla 6 Nivel Relación entre la actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca	20
Tabla 7 Pruebas de normalidad de actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca	21
Tabla 8 Correlación entre actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca	22

## Resumen

El propósito del estudio fue determinar la relación de la actividad física y la inteligencia emocional en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca, año 2022. Fue básica, se fundamentó en la concepción positivista, en el paradigma cuantitativo, con diseño no experimental correlacional simple. La muestra fue no probabilística, intencional en la que participaron 81 estudiantes (17 a 35 años), se aplicó dos instrumentos, el test TMMS-24 para indagar el nivel de inteligencia emocional con 24 ítems, tipo Likert con cinco alternativas, y un cuestionario para conocer el nivel de actividad física con 43 ítems, de alternativa múltiple, escala tipo Likert. La hipótesis que si existe relación entre la actividad física y la inteligencia emocional; concluyendo que la variable actividad física se relaciona de manera no significativa con la variable inteligencia emocional siendo el 43.2% su porcentaje más representativo; confirmado con el coeficiente Rho de Spearman que fue igual a 0,093; entre variables, por lo tanto, estos resultados confirman la hipótesis general, siendo que las variables de estudio se han ubicado en una correlación positiva muy baja, por lo que se rechaza la hipótesis nula.

**Palabras clave:** Inteligencia emocional, actividad física, inteligencia interpersonal, inteligencia intrapersonal.

## **Abstract**

The purpose of the study was to determine the relationship between physical activity and emotional intelligence in students of the Physical Education specialty of a Higher Pedagogical Institute, Cajamarca, year 2022. It was basic, it was based on the positivist conception, on the quantitative paradigm, with a simple correlational non-experimental design. The sample was non-probabilistic, intentional, in which 81 students (17 to 35 years old) participated, two instruments were applied, the TMMS-24 test to investigate the level of emotional intelligence with 24 items, Likert type with five alternatives, and a questionnaire to know the level of physical activity with 43 items, multiple choice, Likert-type scale. The hypothesis that there is a relationship between physical activity and emotional intelligence; concluding that the physical activity variable is not significantly related to the emotional intelligence variable, with 43.2% being its most representative percentage; confirmed with Spearman's Rho coefficient, which was equal to 0.093; between variables, therefore, these results confirm the general hypothesis, being that the study variables have been located in a very low positive correlation, for which the null hypothesis rejected.

**Keywords:** Emotional intelligence, physical activity, interpersonal intelligence, intrapersonal intelligence.

## I. INTRODUCCIÓN

El componente emocional, enriquece nuestra personalidad, y muchas veces se descuida en la formación de la persona, teniendo incidencias negativas en el ámbito intrapersonal e interpersonal y que se ponen de manifiesto en los diversos escenarios de aprendizaje. La era planetaria de la globalización que actualmente vivimos, en la que el aspecto cognitivo y la comunicación son las columnas del desarrollo; pero hay la carencia de la formación y control del mundo interior; la sociedad actual esta sobrecargada de datos que nos inundan y ahogan y se complementa con lo que indica Toro (2005, como citó en Hernández et al. 2018) manifestando como una sociedad carente de recursos para gobernar las diversas emociones actuales así como autogobernarse para responder con conductas emotivas. Hernández et al. (2018) manifestaron que ante esta realidad se viene incentivando una emocionalidad inestable y sumisa del mundo circundante y no se está contribuyendo al equilibrio psicológico como resultado de reconocer y gestionar de manera eficiente nuestras propias emociones. Goleman (1995) ha mencionado que se está viviendo episodios en la que el componente social se viene deteriorando de manera veloz, en la que se puede percibir que es una etapa en donde reina la violencia, el egoísmo y la falta de nobleza espiritual y que intenta en cierta forma deteriorar la vida comunitaria, de ahí que recomienda que debemos asumir el aprendizaje y la regulación de nuestras emociones. Bello et al. (2020) han revelado que los infantes están siendo lesionados en su aprendizaje y en su comportamiento social, el mismo que se ha visto reflejado en la dificultad para controlarse emotivamente sobre todo en la autorregulación de la cólera y la agresividad. Shapiro (1997) indicó que los niños están siendo influenciados por dos grandes problemas como la falta de atención dentro del entorno familiar y la influencia marcada por la televisión, estos factores vienen influyendo grandemente en su desarrollo emocional por la falta de afectividad a la que están expuestos. Pinto y Martínez (2019) han manifestado que en la actualidad se verifica un alto grado de sedentarismo debido al empleo desmedido de los aparatos tecnológicos por parte de la población y que tienen repercusión en los diferentes aspectos de la salud. Ciertas investigaciones han indicado que la carencia de actividades físicas estaría impactando de forma negativa en la salud física y emocional; generando atrasos para obtener capacidades motrices y neuropsicológicas (González et al.,



2017; Mora, et al., 2019; Rudd et al., 2019, como se citó en Quintero et al., 2021). Para Bisquerra (2019, como se citó en Oviedo et al. 2021), el compás de las vivencias y la carencia de movilidad física son indicios de alerta para la salud total de la persona; específicamente en el desarrollo biopsicosocial de los niños. Hernández et al. (2018) expresan que el cuerpo para entrar en funcionamiento cabal no solo hace uso de su estructura muscular, ósea, articular y su biomecánica conexión, sino de su totalidad corpórea, porque piensa, siente, escucha, comunica, expresa; es decir la mente elabora los pensamientos; los sentimientos y emociones y la actividad física a través del movimiento psicomotor. La calidad de vida se va a ver influenciada por la actividad física, ya que permite el desarrollo físico, mejorando nuestras habilidades físicas básicas, así como las capacidades de expresión oral, con incidencia en la comunicación, y esto va a tener una repercusión en la salud física y mental al poner en práctica hábitos saludables, para lograr calidad de vida; de ahí la necesidad urgente para poner en marcha acciones planificadas que se necesita para educar el autoconocimiento emotivo, la capacidad para gestionar las emociones propias, la formación empática, la regulación de las emociones, la automotivación , así como las habilidades sociales que son componentes básicos para la ejecución de las actividades físicas. Hernández et al. (2018) han considerado que, al hacer uso de la habilidad emocional y la empatía entre sus pares, estas serán decisivas para promover las habilidades sociales, el logro de competencias sociales, un mejor nivel académico, así como su bienestar personal y social, como consecuencia de realizar actividades físicas y deportivas. En el ámbito nacional, Flores (2017) quién reveló que los problemas relacionados a los bajos niveles de inteligencia emocional, repercuten en bajos niveles de bienestar y ajuste psicológico, escasa cantidad y calidad de las relaciones interpersonales, ínfimo rendimiento académico, así como la aparición de comportamientos disruptivos y consumo de sustancias perjudiciales para la salud. Gupioc (2021) considero que la violencia familiar, la desintegración familiar y consumo de alcohol, son factores que han repercutido en el desarrollo emocional de los estudiantes y se mostraron en la timidez para comunicarse, en su autonomía, desmotivación para el aprendizaje y con tendencia a la actividad delictiva. Estela (2019) observó que en la región Cajamarca, se han incrementado los problemas sociales, como consecuencia que los dirigentes, gobernantes, autoridades de la comunidad, no

tienen en cuenta las necesidades y el bienestar de sus conciudadanos, para brindarles una convivencia pacífica, se limitan a implementar instituciones educativas orientados al desarrollo cognitivo y con un marcado descuido del componente emocional, aunado a ello existe violencia y pobreza emocional y no se promueve sentimientos de fraternidad y solidaridad. Como consecuencia de esta problemática formulamos la siguiente interrogante ¿cómo se relacionan la actividad física y la inteligencia emocional en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca, año 2022?; y las interrogantes específicas fueron ¿cuál es el nivel de desarrollo de inteligencia emocional?, ¿cuál es el nivel de desarrollo de la actividad física? y ¿de qué manera se relaciona la actividad física y la inteligencia emocional? Se justificó teóricamente porque aportó al bagaje científico sobre la correlación de las variables actividad física e inteligencia emocional, en estudiantes del nivel superior, en edades de 17 a 35 años; en cuanto a su aporte metodológico, se aplicó dos instrumentos, el test TMMS-24 para indagar el nivel de inteligencia emocional y un cuestionario para conocer el nivel de actividad física; en su aporte práctico conforme afirmara, Smith (2000, como se citó en Angarita et al., 2020) que, mientras más actividad física ejecute la persona, su empatía, sus relaciones interpersonales y responsabilidad social se verán incrementadas y sobre esta premisa adoptar acciones para lograr desempeños eficientes y eficaces en nuestros futuros profesionales de la educación. Su propósito fue determinar la relación de la actividad física y la inteligencia emocional en estudiantes de la especialidad de Educación Física y los objetivos específicos fueron diagnosticar el nivel de desarrollo de la inteligencia emocional; identificar el nivel de desarrollo de la actividad física y establecer cuál es la relación que existe entre la actividad física y la inteligencia emocional. La hipótesis formulada fue que, si existe relación entre la actividad física y la inteligencia emocional en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca, año 2022 y la hipótesis específica que, si existe relación positiva entre la actividad física y la inteligencia emocional.

## II. MARCO TEÓRICO

En este apartado se ha considerado los fundamentos teóricos del presente estudio como los antecedentes de estudio en el aspecto mundial, nacional, así como los argumentos teóricos de las variables de la investigación.

En el contexto internacional Valenzuela y Portillo (2018) en su estudio indagaron sobre la inteligencia emocional enfatizando en el autoconocimiento y la empatía; su propósito fue realizar un análisis de la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en escolares de educación básica estatal, con enfoque cuantitativo, diseño transversal, no experimental; estudiaron los componentes de la percepción, regulación y comprensión; se aplicó el test TMMS24 para medir las variables al final del ciclo académico 2013-2014, determinando que hay relación positiva, sobre todo el dominio de las emociones, siendo indispensable para el óptimo rendimiento académico en el ámbito escolar. Teruel (2018) en su artículo científico para medir la inteligencia emocional como centro de interés para profesionales de diversas áreas de la salud y la educación, se realizó una búsqueda sistemática cuantitativa de los instrumentos que miden la inteligencia emocional, realizando una investigación bibliográfica haciendo uso de la metodología PRISMA, concluyendo que existe una abundante producción científica sobre esta temática, pero muy pocos instrumentos con características psicométricas para medir de la Inteligencia emocional en infantes y adolescentes, y no existe instrumento alguno para medir a la población clínica infanto-juvenil.

Torres (2020) sobre un estudio cuyo propósito fue la revisión sistemática de la emocionalidad en el aula; donde se mostró las diversas variables interconectadas con la emoción; sin embargo, se han realizado escasas indagaciones acerca de las emociones en el aula y sus efectos en la vida escolar, pocos estudios han intentado determinar los tipos de emociones que tienen incidencia frecuente en el salón de clases, por parte de los participantes que la componen, concluyendo que de los 43 artículos seleccionados que cumplían las condiciones predeterminadas, 5 podrían utilizarse como base para explicar el tema, la mayoría de los cuales se realizaron en España entre 2017 y 2019.

Gracia (2020) hizo un estudio de la educación emocional como fase de enseñanza en el área de la educación física, cuyo objetivo fue efectuar una revisión minuciosa de la última década para tener conocimiento de las variables que tienen

incidencia en la generación de emociones y cuáles de ellas crean emociones positivas y cuales negativas, realizó el análisis cualitativo de dieciséis artículos, infiriendo que el soporte a las necesidades psicológicas y el empleo del esquema TARGET para propiciar un escenario de aprendizaje en base a la tarea, siendo variables que dinamizan un sin número de emociones positivas, por lo que para su aplicación, estará en función a las dimensiones poblaciones de los estudiantes que formen parte de la muestra de estudio.

Arrivillaga y Extremera (2019) realizaron un estudio sobre los instrumentos válidos y fiables para medir la inteligencia emocional en infantes y adolescentes en contextos hispanohablantes, siendo su finalidad analizar qué medidas son utilizadas con esta población objetivo, revisando la bibliografía científica de forma analítica; consultando diez bases de datos, utilizando combinación de términos referidos a la inteligencia emocional, infancia, adolescencia, evaluación y adaptación, en el idioma español y en el inglés; siendo su conclusión que se ha hecho uso de una gama de instrumentos de medición de la inteligencia emocional en estas edades; se ha discutido sobre la acomodación de las medidas en relación a la etapa evolutiva en el que fueron aplicadas, lo que ha permitido sacar algunas reflexiones para guiar el diseño y elección de herramientas de medición de la inteligencia emocional en la población infanto-juvenil.

Acebes y Rodríguez (2019) estudiaron las relaciones de las actividades físicas, prácticas deportivas y la inteligencia emocional, durante el periodo evolutivo de la persona en estudiantes universitarios, se aplicaron pruebas descriptivas, haciendo uso de la correlación bivariada de Pearson y el empleo de modelos de regresión múltiple por pasos; se concluyó que las relaciones existentes entre el grado de actividad física, la experiencia deportiva, y la inteligencia emocional en el periodo evolutivo de las personas que cursan la universidad de la ciudad de Madrid; lo que ha permitido aperturar un camino más en la que la actividad física, y los deportes como elementos importantes para solucionar problemas de índole intrapersonal e interpersonal, que se puedan generar en contextos educativos.

Méndez et al. (2020) estudiaron la inteligencia emocional y su incidencia con aspectos motivacionales y de salud en contextos educacionales siendo escasos, se formularon tres objetivos como: diagnosticar los rasgos o perfiles de inteligencia emocional de los estudiantes en el desarrollo del área de educación

física; examinar la relación de los rasgos o perfiles con varios tipos de motivación, las necesidades psicológicas elementales, los logros de amistad, el bienestar subjetivo y el propósito de ser físicamente activo, así como realizar el análisis de la evolución de los rasgos emocionales en el tiempo de un año calendario al realizar actividades de educación física; de corte longitudinal con tres momentos de evaluación, cuya muestra fue de 282 estudiantes de seis instituciones de Educación Media (Medad = 13,03, DT = 0,93), se analizaron los conglomerados jerárquicos y k-medias, tres MANOVA inter grupo (una para cada tiempo) y un MANOVA 2 x 3 (grupo x tiempo) para explorar las transformaciones longitudinales. Concluyendo que en los tres MANOVA se hallaron efectos trascendentes para el grupo; el clúster alto en inteligencia emocional y se presentó más adaptativo y autodeterminado y con mayor grado de acomodamiento psicosocial, bienestar subjetivo y la finalidad de ser físicamente activos.

Galdón et al. (2021) estudiaron los factores emocionales en relación al exceso de práctica deportiva, su objetivo fue describir los niveles de actividad física, inteligencia emocional en relación al sexo en estudiantes del nivel primario, con 281 unidades de análisis, en edades de diez y doce años de la jurisdicción de Granada, se hizo uso del test Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) y un cuestionario para las dimensiones sociodemográficas.

Cuya conclusión fue que el sexo masculino de este nivel, son los que realizan actividad física permanente, y les ayuda a regular con éxito sus emociones, resaltando la dimensión de reparación, y la claridad emocional en la que se observan los valores más elevados; por otro lado, el sexo femenino presentó una leve mejoría, así como las diferencias significativas en relación al sexo-deportes y sexo-dimensiones de la inteligencia emocional, al realizar las relaciones correspondientes.

Según Angarita et al. (2020) investigaron sobre la diferencia entre inteligencia emocional y la actividad física en los universitarios; estudio cuantitativo, con diseño no experimental, comparativo con corte transversal; muestra no probabilística, en la que cincuenta estudiantes realizaron actividad física; y cincuenta no; se aplicó el test TMMS-24 y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta, en la que se concluyó que existe diferencias significativas entre los estudiantes que participan en actividades físicas en relación con aquellos que no practican actividad física alguna.

