



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD  
ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

Las emociones y su influencia en el desarrollo de  
competencias de educación física de los adolescentes de  
una I.E- Rímac, 2024

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

**AUTORA:**

Rafael Gonzales, Beatriz Elizabeth (orcid.org/0009-0006-1618-4520)

**ASESORA:**

Dra. Calla Vasquez, Kriss Melody (orcid.org/0000 0003-4976-2332)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Didáctica y Evaluación de los Aprendizajes

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

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

TRUJILLO – PERÚ

2024

## **DEDICATORIA**

Dedico a mis padres que me formaron y me enrubaron por el camino del bién, inculcandome la mejora continua y la perseverancia

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecemos a nuestro Dios todo poderoso quien nos creo e ilumina durante toda nuestra vida. A nuestro asesor que con sus oportunas observaciones mejoramos la investigación.



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

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

Yo, CALLA VASQUEZ KRISS MELODY, docente de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Trabajo Académico II titulado: "Las emociones y su influencia en el desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024.", cuyo autor es RAFAEL GONZALES BEATRIZ ELIZABETH, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 13%, 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 el Trabajo Académico II cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

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

TRUJILLO, 10 de Julio del 2024

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
CALLA VASQUEZ KRISS MELODY <b>DNI:</b> 41599709 <b>ORCID:</b> 0000-0003-4976-2332	Firmado electrónicamente por: KCALLA el 26-07- 2024 11:05:38

Código documento Trilce: TRI - 0808754



**Declaratoria de Originalidad del Autor**

Yo, RAFAEL GONZALES BEATRIZ ELIZABETH estudiante de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan el Trabajo Académico II titulado: "Las emociones y su influencia en el desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024.", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que el Trabajo Académico II:

1. No ha sido plagiado ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicado, ni presentado anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

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

<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Firma</b>
BEATRIZ ELIZABETH RAFAEL GONZALES <b>DNI:</b> 45476280 <b>ORCID:</b> 0009-0006-1618-4520	Firmado electrónicamente por: BRAFAELGO20 el 10-07-2024 07:57:19

Código documento Trilce: TRI - 0808756

## ÍNDICE

DEDICATORIA.....	
AGRADECIMIENTO.....	
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR.....	
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR .....	
ÍNDICE .....	ii
RESUMEN .....	vii
ABSTRACT .....	8
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	4
III. MÉTODO.....	9
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	9
3.2 Variables y operacionalización.....	9
3.3 Población, muestra y muestreo .....	10
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	10
3.5 Procedimiento.....	10
3.6 Método de análisis de datos .....	11
3.7 Aspectos éticos.....	11
IV. RESULTADOS .....	14
V. DISCUSIÓN .....	22
VI. CONCLUSIONES.....	23
VII. RECOMENDACIONES .....	24
REFERENCIAS .....	25
ANEXOS .....	32

## RESUMEN

La presente investigación denominada “Las emociones y su influencia en el desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024”. Tiene como objetivo Determinar la influencia de las emociones en el desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024. La investigación fue de un enfoque cuantitativo, de nivel de influencia y corte transversal. La población y muestra fue de 60 adolescentes. La técnica empleada fue la encuesta y como instrumento dos cuestionarios, uno para cada variable de estudio. En los resultados generales se encontró que el  $\chi^2$  de Pearson (42, 502a), mayor al  $\chi^2$  tabular con 4° de libertad (14,860) entonces cumple la relación de orden de Significación asintótica (bilateral) 0.000 pto. < 0.05 pto. Por lo cual existe influencia de las emociones sobre el desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024.

**Palabras clave:** Emociones, capacidades, educación física, control de emociones.

## ABSTRACT

The present research called “Emotions and their influence on the development of physical education skills of adolescents from an I.E- Rímac, 2024”. Its objective is to determine the influence of emotions on the development of physical education competencies of adolescents in an I.E- Rímac, 2024. The research had a quantitative approach, level of influence and cross-sectional. The population and sample were 60 adolescents. The technique used was the survey and as an instrument two questionnaires, one for each study variable. In the general results, it was found that Pearson's  $\chi^2$  (42.502a), greater than the tabular  $\chi^2$  with 4° of freedom (14.860), then meets the order relationship of Asymptotic Significance (bilateral) 0.000 pts. < 0.05 pts. Therefore, there is an influence of emotions on the development of physical education competencies of adolescents in an I.E- Rímac, 2024.

**Keywords:** Emotions, abilities, physical education, emotion control.

## **I. INTRODUCCIÓN**

Las emociones positivas generan un bienestar general en la persona y favorecen tanto la salud física como mental, mientras que las emociones negativas la reducen. Las emociones son reacciones como alegría, miedo, ira, tristeza, entre otras, que todos experimentamos ante un estímulo significativo. Sin duda, en el proceso de aprendizaje, las emociones positivas son cruciales, ya que crean un ambiente agradable y motivan a los docentes (Acuña et al. 2021).

Las características principales del estado emocional incluyen la respuesta expresiva, la respuesta fisiológica y la experiencia subjetiva, como la sensación que podemos experimentar al observar un paisaje. Así, el ser humano se presenta como una amalgama de diferentes expresiones intelectuales, sociales, creativas y emocionales que convergen en una sola entidad. En lo que respecta a este último aspecto, resulta fundamental un proceso de enseñanza que promueva el control de los aspectos emocionales, dado que estos juegan un papel crucial en los procesos de enseñanza y aprendizaje, siendo imprescindibles para lograr los objetivos educativos (Avila et al. 2021).

A nivel mundial, la UNESCO señala que la educación emocional es muy importante para el desarrollo de la mente y ayuda a prevenir problemas que surgen de las emociones.

En medio de la dinámica sociedad actual, marcada por transformaciones vertiginosas, intensas presiones y disparidades sociales, el ser humano se ve inmerso en múltiples escenarios diarios donde resulta crucial el control de las emociones. En los entornos educativos, también se experimenta esta situación, por lo tanto, es crucial que la educación emocional promueva el crecimiento de destrezas y capacidades que capaciten al estudiante para controlar sus emociones y tener un rendimiento sobresaliente en la sociedad (Caballero et al. 2018).

En el ámbito nacional, las instituciones educativas actualmente se enfocan mayormente en el rendimiento académico de los estudiantes, prestando muy poca atención a su bienestar físico. Esto ha llevado a que los adolescentes dejen de practicar actividades físico-deportivas, prefiriendo en su

lugar los juegos de computadora y otros dispositivos tecnológicos (Estrada, 2021). Además, Flores (2020) identifica varios factores que contribuyen a la vida sedentaria de los estudiantes, destacando el estrés debido al escaso tiempo libre que tienen, ya que la mayor parte de su tiempo lo pasan en el colegio.

En el ámbito local, se ha evidenciado que los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024, no tienen buen manejo de sus emociones a consecuencia de ello poseen bajo rendimiento y poco desarrollo de sus competencias de educación física. Por lo que se plantea como interrogante principal ¿Cuál es la influencia de las emociones sobre el desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024? Como interrogantes específicas ¿Cuál es la influencia de las emociones sobre la corporeidad del desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024? ¿Cuál es la influencia de las emociones sobre la Expresión Corporal Creativa del desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024? ¿Cuál es la influencia de las emociones sobre la convivencia del desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024?

Como objetivo general se plantea Determinar la influencia de las emociones sobre el desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024. En relación a los objetivos específicos Analizar la influencia de las emociones sobre la Expresión Corporal Creativa del desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024. Analizar la influencia de las emociones sobre la convivencia del desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024. Analizar la influencia de las emociones sobre la corporeidad del desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024.

