



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Actividades físicas y manejo de emociones en estudiantes de
secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna,
Huancavelica, 2023

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

AUTOR:

Cardenas Flores, Delman Harrinson (orcid.org/0000-0001-7766-7872)

ASESOR:

Dr. Montes Ninaquispe, Jose Carlos (orcid.org/0000-0001-5130-7342)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Didáctica y Evaluación de los Aprendizajes

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

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

TRUJILLO – PERÚ

2024

Dedicatoria

A Dios, por brindarme la vida, a mi amada esposa y a mis hijos, quienes me apoyan y me motivan constantemente para seguir fortaleciendo mis competencias profesionales para brindar lo mejor de mí a mis estudiantes.

Agradecimiento

A todos los Maestros de las experiencias curriculares y a mis colegas de la segunda especialidad de educación física y deporte, quienes me brindaron su apoyo incondicional para conseguir el objetivo propuesto.



PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, MONTES NINAQUISPE JOSE CARLOS, docente de la de la escuela profesional de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Trabajo Académico titulado: "Actividades físicas y manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2023", cuyo autor es CARDENAS FLORES DELMAN HARRINSON, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 12%, 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 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, 05 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
MONTES NINAQUISPE JOSE CARLOS DNI: 44737032 ORCID: 0000-0001-5130-7342	Firmado electrónicamente por: JMONTESN el 08-07- 2024 10:53:45

Código documento Trilce: TRI - 0797836



Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, CARDENAS FLORES DELMAN HARRINSON 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: "Actividades físicas y manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2023", 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.

Nombres y Apellidos	Firma
DELMAN HARRINSON CARDENAS FLORES DNI: 41604454 ORCID: 0000-0001-7766-7872	Firmado electrónicamente por: DCARDENASFL el 05- 07-2024 23:33:16

Código documento Trilce: TRI - 0797837

ÍNDICE

Pág.

CARÁTULA	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR	
ÍNDICE	ii
ÍNDICE DE TABLAS	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT	v
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. MÉTODO	23
3.1 Tipo y diseño de investigación	23
3.2 Variables y operacionalización	24
3.3 Población, muestra y muestreo	25
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos validez y confiabilidad	27
3.5 procedimiento	29
3.6. Método de análisis de datos	29
3.7 Aspectos éticos	30
IV. RESULTADOS	32
V. DISCUSIÓN	41
VI. CONCLUSIONES	50
VII. RECOMENDACIONES	52
REFERENCIAS	54
ANEXOS	61

Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1 Validación de los instrumentos	29
Tabla 2 Confiabilidad de los instrumentos	29
Tabla 3 Cruce entre las actividades físicas y el manejo de emociones	32
Tabla 4 Cruce entre las actividades físicas y la atención emocional	33
Tabla 5 Cruce entre las actividades físicas y la claridad emocional	34
Tabla 6 Cruce entre las actividades físicas y la reparación emocional	35
Tabla 7 Correlación de las actividades físicas y el manejo de emociones	36
Tabla 8 Correlación de las actividades físicas y la atención emocional	37
Tabla 9 Correlación de las actividades físicas y la claridad emocional	39
Tabla 10 Correlación de las actividades físicas y la reparación emocional	40

Resumen

La presente investigación, se encuentra alineada al objetivo de desarrollo sostenible 4, busca proporcionar garantías en que todo los estudiantes desarrollen sus conocimientos teóricos y prácticas para que promueva el desarrollo sostenible, a partir del abordaje de aspectos físicos y emocionales, por ende, se propuso como objetivo principal determinar la relación entre las actividades físicas y el manejo de emociones de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2023; el cual se realizó desde un tipo de investigación básico, de enfoque cuantitativo, método hipotético-deductivo, nivel correlacional y de diseño no experimental, siendo la población integrada por 159 estudiantes de secundaria y la muestra determinada por medios no probabilísticos intencionales, compuesta por 74 estudiantes del VII ciclo de EBR. En cuanto a la técnica se utilizó la encuesta y se construyeron dos cuestionarios, los mismos que se validaron por expertos y evidenciaron poseer aceptable confiabilidad. Referente a los resultados, se pudo apreciar mediante el procesamiento de la prueba de Spearman, que existe relación significativa, positiva y de moderada intensidad entre las variables, porque el p-valor = 0,000 y el coeficiente Rho = 0,454. De tal modo, se concluyó que, a mayor participación en actividades físicas, mayor manejo de emociones.