Puertas et al. (2017) después de haber realizado un estudio sistemático de artículos científicos con la finalidad de adentrarse en la situación vigente de estos temas y las posibles contribuciones de la actividad física al componente emocional, así como al rendimiento académico, utilizaron base de datos como Web of Science, SCOPUS, llegando a analizar 25 artículos científicos, concluyendo que del total de los artículos tratados, la inteligencia emocional como componente psicosocial en el desarrollo de la actividad física en el último decenio tiende a incrementarse por el interés de lograr un mejor rendimiento académico en los diversos centros educativos, asimismo indican que los estudios realizados son de tipo transversal y que hay la necesidad de dotar de programas que aporten beneficios a los involucrados a nivel social, cognitivo, particular y académico.

Vaquero et al. (2018) realizaron un estudio correlacional para determinar las relaciones entre las variables motivación, actividad física e inteligencia emocional, su muestra de estudio estuvo conformada por 431 participantes en edades de 12 a 16 años, se tuvieron en cuenta las dimensiones de cada variable, llegando a determinar que para poner en práctica la actividad física, es necesario que concorra el estado de ánimo, adaptación emotiva en concordancia con los grados de motivación que más se autodeterminan y el ambiente donde se desarrolla la misma.

En la realidad nacional Flores (2017) en su estudio cuya finalidad fue establecer la relación entre la inteligencia emocional y el desempeño docente, fue de tipo cuantitativo, diseño correlacional, muestreo probabilístico conformado por 24 docentes y 132 estudiantes del I ciclo del Programa de Educación Física de la Universidad Nacional de San Marcos, utilizó una encuesta y un cuestionario, concluyendo que existe una relación significativa entre la inteligencia emocional y el desempeño docente.

Obregón y Toribio (2021) en su trabajo de investigación se propusieron determinar la relación entre la Educación Física y la inteligencia emocional, trabajo de tipo descriptivo correlacional, su muestra estuvo integrada por 280 estudiantes, se aplicó una encuesta, para el recojo de la información, siendo su conclusión que hay relación entre las dos variables.

Gupioc (2021) en su tesis propuso un modelo de actividad física inteligente para fortalecer el desarrollo emocional de los estudiantes, investigación proyectiva, transversal, con una muestra de 40 alumnos, muestreo no probabilístico se

aplicó el test de Bar On ICE, para medir la inteligencia emocional, cuya conclusión fue que existe un bajo nivel de inteligencia emocional, sobre todo en la dimensión intrapersonal, por lo que su autocomprensión, asertividad, visualización positiva y automotivación se encuentra debilitados, debido a la interrelación familiar y la falta de programas de atención en el ámbito escolar.

Estela (2019) propuso un programa psicopedagógico con base en talleres con la finalidad de poner en marcha actividades y estrategias para un buen manejo de las emociones propias, así como la comprensión de las emociones ajenas, investigación de tipo propositiva, diseño no experimental descriptivo propositivo, se aplicó una encuesta a 30 estudiantes de ambos sexos de primero y segundo de secundaria, concluyendo que más del 50% de los estudiantes se ubican en un nivel bajo de inteligencia emocional en las dimensiones de percepción, autorregulación, automotivación, empatía y en sus relaciones con los demás.

Izard (1993) nos dice que el sistema emocional forma parte del conjunto emocional primario del comportamiento humano, en consecuencia, forma la personalidad, el comportamiento y el aspecto cognitivo. Los componentes emotivos tienen roles distintos en la forma en que se organizan la percepción, la cognición, las acciones para la adaptación, el enfrentamiento y la acción creativa. Por lo tanto, las relaciones conductuales y emotivas se inician en las primeras etapas del desarrollo humano y se mantienen estables durante toda la vida, organizando, motivando y sosteniendo un conjunto particular de comportamientos que tienen repercusión en la evolución de la personalidad.

Domínguez (2004) ha manifestado que las emociones tienen componentes conductuales y expresivos y que se manifiestan en acciones motrices, señales faciales o expresiones verbales, y cada emoción puede determinar a una u otra expresión, que puede ser verbal o corporal.

La inteligencia emocional es un constructo relativamente nuevo propuesto por Salovey y Mayer (1990) estos autores nos dicen que son las destrezas de monitorear y comprender las emociones de uno mismo, así como las de los demás, diferenciar entre ellas y hacer uso de esta información para orientar nuestros pensamientos y comportamientos.

La inteligencia emocional se configura como un todo, dividido en cuatro componentes en estrecha interrelación como la percepción emocional que es la habilidad para manifestar los sentimientos adecuadamente; asimismo es la

capacidad de distinguir entre expresiones exactas e inexactas, honestas o deshonestas; la facilitación emocional del pensamiento, que son sentimientos sentidos que entran en el sistema cognoscitivo como indicadores que repercuten en la mente; la comprensión emocional, que nos permite comprender y analizar los indicadores emocionales en el contacto interpersonal para ser comprendidos, para identificar las transiciones entre emociones; por ejemplo de frustración a ira, de amor a odio y el control emocional, que es la reflexión de los sentimientos para incentivar el conocimiento emocional y mental, y que permite la administración y control de las emociones en nuestras vivencias cotidianas.

Arrabal (2018) define a la Inteligencia Emocional como la habilidad de aceptar y de administrar conscientemente los sentimientos, teniendo en consideración el rol que cumplen para tomar decisiones y escalones que damos en la vida, en tanto y en cuanto seamos conscientes de lo que decidimos.

En ese sentido Recuenco (2020) indica que inteligencia emocional representa una capacidad necesaria e importante para saber administrar las emociones como un aspecto de nuestro mundo interno; por lo tanto es lo que guarda la cognición humana para poder ejecutar de manera coherente las conductas inherentes al ser humano en el contexto donde se desenvuelve, y del que forma parte y por sobre la inteligencia intelectual a la que sólo interesaba la razón y que siempre se le dio prioridad como eje esencial interno, en el proceso de adquirir conocimientos y regular las emociones.

Bello et al. (2010) señalaron que, en el modelo de Goleman, se ha estructurado en cinco esferas o dimensiones que comporta la inteligencia emocional, como son autoconocimiento, autorregulación, automotivación, afinidad y disposición de relación y, sobre la base de estos componentes, evoluciona una serie de capacidades que definen el funcionamiento eficaz y eficiente, tanto en el ambiente laboral, escolar, familiar o para resolver los trabajos de la vida individual y social; por lo tanto estas habilidades se aprenden, y son factibles de ser desarrolladas y mejoradas.

Goleman (1995) ha manifestado que la inteligencia emocional es la destreza de reconocer nuestras propias emociones y de los demás e incentivarnos, a regular de forma adecuada nuestras interrelaciones de convivencia con los demás y con uno mismo; las dimensiones propuestas por este psicólogo son el autoconocimiento, que es tomar conciencia de las propias emociones, el



autocontrol está referido a la autorregulación adecuada de las emociones perturbadoras, la automotivación, que es ordenar las emociones al servicio de un propósito determinado para ser logrado en un determinado tiempo; y la empatía, que es la conciencia de las emociones del otro yo y ponerse en su lugar con la finalidad de manejar nuestras relaciones con los demás.

Bar-On (2006) ha definido la inteligencia emocional como la capacidad de comprender y orientar nuestras emociones para que estas trabajen para nosotros y no en contra, las mismas que nos dan un soporte para ser más eficaces y a tener éxito en distintas facetas de nuestras vidas; estableció cinco dimensiones y quince subdimensiones medibles a través del inventario de inteligencia emocional y social el EQ-i; siendo estos elementos la percepción de uno mismo y sus componentes como el auto concepto, la autoconciencia emocional y la autorrealización; la expresión de uno mismo integrado por la asertividad, la expresión emocional y la independencia; el componente interpersonal y sus sub componentes como la empatía, las relaciones interpersonales y la responsabilidad social; el elemento toma de decisiones conformado por la resolución de problemas, contrastar la realidad y el control de impulsos; el elemento manejo del estrés integrado por los sub factores flexibilidad, tolerancia al estrés y optimismo, por lo que este andamiaje de la inteligencia emocional nos da las pautas para que el ser humano se desarrolle y conviva con los demás en los diferentes escenarios sociales buscando el bienestar personal y comunitario.

Singh (2001), concibe la inteligencia emocional como la capacidad oportuna que nos permite percibir emociones propias y la de los demás, regular nuestras propias emociones y conducta en los diversos contextos de la vida diaria, entablar relaciones mediante la comunicación honesta de la emoción, escoger acciones gratificantes, que permitan evitar dudas y bajo rendimiento, buscando equilibrar el mundo personal, laboral y las actividades de ocio.

Howard Gardner (1995) expuso su teoría de las inteligencias múltiples, revolucionando la concepción del cociente intelectual (CI), como un valor que mide el nivel de inteligencia de los seres humanos, asimismo manifestó que hay varias inteligencias y que no es única, y que permite la posibilidad de alcanzar el éxito mediante el almacenamiento de conocimientos y la destreza mental para demostrarlos; indicando que existe otras inteligencias, como la intrapersonal que es comprenderse a sí mismo, para ajustar la propia vida a partir de la

satisfacción interior de acuerdo a los sentimientos y las emociones personales; la inteligencia interpersonal que tiene relación con la empatía y la capacidad de comprender a otros, y otros tipos de inteligencia que tenemos los seres humanos y eso es lo que nos hace diferente de los demás; asimismo indicó que los sentimientos son parte elemental dentro del conjunto de actitudes necesarias para vivir, y les atribuye importancia con respecto a las otras clases de inteligencias.

Rosselli (2018), indicó que la actividad física es la motricidad corporal global, que ocasiona el consumo de una determinada cantidad de energía mayor a la tasa del metabolismo en reposo, es decir un gasto mínimo, poniendo en acción el conjunto de músculos mediante las actividades físicas formales y no formales.

Kent (2003), sostiene que la actividad física es cualquier clase de movimiento corporal que implica una exigencia metabólica importante; razón por la cual las actividades físicas están relacionadas con el entrenamiento para participar en eventos deportivos competitivos, actividades laborales exigentes, labores domésticas y actividades en tiempo libre, que no implique deportes y que implica un esfuerzo físico y desgaste energético.

Barría y Manríquez (2011) manifiestan que la actividad física es cualquier forma de motricidad del cuerpo, que ocasiona un metabolismo significativo y que su intención puede o no ser deportiva competitiva, recreativa en tiempos de ocio, terapéutica, utilitaria o llanamente un accionar diario de la persona en sus funciones cotidianas.

Según la Organización Mundial de la Salud (s/f, como se citó en Bouchard et al., 1990) la actividad física es el elemento primordial de la salud de los seres humanos e indica que es primordial para prevenir la obesidad, ya que a través de los músculos esqueléticos capaces de realizar movimientos corporales con desgaste de energía que supera la tasa de metabolismo basal; considera actividades rutinarias, como labores domésticas, propias del trabajo, actividades deportivas de competición y de mantenimiento corporal, en la que necesariamente se da un esfuerzo físico.

La Organización Panamericana de la Salud, (s/f, como se citó en Vidarte et al., 2011) en su propuesta universal sobre la dieta alimentaria, actividad física y salud, ha manifestado que la actividad física tiene relación directa con la salud y calidad de vida, mejorando la autopercepción, grado de satisfacción de las necesidades

personales y comunitarias, además que brinda beneficios en lo biopsicognitivo y como factor protector de enfermedades.

La Asociación de Medicina Deportiva de Colombia (AMEDCO, 2002) asevera que la actividad física son tipos de movimientos corporales realizados a voluntad en la que, implica contracción muscular con inversión de energía mayor a la inactividad y que genera beneficios para la salud, como cuando se participa en deportes, ejercicios físicos, danzas, actividades recreativas y actividades de la vida diaria, y que, forma parte de los derechos elementales de la persona humana.

Vidarte et al. (2011) En cuanto al rol que cumple el desarrollo humano, tiene relación a las fases de la vida en que se ubica el ser humano; en la niñez e infancia son las actividades lúdicas, en la adolescencia y juventud son las actividades deportivas, en la edad adulta hay interrelación de vivencias, que permiten como expresarse, así como lograr un desarrollo físico y mental y la prevención de enfermedades crónicas, así como enfermedades no trasmisibles.

Según Correa (2010) las orientaciones de la actividad física, en primer lugar, está la salud y la terapéutica, en segundo puesto es el entrenamiento deportivo y el tercero es la educación. Desde la tendencia de la educación, se tiene en cuenta que la Educación Física es el fundamento teórico y que permite el concurso de disciplinas científicas naturales y humanas. Los procedimientos didácticos y pedagógicos llevados a cabo tienen repercusión en la formación de los individuos, en la que, el ejercicio físico no es un fin en sí mismo, sino un medio en la formación de los estudiantes; la actividad física está disponible en función de las posibilidades del sujeto, tomando conocimiento y atención a sus necesidades y motivaciones. Por lo que, la actividad física es necesaria e importante para promocionar la salud, por lo beneficios que acarrea tanto de manera individual como colectiva.

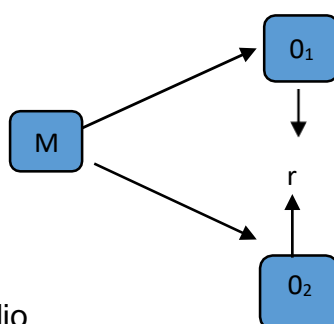
En los niveles de actividad física tenemos el nivel bajo, en la que el esfuerzo es mínimo y el cuerpo apenas sufre algunas modificaciones fisiológicas no tan notorias como ejecutar tareas de la casa de menor intensidad, caminatas lentas, subir escaleras de forma lenta, realizar paseos así como levantarse luego de adoptar la posición de sentado; en el nivel moderado hay un incremento de las pulsaciones cardiacas producto de haber realizado caminatas en la que, en 10 minutos se ha recorrido un kilómetro, jugar activamente, manejar bicicleta moderadamente, realizar trabajos agrícolas y hacer limpieza en el hogar, en el

nivel intenso o vigorosa, se requiere de gran intensidad de movimiento en la que la frecuencia cardiaca, la respiración y el movimiento del corazón se acelera como ejecutar carreras de velocidad, ascender escaleras, participar en deportes individuales y colectivos, realizar saltos, es así que estas actividades físicas intensas desarrollan sus componentes dentro de ellas la fuerza muscular entendida como la capacidad de los grupos musculares de ejercer una fuerza externa para vencer la resistencia, otra capacidad es la resistencia muscular, para mantener una actividad en un tiempo establecido, aunado a ello se desarrolla la capacidad aeróbica, como una cualidad del sistema cardiopulmonar de abastecer de oxígeno y nutrientes al organismo cuando participa en una actividad física duradera y la flexibilidad como el componente físico que permite el desplazamiento de una determinada articulación y la elasticidad muscular que permite el estiramiento de los músculos ante un determinado estímulo, y que luego de cesar volver a la normalidad (Quiroz y Guadaña, 2022).

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

Este estudio se fundamentó en el enfoque cuantitativo en el diseño descriptivo correlacional, para Hernández y Mendoza (2019) manifiestan que las investigaciones correlacionales, tienen el propósito de indagar la relación o el nivel de asociación, que se puedan corresponder entre dos o más variables en una muestra determinada, por lo que el presente trabajo de investigación se orientó a determinar la relación que pudo existir, entre las variables actividad física e inteligencia emocional, haciendo uso de la estadística descriptiva e inferencial. Para Sánchez y Reyes (2015, como se citó en Ñaupás, 2018) indican que el diseño es una maqueta, un modelo, una ruta, a través de un esquema que asume el investigador, y que le va a permitir establecer la relación y el posible control de las variables. En este estudio se ha designado como diseño el correlacional y siendo su esquema el siguiente:



Dónde:

M es la muestra de estudio

O1: Variable Actividad física

r: = Relación entre variables

O2: Variable Inteligencia emocional

#### 3.2. Variables y Operacionalización

Variable 1: Actividad física, es la motricidad del cuerpo de forma global, que permite el consumo de una cantidad de energía mayor al metabolismo en reposo, poniendo en funcionamiento los paquetes musculares a través de actividades físicas planificadas y no planificadas (Rosselli, 2018) (Anexo 2).