La presente indagación encuentra su justificación en la praxis, al buscar aportar significativamente en la comprensión de la repercusión de las emociones en el desarrollo de competencias en educación física entre los jóvenes de una institución educativa del Rímac en el año 2024. Esto implica la necesidad de implementar estrategias y técnicas adecuadas, así como

seleccionar a aquellos alumnos que demuestren la capacidad para un desarrollo óptimo de la actividad física, con el objetivo de mejorar el aprendizaje y la gestión emocional. La metodología de este estudio se sustenta en la validez y fiabilidad de los métodos, técnicas y procedimientos empleados, los cuales podrían ser replicados en investigaciones futuras.

Finalmente, la hipótesis general: Existe influencia entre las emociones y el desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024. Y cómo hipótesis específicas Existe influencia entre las emociones sobre la Expresión Corporal Creativa del desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024. Existe influencia entre las emociones sobre la convivencia del desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024. Existe influencia entre las emociones sobre la corporiedad del desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024.

## II. MARCO TEÓRICO

Según investigaciones internacionales previas, Blanco y Arumí (2024) En España, se realizó un estudio para analizar los últimos artículos científicos sobre cómo las emociones de los adolescentes de 11 a 19 años y de los profesores afectan la clase de Educación Física. Se buscaron palabras clave específicas en diferentes bases de datos como Scopus, Dialnet, Web of Science, ERIC, APA PsycInfo, DOAJ y REDALYC. Se encontraron 32 artículos a través de esta revisión bibliográfica. De estos, 28 se enfocaban en los estudiantes y cuatro en los maestros. Los estudios se dividieron en categorías según los sentimientos que tratan: inteligencia emocional, habilidad emocional o percepción emocional. Los estudios revisados indican que hay una conexión positiva entre sentirse bien emocionalmente y tener habilidades emocionales. Se sugiere practicar juegos de movimiento sin competir, donde se trabaje en equipo y se enfrenten de manera amistosa, ya que esto puede generar emociones positivas. La forma en que entendemos y asignamos emociones está afectada por diferentes factores, como la actividad física, si somos hombres o mujeres, la escuela a la que vamos, el año que estamos estudiando, la cultura en la que vivimos y si hemos practicado deporte antes. Arcila (2024). En Colombia, investigó la importancia de la educación emocional y el papel de la educación física en este ámbito. Se analizó cómo las diversas facetas de la educación física pueden facilitar una educación emocional efectiva. Este enfoque es crucial, dado que la Universidad Javeriana reporta un aumento del 37% en suicidios entre jóvenes de 15 a 29 años, según el DANE. En 2022, se registraron 2,835 suicidios en el país, de los cuales 936 fueron jóvenes, además de 18,466 intentos de suicidio reportados. Rujas (2024) En España, hice un estudio para descubrir los sentimientos que los estudiantes experimentan en las clases de Educación Física en zonas rurales. Los objetivos concretos fueron pensar en las emociones más comunes y por qué suceden, estudiar cómo la Educación Física puede afectar las emociones de los estudiantes y decidir la mejor forma de ayudar a los alumnos a desarrollarlas. Para lograrlo, se llevó a cabo una actividad de aprendizaje sobre juegos en equipo y se analizaron los resultados a través de un diario reflexivo escrito por el profesor. Los resultados muestran que las opiniones de los estudiantes cambian después de las clases de Educación Física. No obstante, para mejorar aún más estos resultados, es importante aumentar la cantidad de actividades apropiadas para la edad de los estudiantes y siempre tener la colaboración de las familias.

Posso y Barba (2023) En Ecuador, un estudio se propuso analizar cómo los sentimientos de los estudiantes afectan su habilidad para aprender Educación Física de forma importante. Se menciona que los alumnos que sienten emociones buenas durante las clases de Educación Física, como estar motivados, interesados y felices, pueden usar

lo aprendido en situaciones importantes en el futuro. El estudio indica que los sentimientos son muy importantes para que la Educación Física sea efectiva. Por lo tanto, es necesario crear un ambiente emocional positivo en las clases, donde los estudiantes se involucren y participen activamente en las actividades propuestas.

De Prado (2024) En España, hice un estudio para ver cómo la clase de Educación Física afecta la inteligencia emocional de los estudiantes de primaria. Tras investigar muchos documentos, se han encontrado varios beneficios de hacer ejercicio y practicar Educación Física en la inteligencia emocional de las personas. Esto tiene un efecto positivo en todas las áreas de la inteligencia emocional. También se nota que los estudiantes pueden usar la inteligencia emocional en las clases de Educación Física. Esta habilidad ya está en el plan de estudios, pero necesita ser interpretada y desarrollada de una nueva manera para ser usada correctamente.

En el ámbito nacional, Lazo et al. (2021) El estudio buscaba descubrir cómo los sentimientos afectan el desempeño escolar de alumnos de secundaria en una escuela en Lima, Perú. Se utilizó un enfoque numérico, usando técnicas matemáticas para estudiar cómo la inteligencia emocional se relaciona con el desempeño escolar en cada materia. Se obtuvieron datos utilizando el test BarOn ICE: NA y las notas de los estudiantes. Los resultados mostraron que hay una conexión entre cómo nos sentimos y cómo nos va en la escuela. Además, resaltaron que los aspectos de cómo manejamos nuestras emociones son diferentes dependiendo de la materia que estemos estudiando.

Damiano (2022). analizó cómo hacer ejercicio durante la pandemia de COVID-19 afectó las emociones de los estudiantes de una escuela secundaria. Para lograr este objetivo, se empleó un método de investigación numérica que buscaba establecer relaciones, con un diseño básico que no implicaba experimentación. Se utilizó una encuesta con la Escala de Manejo Emocional para niños y el Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ), muestra 25 estudiantes. Los resultados indicaron que la actividad física durante la pandemia de COVID-19 se relaciona positivamente con el control emocional, con un nivel de significancia menor a 0.05 y una correlación débil de 0.474 entre las variables.

El estudio de Tafur (2021) examinó la relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en 156 estudiantes de primaria en San Juan de Lurigancho durante 2019. Utilizando el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn ICE NA y analizando las calificaciones promedio del año escolar, se encontró una correlación significativa entre inteligencia emocional y rendimiento académico ( $p=0,046$ ). Las dimensiones sociales ( $p=0,029$ ) y adaptabilidad ( $p=0,004$ ) mostraron relaciones significativas, mientras que el aspecto personal ( $p=0,133$ ) y la gestión del estrés ( $p=0,222$ ) no presentaron correlaciones

importantes.

Pérez (2021) buscó analizar la relación entre habilidades emocionales y rendimiento académico en 66 alumnos, sin emplear un diseño experimental sino una metodología correlacional. Los resultados revelaron una correlación positiva moderada entre las variables estudiadas, con un índice de  $r = 0,497$ . Se confirmó que las habilidades personales están asociadas de manera positiva con el éxito escolar ( $r = 0,542$ ), y las habilidades interpersonales también mostraron una relación significativa con el rendimiento académico ( $r = 0,485$ ). Así, se estableció que las habilidades emocionales están directamente vinculadas al desempeño académico de los estudiantes de una Facultad de Psicología.

Obregón y Toribio (2021) investigaron la relación entre las clases de Educación Física y la Inteligencia Emocional en estudiantes de la Institución Educativa José María Arguedas en Ugel Huari durante 2020. En el estudio, que no buscó establecer causalidad, se seleccionaron aleatoriamente 280 alumnos de una población total de 1,023. Se utilizó una encuesta para medir las variables de interés. Los resultados confirmaron la hipótesis general de que existe una conexión entre la Educación Física y la Inteligencia Emocional en los estudiantes de dicha institución.

