



ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

“Los aeróbicos en la inteligencia emocional de los
estudiantes del Instituto de Educación Superior
Pedagógico Publico Educación Física Huancavelica,
2016”

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

MAGÍSTER EN PSICOLOGIA EDUCATIVA

AUTOR

Br. Huayllani Palomino, Víctor Juan de Dios

ASESOR

Mag. Munarriz Huamán, Silvia

SECCIÓN:

Educación e Idiomas

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Innovaciones Pedagógicas

PERÚ - 2016

JURADOS

GONZALES CASTRO, Abel

Presidente

VERA SAMANIEGO, Efraín Teodolio

Secretaria

HUAMAN MUNARRIZ, Silvia

Vocal

Con aprecio y reconocimiento a quienes luchan por liberar de la contaminación ambiental a fin brindar una tierra limpia para las futuras generaciones.

Víctor

AGRADECIMIENTOS

A dios por haberme guiado por el camino del bien y llegar al logro de mis objetivos en mi formación profesional y haber cumplido muchos sueños en mi vida

A la Universidad Cesar Vallejo por darme la oportunidad de estudiar y elevar mi formación profesional con el logro de obtener el grado de magister en Psicología Educativa y de esta manera contribuir con los estudiantes del Instituto de Educación Superior pedagógica Educación Física Huancavelica y otras instituciones Educativas.

De la misma manera quiero agradecer a los docentes y estudiantes del Instituto de Educación Física de Huancavelica por su apoyo en el desarrollo y culminación del trabajo de investigación.

También agradecer a mis profesores de la Universidad Cesar Vallejo por brindarme sus conocimientos y experiencias en mi formación profesional, y en especial a mi asesora Magister Silvia Huamán Munarriz por su paciencia y sabios concejos a fin de culminar el trabajo de investigación y a mis compañeros de estudio por alentarme y apoyarme a fin de culminar con obtener el grado de maestría en Psicología Educativa.

El autor.

DECLARACIÓN JURADA

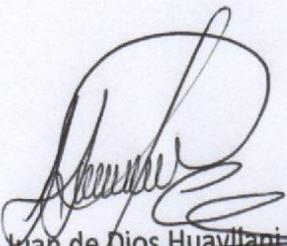
Yo Víctor Juan de Dios Huayllani Palomino Estudiante del programa de maestría en Psicología Educativa de la Escuela de Pos grado de la Universidad de cesar vallejo Identificado con DNI N0. 23274265 con tesis titulada "Los aeróbicos en la inteligencia emocional de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Publico Educación Física Huancavelica, 2016"

Declaro bajo Juramento que:

1. La tesis es de mi autoría
2. He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
3. La tesis no ha sido autoplagiada; es decir no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falta de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometién dome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Lugar y fecha: Huancavelica, 02 de noviembre del 2016


Víctor Juan de Dios Huayllani Palomino
DNI: 23274265.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado presento a vuestra consideración el trabajo de investigación denominado “Los aeróbicos en la inteligencia emocional de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Educación Física Huancavelica, 2016, cuyo objetivo fue: Determinar la influencia de la práctica de los aeróbicos con el desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Educación Física Huancavelica el año 2016, a fin de cumplir el reglamento de grados y Títulos de la universidad cesar vallejo, para optar el Grado académico de Magister en Psicología Educativa.

En el presente podemos afirmar que en nuestra sociedad existe una imperiosa necesidad de realizar más actividades física como los aeróbicos no solo por las enfermedades degenerativas nos advierten de los peligros de la escasa práctica de los ejercicios sino también porque la actividad física es una actividad ligada a la satisfacción y realización de las diversas expresiones de movimiento que va apoyar el mejoramiento del desarrollo emocional y otras cuya suma contribuye al desarrollo de una vida saludable.

En tal sentido hay la imperiosa necesidad de contrarrestar los desequilibrios emocionales de los estudiantes del Instituto de educación Superior Pedagógico Público Educación Física Huancavelica a través de la práctica de los aeróbicos y de esa manera contribuir en su formación profesional el primer capítulo trata sobre aspectos de la realidad problemática, justificación y teorías que sustentan el trabajo de investigación, el segundo capítulo trata del marco metodológico, la operativización de variables, y en tercer capítulo trata sobre la discusión de resultados, y por último las conclusiones, recomendaciones, fuentes bibliográficas de acuerdo a las normas del APA.