Variable 2: Inteligencia emocional, es la habilidad de tomar conciencia de nuestras propias emociones y de los sentimientos de los demás, así como en nuestras relaciones intrapersonales e interpersonales, y está integrada por cinco dimensiones, como el autoconocimiento, la autorregulación, la automotivación, la empatía y la habilidad de relación (Goleman, 1995) (Anexo 2).

Variable 1: Para el autor, actividad física es cualquier forma de movimiento del cuerpo, en la que implica un gasto de energía y que dicha actividad puede ser estructurada, como no estructurada, la misma que se verá fortalecida mediante la intensidad, duración y frecuencia.

Variable 2: Para el autor, inteligencia emocional es la aptitud para percibir con asertividad los sentimientos, así como hacer valoraciones y expresar emociones; así como la capacidad para frenar las emociones y que nos permite alcanzar el crecimiento emocional e intelectual, así como la relación con los demás de manera empática, o también como la capacidad para hacer uso de la razón con el componente emocional.

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

La población es el total de las unidades de análisis de una investigación social, que presentan los rasgos necesarios, para ser tomados en cuenta en un determinado trabajo de investigación, la población puede estar conformada por personas, objetos, conglomerados, hechos o fenómenos, que tienen las características necesarias para el estudio (Ñaupás, et al 2018), en este trabajo científico se contó con la participación de 81 estudiantes del nivel superior de formación inicial docente de la especialidad de Educación Física; asimismo la muestra conforme lo define Hernández y Mendoza (2019), como una parte de la población o universo, en la cual el investigador recogerá la información relevante y por lo tanto tiene que ser representativa, con la intención que los resultados se puedan generalizar. En la elección de la muestra se tuvo en cuenta el muestreo no probabilístico en su modalidad de muestreo direccionado e intencionado, al elegir a los 81 estudiantes; al respecto Hernández y Mendoza (2019) manifiestan que el muestreo no probabilístico, para elegir las unidades de análisis, no está supeditadas al azar, sino que tienen que ser pertinentes con las características y el ambiente en la cual se realizará el trabajo de investigación, en la que el responsable es capaz de tomar sus propias decisiones para seleccionar la muestra; teniendo en consideración pautas de inclusión como son estudiantes de formación inicial docente que pertenecen al programa de Educación Física y que están matriculados en el año 2022, son estudiantes que han asistido a su centro de formación de forma regular, así como han sido parte de la población estudiantil; y la no inclusión ha sido reflejada en estudiantes que no estuvieron dispuestos a participar en la investigación y

alumnos de formación inicial docente, que no se encontraron dentro del programa de Educación Física y como se muestran en las tablas siguientes que indican la población y la muestra.

**Tabla 1**

*Población del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Santa Cruz”, año 2022.*

	H	M	TOTAL
DOCENTES	15	14	29
ADMINISTRATIVOS	06	05	11
ESTUDIANTES	H	M	TOTAL
<b>TOTAL</b>	<b>194</b>	<b>288</b>	<b>482</b>

**Tabla 2**

*Muestra de estudio seleccionada de la especialidad de Educación Física del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Santa Cruz” año 2022.*

ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA	I SEMESTRE		VII SEMESTRE		IX SEMESTRE		TOTAL
	H	M	H	M	H	M	
	30	06	16	06	18	05	
<b>TOTAL</b>	<b>36</b>		<b>22</b>		<b>23</b>		<b>81</b>

### 3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de los datos se aplicó el cuestionario para la variable actividad física, de alternativa múltiple y con una sola respuesta (Anexo 3) y para la inteligencia emocional la escala Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24), la misma que consta de 24 ítems, y para que se elija la respuesta que crea conveniente el testado a través de una escala tipo Likert con cinco alternativas, teniendo en cuenta que no hay preguntas correctas e incorrectas, sino que se responderá de acuerdo a la percepción que pueda optar cada integrante de la muestra de estudio (Taramuel y Zapata, 2017) (Anexo 4); en cuanto a su validez, se tuvo que realizar una reevaluación por juicio de expertos, elegidos por las autoridades de la Universidad; y para el proceso de confiabilidad se aplicó una prueba piloto, y para medir la consistencia interna que ostentan los reactivos que conforman la escala se hizo uso del coeficiente Alfa de Cronbach (Hernández y Mendoza, 2019).

### **3.5. Procedimientos**

Los pasos fueron (i) elegir el tema a investigar, (ii) plantear el problema, (iii) elaboración del marco teórico, (iv) definición del alcance de la investigación, (v) formular la hipótesis, (vi) estructurar el diseño de la investigación, (vii) elección de la muestra, (viii) recolección de la información, (ix) análisis de la información y (x) elaboración del reporte de la información (Hernández y Mendoza, 2019).

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

Nos valimos de la estadística descriptiva para procesar los datos recogidos de las variables (Sánchez et. al, 2018) Se aplicó el método lógico inductivo para el análisis de los componentes de las variables, (Vara, 2012). Contamos con soporte y apoyo estadístico, que ayudó a procesar la información, en la que se utilizó el programa estadístico SPSS-26 y el software Excel con la finalidad de procesar las unidades mínimas de información de las variables las que han sido ilustradas a través de tablas. También se aplicó la prueba Rho de Spearman, para valorar y ubicar la correlación (Lopera et. al, 2010).

### **3.7. Aspectos éticos**

Se tuvo en cuenta a los estudiantes que no estuvieron de acuerdo en participar, así como la privacidad y confiabilidad de los alumnos, así como el cuidado de la identidad del integrante. Se muestran los resultados logrados de manera honrada y limpia. Se ha despejado todo tipo dudas o preguntas que tengan los cooperadores sobre los ítems (Babbie, 2000). En lo que respecta a los principios éticos hemos considerado el principio de beneficencia, a través del respeto en el proceso de este trabajo, así como el derecho de autoría, participando en todo momento con transparencia; el principio de no maleficiencia, cuidando de causar perjuicio alguno con deliberación y en lo posible buscando un ambiente que facilite la aplicación de los instrumentos de recojo de información, se actuó también en mérito al principio de autonomía, dejando en todo momento la libre participación de los sujetos involucrados actuando sin tener en cuenta aspectos extrínsecos que pudieran tener repercusión en sus decisiones; asimismo se procedió de acuerdo al principio de justicia, dando a cada cual lo que le corresponde sin vulnerar sus derechos protegidos, teniendo presente el consentimiento informado, brindando en todo momento el apoyo necesario al aplicar los instrumentos de recojo de datos.



## IV. RESULTADOS

En este capítulo ponemos de conocimiento los resultados encontrados en la presente investigación desarrollada en un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca.

### 4.1. Objetivo general

Determinar la relación de la actividad física y la inteligencia emocional en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca.

**Tabla 3**

*Nivel de relación de la actividad física y la inteligencia emocional en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca.*

		Inteligencia emocional			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Actividad física	Bajo	Recuento	0	4	3	7
		% del total	0,0%	4,9%	3,7%	8,6%
	Medio	Recuento	1	27	35	63
		% del total	1,2%	33,3%	<b>43,2%</b>	77,8%
	Alto	Recuento	0	4	7	11
		% del total	0,0%	4,9%	8,6%	13,6%
Total		Recuento	1	35	45	81
		% del total	1,2%	43,2%	55,6%	100%

### Interpretación

En la tabla 3 se evidencian los datos estadísticos descriptivos de las dos variables de estudio actividad física e inteligencia emocional, constatándose que el porcentaje más representativo es de 43.2% del total, en el cual se observa un nivel medio respecto a la inteligencia emocional. Los resultados han permitido señalar que la actividad física se relaciona de manera no significativa con la variable inteligencia emocional de los estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca.

#### 4.1.1. Objetivo específico 1

Diagnosticar el nivel de inteligencia emocional en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca

**Tabla 4**

*Nivel de inteligencia emocional en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca.*

Niveles de la inteligencia emocional	Dimensiones de inteligencia emocional							
			Atención emocional		Claridad emocional		Reparación emocional	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
<b>Bajo</b>	16	20	11	14	12	15	10	12
<b>Medio</b>	34	42	49	<b>60</b>	41	<b>51</b>	27	<b>33</b>
<b>Alto</b>	31	38	21	26	28	34	44	55
<b>Total</b>	<b>81</b>	<b>100</b>	<b>81</b>	<b>100</b>	<b>81</b>	<b>100</b>	<b>81</b>	<b>100</b>

### Interpretación

En la tabla 4, se muestra que la inteligencia emocional de los estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca se encuentra en un nivel medio expresado en un 60% de atención emocional, en un 51% de claridad emocional y en un 33% de reparación emocional. Por lo que, se puede afirmar que gran parte de los estudiantes presentan una inadecuada regulación de las emociones consigo mismos y con su relación con los demás.

#### 4.1.2. Objetivo específico 2

Identificar el nivel de la actividad física en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca.

**Tabla 5**

*Nivel de actividad física en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca.*

Niveles de la actividad física	Dimensiones de la actividad física									
			Tipo de actividad		Frecuencia		Duración		Intensidad	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Bajo	15	20	29	36	13	16	6	8	10	12
Medio	50	62	42	<b>52</b>	46	<b>57</b>	44	<b>54</b>	49	<b>61</b>
Alto	16	18	10	12	22	27	31	38	22	27
<b>Total</b>	<b>81</b>	<b>100</b>	<b>81</b>	<b>100</b>	<b>81</b>	<b>100</b>	<b>81</b>	<b>100</b>	<b>81</b>	<b>100</b>

## Interpretación

En la tabla 5, se muestra que la actividad física de los estudiantes del instituto superior pedagógico en cuestión, se ubica en un nivel medio, en cuanto al tipo de actividad expresado en 52%; en un nivel medio con el 57% en cuanto a la frecuencia; en un nivel medio el 54% referente a la duración y en un nivel medio 61% en lo concerniente a la intensidad. Por lo que se puede afirmar que gran parte de los estudiantes se encuentran en un nivel medio respecto a la actividad física en sus dimensiones: tipo de actividad, frecuencia, duración e intensidad, por lo que inferimos que tienen muy pocas posibilidades para participar en una competencia deportiva y que solo les sirve para mantenerse activos y conservar su salud.

### 4.1.3. Objetivo específico 3

Establecer cuál es la relación que existe entre la actividad física y la inteligencia emocional en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca,

#### Tabla 6

*Relación entre la actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca.*

Correlaciones				
		Actividad física		Inteligencia emocional
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	0.092	0.093
		Sig. (bilateral)		0.407
		N	81	81
	Inteligencia emocional	Coefficiente de correlación	0.093	0.092
		Sig. (bilateral)	0.407	
		N	81	81

## Interpretación

En la tabla 6, se aprecia que según Sig. (0,407) >  $\alpha$  (0,05), y el coeficiente Rho de Spearman es igual a 0,093; por lo que podemos inferir que existe una correlación positiva muy baja, es decir no significativa entre la actividad física y la

inteligencia emocional de los estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca.

### **Prueba de normalidad**

Se aplicó para determinar con que prueba se debe comprobar las hipótesis, siendo la prueba de normalidad de Kolmogorov- Smirnov: ya que la muestra fue mayor a 50 unidades de análisis.

### **Tabla 7**

*Pruebas de normalidad de actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca.*

<b>Pruebas de normalidad</b>			
Prueba de Kolmogorov-Smirnov			
	Estadístico	F	Sig.
Actividad física	0.104	81	0.407
Inteligencia emocional	0.108	81	0.407

### **Interpretación:**

Por haber trabajado con una población mayor a 50 sujetos, se aplicó la prueba de normalidad Kolmogorov Smirnov. Lo que demuestra que, para el valor Sig., para actividad física es 0.407 resultó mayor que el nivel de significancia  $\alpha = 0,05$ , indicando que los datos no provienen de una distribución normal. Igualmente, para inteligencia emocional el valor Sig., es 0.407 mayor a  $\alpha = 0,05$ ; no proviene de una distribución normal, correspondiendo aplicar la prueba no paramétrica (Coeficiente de correlación Rho de Spearman).

### **Resultados inferenciales**

#### **Hipótesis general**

H1: Existe relación significativa entre la actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca.

H0: No existe relación significativa entre la actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca.

**Tabla 8**

*Correlación entre actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca.*

<b>Correlaciones</b>				
		Actividad física		Inteligencia emocional
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	0.092	0.093
		Sig. (bilateral)		0.407
		N	81	81
	Inteligencia emocional	Coeficiente de correlación	0.093	0.092
		Sig. (bilateral)	0.407	
		N	81	81

**Interpretación:**

En la tabla 8, se aprecia que según Sig. (0,407) >  $\alpha$  (0,05), y el coeficiente Rho de Spearman es igual a 0,093; nos permite afirmar que se acepta H1 y se rechaza H0, es decir, la relación de las variables es positiva muy baja, por lo tanto, la actividad física tiene una correlación no significativa en la inteligencia emocional de los estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca.

## V. DISCUSIÓN

En este capítulo se ha realizado el análisis de la información recogida en los estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto de Educación Superior Pedagógico, Cajamarca, que vienen cursando los semestres académicos de primero, séptimo y noveno, cuyos resultados indicaron que la variable de la actividad física se relaciona de manera no significativa con la variable inteligencia emocional siendo el 43,2% su porcentaje más representativo y esto se ha confirmado con los valores del Sig. (0,407) >  $\alpha$  (0,05), y el coeficiente Rho de Spearman es igual a 0,093; entre variables, lo que afirmamos que se acepta la hipótesis de trabajo, cuya relación de las dos variables se ubican en una correlación positiva muy baja.

Manifestando que estos resultados tienen cierta similitud con la investigación de Angarita et al. (2020) ya que investigó sobre la diferencia entre inteligencia emocional y la actividad física en estudiantes universitarios; con enfoque cuantitativa, diseño no experimental, de tipo comparativo y corte transversal; muestreo no probabilístico, conformado por 100 personas (50=Actividad Física; 50=Sin Actividad Física); se aplicó el test TMMS-24 y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta, para el análisis de la información se hizo uso de paquetes estadísticos PAST 3, SPSS 22.0 y Microsoft Excel, llegando a concluir que existen diferencias estadísticamente significativas entre los estudiantes que realizan actividad física, con los que no practican, teniendo presente que los estudiantes de la muestra de estudio al estar inmersos en el área de educación física y que constantemente están realizando actividad física, pero no se ha confirmado que ello conlleve a un impacto positivo en relación a la variable inteligencia emocional.

Se aprecia cierta grado de coherencia con la investigación de Galdón et al. (2021) al estudiar los factores emocionales en relación al exceso de práctica deportiva, su objetivo fue describir los niveles de actividad física, inteligencia emocional en relación al sexo en estudiantes del nivel primario, con 281 unidades de análisis, en edades de 10 y 12 años de la provincia de Granada, se hizo uso del test Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) y un cuestionario para las dimensiones sociodemográficas; concluyendo que el sexo masculino de este nivel son los que realizan actividad física permanente, y les ayuda a regular

con éxito sus emociones, resaltando la dimensión de reparación, y la claridad emocional en la que se observan los valores más elevados; por otro lado, el sexo femenino presentó una leve mejoría, así como las diferencias significativas entre sexo-deportes y sexo-dimensiones de la inteligencia emocional, al realizarlas relaciones correspondientes.