A continuación, se explican las variables que se van a estudiar. Sentimientos En su trabajo, Reisenzein (2020) habla sobre una teoría que explica las emociones basada en la idea de que éstas están relacionadas con nuestros pensamientos sobre lo que nos sucede. Esta teoría, común en psicología y filosofía, sostiene que las emociones, como la alegría, tristeza, miedo o ira, están vinculadas a cómo interpretamos los eventos que nos afectan. Normalmente, se cree que estas ideas son importantes para los sentimientos, ya que influyen en los estados mentales no relacionados con el pensamiento (especialmente los deseos), si un suceso genera o no una emoción, el tipo de emoción que genera puede ser felicidad o tristeza, y la intensidad de la emoción generada puede ser desde una felicidad leve hasta una felicidad intensa.

La teoría de la actitud corporal busca integrar varios aspectos importantes de la filosofía de las emociones. Se centra en la intención de las emociones y destaca la importancia del cuerpo, especialmente la experiencia corporal. Es muy importante evaluar si esta teoría logra unir la intención de las emociones con la importancia de las sensaciones físicas en la experiencia emocional. Según la teoría de la actitud corporal, nuestro cuerpo influye en cómo experimentamos las emociones al combinar información de diversas fuentes como expresiones faciales, sistema nervioso y cambios musculares. Mitchell, (2021). Las dimensiones del control emocional incluyen regular las emociones, motivar a otros y motivarse a uno mismo. Su expresión se refleja en acciones como la capacidad

para relacionarse con los demás, la capacidad de ponerse en el lugar de los demás, ser querido por los demás, tener la capacidad de guiar a otros y ser efectivo en las relaciones interpersonales (Villavicencio, 2019). El afrontamiento emocional son las diferentes formas en que una persona trata de evitar sentir emociones negativas. Estos esfuerzos ayudan a manejar, reducir, evitar y controlar situaciones emocionales intensas. Finalmente, se afirma que la dificultad para controlar las emociones está vinculada a varios problemas de conducta, en particular con trastornos como el estrés postraumático y el histrionismo. La respuesta de la persona afectada es difícil de controlar (Velásquez et al., 2020)

La segunda variable Competencias educación física se puede definir como el movimiento corporal que se realiza con los músculos y produce un consumo de energía. Las actividades físicas se pueden realizar de muchas formas cuando se trabaja, mientras se juega o también durante caminatas con fines turísticos. Así mismo pueden ser de tipo domésticas, recreativas o competitivas, según lo establece la Organización Mundial de la Salud (2018). De igual forma, Terreros et al. (2016) indican que la actividad física es un movimiento corporal el cual se origina por una acción involuntaria del cuerpo humano debido a la acción muscular y genera gasto de energía.

Ros (2015) indica también que este se refiere a cualquier tipo de movimiento corporal que es realizado por el sistema locomotor, ocasionado por la contracción de los músculos y ocasiona un tipo de consumo de energía. Cuando la actividad física se realiza con más frecuencia y más intensidad y tiene como objetivo mejorar las funciones orgánicas del cuerpo humano se dice que es un ejercicio, también cuando la actividad física no es de forma competitiva y no se rige bajo reglas ya preestablecidas se puede considerar como un juego o deporte. Las dimensiones del cuerpo se muestran a través de las acciones de una persona y se expresan de forma natural mediante el cuerpo. En resumen, el cuerpo revela y transmite lo que no es evidente, como emociones o preferencias, y cómo la verdad se percibe a través de los sentidos como la vista, el oído, el tacto, el gusto y el olfato. Esta conexión con nuestro cuerpo, entorno y entorno nos permite estar conscientes de nosotros mismos. Forma de expresar emociones a través del cuerpo de manera creativa. En la sociedad actual, la expresión corporal es un concepto complejo y controvertido que puede definirse como la forma en que mostramos aspectos ocultos de nuestra personalidad a través del cuerpo, o también como la manera en que tratamos de interpretar emociones y sensaciones a través de él, según Arteaga, Viciano y Conde (1997). La expresión corporal comenzó como una corriente de educación física en los años 60, enfocada en la creatividad y la libertad de expresión del cuerpo, progresando como un enfoque para el desarrollo que integra el cuerpo y la realidad.

Dentro de lo que se enseña para convivir, esta investigación se enfoca en las

calidades, comportamientos y normas enseñadas en las clases de educación física, ya que no es posible abarcar todos los elementos. Quintana (1998) dice que los valores son normas que guían nuestra conducta, basadas en nuestros pensamientos y sentimientos que nos motivan a actuar de cierta manera. Los estándares son reglas de trabajo basadas en calidades, y los marcos mentales son herramientas personales que se deben ajustar a esos estándares para lograr esas calidades".

### **III. MÉTODO**

#### **3.1 Tipo y diseño de investigación**

##### **3.1.1. Tipo**

La investigación en cuestión se categoriza como un estudio básico, según la descripción de Hernández (2014), quien afirma que este tipo de investigación se enfoca en ampliar el conocimiento teórico en vez de buscar aplicaciones prácticas de forma inmediata. Busca contestar preguntas concretas y ser el punto de partida para investigaciones posteriores. En contraste, el estudio siguió un método cuantitativo, de acuerdo con lo mencionado por Tamayo (2007), el cual se enfoca en comprobar teorías ya existentes a través de hipótesis generadas. Es fundamental elegir una muestra que sea un reflejo fiel del tema en estudio, ya sea a través de métodos de selección al azar o por estratos (p.36).

##### **3.1.2. Diseño**

En este estudio, se optó por seguir un enfoque descriptivo y no experimental de tipo transversal, tal como lo sugiere Sánchez (2010), debido a que se enfocó en examinar detalladamente la influencia que una variable ejerce sobre la otra en un momento específico.

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

##### **V1. Emociones**

Conceptualmente, según Robayo (2021) la emoción se define del concepto “sentir-pensar” los cuales se producen por la lucha constante de un sentido que predomina de una sociedad y a su vez por ser una manifestación internalizada de este conflicto.

##### **V2. Competencias**

Según Herreras (2023) se destaca que el proceso de aprendizaje fundamentado en el desarrollo de competencias representa uno de los desafíos más significativos que enfrenta el ámbito educativo en la actualidad. Este desafío demanda un esfuerzo que va más allá de la mera implementación de estrategias

pedagógicas; implica también la habilidad de identificar y emplear de manera efectiva los recursos pertinentes para alcanzar dicho objetivo.

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

Según Thomas (2021), el término población denota el conjunto integral del fenómeno objeto de estudio, compuesto por unidades que comparten una característica específica que se examinará para obtener los datos necesarios para la investigación. La población se consideró con 60 adolescentes de una I.E- Rímac, 2024. La muestra fue censal considerando el 100% de la población. El muestreo fue no probabilístico, ya que se considera el 100% de la población.

### **3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad**

Se utilizó la encuesta como técnica, empleando dos cuestionarios distintos, uno diseñado específicamente para cada una de las variables analizadas en el estudio. Ambos instrumentos de evaluación constan de una serie de preguntas cerradas con un total de 5 alternativas de respuestas posibles. Estas preguntas fueron sometidas a un grupo de expertos en la materia con el fin de validar su contenido, asegurando así su claridad y coherencia interna.

### **3.5 Procedimiento**

Una vez que se identificaron de manera exhaustiva los problemas, los objetivos y las hipótesis a investigar, se realizó una búsqueda minuciosa y selectiva de referencias científicas pertinentes relacionadas con el tema en cuestión. Se dió prioridad a la revisión de investigaciones previas, seleccionando los estudios más actualizados tanto a nivel internacional como a nivel nacional. Se decidió cómo sería el estudio y se prepararon las variables. Para una de ellas, se usó un cuestionario, y para la otra, se pidió la opinión de expertos. Se evaluó la confiabilidad de ambos cuestionarios con una prueba llamada Alfa de Cronbach. Los datos se analizaron con un programa llamado SPSS 26.0 y se crearon tablas con los resultados. Luego, se discutió cómo estos resultados se relacionan con investigaciones previas y teorías existentes. Finalmente, se presentaron conclusiones y recomendaciones específicas.