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

Abstract

This research is aligned with the objective of sustainable development 4, it seeks to provide guarantees that all students develop their theoretical and practical knowledge to promote sustainable development, from the approach of physical and emotional aspects, therefore, it was proposed as the main objective to determine the relationship between physical activities and the management of emotions of high school students of an educational institution of Castrovirreyna, Huancavelica, 2023; which was carried out from a basic type of research, quantitative approach, hypothetical-deductive method, correlational level and non-experimental design, being the population composed of 159 high school students and the sample determined by intentional non-probabilistic means, composed of 74 students of the VII cycle of EBR. Regarding the technique, the survey was used and two questionnaires were constructed, which were validated by experts and proved to have acceptable reliability. Regarding the results, it was possible to appreciate through the processing of Spearman's test, that there is a significant, positive and moderate intensity relationship between the variables, because the p-value = 0.000 and the Rho coefficient = 0.454. Thus, it was concluded that the greater the participation in physical activities, the greater the management of emotions.

Keywords: Physical activities, emotion management, emotional education.

I. INTRODUCCIÓN

Desde lo manifestado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2019) se llegó a comprobar cierto malestar en la población estudiantil vinculado a males como la cardiopatía, accidente cerebrovascular, diabetes, hipertensión, subida de peso y estar obeso, comprobado por falencia de actividad física regularmente que apoye a la prevención y el trato de las enfermedades ya manifestadas, en tal sentido, se evidencia la necesidad de desarrollar ciertos planes de acción a escala mundial, para promocionar el fomento de la actividad física con responsabilidad a la solicitud de los países de recibir acompañamiento y orientación actual enmarcado en normativa efectiva y viable destinado a que se incremente en nivel de actividad física de todo el estudiantado.

De igual modo, según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2019) mencionó que la falta de práctica de actividades físicas habituales, llega a incidir sobre el desarrollo de las personas, a nivel físico, mental, psicológica y social, por ende, el buen hábito se debe de enseñar a temprana edad y para la vida, asimismo, es imprescindible, que los docentes a partir de la propuesta escolar hagan énfasis en la promoción de las actividades físicas, y dar un tiempo a poder entender sus beneficios que incluye apoyar a que se evite el desarrollo de ciertas enfermedades como la prevención de la mala alimentación que produce sobrepeso y contribuye también a la salud mental.

En cuanto al manejo de las emociones, según la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE, 2019) la vida de los escolares en la actualidad ha cambiado en diversas componentes, debido que tienen a su disposición una serie de elementos tecnológicos que le aportan manera de expresar de creativamente, asimismo, se demostró que ante ciertas situaciones que causan estrés prevalece ciertos síntomas como estar ansiosos y deprimiese, debido a una gran cantidad de factores se vinculan con la depresión, como miedo a fracasar en la escuela, inestabilidad en sus familias, falta de descanso, baja autoestima o una mala relación social, derivando en arranques de descontrol de sus emociones.

Además, desde la perspectiva nacional, desde lo mencionado por el Ministerio de Salud (MINSA, 2021) se entiende que 7 personas de cada 10 en el

Perú, evidencia haber desarrollado ciertos problemas debido al sobrepeso u obesidad, asimismo, se constató que 4 de 5 personas, lleva a cabo solo actividad física muy ligera equivalente a tener una rutina sedentaria, la cual se vincula con las enfermedades antes mencionadas, asimismo, aporta al desarrollo de diabetes, como de hipertensión, entre otros, lo cual llegan a ser componentes riesgosos para desarrollar enfermedades más incidentes, de tal manera, la realización de actividad física, aporta a una mejora en la salud de los peruanos, evitando enfermedad y si es que uno ya se encuentra enfermo, la actividad aporta al mejoramiento de tratamientos, aliviando la depresión y aportando a la mejora de la autoestima y aprovechamiento educativo de los escolares.