Acebes y Rodríguez (2019) investigaron sobre las relaciones que podrían existir entre actividad física, experiencia deportiva a lo largo del periodo evolutivo de la persona e inteligencia emocional en estudiantes universitarios, se aplicaron pruebas descriptivas, haciendo uso de la correlación bivariada de Pearson y el empleo de modelos de regresión múltiple por pasos; se concluyó que las relaciones existentes entre el nivel de actividad física, la experiencia deportiva, en el periodo evolutivo de las personas y la inteligencia emocional en los estudiantes universitarios de la ciudad de Madrid; lo que ha permitido aperturar un camino más en la que la actividad física, y el deporte son elementos importantes para solucionar problemas de índole intrapersonal e interpersonal, que se puedan generar en contextos educativos, lo que se puede colegir que a futuro se realicen investigaciones de esta índole para ver el grado de relación que podría darse entre estas dos variables de estudio.

Puertas et al. (2017) después de haber realizado un estudio sistemático de artículos científicos con la finalidad de adentrarse en la situación vigente de estos temas y las posibles contribuciones de la actividad física al componente emocional, así como al rendimiento académico, utilizaron base de datos como Web of Science, SCOPUS, llegando a analizar 25 artículos científicos, concluyendo que del total de los artículos tratados, la inteligencia emocional como componente psicosocial en el desarrollo de la actividad física en el último decenio tiende a incrementarse por el interés de lograr un mejor rendimiento académico en los diversos centros educativos, asimismo indican que los estudios realizados son de tipo transversal y que hay la necesidad de dotar de programas que aporten beneficios a los involucrados a nivel social, cognitivo, particular y académico; en ese sentido hay la necesidad de realizar estudios longitudinales o experimentales que aporten significativamente al interactuar estas variables de estudio, para desarrollar y mejorar el componente emotivo y las relaciones interpersonales, en los diversos contextos en la cual se desenvuelve el ser humano.

Al realizar el análisis de la tabla 4 que corresponde al objetivo específico 1, sobre el nivel de desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes que formaron parte de la muestra de estudio, el 60,0 % se ha ubicado en un nivel medio en la dimensión atención emocional, el 51,0 % se posiciona en un nivel medio de la dimensión claridad emocional, y el 33,0 % de los estudiantes al ubicarse en el nivel medio en lo concerniente a la dimensión reparación emocional, por lo tanto la mayoría de los estudiantes perciben de manera moderada la atención emocional, claridad emocional y la reparación emocional, los cuales podrían estar conllevando a una inadecuada regulación de las emociones consigo mismos y con su relación con los demás.

Para alcanzar este objetivo se tuvo en cuenta el modelo propuesto por Mayer y Salovey (1990) que comprende cuatro habilidades fundamentales como la percepción de emociones, facilitación emocional, comprensión emocional y manejo de emociones y adaptado a la versión española por Fernández y Extremera (2004) estos investigadores reestructuraron el test TMMS-24, en tres capacidades para medir la inteligencia emocional como la dimensión atención emocional, que está referida a la atención de los sentimientos, claridad emocional, que permite comprender los estados emocionales y reparación emocional como la habilidad para la regulación de los estados de ánimo, test que ha consistido en 24 reactivos distribuidos en ocho ítems para cada capacidad, por lo que manifestamos que los estudiantes de la especialidad de educación física que conformaron la muestra de estudio, se ubican en un nivel medio de inteligencia emocional y que esto les va a permitir tener ciertas limitaciones al hacer uso de esta capacidad interior para enfrentarse ante situaciones que requieran el concurso de estas habilidad intrínsecas, en sus relaciones interpersonales e intrapersonales en los diversos escenarios donde participan, tanto de forma individual como con los demás.

Se corrobora con lo manifestado por Hernández et al. (2018) que ante esta realidad se viene incentivando una emocionalidad inestable y sumisa del mundo circundante y no se está contribuyendo al equilibrio psicológico como resultado de reconocer y gestionar de manera eficiente nuestras propias emociones.

Ante este contexto situacional, el sistema educativo, conjuntamente con los docentes y los actores involucrados, así como las políticas públicas educativas, deben asumir compromisos de cambio para revertir y dar



soluciones asertivas a las carencias y dificultades que se vienen presentando en los diversos contextos donde vivimos los seres humanos.

Asimismo Goleman (1995) ha mencionado que estamos viviendo episodios en la que el componente social se viene deteriorando de manera veloz, en la que se puede percibir que es una etapa en donde reina el egoísmo, la violencia y la mezquindad espiritual y que intenta en cierta forma deteriorar la vida comunitaria, de ahí que recomienda que debemos asumir el aprendizaje y la regulación de nuestras emociones y que se deben de priorizar como contenidos esenciales en los diseños curriculares de la educación básica.

También Shapiro (1997) ha indicado que los infantes están siendo influenciados por la falta de atención en su vida familiar y por el uso de la televisión, lo que perjudica su desarrollo emocional, asimismo no tienen guías de apoyo para lograr las competencias y enfrentar su diario vivir, lo que es un obstáculo para regular su ansiedad, agresividad, limitando su empatía para relacionarse con los demás, y esto se refleja en la muestra de estudio al no alcanzar el nivel alto en las tres dimensiones de la variable inteligencia emocional.

En cuanto a los instrumentos de medición de la variable inteligencia emocional Torres (2020) realizó una revisión sistemática de la emocionalidad en el aula; donde se mostró las diversas variables interconectadas con la emoción; sin embargo, se han realizado escasas indagaciones acerca de las emociones en el aula y sus efectos en la vida escolar, pocos estudios han intentado determinar los tipos de emociones que tienen incidencia frecuente en el salón de clases, por parte de los participantes que la componen, concluyendo que de los 43 artículos seleccionados que cumplían las condiciones predeterminadas, 5 podrían utilizarse como base para explicar el tema, la mayoría de los cuales se realizaron en España entre 2017 y 2019; esto nos indica que a la fecha hay ciertas limitaciones para contar con instrumentos válidos para medir el nivel de inteligencia emocional en la vida escolar; y sobre todo en la primera infancia es donde se debe desarrollar la inteligencia emocional de acuerdo a los psicólogos especialistas en el tema como Golemán, Salovey, Caruso, Mayer y Reuven Bar-On.

Referente a la tabla 5, en lo relacionado al nivel de desarrollo de las dimensiones de la actividad física en los involucrados en el estudio, respecto del objetivo específico 2, al aplicar el cuestionario de actividad física en la

dimensión tipo de actividad física se ubica en un nivel de relación medio expresado en el 52%; en un nivel de relación medio expresado en 57% en cuanto a la frecuencia; en un nivel medio el 54% en cuanto a la duración y en un nivel medio 61% en cuanto a la intensidad, para lograr este objetivo se aplicó el cuestionario que estuvo estructurado en cuatro dimensiones relacionados al tipo de actividad física, frecuencia, duración e intensidad modelo adaptado y validado por Gómez et al. (2012).

Manifestamos que los resultados obtenidos ha sido consecuencia de haber aplicado el instrumento de evaluación, así como estos autores han indicado que en nuestro medio no existe estudios que midan los parámetros de actividad física de personas adolescentes, jóvenes y adultos en edad escolar, e indican que la orientación hoy en día para realizar estas mediciones es a través de cuestionarios, esto debido a la falta de actividad física, malos hábitos en la alimentación han ocasionado diversos cambios en los últimos años, por lo que consideran que este cuestionario es adecuado para ser aplicado en contextos escolares y conocer el nivel de actividad física en que se ubican los escolares cuyas edades bordean los 11 a 17 años, en esta investigación se ha extendido hasta estudiantes de más de 30 años de edad, que en la muestra han sido muy escasos, siendo que las edades más notorias han sido entre los 17 a los 22 años.

El nivel medio alcanzado en las dimensiones de la actividad física guarda relación con lo indicado por Pinto y Martínez (2019) quienes han manifestado que en la actualidad se verifica un alto grado de sedentarismo debido al empleo desmedido de los aparatos tecnológicos por parte de la población y que tienen repercusión en los diferentes aspectos de la salud, así como otras investigaciones han indicado que la carencia de actividades físicas estaría impactando de forma negativa en la salud física y emocional; generando atrasos para obtener capacidades motrices y neuropsicológicas (González et al., 2017; Mora, et al., 2019; Rudd, et al., 2019, como se citó en Quintero et al., 2021) y esto nos revela el porqué del nivel medio obtenido en la muestra de estudio, que a pesar de ser sujetos físicamente activos inherentes a la profesión que siguen en la especialidad de Educación Física, han mostrado este nivel medio en lo que respecta a la variable actividad física.

Analizando la tabla 6 de la relación de la actividad física e inteligencia emocional

en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca, se ha podido verificar que arroja un coeficiente de correlación no significativa de Spearman de ( $r=0.093$ ) con una significancia de ( $0,407 > \alpha (0,05)$ ), es decir una correlación positiva muy baja entre las variables de estudio actividad física e inteligencia emocional, por lo que nos ha indicado que entre ambas variables el nivel de correlación es positiva muy baja, no tratamos en este caso de indagar cuál de las variables es causa o efecto, solo ha permitido indagar el grado de correlación.

Esto se confirma con el estudio realizado por Acebes y Rodríguez (2019) después haber realizado los análisis correspondientes de los cuestionarios, los responsables verificaron que los estudiantes que participan en actividades físicas en su tiempo de ocio, muestran buenos resultados en el test TMMS-24 que está estructurado en dimensiones de atención emocional, claridad emocional y reparación emocional; y cuya incidencia de la actividad física realizado por los alumnos en sus momentos de ocio han tenido mayor repercusión al lograr mayores niveles en las dimensiones de atención emocional y reparación emocional; así como han manifestado que se esperan hallar correlaciones emblemáticas entre los múltiples deportes, modalidades de actividades físicas y las diversas dimensiones de la inteligencia emocional, enfatizando que el deporte no permite desarrollar la inteligencia emocional, sino que se necesita del apoyo de otros profesionales comprometidos para lograr este propósito.

## VI. CONCLUSIONES

1. Se ha determinado que la variable actividad física se relaciona de manera no significativa con la variable inteligencia emocional siendo el 43.2% su porcentaje más representativo y esto se ha confirmado con los valores del Sig. (0,407) >  $\alpha$  (0,05), y el coeficiente Rho de Spearman es igual a 0,093; entre variables, por lo tanto, estos resultados confirman la hipótesis de trabajo, siendo que las variables de estudio se han ubicado en una correlación positiva muy baja, por lo que se rechaza la hipótesis nula.
2. El nivel de desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes que formaron parte de la muestra de estudio, la mayoría perciben de manera moderada la atención emocional, claridad emocional y la reparación emocional, los cuales podrían estar conllevando a una inadecuada regulación de las emociones consigo mismos y la convivencia con los demás.
3. La actividad física practicada por los estudiantes percibe de manera moderada la realización del tipo de actividad, frecuencia, duración e intensidad, los cuales han conllevado a determinar que la actividad física se encuentra en un nivel de desarrollo medio, es decir que solo realizan actividad física solo para mantenimiento de la salud, y con muy pocas posibilidades para participar en una competencia deportiva.
4. El nivel de relación que mostró la muestra de estudio positiva muy baja es debido a que los estudios correlacionales tanto el realizado como otras investigaciones vienen mostrando este tipo de resultados debido a que no hay unicidad al aplicar los instrumentos de recolección de la información por existir una variedad de los mismos en ambas variables y la gran mayoría de estudios son de corte transversal.
5. Este estudio transversal, nos ha limitado indagar sobre las posibles causas o efectos sobre las variables de estudio, así como el poco entendimiento de los reactivos del instrumento que valoró la inteligencia emocional por parte de nuestros estudiantes, de ahí la necesidad de realizar otras investigaciones adoptando otros tipos o enfoque en las que estas variables van a ser mejor estudiadas y haya posibilidad de aplicar programas de intervención, para mejorar tanto la actividad física como la inteligencia emocional como dos factores que permiten una vida saludable.

## **VII. RECOMENDACIONES**

1. Al Gobierno Central recomendar que dentro de las políticas públicas tenga a bien promover y programar capacitaciones de inteligencia emocional y actividad física tanto a nivel comunitario como escolar, debido a la importancia que tienen estas capacidades en el desenvolvimiento de las personas y sus relaciones con los demás, tanto en el ámbito personal, familiar y social, buscando incentivar una vida saludable.
2. A los Directores de los diversos centros educativos en los diversos niveles y modalidades del sistema educativo que a través de su labor directiva se programen actividades que permitan capacitar a sus docentes, en las actividades físicas, así como en inteligencia emocional en aras de mejorar su práctica docente.
3. A todos los que tienen la responsabilidad de educar las mentes y conciencias de sus estudiantes, que se capaciten en estas dos macro habilidades, con la finalidad de brindar un clima favorable para el logro de competencias y desempeños ideales, en la que la inteligencia emocional y la actividad física no deben faltar, teniendo en cuenta que son elementos esenciales que ayudan al desarrollo de la personalidad y a tener éxito en la vida futura de sus discentes.
4. De manera especial a los investigadores y académicos sugerimos que sigan realizando estudios que implique más profundidad en esta temática, sobre todo realizar trabajos de corte longitudinal, cuasi experimental, experimentales, para saber a ciencia cierta cuál es el comportamiento de estas dos variables, ya que en la actualidad la mayoría de los trabajos son correlacionales lo que ha conllevado a tener poca evidencia científica en el tratamiento de estas dos variables.
5. Sugerimos a nuestros estudiantes que practiquen actividades físicas y deportivas de forma continua y permanente, con la finalidad de evitar el sedentarismo, la adicción a las bebidas alcohólicas, al celular, al video juego, a las enfermedades no transmisibles, tratando de conservar la salud tanto física como mental y emocional.

## REFERENCIAS

- Acebes, J. y Rodríguez, G. (2019). Relaciones entre el nivel de actividad física, experiencia deportiva e inteligencia emocional en alumnos de Grado de la Comunidad Madrid: Estudio de protocolo. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 36,297–301.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.68970>
- Angarita, M. y Calderón, D. (2018). Inteligencia emocional y actividad física de los estudiantes universitarios del municipio de Cúcuta.  
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsair&AN=edsair.od.....4242..be9df6b1c8216361606aac1b352f564c&lang=es&site=eds-live>
- Angarita, M., Calderón, D., Carrillo, S., Rivera, D., Cáceres, M. y Rodríguez, D. (2020). Factores de protección de la salud mental en universitarios: Actividad física e inteligencia emocional. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(6), 753–759.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.4407166>
- Arrabal, E. (2018). Inteligencia emocional, Editorial Elearning S. L., 5 pp.  
<https://es.calameo.com/viu/read/00652505440471fc764ec>
- Arrivillaga, C, Extremera, N. (2019). Evaluación de la Inteligencia Emocional en la Infancia y la Adolescencia: Una Revisión Sistemática de Instrumentos en Castellano.  
[https://www.researchgate.net/publication/340496728\\_Evaluacion\\_de\\_la\\_Inteligencia\\_Emocional\\_en\\_la\\_Infancia\\_y\\_la\\_Adolescencia\\_Una\\_Revisio\\_n\\_Sistematica\\_de\\_Instrumentos\\_en\\_Castellano](https://www.researchgate.net/publication/340496728_Evaluacion_de_la_Inteligencia_Emocional_en_la_Infancia_y_la_Adolescencia_Una_Revisio_n_Sistematica_de_Instrumentos_en_Castellano)
- Asociación de Medicina del Deporte de Colombia (2002). Manifiesto de Actividad Física para Colombia.  
<http://www.encolombia.com/medicina/amedco/amedco.htm>
- Bar-On, R. (2006). El Modelo Bar-On de Inteligencia Emocional-Social (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25.  
<https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8415/8279>
- Belmonte, C. (2007) Emociones y cerebro. *Revista de los Progresos de las Ciencias Exactas, Físicas y Naturales*, 101 (1), 59-68.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2522279>

- Bello, Z., y Rionda, H., y Rodríguez, M. (2010). La inteligencia emocional y su educación. *VARONA*, (51), 36-43.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=360635569006>
- Bisquerra, R. (18 de abril de 2014) La inteligencia emocional según Salovey y Mayer, Educación Emocional.  
<http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional-segun-salovey-mayer.html>
- Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, Sutton J, McPherson B.(1990) *Exercise, Fitness and Health. A Consensus of Current Knowledge. Champaign: Human Kinetics.*  
<https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/19921892120>
- Correa Bautista, J. (2010) Documento marco que sustenta la relación del grupo de investigación en actividad física y desarrollo humano con los currículos de programas de pregrado de rehabilitación de la escuela de Medicina y Ciencias de la Salud. Bogotá: Edit. Universidad del Rosario.  
<https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/8b0e26ac-31f7-4ae5-a026-2f0fe399e50a/content>
- Delgado, M. (2001) El papel del entrenador en el deporte durante la edad escolar. *Deporte y actividad física para todos*, 2, 63-68.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2710918>
- Domínguez, P. (2004) Intervención educativa para el desarrollo de la inteligencia emocional, *Faísca*, N° 11, (47-65) Universidad Complutense.  
<https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/2476406.pdf>
- Espada Mateos, M. y Calero Cano, J. (2011). La educación en valores en el área de educación física y en el deporte escolar. *La Peonza: Revista de Educación Física para la paz*. (6), 51- 55.  
<http://www.lapeonzane.unlugar.com/peonza-ne6.pdf>
- Estela Acuña, E. (2019) *Programa psicopedagógico para el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes del sexto ciclo de una Institución Pública-Santa Cruz*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo].  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.1269>
- Fernández, E., Almagro, B. y Sáenz, P. (2015). Inteligencia emocional percibida y el bienestar psicológico de estudiantes universitarios en función del nivel de actividad física. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 10(28), 31–39.