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

Se verificó si los datos tenían una distribución normal y luego se evaluó la relación entre las variables utilizando la prueba Chi<sup>2</sup>. Además, el estudio tiene una idea principal y cuatro ideas específicas, siguiendo la teoría del método científico. Los resultados se representaron visualmente en gráficos y tablas de datos. El tipo de estadística utilizado se basa en el diseño y las variables analizadas. Se optó por usar una prueba no paramétrica debido a que los datos no siguen una distribución normal. Comenzando a analizar los datos con el programa SPSS 26.0 para verificar las hipótesis y realizar pruebas que relacionen dos variables. Se utilizó la prueba Chi<sup>2</sup>, la cual mostró un valor de Chi<sup>2</sup> de Pearson mayor al valor tabulado con 4 grados de libertad. Esto indica que una variable afecta a la otra y a sus aspectos.

### **3.7 Aspectos éticos**

Para hacer este estudio, se siguió la Guía UCV 2023 para hacer trabajos académicos, con permiso de los directivos de la escuela donde se hará la investigación. Los estudiantes que participaron en el estudio tienen las pruebas necesarias que lo respaldan y se aseguró de no incluir ningún tipo de discriminación específica. Se dispone de información y conocimiento con criterios verdaderos y originales, que fue revisada por Turnitin para evitar el plagio. Se siguieron las reglas de escritura APA en su séptima edición, las citas se incluyeron respetando a cada autor. Finalmente, los resultados se mostraron siguiendo las reglas de la estadística, de manera completa, con un enfoque crítico y sin alterar los datos.

## IV. RESULTADOS

### 4.1 Resultados descriptivos

#### Objetivo general

**Tabla 1**

*Emociones y competencias de educación física*

		Variable 2: Competencias de educación física				
		Inadecuadas	Regular	Adecuadas	Total	
Variable 1: Emociones	Baja	Recuento	28	0	0	28
		% del total	46,7%	0,0%	0,0%	46,7%
	Media	Recuento	13	16	2	31
		% del total	21,7%	26,7%	3,3%	<b>51,7%</b>
	Alta	Recuento	0	0	1	1
		% del total	0,0%	0,0%	1,7%	1,7%
Total		Recuento	41	16	3	60
		% del total	<b>68,3%</b>	26,7%	5,0%	100,0%

En la tabla 1, se aprecia que el nivel medio de la variable emociones abarca al 51,7% de los participantes del estudio, quienes presentan un nivel inadecuado de competencias en educación física. Esto indica que las emociones ejercen un impacto en las habilidades de educación física, ya que si estas son deficientes, repercuten en su rendimiento.

## Objetivo específico uno

**Tabla 2**

*Emociones y Dimensión 1: Corporeidad*

		Dimensión 1: Corporeidad				
		Inadecuadas	Regular	Adecuadas	Total	
Variable 1: Emociones	Baja	Recuento	28	0	0	28
		% del total	46,7%	0,0%	0,0%	<b>46,7%</b>
	Media	Recuento	4	26	1	31
		% del total	6,7%	43,3%	1,7%	51,7%
	Alta	Recuento	0	0	1	1
		% del total	0,0%	0,0%	1,7%	1,7%
Total		Recuento	32	26	2	60
		% del total	<b>53,3%</b>	43,3%	3,3%	100,0%

En la tabla 2, se muestra que el 46,7% de las personas en el estudio tenían un nivel bajo de emociones, y que el 53,3% tenían una corporeidad inadecuada en la Dimensión 1. Los resultados muestran que los adolescentes tienen problemas para hacer ejercicios de calentamiento antes de practicar deporte, estirar sus músculos, controlar su ritmo cardiaco, reconocer cuándo están cansados, entender los cambios en su ritmo cardiaco durante el ejercicio, saber si comer bien mejora su rendimiento físico, comprender la importancia de una buena postura para su sistema óseo y entender la importancia de la higiene después de hacer deporte para mantenerse saludables.

## Objetivo específico dos

**Tabla 3**

*Emociones y Dimensión 2: Expresión Corporal Creativa*

		Dimensión 2: Expresión Corporal Creativa			
		Inadecuadas	Regular	Total	
Variable 1: Emociones	Baja	Recuento	28	0	28
		% del total	46,7%	0,0%	46,7%
	Media	Recuento	12	19	31
		% del total	20,0%	31,7%	<b>51,7%</b>
	Alta	Recuento	0	1	1
		% del total	0,0%	1,7%	1,7%
Total	Recuento	40	20	60	
	% del total	<b>66,7%</b>	33,3%	100,0%	

En la tabla 3, la mayoría de los adolescentes en el estudio tenían un nivel medio de emociones, específicamente el 51,7%. De estos, el 66,7% también tuvo un nivel inadecuado en la expresión corporal creativa, que es la dimensión 2. Esto significa que los adolescentes tienen dificultades para jugar su deporte en equipo favorito y saber dónde posicionarse correctamente. Al practicar un deporte en equipo, es importante que te desplaces de acuerdo a tu posición en el campo y que tus movimientos corporales sean adecuados para el deporte que estás practicando. También puedes enfrentar dificultades al intentar seguir coreografías aeróbicas que requieran mantener el ritmo, equilibrio y coordinación en grupo.

## Objetivo específico tres

**Tabla 4**

*Emociones y Dimensión 3: Convivencia*

		Dimensión 3: Convivencia				
		Inadecuadas	Regular	Adecuadas	Total	
Variable 1: Emociones	Baja	Recuento	28	0	0	28
		% del total	46,7%	0,0%	0,0%	46,7%
	Media	Recuento	9	20	2	31
		% del total	15,0%	33,3%	3,3%	<b>51,7%</b>
	Alta	Recuento	0	0	1	1
		% del total	0,0%	0,0%	1,7%	1,7%
Total	Recuento	37	20	3	60	
	% del total	<b>61,7%</b>	33,3%	5,0%	100,0%	

En la tabla 4, se muestra que el 51,7% de las personas en el estudio tuvieron un nivel medio de emociones, mientras que el 61,7% tuvieron un nivel inadecuado en la dimensión 3: convivencia. Esto significa que los participantes tienen dificultades para ser amables con sus compañeros cuando cometen errores o cuando son mejores que ellos en algún deporte. Al practicar un deporte, a veces es difícil superar tus propios desafíos y ayudar a tus compañeros a mejorar en los suyos.

## 4.2. Resultados inferenciales

Antes de validar las hipótesis, se llevó a cabo una prueba de normalidad con el test de Kolmogorov-Smirnov para verificar si los datos seguían una distribución normal. Esta evaluación fue realizada para asegurar la validez de la asunción de normalidad previa al análisis estadístico (ver anexo 4). Posteriormente, se utilizó la prueba Chi-cuadrado para examinar la influencia entre las variables, dado que los datos no cumplían con los supuestos de normalidad.

### Comprobación de hipótesis general

Hg. Existe influencia de las emociones sobre el desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024.

H0. No existe influencia de las emociones sobre el desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024.

### Tabla 5

#### *Chi2 hipotesis general*

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	42,502 <sup>a</sup>	4	,000
Razón de verosimilitud	36,771	4	,000
Asociación lineal por lineal	24,875	1	,000
N de casos válidos	60		

a. 5 casillas (55,6%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,05.