Por otro lado, el Ministerio de Educación (MINEDU, 2021) acotó que el 83.0% de escolares y 89 % de padres, evidenciaron tener un aumento de sentimientos negativos durante épocas complicadas que pasaron a causa de la pandemia, es decir, que el manejo de emociones de tornó muy desagradable y muy notable, además, se reportó que cerca al 67.4 % de familiar evidenciaron estar nerviosos, preocupados y desarrollaron sentimientos como el miedo, 44.3 % de estudiantes evidenció estar triste y deprimido y 52.4 % cansado de la responsabilidades asociadas al cuidado de sus hermanos menores, de tal manera, se evidencia la necesidad de apoyar al estudiantado y darles ayuda para poder promocionar estabilidad a sus emociones y brindarle bienestar.

En cuanto a la realidad local, en una institución educativa de Castrovirreyna, Región Huancavelica, se puede apreciar que el estudiantado, en menor cantidad, no realiza constantemente actividad física, porque evidencian signos de tener un incremento de peso, asimismo, no les gusta participar en las actividades recreativas, ni realizar ejercicios típicos, por otro lado, en el recreo mayormente se dedican a comer alimentos no saludables y algunos evidencian signos de tener problemas de salud, además, debido a ciertos problemas que traen los estudiantes a la escuela de diversas índoles, pero principalmente familiar, se evidencia que no llegan a controlar sus emociones, porque en algunos casos se pelean con sus compañeros, tienen conducta disruptiva dentro del ambiente escolar, y principalmente no llegan a compartir su sentir, ni quieren apoyo de los docentes.

Considerando lo descrito, se pudo establecer como problema general: ¿Cuáles la

relación entre las actividades físicas y el manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2023?; y también se determinaron como problemas específicos: (1) ¿Cuál es la relación entre las actividades físicas y la atención emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2023?; (2) ¿Cuál es la relación entre las actividades físicas y la claridad emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2023?; y (3) ¿Cuál es la relación las actividades físicas y la reparación emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2023?

De igual manera, se propuso como objetivo general: Determinar la relación entre las actividades físicas y el manejo de emociones de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2023; y de lo mencionado, se propuso como objetivos específicos: (1) Establecer la relación entre las actividades físicas y la atención emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2023; (2) Establecer la relación entre las actividades físicas y la claridad emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2023; y (3) Establecer la relación entre las actividades físicas y la reparación emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2023.

Además, la investigación se ha justificado a partir de la visión teórica, porque se ha iniciado con el supuesto de determinar procesos especializados de indagación de los conocimientos vinculados con la actividad física y también con el manejo emocional desde la perspectiva del estudiantado, dando cuenta de la construcción del componente teórico, debido que es de necesidad generar una postura acerca de las variables, asimismo, resulta relevante desarrollar la investigación porque se ha verificado que existen escasas investigaciones donde ambas variables intervengan, lo cual a futuro va ser beneficioso para ciertos estudios que consideren a las variables, iniciando nuevos trabajos investigativos.

En cuanto a la postura práctica, la investigación se va justificar porque se evidencia la necesidad de determinar el desarrollo de las variables, donde tal establecimiento van a ser necesarios como insumos para dar sustento a la necesidad de desarrollar propuestas intervencionales, como talleres o proyectos educativos, a partir de la participación de quienes son parte de la comunidad escolar, esperando que desde ello, se brinde apoyo al desarrollo integral del estudiantado, como mejora de los procesos del docente y de calidad institucional.

Asimismo, la investigación desde una postura metodológica, también se va justificar porque se ha considerado diversas visiones y modelos teóricos para cuantificar a la actividad física y al manejo emocional, los cuales permitieron desarrollar instrumentos, que van a someterse a verificar su validez, como también su confiabilidad, esperando que a partir de ello, se aporte objetividad y fiabilidad a los hallazgos que se vayan a suscitar, esperando aportar a futuras investigaciones, con instrumentos que sin inconveniente pueden hacer uso o mejorar para las investigaciones respectivas que se vayan a suscitar.