- <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=fua&AN=108800638&lang=es&site=eds-live>
- Fernández, P. y Extremera, N. (2004). El uso de las medidas de habilidad en el ámbito de la inteligencia emocional. *Boletín de Psicología*, (80), 59-78  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1302357>
- Flores, G. (2017). *Relación entre inteligencia emocional con el desempeño docente en aula del I ciclo, semestre 2012 – II*, de la Facultad de Educación UNMSM — Lima [Tesis, Universidad Nacional Mayor de San Marcos].  
<https://hdl.handle.net/20.500.12672/6015>
- Galdón López, S., Zurita Ortega, F., Ubago Jiménez, J. y González Valero, G. (2021). Importancia de la actividad física sobre la inteligencia emocional y diferencias de género. *Retos. nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 42, 636-642.  
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsair&AN=edsair.od.....1648..bc7d8add0341a7b77de15201a3d1d745&lang=es&site=eds-live>
- García, V. (2016). Inteligencia emocional y actividad física. *E-Motion*, 4, 119–146.  
<https://doi.org/10.33776/remo.v0i4.2735>
- Gardner, H. (1995) *Inteligencias Múltiples. La teoría en la práctica*. Editorial Paidós.
- Gómez, R., Vilcazán, E., De Arruda, M., Jeffersson, E. y Cossio, M. (2012). Validación de un cuestionario para la valoración de la actividad física en escolares adolescentes. *Anales de la Facultad de Medicina*, 73(4), 307-314.  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S102555832012000400007&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102555832012000400007&lng=es&tlng=es)
- Goleman, D. (1995) *Inteligencia emocional*. Por qué es más importante que el cociente intelectual, Editorial Printing Books
- Goleman, D. (2004) *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- Gracia, D. (2020). Factores que influyen en las emociones en educación física: una revisión sistemática cualitativa.  
<https://zagan.unizar.es/record/95113/files/TAZ-TFM-2020-703.pdf>



- Guillen del Castillo, M. y Linares Girela, D. (2002) *Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano*; Edit. Médica Panamericana.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=4769>
- Gupioc Ynga, M. (2021) *Actividad física inteligente para el desarrollo emocional de los estudiantes de la institución educativa N° 18156 Alto Amazonas*. [Tesis de Doctorado, Universidad César Vallejo].  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20500.12692/59510>
- Hernández Mite, K., Morán Franco, M. y Bucheli Bermúdez, B. (2018) La actividad física y el desarrollo emocional: una propuesta a considerar en la práctica educativa. *Conrado*, 14(63), 159-163  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S199086442018000300159&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S199086442018000300159&lng=es&tlng=es).
- Hernández, R. y Mendoza, Ch. (2019) *Metodología de la Investigación, Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*, Edit. Mc Graw Hill.
- Izard, C. (1993). Funciones organizativas y motivacionales de las emociones discretas. *En M. Lewis & JM Haviland (Eds.), Manual de emociones*, 631–641.  
<https://psycnet.apa.org/search/results?term=Izard,%20Caroll%20E.&latSearchType=a>
- Méndez, A., Cecchini, J. y García, C. (2020). Profiles of Emotional Intelligence and Their Relationship with Motivational and Well-being Factors in Physical Education. *Psicología Educativa*, 26(1), 27–36.  
<https://doi.org/10.5093/psed2019a19>
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J. y Romero, H. (2018) *Metodología de la Investigación, Cuantitativa-Cualitativa y Redacción de la Tesis*. 5ta edición, edit. Ediciones de la U.
- Obregón, R. y Toribio, J. (2021). *Educación e inteligencia emocional en estudiantes de la Institución educativa José María Arguedas de la UGEL Huari, 2020* [Tesis, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión].  
<http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/5597>
- Organización Panamericana de la Salud (2005) Estrategia mundial OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud (DPAS). *Plan de ejecución en América latina y el Caribe 2006-2007*.

- [https://apps.who.int/gb/archive/pdf\\_files/WHA57/A57\\_9-sp.pdf](https://apps.who.int/gb/archive/pdf_files/WHA57/A57_9-sp.pdf)
- Oviedo, I., Pacheco, D., Rivera, V. y Rodríguez, S. (2021) Innovación didáctica: Integración de la inteligencia emocional, motivación y valores a través de la Educación Física, Revisión sistemática, *Avances en educación física y deporte*, 39-48.
- [https://www.researchgate.net/profile/HeribertoValencia/publication/351588644\\_Avances\\_en\\_educa](https://www.researchgate.net/profile/HeribertoValencia/publication/351588644_Avances_en_educa)
- Pinto, T. y Martínez, O. (2019) Diez minutos de actividad física interdisciplinaria mejoran el rendimiento académico, *Apuntes Educación Física y Deportes* (138), 82-94.
- <https://revista-apuntes.com/wp-content/uploads/2020/10/082-094-138-CAST.pdf>
- Puertas Molero, P., González Valero, G. y Sánchez Zafra, M. (2017) Influencia de la práctica físico deportiva sobre la Inteligencia Emocional de los estudiantes: Una revisión sistemática. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*. 1(1): 10-24.
- <http://hdl.handle.net/10481/48957>
- Quintero, C. Vásquez, C. y Alzate, J. (2021) Efectos de la actividad física sobre las funciones ejecutivas: Revisión sistemática, *Avances en educación física y deporte*, 20-29.
- [https://www.researchgate.net/profile/HeribertoValencia/publication/351588644\\_Avances\\_en\\_educa](https://www.researchgate.net/profile/HeribertoValencia/publication/351588644_Avances_en_educa)
- Quiroz Sangay, N. y Guadaña Chuquimango, R. (2022) *Hábitos alimentarios y actividad física asociados a sobrepeso y obesidad en madres del programa vaso de leche Cajamarca-Perú* [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo].
- <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/2297/TESIS%20ODE%20NELIDA%20Y%20RUHT..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Recuenco, A. (2020) Inteligencia emocional: El lenguaje de más valor en el mundo de hoy, *Sciendo*, N° 23, (197-205).
- <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/SCIENDO/article/view/3123/3825>
- Román, V., Aniceto, P. y Román, R. (2021). Análisis documental de la inteligencia emocional como competencia esencial. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(5), 9939-9954.

- [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v5i5.1046](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i5.1046)
- Salovey, P. y Mayer, JD (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, cognición y personalidad*, 9 (3), 185-211.  
<https://doi.org/10.2190%2FDUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Santos, J. (2017). Promoción de la convivencia en Burlada a través de la actividad física.  
<https://hdl.handle.net/2454/26815>
- Shapiro, L. (1997) La inteligencia emocional de los niños, Editorial Vergara.  
[https://dehaquizgutierrez.files.wordpress.com/2018/04/inteligencia\\_emocional\\_de\\_los\\_ninos-shapiro.pdf](https://dehaquizgutierrez.files.wordpress.com/2018/04/inteligencia_emocional_de_los_ninos-shapiro.pdf)
- Singh, D. (2001) Inteligencia emocional en el trabajo. Una guía profesional. Tercera Edición, *Response books*, 200 pp. Rs 195.  
<https://doi.org/10.1177%2F097168580200800109>
- Taramuel, J. y Zapata, V. (2017). Aplicación del test TMMS-24 para el análisis y descripción de la Inteligencia Emocional considerando la influencia del sexo. *Revista Publicando*, 4 (11) 162-181.  
<https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/518>
- Torres, D. N. (2020). Estudio de Revisión Sistemática de la Emocionalidad en el Aula.  
<http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/268/213>
- Valenzuela, A y Portillo, S (2018). La inteligencia emocional en educación primaria y su relación con el rendimiento académico. *Revista Electrónica Educare*, 22 (3), 228-242.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194157733011>
- Vaquero Solís, M., Amado Alonso, D., Sánchez Oliva, D., Sánchez Miguel, P. y Iglesias Gallego, D. (2020) Emotional Intelligence in Adolescence: Motivation and Physical Activity. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 20 (77), 119-131  
<Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista77/artinteligencia1127.htm>
- Vidarte Claros, J., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C. y Alfonso Mora, M. (2011) Actividad física: Estrategia de promoción de la salud, Hacia la promoción de la salud, 16 (1), 202-218.  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S012175772011000100015&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012175772011000100015&lng=en&tlng=es)

## ANEXOS

### Anexo 1. Matriz de consistencia de variables

**TITULO: Actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico Público, Cajamarca.**

<p><b>Problema General</b> ¿Cómo se relacionan la actividad física y la inteligencia emocional en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca, año 2022?</p> <p><b>Problemas Específicos</b></p> <p>1.-Cuál es el nivel de desarrollo de inteligencia emocional en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca?</p> <p>2.- ¿Cuál es el nivel de desarrollo de actividad física en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca?</p> <p>3.- ¿De qué manera se relaciona la</p>	<p><b>Objetivo General:</b> Determinar la relación de la actividad física y la inteligencia emocional en estudiantes del programa de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca, año 2022.</p>	<p><b>Hipótesis de trabajo.</b> Si existe relación entre la actividad física y la inteligencia emocional en estudiantes del programa de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca, año 2022</p>	<p><b>Actividad Física</b></p>	<p><b>UNIDAD DE ANÁLISIS</b> Cada uno de los estudiantes de la Especialidad de Educación Física del Instituto Superior Pedagógico Santa Cruz.</p>	<p><b>Enfoque:</b> <b>Cuantitativo</b></p>	<p><b>Tipo:</b> <b>No experimental</b></p>	<p>Variable 1 Cuestionario de Actividad Física</p>
	<p><b>Objetivos Específicos:</b></p> <p>1. <b>Diagnosticar</b> el nivel de desarrollo de la inteligencia emocional en estudiantes del programa de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico de Cajamarca</p> <p>2. <b>Identificar</b> el nivel de desarrollo de la actividad física en estudiantes del programa de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico de Cajamarca.</p> <p>3. <b>Establecer cuál es la</b> relación que existe entre la actividad física y la inteligencia</p>						

<p>actividad física y la inteligencia emocional en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca</p>	<p>emocional en estudiantes del programa de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico de Cajamarca.</p>			<p>Pedagógico Santa Cruz.</p>		
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	-------------------------------	--	--

## Anexo 2. Matriz de Operacionalización de variables

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
VARIABLE 1 ACTIVIDAD FÍSICA	Es el movimiento corporal total, que permite el desgaste de una cantidad de energía mayor a la tasa del metabolismo basal, poniendo en funcionamiento los grupos musculares a través de actividades físicas estructuradas y no estructuradas (Rosselli,2018).	Conjunto de acciones para medir la variable actividad física, con dimensiones como: tipo de actividad, frecuencia, duración e intensidad, desagregándose en indicadores (Gómez et al.2012)	TIPO DE ACTIVIDAD	Actividades deportivas, laborales, recreativas y artísticas.	Cuestionario de Actividad Física  Escala Tipo Likert 1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4-Casi siempre 5-Siempre
				Ocupación del tiempo libre y ocio	
				Actividad física en el receso y/o recreo	
				Modalidad de traslado a la institución educativa	
			FRECUENCIA	Actividad física en vacaciones	
			DURACIÓN	Actividad física semanal	
			INTENSIDAD	Tiempo de actividad física diaria	
				Actividad física vigorosa semanal	
				Actividad física vigorosa diaria	
				Actividad física moderada semanal	
				Actividad física moderada diaria	
VARIABLE 2 INTELIGENCIA EMOCIONAL	Es la habilidad de tomar conciencia de nuestros propios sentimientos y de los sentimientos del otro, así como en nuestras relaciones intrapersonales e interpersonales, y está integrada por cinco dimensiones, como la conciencia de uno mismo, la autorregulación, la automotivación, la empatía y la capacidad de relación (Goleman, 1995)	Se aplicará el test TMMS-24, que tiene 24 items, divididos en 8 items para cada dimensión atención emocional, claridad emocional y reparación emocional (Solovey y Mayer, 1997 como se citó en Bisquerra, 2014)	ATENCIÓN EMOCIONAL	Atención a los sentimientos	Test: Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) Escala de valoraciones  5= Siempre 4=Casi siempre  3= A Veces  2= Casi nunca  1= Nunca
			CLARIDAD EMOCIONAL	Comprensión de los estados emocionales	
			REPARACION EMOCIONAL	Regulación de los estados emocionales	

**Anexo 3. Instrumento de recolección de datos de la variable actividad física**
**FICHA TÉCNICA**
**CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA**

<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>												
1. <b>Nombre del instrumento</b>	Cuestionario de Actividad Física												
2. <b>Dimensiones a medir</b>	Tipo de Actividad Física, frecuencia, duración, intensidad.												
3. <b>Total de indicadores</b>	11												
4. <b>Escala de medición</b>	Likert												
5. <b>Niveles</b>	Siempre, casi siempre, a veces, casi nunca y nunca												
6. <b>Valoración total de la prueba</b>	Máxima: 5 Mínima: 1												
7. <b>Total de ítems</b>	43 total I dimensión: 16 ítems II dimensión: 8 ítems III dimensión: 4 ítems IV dimensión: 15 ítems												
8. <b>Tipo de administración</b>	Directa individual												
9. <b>Tiempo de administración</b>	30 min												
10. <b>Constructo que evalúa</b>	Nivel de Actividad física												
11. <b>Área de aplicación</b>	Actividad física												
12. <b>Soporte</b>	Computadora, impresora												
13. <b>Fecha de elaboración</b>	Junio 2012												
14. <b>Autores</b>	Rossana Gómez Campos, Elmer Vilcazán, Miguel de Arruda, Jefferson E Hespagnol y Marco Cossio Bolaños.												
15. <b>Adaptado por</b>	César Orlando Villalobos Guevara												
16. <b>Ciclo</b>	II-VII-IX Formación Inicial Docente												
17. <b>Validez</b>	Coefficiente de Crombach: 0.98												
18. <b>Confiabilidad</b>	Fórmula de Spearman Brown y Guttman <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td></td> <td>ETM</td> <td>Pearson</td> </tr> <tr> <td>Varones:</td> <td>2,40</td> <td>0,82*</td> </tr> <tr> <td>Mujeres:</td> <td>3,10</td> <td>0,89*</td> </tr> <tr> <td>Ambos géneros:</td> <td>1,78</td> <td>0,81*</td> </tr> </table> ETM= error técnico de medición. * p<0,001		ETM	Pearson	Varones:	2,40	0,82*	Mujeres:	3,10	0,89*	Ambos géneros:	1,78	0,81*
	ETM	Pearson											
Varones:	2,40	0,82*											
Mujeres:	3,10	0,89*											
Ambos géneros:	1,78	0,81*											



### CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ /2022

Edad: \_\_\_\_ años

Sexo: F ( ) M ( )

Ciclo académico: ( I ) (VII) (IX)

**INTRUCCIONES:** Es de nuestro interés conocer el nivel de actividad física que realizas como parte de tu día a día. Tus respuestas nos ayudarán a entender que tan activos son: Los 41tems están relacionadas al tiempo que tú ocupas realizando actividad física en una semana. Asimismo, los 41tems incluyen las actividades que tú realizas en tu Instituto, para ir de un lugar a otro, practicar deportes, ejercicios, o actividades en casa o en otro lugar.