En la tabla 5, el valor de Chi2 de Pearson (42,502a) es mayor que el valor de Chi2 tabulado con 4 grados de libertad (14,860). Por lo tanto, se cumple la relación de significación asintótica (bilateral) donde 0.000 puntos es menor que 0.05 puntos. Por lo tanto, al usar el valor de P para tomar decisiones, se confirma la hipótesis del investigador y se descarta la hipótesis nula. Según estos resultados, se puede decir que las emociones afectan el desarrollo de las habilidades de educación física de los adolescentes en una escuela en Rímac en el año 2024.

## Hipótesis específica una

H1. Existe influencia de las emociones sobre la corporeidad del desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024.

H01. No existe influencia de las emociones sobre la corporeidad del desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024.

### Tabla 6

#### *Chi2 hipotesis especifica uno*

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	74,758 <sup>a</sup>	4	,000
Razón de verosimilitud	64,925	4	,000
Asociación lineal por lineal	44,275	1	,000
N. de casos válidos	60		

a. 5 casillas (55,6%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,03.

En la tabla 6, el valor de Chi2 de Pearson (74,758a) es mayor que el valor de Chi2 tabulado con 4 grados de libertad (14,860), lo que indica que hay una relación significativa con un nivel de significancia de 0.000 puntos, menor que 0.05 puntos. Por lo tanto, al usar el valor de p para tomar decisiones, se confirma la hipótesis alternativa y se descarta la hipótesis nula. Según estos datos, se puede concluir que las emociones afectan el desarrollo de habilidades de educación física en los adolescentes de una escuela en Rímac en el año 2024.

## Hipótesis específica dos

H2. Existe influencia de las emociones sobre la Expresión Corporal Creativa del desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024.

H02. No existe influencia de las emociones sobre la Expresión Corporal Creativa del desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024.

### Tabla 7

*Chi2 hipotesis especifica dos*

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	26,903 <sup>a</sup>	2	,000
Razón de verosimilitud	35,001	2	,000
Asociación lineal por lineal	26,261	1	,000
N de casos válidos	60		

a. 2 casillas (33,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,33.

En la tabla 7, el valor de Chi2 de Pearson (26,903a) es mayor que el valor de Chi2 tabulado con 4 grados de libertad (14,860), lo que indica una relación significativa con un nivel de significancia de 0.000 puntos, menor que 0.05 puntos. Por lo tanto, al usar el criterio del valor de p para tomar decisiones, se acepta la hipótesis H2 y se rechaza la hipótesis H02. Según estos resultados, se puede concluir que las emociones afectan la Expresión Corporal Creativa en el desarrollo de habilidades de educación física de los adolescentes de una escuela en Rímac en el año 2024..

### Hipótesis específica tres

H3. Existe influencia de las emociones sobre la convivencia del desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024.

H03. No existe influencia de las emociones sobre la convivencia del desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024.

**Tabla 8**

*Chi2 hipotesis específica tres*

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	50,933 <sup>a</sup>	4	,000
Razón de verosimilitud	46,937	4	,000
Asociación lineal por lineal	31,697	1	,000
N de casos válidos	60		

a. 5 casillas (55,6%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,05.

En la tabla 8, el valor de Chi2 de Pearson (50,933a) es mayor que el valor de Chi2 tabulado con 4 grados de libertad (14,860), lo que indica una relación significativa con un nivel de significancia de 0.000 puntos, menor que 0.05 puntos. Por lo tanto, al utilizar el criterio de valor p para tomar decisiones, se acepta la hipótesis H3 y se rechaza la hipótesis H03. Según esto, se puede decir que las emociones afectan la convivencia y el desarrollo de habilidades físicas en los adolescentes de una escuela en Rímac.

## V. DISCUSIÓN

En relación al objetivo principal, en la tabla 5 se observa que el valor de Chi<sup>2</sup> de Pearson (42,502a) es mayor que el valor de Chi<sup>2</sup> tabulado con 4 grados de libertad (14,860). Por lo tanto, se cumple la condición de significancia estadística (bilateral) con un valor de 0.000 puntos, siendo menor que 0.05 puntos. Por tanto, al usar el criterio del valor de p, se confirma la hipótesis del investigador y se descarta la hipótesis nula. Según esto, se puede decir que las emociones afectan el desarrollo de las habilidades de educación física de los adolescentes en una escuela en Rímac en el año 2024.

En relación al primer objetivo específico, en la tabla 6 se observa que el valor de Chi cuadrado de Pearson (74,758) es mayor que el valor de Chi cuadrado tabulado con 4 grados de libertad (14,860). Esto indica que hay una relación significativa con un nivel de significancia de 0.000 puntos, el cual es menor que 0.05 puntos. Por lo tanto, al usar el valor de p para tomar decisiones, se confirma la hipótesis alternativa (H1) y se descarta la hipótesis nula (H01). Según estos resultados, se puede concluir que las emociones afectan el desarrollo de habilidades de educación física en los adolescentes de una escuela en Rímac en el año 2024.

En relación al segundo objetivo específico, en la tabla 7 se observa que el valor de Chi<sup>2</sup> de Pearson (26,903a) es mayor que el valor de Chi<sup>2</sup> tabulado con 4 grados de libertad (14,860). Por lo tanto, se cumple la condición de significancia estadística (bilateral) con un valor de 0.000 puntos, el cual es menor que 0.05 puntos. Por lo tanto, al usar el criterio del valor p para tomar decisiones, se acepta la hipótesis H2 y se rechaza la hipótesis H02. Según estos resultados, se puede decir que las emociones afectan la Expresión Corporal Creativa en el desarrollo de habilidades de educación física de los adolescentes de una escuela en Rímac en el año 2024.

En relación al tercer objetivo específico, en la tabla 8 se observa que el valor de Chi<sup>2</sup> de Pearson (50,933a) es mayor que el valor de Chi<sup>2</sup> tabulado con 4 grados de libertad (14,860). Por lo tanto, se cumple la condición de significancia estadística (bilateral) con un valor de 0.000 puntos, el cual es menor que 0.05 puntos. Por lo tanto, al usar el criterio del valor p para tomar decisiones, se acepta la hipótesis H3 y se rechaza la hipótesis H03. Según esto, se puede decir que las emociones afectan la convivencia y el desarrollo de habilidades en educación física de los adolescentes de una escuela en Rímac en el año 2024

## VI. CONCLUSIONES

En primer lugar, sobre el objetivo principal, se encontró que el valor de la prueba de Chi-cuadrado de Pearson (42, 502a) es mayor que el valor de Chi-cuadrado tabulado con 4 grados de libertad (14,860). Por lo tanto, se confirma la significancia estadística de la relación en cuestión. 0.000 points are less than 0.05 points. Por lo tanto, las emociones afectan el desarrollo de las habilidades de educación física de los adolescentes en una escuela en Rímac en el año 2024.

En segundo lugar, en relación al primer objetivo específico, se encontró que el valor de la prueba de Chi-cuadrado de Pearson (74,758) fue mayor que el valor crítico de Chi-cuadrado con 4 grados de libertad (14,860). Por lo tanto, se confirma la significancia estadística de la relación de manera bilateral. 0.000 points are less than 0.05 points. Por lo tanto, las emociones afectan el desarrollo de las habilidades de educación física de los adolescentes en una escuela en Rímac en el año 2024.

En relación al segundo objetivo específico, se encontró que el valor de la prueba de Chi-cuadrado de Pearson (26,903) es mayor que el valor en la tabla de Chi-cuadrado con 4 grados de libertad (14,860). Por lo tanto, se confirma la significancia estadística de la relación. 0.000 points are less than 0.05 points. Por lo tanto, las emociones afectan la Expresión Corporal Creativa en la educación física de los adolescentes de una escuela en Rímac en el año 2024.