Cabe agregar, que referente a la delimitación del problema, la presente investigación se enmarca en la temática vinculada al desarrollo de procesos de actividad física, y al manejo de emociones, además, la investigación se encuentra enmarcada en la línea asociada a la atención integral del infante, niño y adolescente; siendo la unidad de análisis el estudiantado de VI y VII ciclo de educación secundaria, que se encuentran estudiando en una institución educativa de Castrovirreyna, departamento de Huancavelica, siendo el tiempo determinado para la ejecución del estudio desde octubre de 2023 a mayo de 2024.

Finalmente, también se determinó como hipótesis general: Las actividades físicas se relacionan de manera significativa con el manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2023; y de igual forma, se propuso como hipótesis específicas: (1) Las actividades físicas se relacionan de manera significativa con la atención emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2023; (2) Las actividades físicas se relacionan de manera significativa con la claridad emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2023; y (3) Las actividades

físicas se relacionan de manera significativa con la reparación emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2023.

Lo relevante de la actividad física y el manejo de emociones, en el sector escolar, radica en la regulación emocional, debido que la práctica con regularidad apoya a que se regule y controle las emociones, asimismo, mejora el bienestar mental, porque la actividad física impacta positivamente en la autoestima, confianza y autocontrol del alumnado, así también, brinda sustento al manejo de estrés, debido que permite la actividad física a liberar tensiones y manejar efectivamente el estrés, asimismo, la participación en actividad física, fomenta que se desarrolle la autoconciencia, autorregulación y empatía que contribuyen al crecimiento personal y al desarrollo consistente de las inteligencias emocionales (Al-Wardat et al., 2024).

II. MARCO TEÓRICO

Referente a los antecedentes, a nivel internacional, Haigang et al. (2023) determinaron la conexión de la actividad física diaria con el estado emocional en estudiantes deportivos de Tianjin, China, desarrollado desde una mirada cuantitativa y de profundidad correlativa, asimismo, la muestra la conformaron 219 estudiantes, donde para recabar datos se llegaron a usar dos cuestionarios, que fueron validados mediante estructuración interna, y confiables. Respecto a los hallazgos, se constató que las actividades físicas se vinculan con la emoción positiva de alta y baja excitación, debido que el $r=0.940$ y $r=0.630$ respectivamente, de tal modo, se pudo confirmar que se debe prestar mayor atención al beneficio del manejo de las emociones, sobre las actividades físicas y el incremento de la actividad para un mejor estado anímico, en tal sentido, la práctica diaria de actividad física del estudiantado provee alto grado de desarrollo de la capacidad para manejar sus emociones.

De modo idéntico, Wang (2022) determinó la conexión de la actividad física y el desarrollo social y emocional de los estudiantes en entidades públicas de Beijing, China, el cual se llevó a cabo desde una mirada cuantitativa y de profundidad correlativa, cuya muestra la integraron 336 estudiantes, asimismo,

para recabar datos, se utilizó una escala denominada ASQ:SE para la habilidad social y emocional y se realizaron clases de actividad física y acondicionamiento para poder medir la frecuencia de trabajo físico de los estudiantes. Sobre los resultados, se verificó la existencia significativa de género, teniendo una tendencia marcada para los valores, además, se estableció que existe conexión significativa, porque la correlación $r=0.668$, con una $\text{Sig.}=0.004 < 0.01$, por tal motivo, se verificó, que la periodicidad regular de realización de actividades físicas de los estudiantes evidencia desarrollo social y emocional.

Asimismo, Rodríguez-González et al. (2021) determinaron la conexión de la motivación intrínseca y la regulación de las emociones en escolares de primaria de Oviedo, España, el cual se desarrolló desde una mirada cuantitativa y de alcance correlativo, además, la muestra la conformaron 480 escolares, por otro lado, para recoger datos, se aplicó una escala de inteligencia emocional, también una escala de autorregulación de las emociones y una escala Locus (PLOCQ) para la motivación intrínseca. En cuanto a los hallazgos, el manejo de las emociones, obtuvo una media de 3.90 con una desviación de 0.75, además, se constató la existencia de conexión significativa, porque la $\text{Sig.} < 0.01$, asimismo el $r=0.440$, siendo este positivo y moderado, de tal manera, se pudo confirmar que el fomento de la motivación intrínseca en el estudiantado evidencia manejo emocional.