El autor.

ÍNDICE

	Págs.
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaración de autenticidad	v
Presentación	vi
Índice	vii
Índice de cuadros	viii
Índice de gráficos	ix
Resumen	x
Abstract	xi
I. INTRODUCCIÓN	xii
1.1. Realidad problemática	12
1.2. Trabajos previos	13
1.3. Teorías relacionadas al tema	22
1.4. Formulación del problema	31
1.5. Justificación del estudio	32
1.6. Hipótesis	34
1.7. Objetivos	35
II. METODO	
2.1. Diseño de investigación	37
2.2. Variables, operacionalización de variables	38
2.3. Población, muestra y muestreo	45
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	45
2.5. Métodos de análisis de datos	46
III. RESULTADOS	48
IV. DISCUSIÓN	84
V. CONCLUSIONES	86
VI. RECOMENDACIONES	87
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	88
VIII. ANEXOS	90

ÍNDICE DE CUADROS

	Pág.
Cuadro 1. Resultado sobre la influencia de la práctica de los aeróbicos para elevar la autoconciencia	34
Cuadro 2. Influencia de los aeróbicos en la autoestima	36
Cuadro 3. Resultados de la influencia de los aeróbicos en las habilidades sociales	35
Cuadro 4. Resultados del efecto de los aeróbicos en la empatía	38
Cuadro 5. Influencia de la práctica de los aeróbicos con el desarrollo de la inteligencia emocional	40
Cuadro 6. Prueba t para contrastar la primera hipótesis específica	42
Cuadro 7. Prueba t para contrastar la segunda hipótesis específica	64
Cuadro 8. Prueba t para contrastar la tercera hipótesis específica	66
Cuadro 9. Prueba t para contrastar la cuarta hipótesis específica	68
Cuadro 10. Prueba t para contrastar la hipótesis general	69

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Grafico 1. Nivel de autoconciencia antes de aplicar los aeróbicos	36
Grafico 2. Influencia de la práctica de los aeróbicos para elevar la autoconciencia	38
Grafico 3. Nivel de autoestima antes de aplicar los aeróbicos	39
Grafico 4. Influencia de los aeróbicos en la autoestima	41
Grafico 5. Nivel de habilidades sociales antes de aplicar los aeróbicos	60
Grafico 6. Resultados de la influencia de los aeróbicos en las	66
Grafico 7. Nivel de empatía antes de aplicar los aeróbicos	
Grafico 8. Resultados del efecto de los aeróbicos en la empatía	64
Grafico 9. Nivel de inteligencia emocional antes de aplicar los aeróbicos	67
Grafico 10. Influencia de la práctica de los aeróbicos en las habilidades sociales	68

RESUMEN

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene por finalidad dar conocer que efectos produce la práctica de los aeróbicos en el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Huancavelica 2016

El diseño del trabajo de investigación es pre experimental con pre test y post test, el nivel experimental, cuya muestra fue de treinta estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Publico Educación Física Huancavelica, para la hipótesis se acudió a la prueba t a un nivel de significancia de 95%. La técnica fue encuesta con su respectivo instrumento cuestionario sobre inteligencia emocional

En conclusión se determinó que la práctica de los aeróbicos influye significativamente en la inteligencia emocional en los de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Huancavelica, 2016, de acuerdo al valor de sig., asociada a la prueba t student 0,037, menor a 0.05. Quiere decir que la inteligencia emocional también debería ser alimentada con la práctica de aeróbicos constantes.

Palabra clave:

Práctica de aeróbicos e inteligencia emocional

ABSTRACT

The purpose of this research is to show what effects the aerobic practice produces in the development of emotional intelligence in the students of the Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Huancavelica 2016

The design of the research work is pre-experimental with pre-test and post-test, the experimental level, whose sample was thirty students of the Institute of Higher Education Pedagogical Public Physical Education Huancavelica, for the hypothesis was tested at a level of significance Of 95%. The technique was surveyed with its respective instrument questionnaire on emotional intelligence

In conclusion, it was determined that the practice of aerobics significantly influences the emotional intelligence in the students of the Institute of Higher Education Pedagogical Huancavelica, 2016, according to the value of sig., Associated to test t is 0.037, less than 0.05 . It means that emotional intelligence should also be fueled by the practice of constant aerobics.

Keyword:

Aerobics practice and emotional intelligence