En relación al tercer objetivo específico, se encontró que el valor de Chi cuadrado de Pearson (50,933) es mayor que el valor de Chi cuadrado tabulado con 4 grados de libertad (14,860). Esto indica que existe una relación significativa con un nivel de significación menor a 0,05. Por lo tanto, las emociones afectan la convivencia y el desarrollo de habilidades de educación física en los adolescentes de una escuela en Rímac en el año 2024.

## VII. RECOMENDACIONES

**Primera,** a los adolescentes apoyarse en su representantes y docentes para aprender a controlar y manejar las emociones, ya que se demostró que estas son determinantes en el desarrollo de las competencias del área de educación física.

**Segunda,** a los adolescentes y docentes, realizar actividades en clases de deporte que les permitan a mejorar el manejo corporal siguiendo las instrucciones de movimiento dadas en clase.

**Tercera,** a los adolescentes y profesores, trabajar en clase la expresión corporal, ya que las emociones se reflejan directamente sobre los movimientos del cuerpo.

**Cuarta,** a los estudiantes y docentes preparen clases dinámicas que les permitan mejorar la convivencia en clase con sus compañeros para así incrementar del desarrollo de competencias de educación física

## REFERENCIAS

- Acuña, M., Gómez, Y., Umaña, S., Ramírez, M., & Acuña, Y. (2021). Manejo de emociones en estudiantes universitarios en tiempos de confinamiento: Una Propuesta de intervención desde un proyecto de aula. *BILO*, 3, 9. <https://doi.org/https://doi.org/10.17981/bilo.3.1.2021.09>
- Arcila Montúfar, J. E. (2024). Educación física para la educación emocional. <http://hdl.handle.net/20.500.12209/19920>
- Ávila, F., Méndez, J., Silva, J., & Gómez, O. (2021). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación y El Desarrollo Educativo*, 12(23). <https://doi.org/10.23913/ride.v12i23.1030>
- Bencomo, J. & Benavides, X. (2011). Influencia de la actividad física recreativa en el estilo de vida del adulto mayor de la comunidad del sector Agua Dulce de la Parroquia Barinitas del Municipio Bolívar. *Lecturas: Educación física y deportes*, (161), 2. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4189810>
- Blanco, J. R., & Arumí, J. (2024). Las emociones en la materia de Educación Física en estudiantes adolescentes y en el profesorado: Revisión bibliográfica. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (53), 489-507. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9304693>
- Caballero, A., López-Navarrete, G., Perea-Martínez, A., Reyes-Gómez, U., Santiago-Lagunes, L., P., R.-G., Lara-Campos, A., Gonzáles-Valadez, A., García-Osorio, V., Hernández-López, M., Solis-Aguilar, D., & PazMorales, C. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista MédicoCientífica de La Secretaría de Salud Jalisco*. <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf> Pratt, M.,
- Caballero, P., Hernández-Hernández, E., & Reina del Valle, M. (2018). Análisis de los factores universales de las actividades físicas en el medio natural / actividades físicas de aventura en la naturaleza: estudio preliminar. *ESPIRAL. CUADERNOS DEL PROFESORADO*, 11(22), 61–68. <https://doi.org/10.25115/ecp.v11i22.1918>

- Cenarruzabeitia, J., Hernández, J. & Martínez, M. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina clínica*, 121(17), 665-672.
- Damiano Huaman, H. (2022). Actividades físicas y manejo de emociones en estudiantes de la IE Secundaria “César Vallejo Mendoza” Soccospata, 2021. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/80819>
- Dashtaki, M., Pakpour, A., Karimi, A., & Koenig, H. (2019). A Theory of Planned Behavior-Based Program to Increase Physical Activity in Overweight/Obese Military Personnel: A Randomised Controlled Trial. *IAAP*, 12, 24. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/aphw.12175>
- De Prado Peinador, M. (2024). La influencia de la educación física en la inteligencia emocional del alumnado de educación primaria. <https://burjcdigital.urjc.es/handle/10115/35508>
- Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H., & Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- Fernández, C., Almagro, B., Tamayo, J., & Sáenz, P. (2020). No Title Complementing the Self-Determination Theory With the Need for Novelty: Motivation and Intention to Be Physically Active in Physical Education Students. *PMC*, 11, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01535>
- Flores, A. (2020). Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina. *Scielo*, 11, 8. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.11.2.456>
- Fuentesal, J., & Zamorano, D. (2020). Incorporación de contenidos de actividades en el medio natural y de ocio en la educación formal (TSEAS): Una experiencia de espeleología (Incorporation of contents of activities in the natural environment and leisure in formal education (TSEAS): a caving. *Retos*, 39. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.80157>
- García, L., & Río, J. (2019). Proyecto Wonderwall: identificación y manejo de emociones en la Educación Física de Educación Primaria. *FEADEF*, 6.
- González-Rivas, R., Zueck, M., Baena-Extremera, A., Marín, R., Soto, M., & Irigoyen, H. (2021). Desarrollo de competencias en educadores físicos en formación a través de la inclusión de programas de educación aventura en México (Development of competencies in physical education teachers in

- training through the inclusion of adventure education progr. *Retos*, 42, 126–135. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.85840>
- Hall, J. J., Ochoa, P., & Alarcón, E. (2020). Actividad física, acorde a sexo, en estudiantes de secundaria antes y durante del distanciamiento social por el COVID-19. *Espacios*, 41,42, 7. <https://doi.org/10.48082/espacios20v41n42p08>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. In Mc Graw Hill (Vol. 1, Issue Mexico).
- Jiménez, F., Romero, C., Castro, N., Dorado, A., & Aznar, S. (2020). Transtheoretical Model for Physical Activity in Older Adults: Systematic Review. *PMC*, 17, 14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249262>
- Karnaze, M., & Levine, L. (2020). Lay Theories About Whether Emotion Helps or Hinders: Assessment and Effects on Emotional Acceptance and Recovery From Distress. 18 de Febrero de 2020, 13. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00183>
- Kawamoto, T., Kubota, A., Sakakibara, R., Muto, S., Tonegawa, A., Komatsu, S., & Endo, T. (2021). The General Factor of Personality (GFP), trait emotional intelligence, and problem behaviors in Japanese teens. *Personality and Individual Differences*, 171, 110480. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110480>
- Lazo, J. G. L. ., de Oliveira, S. N. ., Graf, A. K. ., & Saavedra, B. J. V. . (2021). Influencia de componentes de inteligencia emocional en rendimiento académico escolar: Análisis en una Institución Educativa en Perú: Influence of emotional intelligence components on academic school performance: Analysis in an educational institution in Peru. *South Florida Journal of Development*, 2(5), 7053–7069. <https://doi.org/10.46932/sfjdv2n5-053>
- León, J., León, Y., & Delgado, J. (2018). El manejo inteligente de las emociones en la participación activa. <http://142.93.18.15:8080/jspui/bitstream/123456789/53/1/correcciones.pdf>
- López, H. (2020). Educación física en secundaria, participación por sexo en actividad física moderada a vigorosa. *Retos*, 38, 9. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.77152>