También, Lizarazo et al. (2020) determinaron la conexión de la actividad física y la autoestima, en una casa de estudio de Colombia, el cual se desarrolló desde una mirada cuantitativa y de profundidad correlativa, asimismo, la muestra la conformaron 90 estudiantes, por otro lado, los datos se recogieron por medio de la aplicación de una escala denominada PAQ-A, para la actividad física, y el test de Coopersmith, para la autoestima. Respecto a lo encontrado, se llegó a determinar que 2.2 % no realiza actividad física, 56.6 % baja actividad, 32.2 % realizan actividad a nivel moderado, 7.7 % intenso y solo el 1.1 % de mayor intensidad, además, por medio del valor correlativo de Pearson, se evidenció que la $\text{Sig.} < 0.05$, asimismo, el $r=0.434$, por ello, se confirmó la existencia de conexión significativa, es decir, que la práctica intensiva de actividad física

evidencia alto desarrollo de la autoestima estudiantil.

Como último punto, Wang et al. (2020) determinaron la conexión de las actividades físicas y la inteligencia emocional en dos casas de estudio al suroeste de China, el cual se desarrolló bajo un proceso metódico cuantitativo y de profundidad correlativa, cuya muestra fue compuesta por 835 estudiantes, a quienes, para recabar datos, se les aplicaron una escala de actividad física (PARS-3), también una escala para la inteligencia emocional (EIS) y otra para la autoeficacia (GSES). Respecto a los hallazgos, al comparar los varones y mujeres, se constató que los mayores puntajes los obtuvieron las mujeres, asimismo, por medio de la prueba de Pearson, se constató la existencia de conexión significativa, porque la Sig. < 0.01, además, el $r=0.240$, por tal motivo, se pudo confirmar que el fomento regular de las actividades físicas aporta mejora a la autoeficacia y también a la inteligencia emocional promoviendo el desarrollo físico y mental estudiantil.

Desde el campo nacional, Nole y Rojas-Gutiérrez (2022) determinaron la conexión de la propuesta de un programa virtual para las actividades físicas con el estrés, en estudiantes de Tumbes, cuyo proceso metódico fue de perspectiva cuantitativa y de alcance correlativa, además, la muestra la conformaron 140 estudiantes, a quienes, para recoger datos, se llegó a aplicar el inventario SISCO para valorar al estrés y una escala de educación física, los cuales fueron debidamente validados y confiables. Referente a los hallazgos, se constató que los datos recabados poseen tendencia a seguir un ordenamiento normal, en tal sentido, se usó la prueba Pearson, evidenciando poseer una Sig. = 0.758 > 0.05, evidenciando no desestimar la H_0 , además, el valor $r=0.026$, por tal situación, se pudo confirmar que el alto desarrollo de un hábito para la realización de actividad física no necesariamente evidencia altos niveles de estrés en los estudiantes.

También, Sánchez et al. (2022) establecieron la conexión del manejo emocional con el aprovechamiento escolar, en el estudiantado de primaria, en Lima, realizado bajo una mirada cuantitativa y de nivel correlativo, considerando como muestra a 173 estudiantes, donde para recabar datos, se consideró el test de personalidad ESPQ, desarrollado por Coan y Catell en 1993, y para el aprovechamiento escolar se analizó las boletas de notas de los estudiantes.

Sobre los resultados, se verificó que el 6.9 % posee bajo manejo emocional, 69.4 % promedio y 23.7 % alto, además, para el análisis inferencial, se consideró el rho de Spearman, cuya Sig. < 0.01, de tal manera, se rechazó la H_0 , además, el coeficiente $\rho=0.312$, por ello, se constató que los altos niveles de manejo emocional llega a incidir sobre un elevado aprovechamiento escolar.