Sus respuestas son MUY IMPORTANTES. Por favor marque con un aspa (X) la alternativa que mejor valora cada 41 ítems. Gracias por tu participación.

Para marcar los 41 ítems recuerda que:

Actividades físicas VIGOROSAS son aquellas que necesitan de un gran esfuerzo físico y que te hacen respirar MUCHO más fuerte que lo normal.

Actividades físicas MODERADAS son aquellas que necesitan de algún esfuerzo físico y que te hacen respirar UN POCO más fuerte que lo normal.

#### ESCALA

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

ESCALA DE VALORACION		
ACTIVIDAD FÍSICA		
VALOR	43 - 100	Bajo
1	101 - 158	Medio
2	159 - 215	Alto





DIMENSION	INDICADOR	ITEMS	ESCALA DE VALORES				
			1	2	3	4	5
<b>TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA</b>	Actividades deportivas, laborales, recreativas y artísticas.	1. ¿Práctica Ud. Un deporte en específico?					
		2. ¿Ud. Trabaja en mecánica, construcción, cosecha?					
		3. ¿Realiza algún tipo de ejercicio como: caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera, tareas domésticas en casa (limpieza, lavandería)?					
		4. ¿Ejecuta recreación pasiva como: juegos de mesa, tocar un instrumento, asistir academia de idiomas?					
	Ocupación del tiempo libre y ocio.	5. ¿Ud. No realiza ninguna actividad en su tiempo libre?					
		6. ¿En su tiempo libre Ud. Mira televisión?					
		7. ¿En su tiempo libre Ud. Hace uso de aparatos electrónicos?.					
		8. ¿Ud. Ocupa su tiempo libre en realizar arte, pintura, trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas?					
		9. ¿Ud. En sus momentos de ocio realiza actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta?					
		10. ¿En su tiempo libre realiza deportes vigorosos como fútbol, básquet, o actividades en mecánica, construcción?					
	Actividad física en el receso y/o recreo escolar)	11. ¿En los recreos escolares Ud. Práctica deportes como fútbol, vóley, básquet?					
		12. ¿Ud. Participa en juegos recreativos en los recreos escolares?					
		13. ¿Ud. Ejecuta actividades como pintura, música, costura, en su recreo escolar?.					
	Modalidad de traslado a la Institución educativa	14. ¿Ud. Se traslada a su centro educativo en movilidad particular?					



		15. ¿Ud. Se moviliza a su centro educativo en transporte público?					
		16. ¿Ud. Va a su centro educativo a pie?					
<b>FRECUENCIA</b>	Actividad física en vacaciones.	17. ¿Ud. No realiza actividad física en sus vacaciones?					
		18. ¿Ud. A veces realiza actividad física en sus vacaciones?					
		19. ¿Ud. A menudo realiza actividad física en sus vacaciones?					
		20. ¿Ud. Realiza actividad física frecuentemente en sus vacaciones?.					
	Actividad física semanal.	21. ¿Ud. No realiza actividad física durante la semana?					
		22. ¿Ud. realiza actividad física de 2 a 3 veces por semana?					
		23. ¿Ud. realiza actividad física de 4 a 5 veces por semana?					
		24. ¿Ud. realiza actividad física más de 5 veces por semana?					
<b>DURACIÓN</b>	Actividad física diaria	25. ¿Realiza actividad física diaria menos de 10 minutos?					
		26. ¿Realiza actividad física diaria de 10 a 30 minutos?					
		27. ¿Realiza actividad física diaria de 30 a 40 minutos?					
		28. ¿Realiza actividad física diaria más de 40 minutos?					
	actividad física vigorosa semanal	29. ¿Ud. No realiza actividad física vigorosa semanal?					
		30. ¿Ud. realiza actividad física vigorosa, de 2 a 3 veces por día en la semana?					
		31. ¿Ud. realiza actividad física vigorosa, de 4 a 5 veces por día en la semana?					
		32. ¿Ud. realiza actividad física vigorosa, más de 5 veces por día en la semana?					
			33. ¿Ud. realiza actividad física vigorosa al menos de 10 minutos diarios?.				



INTENSIDAD							
	Actividad física vigorosa diaria.	34.¿Ud. realiza actividad física vigorosa, de 10 a 30 minutos diarios?					
		35.¿Ud. realiza actividad física vigorosa, de 30 a 40 minutos diarios?					
		36.¿Ud. realiza actividad física vigorosa, más de 40 minutos diarios?					
	Actividad física moderada semanal.	37.¿Ud. realiza actividad física moderada, de 2 a 3 días por semana?					
		38.¿Ud. realiza actividad física moderada, de 4 a 5 días por semana?					
		39.¿Ud. realiza actividad física moderada, más de 5 días por semana?					
	Actividad física moderada diaria.	40.¿Ud. realiza actividad física moderada, menos de 10 minutos por día?					
		41.¿Ud. realiza actividad física moderada, de 10 a 30 minutos por día?					
		42.¿Ud. realiza actividad física moderada, de 30 a 40 minutos por día?					
		43.¿Ud. realiza actividad física moderada, más de 40 minutos por día?					



**Anexo 4: Confiabilidad de la variable actividad física**

**Estadísticas de fiabilidad**

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,825	,834	43

**Anexo 5. Instrumento de recolección de datos de la variable inteligencia emocional**
**FICHA TÉCNICA**
**TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL**
**TMMS-24**

<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
<b>1. Nombre del instrumento</b>	Test de Inteligencia Emocional
<b>2. Dimensiones a medir</b>	Atención emocional, Claridad emocional, Reparación emocional.
<b>3. Total de indicadores</b>	3
<b>4. Escala de medición</b>	Likert
<b>5. Niveles</b>	Siempre, casi siempre, a veces, casi nunca y nunca
<b>6. Valoración total de la prueba</b>	Máxima: 5 Mínima: 1
<b>7. Total de ítems</b>	24 total I dimensión: 8 ítems II dimensión: 8 ítems III dimensión: 8 ítems
<b>8. Tipo de administración</b>	Directa individual
<b>9. Tiempo de administración</b>	30 min
<b>10. Constructo que evalúa</b>	Emociones y sentimientos
<b>11. Área de aplicación</b>	Inteligencia emocional
<b>12. Soporte</b>	Computadora, impresora
<b>13. Fecha de elaboración</b>	2004
<b>14. Autores</b>	Fernández Berrocal y Extremera Ramos
<b>15. Adaptado por</b>	César Orlando Villalobos Guevara
<b>16. Ciclo</b>	II-VII-IX Formación Inicial Docente
<b>17. Validez</b>	Coefficiente de Crombach: Atención= 0.90 Claridad= 0.90 Reparación= 0,86
<b>18. Confiabilidad</b>	Coefficiente de Crombach: Atención= 0.60 Claridad= 0.70 Reparación= 0,83



TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

TMMS-24

Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ /2022

Edad: \_\_\_\_ años

Sexo: F ( ) M ( )

Ciclo académico: ( I ) (VII) (IX)

INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

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

DIMENSIONES	INDICADOR	ITEMS	ESCALA				
			1	2	3	4	5
ATENCION EMOCIONAL	Atención a los sentimientos.	1. ¿Presta Ud. mucha atención a sus sentimientos?					
		2. ¿Ud. normalmente se preocupa mucho por lo que siente?					
		3. ¿Ud. normalmente dedica tiempo a pensar en sus emociones?					
		4. ¿Piensa Ud. que merece la pena prestar atención a sus emociones y estado de ánimo?					
		5. ¿Deja Ud. que los sentimientos afecten a sus pensamientos?					
		6. ¿Piensa Ud. en su estado de ánimo constantemente?					
		7. ¿Ud. a menudo piensa en sus sentimientos?					
		8. ¿Ud. presta mucha atención a cómo se siente?					
CLARIDAD EMOCIONAL	Comprensión de los estados emocionales.	9. ¿Ud. tiene claros sus sentimientos?					
		10. ¿Frecuentemente Ud. puede definir sus sentimientos?					
		11. ¿Ud. casi siempre sabe cómo se siente?					
		12. ¿Normalmente Ud. conoce sus sentimientos sobre las personas?					
		13. ¿A menudo Ud. se da cuenta de sus sentimientos en diferentes situaciones?					
		14. ¿Siempre Ud. puede decir cómo se siente?					
		15. ¿Ud. a veces puede decir cuáles son sus emociones?					



		16. ¿Puede Ud. llegar a comprender sus sentimientos?							
<b>REPARACION EMOCIONAL</b>	Regulación de los estados emocionales.	17. ¿Ud. aunque a veces se siento triste, suele tener una visión optimista?							
		18. ¿Aunque Ud. se sienta mal, procura pensar en cosas agradables?							
		19. ¿Cuándo Ud. esta triste, piensa en todos los placeres de la vida?							
		20. ¿Intenta Ud. tener pensamientos positivos aunque se sienta mal?							
		21. ¿Si Ud. da demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trata de calmarse?							
		22. ¿Ud. se preocupa por tener un buen estado de ánimo?							
		23. ¿Tiene Ud. mucha energía cuando se siente feliz?							
		24. ¿Cuándo Ud. está enfadado intenta cambiar su estado de ánimo?							

<b>ESCALA DE VALORACION</b>	
<b>INTELIGENCIA EMOCIONAL</b>	
<b>24 - 56</b>	<b>Bajo</b>
<b>57 - 89</b>	<b>Medio</b>
<b>90 - 120</b>	<b>Alto</b>



Anexo 6: Confiabilidad de la variable inteligencia emocional

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,817	,828	24



**Anexo 7. Fichas de validación por juicio de expertos**
**FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS**
**TÍTULO DE LA TESIS: Actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico Público, Cajamarca.**

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES	
				RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEM		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA (Ver instrumento detallado adjunto)			
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO		
Actividad Física	Tipo de actividad	Actividades deportivas a laborales, recreativas y artística	1. ¿Práctica Ud. un deporte en específico?	x		x		x		x			
			2. ¿Ud. trabaja en mecánica, construcción, cosecha?	x		x		x		x			
			3. ¿Realiza algún tipo de ejercicio como: caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera, tareas domésticas en casa (limpieza, lavandería)?	x		x		x		x			
			4. ¿Ejecuta recreación pasiva como: juegos de mesa, tocar un instrumento, asistir academia de idiomas?	x		x		x		x			
		Ocupación del tiempo libre y ocio.	5. ¿Ud. No realiza ninguna actividad en su tiempo libre?	x		x		x		x			
			6. ¿En su tiempo libre Ud. mira televisión?	x		x		x		x			
			7. ¿En su tiempo libre Ud. hace uso de aparatos electrónicos?.	x		x		x		x			
			8. ¿Ud. ocupa su tiempo libre en realizar arte, pintura, trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas?	x		x		x		x			
			9. ¿Ud. en sus momentos de ocio realiza actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta?	x		x		x		x			
			10. ¿En su tiempo libre realiza deportes vigorosos como fútbol, básquet, o actividades en mecánica, construcción?	x		x		x		x			
	Actividad física en el receso y recreo	11. ¿En los recreos escolares Ud. práctica deportes como fútbol, vóley, básquet?	x		x		x		x				
		12. ¿Ud. participa en juegos recreativos en los recreos escolares?	x		x		x		x				
		13. ¿Ud. ejecuta actividades como pintura, música, costura, en su recreo escolar?	x		x		x		x				
	Modalidad de traslado a institución educativa	14. ¿Ud. se traslada a su centro educativo en movilidad particular?	x		x		x		x				
		15. ¿Ud. se moviliza a su centro educativo en transporte público?	x		x		x		x				
		16. ¿Ud. va a su centro educativo a pie?	x		x		x		x				
	recuen	Actividad física en vacaciones.	17. ¿Ud. No realiza actividad física en sus vacaciones?	x		x		x		x			
			18. ¿Ud. A veces realiza actividad física en sus vacaciones?	x		x		x		x			



	Duración	Actividad física semanal.	19. ¿Ud. A menudo realiza actividad física en sus vacaciones?	x		x		x		x	
			20. ¿Ud. Realiza actividad física frecuentemente en sus vacaciones?	x		x		x		x	
			21. ¿Ud. No realiza actividad física durante la semana?	x		x		x		x	
			22. ¿Ud. realiza actividad física de 2 a 3 veces por semana?	x		x		x		x	
		23. ¿Ud. realiza actividad física de 4 a 5 veces por semana?	x		x		x		x		
		24. ¿Ud. realiza actividad física más de 5 veces por semana?	x		x		x		x		
		Tiempo de Actividad física diaria	25. ¿Realiza actividad física diaria menos de 10 minutos?	x		x		x		x	
			26. ¿Realiza actividad física diaria de 10 a 30 minutos?	x		x		x		x	
27. ¿Realiza actividad física diaria de 30 a 40 minutos?	x			x		x		x			
28. ¿Realiza actividad física diaria más de 40 minutos?	x			x		x		x			
Intensidad	Actividad física vigorosa semanal	29. ¿Ud. No realiza actividad física vigorosa semanal?	x		x		x		x		
		30. ¿Ud. realiza actividad física vigorosa, de 2 a 3 veces por día en la semana?	x		x		x		x		
		31. ¿Ud. realiza actividad física vigorosa, de 4 a 5 veces por día en la semana?	x		x		x		x		
		32. ¿Ud. realiza actividad física vigorosa, más de 5 veces por día en la semana?	x		x		x		x		
	Actividad física vigorosa diaria.	33. ¿Ud. realiza actividad física vigorosa al menos de 10 minutos diarios?.	x		x		x		x		
		34. ¿Ud. realiza actividad física vigorosa, de 10 a 30 minutos diarios?	x		x		x		x		
		35. ¿Ud. realiza actividad física vigorosa, de 30 a 40 minutos diarios?	x		x		x		x		
		36. ¿Ud. realiza actividad física vigorosa, más de 40 minutos diarios?	x		x		x		x		
	Actividad física moderada semanal.	37. ¿Ud. realiza actividad física moderada, de 2 a 3 días por semana?	x		x		x		x		
		38. ¿Ud. realiza actividad física moderada, de 4 a 5 días por semana?	x		x		x		x		
		39. ¿Ud. realiza actividad física moderada, más de 5 días por semana?	x		x		x		x		
	Actividad física moderada diaria.	40. ¿Ud. realiza actividad física moderada, menos de 10 minutos por día?	x		x		x		x		
		41. ¿Ud. realiza actividad física moderada, de 10 a 30 minutos por día?	x		x		x		x		
		42. ¿Ud. realiza actividad física moderada, de 30 a 40 minutos por día?	x		x		x		x		
		43. ¿Ud. realiza actividad física moderada, más de 40 minutos por día?	x		x		x		x		

Grado y Nombre del Experto: Dr. Luis Montenegro Camacho

Firma del experto

EXPERTO EVALUADOR



## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

### 1. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico Público de Cajamarca.

### 2. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Cuestionario de Actividad Física

### 3. TESISISTA:

Br.: César Orlando Villalobos Guevara

### 4. DECISIÓN:

Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.