- Lu, L., & Shusheng, S. (2017). The influence of physical activity on mental state and body self-esteem. <https://doi.org/10.16835/j.cnki.1000-9817.2017.10.040>
- Martínez, H. (2020). Propuestas activas en Educación Física durante el confinamiento por el Covid-19. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25, 10. <https://doi.org/https://doi.org/10.46642/efd.v25i266.2178>
- Martínez, T., Bernal, S., Mora, A., & Hun, N. (2020). Percepción subjetiva de manejo emocional, ansiedad y patrones de ingesta relacionados con aislamiento por COVID-19. *Universitas Psychologica*, 19, 9. <https://doi.org/https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.epbi>
- Mendoza, M. (2010). Validación de las escalas de manejo emocional de tristeza, enojo y preocupación en niños de 9 a 11 años. [http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2010/cs-mendoza\\_m/pdfAmont/csmendoza\\_m.pdf](http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2010/cs-mendoza_m/pdfAmont/csmendoza_m.pdf)
- Mercader, A. (2020). Problemas en el adolescente, mindfulness y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria. Estudio preliminar. *Propósitos y Representaciones*, 8(1). <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n1.372>
- Ministerio de Salud. (2017). ¡A MOVERSE! Guía de actividad física. 33. [https://www.paho.org/uru/index.php?option=com\\_docman&view=download&slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&Itemid=307](https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_docman&view=download&slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&Itemid=307)
- Mitchell, J. (2021). The bodily-attitudinal theory of emotion. *Philos Stud*, 13. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11098-020-01567-z>
- Muntané, M. (2017). Cómo medir la intensidad del ejercicio: MET. *Farmarunning*. <http://farmarunning.com/met>
- Muñoz, J., Delgado, M., & Carbonell, A. (2015). Guía de recomendaciones para la promoción de Actividad Física.
- Mutz, M. (2020). Actividades deportivas en el tiempo libre y satisfacción con la vida: conocimientos más profundos basados en una encuesta representativa de Alemania. 12 de Septiembre de 2020.
- Myupchar. (2020). Occupational physical activity not same as work out, can increase risk of dementia by 55%, says study. 27 Octubre 2020.
- Núñez, F. de M. (2021). La adolescencia, una etapa difícil para todos – Publicaciones – Centro Psicológico Warayana. Warayana. <https://warayana.com.pe/publicaciones/2021/03/02/la-adolescencia->

unaetapa-dificil-para-todos/

- Obregon Veramendi, R. H., & Toribio Melgar, J. N. (2021). Educacion fisica e inteligencia emocional en estudiantes de la institucion educativa Jose Maria Arguedas de la UGEL Huari, 2020. <http://hdl.handle.net/20.500.14067/5597>
- Organización Mundial de la Salud. (2020) Alocución de apertura del Director General de la OMS en la rueda de prensa sobre la COVID-19. Discurso; 2020; Ginebra.
- Organización Mundial de la Salud. (2006). Cuestionario Mundal sobre actividad física GPAQ. [https://www.who.int/ncds/surveillance/steps/GPAQ\\_ES.pdf](https://www.who.int/ncds/surveillance/steps/GPAQ_ES.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Actividad física. <https://www.who.int/es/newsroom/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Actividad física. <https://www.who.int/es/newsroom/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Actividad Física. 26 de Noviembre de 2020. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physicalactivity>
- Oyibo, K., Adaji, I., & Vassileva, J. (2018). Social cognitive determinants of exercise behavior in the context of behavior modeling: a mixed method approach. PMC, 4, 19. <https://doi.org/10.1177/2055207618811555>
- Pascual, A., & Conejero, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. Revista Mexicana de Psicología, 36, 1. <https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/> Perea-
- Perez Paredes, R. J. (2021). Competencias emocionales y rendimiento académico de los estudiantes del ii ciclo de la facultad de psicología “Universidad San Pedro” Huacho 2018. <http://hdl.handle.net/20.500.14067/5267>
- Pérez, A. (2003). Recreación: fundamentos teóricos metodológicos. En CD Universalización de la Cultura Física, Cuba. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>
- Posso Pacheco, . R. J., & Barba Miranda, L. C. (2023). La Influencia de los Factores Emocionales en la Educación Física Significativa. MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva , 2(5), 179–187. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5985>
- Quiñones, L. (2018). Comportamiento sedentario y actividad física en relación al

- índice de masa corporal en adolescentes de una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho. Lima, 2017 [Universidad Nacional Mayor de San Marcos].  
[https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/9394/Quinones\\_chl.pdf?sequence=1](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/9394/Quinones_chl.pdf?sequence=1)
- Ramirez, A., Kohl, H. ;, Klepac, B., Pedišić, Ž., & Sallis, J. F. (2021). Plan Globally and Act Locally for Physical Activity? *Journal of Physical Activity and Health*, 1–2. <https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0471>
- Reisenzein, R. (2020). *Cognitive Theory of Emotion*. Virgil Zeigler, 3. [https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3\\_496](https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_496)
- Romero, K. (2019). El manejo de las emociones en el aula. <https://santarosasanisidro.edu.pe/wp-content/uploads/2019/06/BoletínJunio-1.pdf>
- Sanaeinasab, H., Saffari, M., Ros, J. (2015). Actividad física + Salud. [http://deporteparatodos.com/imagenes/documentacion/ficheros/20081202101906actividad\\_fisica\\_salud.pdf](http://deporteparatodos.com/imagenes/documentacion/ficheros/20081202101906actividad_fisica_salud.pdf)
- Rujas Mateo, J. (2024). Gestión y relevancia del control de las emociones a través de la Educación Física. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/68472>
- Tafur, L. A. (2021). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de primaria de un colegio privado en el distrito de San Juan de Lurigancho, 2019 (Tesis de licenciatura). Repositorio de la Universidad Privada del Norte. Recuperado de <https://hdl.handle.net/11537/26413>
- Terreros, J., Gutiérrez, F., Aznar, S., Elías, V., Gonzáles, M., Ibáñez, J., Lara, T., López, F., Maldonado, S., Merino, B., Naranjo, J., Terrados, N., & Gerardo, J. (2016). Plan integral para la actividad física y el deporte. <http://femede.es/documentos/Saludv1.pdf>
- Trauma, Violence, & Abuse, 152483802199129. <https://doi.org/10.1177/1524838021991296>
- Ubago Jimenez, J. L., Gonzalez Valero, G., Puertas Molero, P., & Garcia Martinez, I. (2019). Development of Emotional Intelligence through Physical Activity and Sport Practice. A Systematic Review. *Behavioral Sciences*.
- UNICEF. (2020). El reto de la educación virtual. 21 de Julio Del 2020.

<https://www.unicef.org/peru/historias/covid-reto-de-educacion-virtual-peru>

- Universidad César Vallejo. (2020). "Código de ética en investigación." Vicerrectorado de Investigación, 1–16.
- Vega, A., Cabello, R., Megías-Robles, A., Gómez-Leal, R., & FernándezBerrocal, P. (2021). Emotional Intelligence and Aggressive Behaviors in Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis.
- Velásquez, C., Grajed, A., Lopez, V., & Montgomery, W. (n.d.). Desregulación emocional, rumiación e ideación suicida en estudiantes que cursan estudios generales en una universidad pública de Lima Metropolitana. *Revista de Investigación En Psicología*, 23. <https://doi.org/10.15381/revinv.p.v23i1.18090>
- Villavicencio, J. (2019). Control de emociones: Clave para decisiones exitosas. *Review of Global Management*, 14.
- Wang, K., Yang, Y., Zhang, T., Ouyang, Y., Liu, B., & Luo, J. (2020). The Relationship Between Physical Activity and Emotional Intelligence in College Students: The Mediating Role of Self-Efficacy. *Frontiers in Psych.*
- William Sarache, Castrillón; Ruiz-Herrera, S. (2020). Predicción del rendimiento académico por medio de técnicas de inteligencia artificial. 13(1), 93–102. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062020000100093>
- Williams, A., & Wainwright, N. (2020). Re-thinking adventurous activities in physical education: models-based approaches. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 20(3), 217–229. <https://doi.org/10.1080/14729679.2019.1634599>

## **ANEXOS**

## Anexo 1. Matriz de consistencia

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA
<b>Problema general</b>	<b>Objetivo general</b>	<b>Hipótesis general</b>	
¿Cuál es la influencia de las emociones sobre el desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024?	Determinar la influencia de las emociones sobre el desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024.	Existe influencia entre las emociones y el desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024.	<b>Tipo y diseño de investigacion:</b> Basica de enfoque descriptivo, no experimental, de corte transversal. <b>Población y muestra:</b> 60 participantes.
<b>Problemas específicos</b>	<b>Objetivos generales</b>	<b>Hipótesis generales</b>	<b>Análisis estadístico:</b> SPSS v.26, Analisis descriptivo e inferencial Chi2.
¿Cuál es la influencia de las emociones sobre la corporiedad del desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024?	Analizar la influencia de las emociones sobre la corporiedad del desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024.	Existe influencia entre las emociones sobre la corporiedad del desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024.	

¿Cuál es la influencia de las emociones sobre la Expresión Corporal Creativa del desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024?

Analizar la influencia de las emociones sobre la Expresión Corporal Creativa del desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024.

Existe influencia entre las emociones sobre la Expresión Corporal Creativa del desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024.

---

¿Cuál es la influencia de las emociones sobre la convivencia del desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024?

Analizar la influencia de las emociones sobre la convivencia del desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024.

Existe influencia entre las emociones sobre la convivencia del desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024.

---

## Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos



### CUESTIONARIO DE VARIABLE EMOCIONES

Estimados estudiantes, el presente Cuestionario tiene por finalidad determinar la influencia de las emociones sobre el desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024.

**INSTRUCCIONES:** Lea las preguntas de forma minuciosa y marque con una (x) la respuesta que crea conveniente, por favor no dejar ninguna respuesta sin marcar.

VARIABLE: EMOCIONES						
N°	Items	Escala				
		Nunca (1)	Casi nunca (2)	A veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
<b>Dimensión 1: Control de las emociones</b>						
1	Cuando me estoy sintiendo enojado, controlo mi genio					
2	Cuando estoy enojado, hago cosas como dar portazos.					
3	Evito perder el control de mis sentimientos de preocupación					
4	Cuando estoy preocupado, hago cosas como llorar y hacer un escándalo.					
5	Cuando me estoy sintiendo triste, puedo controlar mi llanto y seguir adelante					
6	Lloriqueo o me quejo por lo que me entristece.					
<b>Dimensión 2: Afrontamiento de las emociones</b>						
7	Evito perder el control de mis sentimientos de preocupación					

8	Cuando estoy preocupado, trato de solucionar calmadamente el problema.					
9	Puedo evitar perder el control.					
10	Trato de manejar calmadamente lo que me está haciendo sentir enojado.					
11	Trato de manejar calmadamente lo que me está poniendo triste					
12	Cuando estoy triste, hago algo totalmente diferente hasta que me calmo.					
<b>Dimensión 3: Desregulación de las emociones</b>						
13	Cuando estoy preocupado, hablo con alguien hasta que me siento mejor					
14	Escondo mis sentimientos de preocupación.					
15	Escondo mi enojo.					
16	Me asusta mostrar mi enojo					

## CUESTIONARIO DE VARIABLE COMPETENCIAS DE EDUCACIÓN FÍSICA

Estimados estudiantes, el presente Cuestionario tiene por finalidad determinar la influencia de las emociones sobre el desarrollo de competencias de educación física de los adolescentes de una I.E- Rímac, 2024.

**INSTRUCCIONES:** Lea las preguntas de forma minuciosa y marque con una (x) la respuesta que crea conveniente, por favor no dejar ninguna respuesta sin marcar.

COMPETENCIAS DE EDUCACION FÍSICA						
N°	Ítems	Escala				
		Nunca (1)	Casi nunca (2)	A veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
<b>Dimension 1. Corporeidad</b>						
1	Realiza calentamiento antes de practicar una actividad deportiva					
2	Ejecutas estiramiento para desarrollar la musculatura antes de la actividad deportiva.					
3	Diferencias tu ritmo cardiaco al momento de practicar tu deporte favorito.					
4	Reconoces cuando terminas cansado y agitado los cambios bruscos de tu ritmo cardiaco en la práctica deportiva					
5	Sabes que una buena alimentación puede ayudar a mejorar tu rendimiento físico.					
6	Sabes que una buena postura corporal te ayuda a formar tu sistema óseo.					

7	Sabes que una buena higiene corporal después de una práctica deportiva conserva la salud.					
<b>Dimension 2. Expresión Corporal Creativa</b>						
8	Al participar de un deporte colectivo sabes ubicarte en el lugar que te corresponde.					
9	Al participar de un deporte colectivo tus desplazamientos son acorde a la función que desempeñas en el campo juego					
10	Tus movimientos corporales son acorde al deporte que practicas					
11	Cuando Realizas coreografías aeróbicas mantienes el ritmo, equilibrio y coordinación en grupo.					
<b>Dimension 3. Convivencia</b>						
12	Respetas a tus compañeros cuando se equivocan					
13	Respetas a tus compañeros cuando te superan en algún deporte.					
14	Al practicar una actividad deportiva buscas permanentemente vencer tus propios retos					
15	Apoyas a tus compañeros a mejorar sus propios retos					

### Anexo 3. Operacionalización de las variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS
Emociones	Dimensión 1: Control de las emociones	Control de tristeza	1 al 6
		Control de enojo	
		Control de preocupación	
	Dimensión 2: Afrontamiento de las emociones	Afrontamiento activo	7 al 12
		Afrontamiento pasivo	
	Dimensión 3: Desregulación de las emociones	Hereditario	13 a 16
	Factores ambientales		
Competencias de educación física	Dimension 1. Corporeidad	Practica rutinas simples para el calentamiento general.	1 al 7
		Diferencia su ritmo cardiaco, antes, durante y después de la activación	
		Comprende los procesos vinculados con la alimentación, la postura, la higiene corporal	
	Dimension 2. Expresión Corporal Creativa	Se ubica respecto a personas y objetos	8 al 11
		Se expresa corporalmente con naturalidad	
	Dimension 3. Convivencia	Realiza con coordinación y ritmo coreografías aeróbicas	12 al 15
Respeto a sus compañeros en las practicas			
Es perseverante para el logro y superación de sus retos. Apoyas a tus compañeros a mejorar sus propios retos.			

## Anexo 4. Prueba de normalidad

### *Pruebas de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Variable 1: Emociones	0,333	60	0,000
Dimension 1: Corporeidad	0,344	60	0,000
Dimension 2: Expresión Corporal Creativa	0,425	60	0,000
Dimension 3: Convivencia	0,384	60	0,000
Variable 2: Competencias de educacion fisica	0,419	60	0,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla anterior se presenta el resultado de la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk aplicada a una muestra de 60 adolescentes con el propósito de analizar la distribución de los datos. A continuación, se procede a comprobar si los datos obtenidos siguen una distribución normal.

H0= La información es de distribución normal

H1= La información no es de distribución normal

Este resultado indica que, al ser el nivel de significancia menor a 0.05, se rechaza la hipótesis nula, lo que confirma que los datos no siguen una distribución normal. Por consiguiente, se decide emplear un test no paramétrico para sustentar las hipótesis propuestas.

Para probar hipótesis, se usaron cada criterio por:

Nivel de significancia:  $\alpha = 0.05 = 5\%$  de margen máximo de error

Regla de Decisión:  $p \geq \alpha \rightarrow$  es aceptada la hipótesis nula H0

$p < \alpha \rightarrow$  es rechazada la hipótesis nula H0.