OBSERVACIONES: Apto para su aplicación

APROBADO: SI

NO

Chiclayo, 27. de junio. de 2022

Firma/DNI: 16672474  
EXPERTO

HUELLA

**FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS**
**TÍTULO DE LA TESIS: Actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico Público de Cajamarca.**

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEM	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEM		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA (Ver instrumento detallado adjunto)		
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Inteligencia Emocional	Atención Emocional	Atención a los sentimientos	1. ¿Presta Ud. mucha atención a sus sentimientos?	X		X		X		X		
			2. ¿Ud. normalmente se preocupa mucho por lo que siente?	X		X		X		X		
			3. ¿Ud. normalmente dedica tiempo a pensar en sus emociones?	X		X		X		X		
			4. ¿Piensa Ud. que merece la pena prestar atención a sus emociones estado de ánimo?	X		X		X		X		
			5. ¿Deja Ud. que los sentimientos afecten a sus pensamientos?	X		X		X		X		
			6. ¿Piensa Ud. en su estado de ánimo constantemente?	X		X		X		X		
			7. ¿Ud. a menudo piensa en sus sentimientos?	X		X		X		X		
			8. ¿Ud. presta mucha atención a cómo se siente?	X		X		X		X		
	Claridad Emocional	Comprensión de los estados emocionales.	9. ¿Ud. tiene claros sus sentimientos?	X		X		X		X		
			10. ¿Frecuentemente Ud. puede definir sus sentimientos?	X		X		X		X		
			11. ¿Ud. casi siempre sabe cómo se siente?	X		X		X		X		
			12. ¿Normalmente Ud. conoce sus sentimientos sobre las personas?	X		X		X		X		
			13. ¿A menudo Ud. se da cuenta de sus sentimientos en diferentes situaciones?	X		X		X		X		
			14. ¿Siempre Ud. puede decir cómo se siente?	X		X		X		X		
			15. ¿Ud. a veces puede decir cuáles son sus emociones?	X		X		X		X		
			16. ¿Puede Ud. llegar a comprender sus sentimientos?	X		X		X		X		
	Reparación Emocional	Regulación de los estados emocionales.	17. ¿Ud. aunque a veces se siento triste, suele tener una visión optimista?	X		X		X		X		
			18. ¿Aunque Ud. se sienta mal, procura pensar en cosas agradables?	X		X		X		X		
			19. ¿Cuándo Ud. esta triste, piensa en todos los placeres de la vida?	X		X		X		X		
			20. ¿Intenta Ud. tener pensamientos positivos aunque se sienta mal?	X		X		X		X		
			21. ¿Si Ud. da demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trata de calmarse?	X		X		X		X		
			22. ¿Ud. se preocupa por tener un buen estado de ánimo?	X		X		X		X		
			23. ¿Tiene Ud. mucha energía cuando se siente feliz?	X		X		X		X		

			24. ¿Cuándo Ud. está enfadado intenta cambiar su estado de ánimo?	x		x		x		x		
--	--	--	-------------------------------------------------------------------	---	--	---	--	---	--	---	--	--

Grado y Nombre del Experto: Dr. Luis Montenegro Camacho

Firma del experto :



EXPERTO EVALUADOR

## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

### 1. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico Público de Cajamarca.

### 2. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Test de Inteligencia Emocional-TMMS-24

### 3. TESISISTA:

Br.: César Orlando Villalobos Guevara

### 4. DECISIÓN:


Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.

OBSERVACIONES: Apto para su aplicación

APROBADO: SI

NO

Chiclayo, 27 de junio de 2022

 <hr/> <p>Firma/DNI: 16672474 EXPERTO</p>	<p>HUELLA</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

## CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Jefe de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra previamente inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

### INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos **MONTENEGRO CAMACHO**  
Nombres **LUIS**  
Tipo de Documento de Identidad **DNI**  
Numero de Documento de Identidad **16672474**

### INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre **UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO**  
Rector **ORBEGOSO VENEGAS BRIJALDO SIGIFREDO**  
Secretario General **SANTISTEBAN CHAVEZ VICTOR RAFAEL**  
Decano **MOYA RONDO RAFAEL MARTIN**

### INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico **DOCTOR**  
Denominación **DOCTOR EN ADMINISTRACION DE LA EDUCACION**  
Fecha de Expedición **17/06/2014**  
Resolución/Acta **0742-2014-UCV**  
Diploma **A1670953**  
Fecha Matrícula **Sin información (\*\*\*\*\*)**  
Fecha Egreso **Sin información (\*\*\*\*\*)**

Fecha de emisión de la constancia:  
06 de Junio de 2022



CÓDIGO VIRTUAL 0000768138

JESSICA MARTHA ROJAS BARRUETA

JEFA

Unidad de Registro de Grados y Títulos  
Superintendencia Nacional de Educación  
Superior Universitaria - Sunedu



Firmado digitalmente por:  
Superintendencia Nacional de Educación  
Superior Universitaria  
Motivo: Servidor de  
Agente automatizado.  
Fecha: 06/06/2022 22:31:27-0500

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu ([www.sunedu.gob.pe](http://www.sunedu.gob.pe)), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 - Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(\*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.

(\*\*\*\*\*) Ante la falta de información, puede presentar su consulta formalmente a través de la mesa de partes virtual en el siguiente enlace <https://enlinea.sunedu.gob.pe>

## FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

**TÍTULO DE LA TESIS: Actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico Público, Cajamarca.**

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEM		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA (Ver instrumento detallado adjunto)		
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Actividad Física	Tipo de actividad	Actividades deportivas laborales, recreativas y artística	1. ¿Práctica Ud. un deporte en específico?	x		x		x		x		
			2. ¿Ud. trabaja en mecánica, construcción, cosecha?	x		x		x		x		
			3. ¿Realiza algún tipo de ejercicio como: caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera, tareas domésticas en casa (limpieza, lavandería)?	x		x		x		x		
			4. ¿Ejecuta recreación pasiva como: juegos de mesa, tocar un instrumento, asistir academia de idiomas?	x		x		x		x		
		Ocupación del tiempo libre y ocio.	5. ¿Ud. No realiza ninguna actividad en su tiempo libre?	x		x		x		x		
			6. ¿En su tiempo libre Ud. mira televisión?	x		x		x		x		
			7. ¿En su tiempo libre Ud. hace uso de aparatos electrónicos?.	x		x		x		x		
			8. ¿Ud. ocupa su tiempo libre en realizar arte, pintura, trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas?	x		x		x		x		
			9. ¿Ud. en sus momentos de ocio realiza actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta?	x		x		x		x		
			10. ¿En su tiempo libre realiza deportes vigorosos como fútbol, básquet, o actividades en mecánica, construcción?	x		x		x		x		
	Actividad física en el receso y recreo	11. ¿En los recreos escolares Ud. práctica deportes como fútbol, vóley, básquet?	x		x		x		x			
		12. ¿Ud. participa en juegos recreativos en los recreos escolares?	x		x		x		x			
		13. ¿Ud. ejecuta actividades como pintura, música, costura, en su recreo escolar?	x		x		x		x			
	Modalidad de traslado a institución educativa	14. ¿Ud. se traslada a su centro educativo en movilidad particular?	x		x		x		x			
		15. ¿Ud. se moviliza a su centro educativo en transporte público?	x		x		x		x			
		16. ¿Ud. va a su centro educativo a pie?	x		x		x		x			
	Frecuencia	Actividad física en vacaciones.	17. ¿Ud. No realiza actividad física en sus vacaciones?	x		x		x		x		
			18. ¿Ud. A veces realiza actividad física en sus vacaciones?	x		x		x		x		
			19. ¿Ud. A menudo realiza actividad física en sus vacaciones?	x		x		x		x		
			20. ¿Ud. Realiza actividad física frecuentemente en sus vacaciones?.	x		x		x		x		
			21. ¿Ud. No realiza actividad física durante la semana?	x		x		x		x		



Duración	Actividad física semanal.	22. ¿Ud. realiza actividad física de 2 a 3 veces por semana?	x		x		x		x	
		23. ¿Ud. realiza actividad física de 4 a 5 veces por semana?	x		x		x		x	
		24. ¿Ud. realiza actividad física más de 5 veces por semana?	x		x		x		x	
	Tiempo de Actividad física diaria	25. ¿Realiza actividad física diaria menos de 10 minutos?	x		x		x		x	
		26. ¿Realiza actividad física diaria de 10 a 30 minutos?	x		x		x		x	
		27. ¿Realiza actividad física diaria de 30 a 40 minutos?	x		x		x		x	
28. ¿Realiza actividad física diaria más de 40 minutos?		x		x		x		x		
Intensidad	Actividad física vigorosa semanal	29. ¿Ud. No realiza actividad física vigorosa semanal?	x		x		x		x	
		30. ¿Ud. realiza actividad física vigorosa, de 2 a 3 veces por día en la semana?	x		x		x		x	
		31. ¿Ud. realiza actividad física vigorosa, de 4 a 5 veces por día en la semana?	x		x		x		x	
		32. ¿Ud. realiza actividad física vigorosa, más de 5 veces por día en la semana?	x		x		x		x	
	Actividad física vigorosa diaria.	33. ¿Ud. realiza actividad física vigorosa al menos de 10 minutos diarios?	x		x		x		x	
		34. ¿Ud. realiza actividad física vigorosa, de 10 a 30 minutos diarios?	x		x		x		x	
		35. ¿Ud. realiza actividad física vigorosa, de 30 a 40 minutos diarios?	x		x		x		x	
	Actividad física moderada semanal.	36. ¿Ud. realiza actividad física vigorosa, más de 40 minutos diarios?	x		x		x		x	
		37. ¿Ud. realiza actividad física moderada, de 2 a 3 días por semana?	x		x		x		x	
		38. ¿Ud. realiza actividad física moderada, de 4 a 5 días por semana?	x		x		x		x	
	Actividad física moderada diaria.	39. ¿Ud. realiza actividad física moderada, más de 5 días por semana?	x		x		x		x	
		40. ¿Ud. realiza actividad física moderada, menos de 10 minutos por día?	x		x		x		x	
		41. ¿Ud. realiza actividad física moderada, de 10 a 30 minutos por día?	x		x		x		x	
		42. ¿Ud. realiza actividad física moderada, de 30 a 40 minutos por día?	x		x		x		x	
		43. ¿Ud. realiza actividad física moderada, más de 40 minutos por día?	x		x		x		x	

Grado y Nombre del Experto: Dr. Giovanni Corvetto Castro

Firma del experto



EXPERTO EVALUADOR



**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO**

**1. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:**

Actividad física e inteligencia emocional en estudiantes del programa de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico Público de Cajamarca.

**2. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:**

Cuestionario de Actividad Física

**3. TESISISTA:**

Br. : César Orlando Villalobos Guevara

**4. DECISIÓN:**

Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.

OBSERVACIONES: Apto para su aplicación

APROBADO: SI

NO

Lima, 28 de junio de 2022

<p><i>C-O-H</i></p> <hr/> <p>Firma/DNI <i>09885052</i> EXPERTO</p>	 <p>HUELLA</p>
------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------

**FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS**

**TÍTULO DE LA TESIS: Actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca**

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEM	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEM		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA (Ver instrumento detallado adjunto)		
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Inteligencia Emocional	Atención Emocional	Atención a los sentimientos	1. ¿Presta Ud. mucha atención a sus sentimientos?	x		x		x		x		
			2. ¿Ud. normalmente se preocupa mucho por lo que siente?	x		x		x		x		
			3. ¿Ud. normalmente dedica tiempo a pensar en sus emociones?	x		x		x		x		
			4. ¿Piensa Ud. que merece la pena prestar atención a sus emociones estado de ánimo?	x		x		x		x		
			5. ¿Deja Ud. que los sentimientos afecten a sus pensamientos?	x		x		x		x		
			6. ¿Piensa Ud. en su estado de ánimo constantemente?	x		x		x		x		
			7. ¿Ud. a menudo piensa en sus sentimientos?	x		x		x		x		
			8. ¿Ud. presta mucha atención a cómo se siente?	x		x		x		x		
	Claridad Emocional	Comprensión de los estados emocionales.	9. ¿Ud. tiene claros sus sentimientos?	x		x		x		x		
			10. ¿Frecuentemente Ud. puede definir sus sentimientos?	x		x		x		x		
			11. ¿Ud. casi siempre sabe cómo se siente?	x		x		x		x		
			12. ¿Normalmente Ud. conoce sus sentimientos sobre las personas?	x		x		x		x		
			13. ¿A menudo Ud. se da cuenta de sus sentimientos en diferentes situaciones?	x		x		x		x		
			14. ¿Siempre Ud. puede decir cómo se siente?	x		x		x		x		
			15. ¿Ud. a veces puede decir cuáles son sus emociones?	x		x		x		x		
			16. ¿Puede Ud. llegar a comprender sus sentimientos?	x		x		x		x		
	Reparación Emocional	Regulación de los estados emocionales.	17. ¿Ud. aunque a veces se siento triste, suele tener una visión optimista?	x		x		x		x		
			18. ¿Aunque Ud. se sienta mal, procura pensar en cosas agradables?	x		x		x		x		
			19. ¿Cuándo Ud. esta triste, piensa en todos los placeres de la vida?	x		x		x		x		



		20. ¿Intenta Ud. tener pensamientos positivos aunque se sienta mal?	X		X		X		X		
		21. ¿Si Ud. da demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trata de calmarse?	X		X		X		X		
		22. ¿Ud. se preocupa por tener un buen estado de ánimo?	X		X		X		X		
		23. ¿Tiene Ud. mucha energía cuando se siente feliz?	X		X		X		X		
		24. ¿Cuándo Ud. está enfadado intenta cambiar su estado de ánimo?	X		X		X		X		

Grado y Nombre del Experto: Dr.

Giovanni Corvetto Castro

Firma del experto :

EXPERTO EVALUADOR



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

1. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Actividad física e inteligencia emocional en estudiantes del programa de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico Público de Cajamarca.

2. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Test de Inteligencia Emocional-TMMS-24

3. TESISISTA:

Br. : César Orlando Villalobos Guevara

4. DECISIÓN:


Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.

OBSERVACIONES: Apto para su aplicación

APROBADO: SI

NO

Lima, 28 de junio de 2022

<p><i>C. - C. - H.</i></p> <hr/> <p>Firma/DNI <i>09885852</i> EXPERTO</p>	<p></p> <p>HUELLA</p>
-------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

## CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través de la Jefa de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

### INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos **CORVETTO CASTRO**  
Nombres **GIOVANNI JEFFREY**  
Tipo de Documento de Identidad **DNI**  
Numero de Documento de Identidad **09885052**

### INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre **UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS**  
Rectora **JERI GLORIA RAMÓN RUFFNER DE VEGA**  
Secretario General (E) **ALBERTO RONALD CACERES TAPIA**  
Decano **MIGUEL GERARDO INGA ARIAS**

### INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico **DOCTOR**  
Denominación **DOCTOR EN EDUCACION**  
Fecha de Expedición **23/08/21**  
Resolución/Acta **005697-2021-R/UNMSM**  
Diploma **001DDDR0000110**  
Fecha Matrícula **19/03/2007**  
Fecha Egreso **26/12/2008**

Fecha de emisión de la constancia:  
07 de Setiembre de 2022



CÓDIGO VIRTUAL 0000899381

**JESSICA MARTHA ROJAS BARRUETA**  
JEFA

Unidad de Registro de Grados y Títulos  
Superintendencia Nacional de Educación  
Superior Universitaria - Sunedu



Firmado digitalmente por:  
Superintendencia Nacional de Educación  
Superior Universitaria  
Motivo: Servidor de  
Agente automatizado.  
Fecha: 07/09/2022 22:35:25-0500

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu ([www.sunedu.gob.pe](http://www.sunedu.gob.pe)), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 - Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(\*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.



**FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS**

TÍTULO DE LA TESIS: Actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico Público, Cajamarca.

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEM		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA (Ver instrumento detallado adjunto)		
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Actividad Física	Tipo de actividad	Actividades deportivas a laborales, recreativas y artística	1. ¿Práctica Ud. un deporte en específico?	x		x		x		x		
			2. ¿Ud. trabaja en mecánica, construcción, cosecha?	x		x		x		x		
			3. ¿Realiza algún tipo de ejercicio como: caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera, tareas domésticas en casa (limpieza, lavandería)?	x		x		x		x		
			4. ¿Ejecuta recreación pasiva como: juegos de mesa, tocar un instrumento, asistir academia de idiomas?	x		x		x		x		
		Ocupación del tiempo libre y ocio.	5. ¿Ud. No realiza ninguna actividad en su tiempo libre?	x		x		x		x		
			6. ¿En su tiempo libre Ud. mira televisión?	x		x		x		x		
			7. ¿En su tiempo libre Ud. hace uso de aparatos electrónicos?.	x		x		x		x		
			8. ¿Ud. ocupa su tiempo libre en realizar arte, pintura, trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas?	x		x		x		x		
			9. ¿Ud. en sus momentos de ocio realiza actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta?	x		x		x		x		
			10. ¿En su tiempo libre realiza deportes vigorosos como fútbol, básquet, o actividades en mecánica, construcción?	x		x		x		x		
	Actividad física en el receso y recreo	11. ¿En los recreos escolares Ud. práctica deportes como fútbol, vóley, básquet?	x		x		x		x			
		12. ¿Ud. participa en juegos recreativos en los recreos escolares?	x		x		x		x			
		13. ¿Ud. ejecuta actividades como pintura, música, costura, en su recreo escolar?	x		x		x		x			
	Modalidad de traslado a institución educativa	14. ¿Ud. se traslada a su centro educativo en movilidad particular?	x		x		x		x			
		15. ¿Ud. se moviliza a su centro educativo en transporte público?	x		x		x		x			
		16. ¿Ud. va a su centro educativo a pie?	x		x		x		x			
	Frecuencia	Actividad física en vacaciones.	17. ¿Ud. No realiza actividad física en sus vacaciones?	x		x		x		x		
			18. ¿Ud. A veces realiza actividad física en sus vacaciones?	x		x		x		x		
			19. ¿Ud. A menudo realiza actividad física en sus vacaciones?	x		x		x		x		
			20. ¿Ud. Realiza actividad física frecuentemente en sus vacaciones?.	x		x		x		x		
		Actividad física semanal.	21. ¿Ud. No realiza actividad física durante la semana?	x		x		x		x		
			22. ¿Ud. realiza actividad física de 2 a 3 veces por semana?	x		x		x		x		



Duración	Tiempo de Actividad física diaria	23. ¿Ud. realiza actividad física de 4 a 5 veces por semana?	x		x		x		x	
		24. ¿Ud. realiza actividad física más de 5 veces por semana?	x		x		x		x	
		25. ¿Realiza actividad física diaria menos de 10 minutos?	x		x		x		x	
		26. ¿Realiza actividad física diaria de 10 a 30 minutos?	x		x		x		x	
		27. ¿Realiza actividad física diaria de 30 a 40 minutos?	x		x		x		x	
		28. ¿Realiza actividad física diaria más de 40 minutos?	x		x		x		x	
Intensidad	Actividad física vigorosa semanal	29. ¿Ud. No realiza actividad física vigorosa semanal?	x		x		x		x	
		30. ¿Ud. realiza actividad física vigorosa, de 2 a 3 veces por día en la semana?	x		x		x		x	
		31. ¿Ud. realiza actividad física vigorosa, de 4 a 5 veces por día en la semana?	x		x		x		x	
		32. ¿Ud. realiza actividad física vigorosa, más de 5 veces por día en la semana?	x		x		x		x	
	Actividad física vigorosa diaria.	33. ¿Ud. realiza actividad física vigorosa al menos de 10 minutos diarios?.	x		x		x		x	
		34. ¿Ud. realiza actividad física vigorosa, de 10 a 30 minutos diarios?	x		x		x		x	
		35. ¿Ud. realiza actividad física vigorosa, de 30 a 40 minutos diarios?	x		x		x		x	
		36. ¿Ud. realiza actividad física vigorosa, más de 40 minutos diarios?	x		x		x		x	
	Actividad física moderada semanal.	37. ¿Ud. realiza actividad física moderada, de 2 a 3 días por semana?	x		x		x		x	
		38. ¿Ud. realiza actividad física moderada, de 4 a 5 días por semana?	x		x		x		x	
		39. ¿Ud. realiza actividad física moderada, más de 5 días por semana?	x		x		x		x	
	Actividad física moderada diaria.	40. ¿Ud. realiza actividad física moderada, menos de 10 minutos por día?	x		x		x		x	
		41. ¿Ud. realiza actividad física moderada, de 10 a 30 minutos por día?	x		x		x		x	
		42. ¿Ud. realiza actividad física moderada, de 30 a 40 minutos por día?	x		x		x		x	
43. ¿Ud. realiza actividad física moderada, más de 40 minutos por día?		x		x		x		x		

Grado y Nombre del Experto: Dra. Roxita Nohely

Briceño Hernández Firma del experto :

*Roxita Nohely Briceño Hernández*  
 Ps. Roxita Nohely Briceño Hernández  
 C.N.: 17616

EXPERTO EVALUADOR





## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

### 1. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Actividad física e inteligencia emocional en estudiantes del programa de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico Público de Cajamarca.

### 2. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Cuestionario de Actividad Física

### 3. TESISISTA:

Br. : César Orlando Villalobos Guevara

### 4. DECISIÓN:

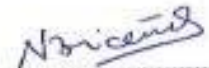

Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.

OBSERVACIONES: Apto para su aplicación

APROBADO: SI

NO

Chiclayo, junio de 2022

<p> Ps. Roxita Nobely Briceño Hernández C.N.: 17016 44172019 DNI EXPERTO</p>	<p> HUELLA</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------



FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

TÍTULO DE LA TESIS: Actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico Público de Cajamarca.

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEM		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA (Ver instrumento detallado adjunto)		
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Inteligencia Emocional	Atención Emocional	Atención a los sentimientos	1. ¿Presta Ud. mucha atención a sus sentimientos?	x		x		x		x		
			2. ¿Ud. normalmente se preocupa mucho por lo que siente?	x		x		x		x		
			3. ¿Ud. normalmente dedica tiempo a pensar en sus emociones?	x		x		x		x		
			4. ¿Piensa Ud. que merece la pena prestar atención a sus emociones estado de ánimo?	x		x		x		x		
			5. ¿Deja Ud. que los sentimientos afecten a sus pensamientos?	x		x		x		x		
			6. ¿Piensa Ud. en su estado de ánimo constantemente?	x		x		x		x		
			7. ¿Ud. a menudo piensa en sus sentimientos?	x		x		x		x		
			8. ¿Ud. presta mucha atención a cómo se siente?	x		x		x		x		
	Claridad Emocional	Comprensión de los estados emocionales.	9. ¿Ud. tiene claros sus sentimientos?	x		x		x		x		
			10. ¿Frecuentemente Ud. puede definir sus sentimientos?	x		x		x		x		
			11. ¿Ud. casi siempre sabe cómo se siente?	x		x		x		x		
			12. ¿Normalmente Ud. conoce sus sentimientos sobre las personas?	x		x		x		x		
			13. ¿A menudo Ud. se da cuenta de sus sentimientos en diferentes situaciones?	x		x		x		x		
			14. ¿Siempre Ud. puede decir cómo se siente?	x		x		x		x		
			15. ¿Ud. a veces puede decir cuáles son sus emociones?	x		x		x		x		
			16. ¿Puede Ud. llegar a comprender sus sentimientos?	x		x		x		x		
	Reparación Emocional	Regulación de los estados emocionales.	17. ¿Ud. aunque a veces se siento triste, suele tener una visión optimista?	x		x		x		x		
			18. ¿Aunque Ud. se sienta mal, procura pensar en cosas agradables?	x		x		x		x		
			19. ¿Cuándo Ud. esta triste, piensa en todos los placeres de la vida?	x		x		x		x		
			20. ¿Intenta Ud. tener pensamientos positivos aunque se sienta mal?	x		x		x		x		
			21. ¿Si Ud. da demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trata de calmarse?	x		x		x		x		
			22. ¿Ud. se preocupa por tener un buen estado de ánimo?	x		x		x		x		
			23. ¿Tiene Ud. mucha energía cuando se siente feliz?	x		x		x		x		

		24. ¿Cuándo Ud. está enfadado intenta cambiar su estado de ánimo?	x		x		x		x	
--	--	-------------------------------------------------------------------	---	--	---	--	---	--	---	--

Grado y Nombre del Experto: Dra. Roxita Nohely Briceño Hernández

Firma del experto :

  
-----  
Ps. Roxita Nohely Briceño Hernández  
C.N.: 17616

EXPERTO EVALUADOR

## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

### 1. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Actividad física e inteligencia emocional en estudiantes del programa de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico Público de Cajamarca.

### 2. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Test de Inteligencia Emocional-TMMS-24

### 3. TESISISTA:

Br.: César Orlando Villalobos Guevara

### 4. DECISIÓN:



Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.

OBSERVACIONES: Apto para su aplicación

APROBADO: SI

NO

Chiclayo, 27 de junio de  
2022

 <p>Ps. Roxita Nohely Briceño Hernández C.N.: 17616</p> <p>DNI: 44172019</p> <p>EXPERTO</p>	 <p>HUELLA</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

## CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través de la Jefa de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

### INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos **BRICEÑO HERNANDEZ**  
Nombres **ROXITA NOHELY**  
Tipo de Documento de Identidad **DNI**  
Numero de Documento de Identidad **44172019**

### INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre **UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO**  
Rector **MIRO QUESADA RADA FRANCISCO JOSE**  
Secretario General **SANTISTEBAN CHAVEZ VICTOR RAFAEL**  
Director **MORENO RODRIGUEZ ROSA YSABEL**

### INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico **DOCTOR**  
Denominación **DOCTORA EN ADMINISTRACION DE LA EDUCACION**  
Fecha de Expedición **29/10/15**  
Resolución/Acta **0588-2015-UCV**  
Diploma **UCV18686**  
Fecha Matrícula **Sin información (\*\*\*\*)**  
Fecha Egreso **Sin información (\*\*\*\*)**

Fecha de emisión de la constancia:  
23 de Agosto de 2022



CÓDIGO VIRTUAL 0000880596

  
**JESSICA MARTHA ROJAS BARRUETA**  
JEFA  
Unidad de Registro de Grados y Títulos  
Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu



Firmado digitalmente por:  
Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria  
Motivo: Servidor de Agente automatizado.  
Fecha: 23/08/2022 22:59:26-0500

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu ([www.sunedu.gob.pe](http://www.sunedu.gob.pe)), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° 27269 - Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(\*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.

(\*\*\*\*) Ante la falta de información, puede presentar su consulta formalmente a través de la mesa de partes virtual en el siguiente enlace <https://enlinea.sunedu.gob.pe>



**Anexo 8: Documentos para solicitar autorización y ejecución de la investigación.**



“AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL”

Chiclayo, 16 de mayo del 2022

**SOLICITO CARTA PARA  
AUTORIZACIÓN  
REALIZACIÓN DE  
INVESTIGACIÓN**

Mg. Mejía Diaz Yosip Ibrahim

Jefe de la Escuela de Posgrado  
de la Universidad César Vallejo-Chiclayo

Yo, **César Orlando Villalobos Guevara**, con DNI N° 28105874, domiciliado en el Jr. Grau N° 331, del distrito y provincia de Santa Cruz, departamento de Cajamarca, ante usted me presento y expongo lo siguiente:

Soy estudiante del programa de Maestría, con mención en Psicología Educativa, III Ciclo de estudios de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo, Filial Chiclayo.

Para efectos de obtener el Grado Académico de Magister, debo realizar un trabajo de investigación en la forma siguiente:

**Título de la Investigación: Actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico Público, Cajamarca.**

- 1) Nombres y Apellidos del Director de I.E. : Sr. Lic. Gilberto Gavidia Bustamante
- 2) La dirección de la institución es : Av. Los Maestros N° 930 Santa Cruz, Cajamarca
- 3) Teléfono de la institución : Celular: 942804086 / 974137592 Por lo expuesto, solicito atender a mi petición.

Firma

**Anexos:** Documentos que evidencian, si fueran necesarios.

arp (CI).



“AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL”

Chiclayo, 25 de  
mayo del 2022

Señor Lic. Gilberto Gavidia Bustamante  
Director del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Santa Cruz”

Ciudad. Santa Cruz

ASUNTO : Solicita autorización para realizar investigación  
REFERENCIA : Solicitud del (a) interesado(a) de fecha: 16 de mayo de 2022

Tengo a bien dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y al mismo tiempo augurarle éxitos en la gestión de la institución a la cual usted representa.

Luego para comunicarle que la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo Filial Chiclayo, tiene los Programas de Maestría y Doctorado, en diversas menciones, donde los estudiantes se forman para obtener el Grado Académico de Maestro o de Doctor según el caso.

Para obtener el Grado Académico correspondiente, los estudiantes deben elaborar, presentar, sustentar y aprobar un Trabajo de Investigación Científica (Tesis).

Por tal motivo alcanzo la siguiente información:

- 1) Apellidos y nombres de estudiante: **Villalobos Guevara César Orlando**
- 2) Programa de estudios : Posgrado
- 3) Mención : Maestría en Psicología Educativa
- 4) Ciclo de estudios III
- 5) Título de la investigación : **Actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico Público, Cajamarca.**
- 6) Asesora : Dra. Simona María Parraguez Carrasco

Debo señalar que los resultados de la investigación a realizar benefician al estudiante investigador como también a la institución donde se realiza la investigación.

Por tal motivo, solicito a usted se sirva autorizar la realización de la investigación en la institución que usted dirige.

Atentamente,

Mg. Yosip Ibrahin Mejia Diaz

JEFE EPG-UCV-CH  
arp (CI).



D.S. N ° 007 - 88 - ED. del 19 - 04 - 1988

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional".

## AUTORIZACIÓN

Santa Cruz, 18 de julio del 2022.

**SEÑOR:**

**César Orlando Villalobos Guevara**

Investigador del Proyecto de Investigación

**Ref. Solicitud de autorización de investigación**

Tengo la grata oportunidad de dirigirme a usted para expresarle nuestro saludo institucional y personal, al mismo tiempo informarle por medio de la presente que cuenta con la **AUTORIZACIÓN** para la ejecución del Proyecto de Investigación: Actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca.

Atentamente,







**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, PARRAGUEZ CARRASCO SIMONA MARIA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - CHICLAYO, asesor de Tesis titulada: "Actividad física e inteligencia emocional de estudiantes de la especialidad de Educación Física de un Instituto Superior Pedagógico Público, Cajamarca", cuyo autor es VILLALOBOS GUEVARA CESAR ORLANDO, constato que la investigación ha obtenido 22% de índice de similitud, y verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis 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.

CHICLAYO, 13 de Agosto del 2022

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
PARRAGUEZ CARRASCO SIMONA MARIA <b>DNI:</b> 17412636 <b>ORCID</b> 0000-0003-0126-0130	Firmado digitalmente por: SPARRAGUEZC el 14- 08-2022 13:39:08

Código documento Trilce: TRI - 0413432