Además, Damiano (2022) llegó a determinar la conexión de la actividad física con el manejo de las emociones, en Turpo, Apurímac, realizado desde una mirada cuantitativa y de profundidad correlativa, además, en el trabajo participaron 25 estudiantes a quienes mediante la aplicación de un test sobre actividad física (GPAQ), y una escala del manejo emocional, se llegaron a establecer los niveles de fomento de las variables, siendo estos con anticipación validados y confiables. Respecto a lo obtenido, se confirmó que el 40.0 % realiza baja actividad física, 32.0 % media y 7.0 % alta, asimismo, el 36.0 % no tiene manejo de sus emociones, 48.0 % medianamente y 16.0 % maneja su emoción, en cuanto al análisis inferencial, la Sig. = 0.017 < 0.05, y un coeficiente $\rho=0.474$, de tal manera, se estableció que la realización constante de actividad física, evidencia altos niveles de manejo de las emociones de los estudiantes.

De similar manera, Phillipps (2022) determinó la coherencia de la actividad física con la coordinación motora, en el Cercado de Lima, realizado bajo una perspectiva cuantitativa y de nivel correlativo, donde la muestra la llegaron a componer 108 escolares, además, para recoger datos de los fenómenos, se aplicaron un test de Godin y Shephard para cuantificar a la actividad física y un test vinculado a la coordinación corporal (KTK). Respecto a los hallazgos, se pudo apreciar que el 54.0 % de escolares mencionaron que realizan baja actividad física, 38.0 % medianamente y 8.0 % es común realizar actividad física, de igual modo, se realizó el procesamiento a nivel inferencial, por medio del rho de Spearman, donde la Sig. = 0.000 < 0.01, desestimando la H_0 , también se constató que el coeficiente $\rho=0.778$, por tal motivo, se confirmó que la práctica constante de actividad física brinda soporte al desarrollo de la coordinación motora de los estudiantes.

Finalmente, Ruiz et al. (2021) determinaron la conexión del estilo de vida con las actividades físicas en estudiantes de una casa de estudio de Lima, el cual

se llegó a realizar desde una perspectiva cuantitativa y de profundidad correlativa, donde la muestra la conformaron 50 estudiantes, a quienes para medir a los fenómenos, se les proporcionó dos cuestionarios, uno adaptado para medir al estilo de vida y el otro conocido como IPAQ para la actividad física, siendo estos, validados con anticipación y confiables. Asociado con los resultados, se pudo constatar que el 44.0 % presente elevado nivel de realización de actividades físicas, 42.0 % lo realizan de manera moderada y 14.0 % bajo, además, por intermedio de la prueba de Spearman, se pudo verificar que la Sig. < 0.01, aportando a desestimarla H_0 , y el coeficiente $\rho=0.640$, siendo positivo y moderado, de tal manera, se verificó que, en medida que la recurrencia a realizar actividad física incrementa, de similar modo el patrón de hábito saludable va mejorar en el estudiantado.

Desde la perspectiva filosófica, es frecuente que el deporte se tienda a relación comúnmente con una mala cultura y con ciertas estrategias para que se desvíe las atenciones de la sociedad en cuestión importante, es decir, que desde la retórica de Marx, se diría que el deporte funciona como opio de la sociedad, asimismo, desde la perspectiva de Bueno, se constata que el deporte sería usado de forma intencional y esquiva, de parte de la doctrinarian filosófica espiritual, para la promoción de las masas, por ende, la difusión de la actividad física como filosofía de buen vivir, suscita un sentir de vida ilusorio en vez de real, debido que las problemáticas sociales también se constatan en el deporte (Mujica, 2022).

En cuanto al sustento teórico, se consideró para las actividades físicas, a la Teoría de la Autodeterminación, la cual llega a ser ampliamente usado en diversas disciplinas psicopedagógicas, debido que aporta al entendimiento y explicación del fomento de los procesos motivacionales del estudiantado, su participación, progreso y aprendizaje en el área de educación física, asimismo, Salazar-Ayala y Gastélum-Cuadras (2020) señalaron que la teoría se ha convertido en una perspectiva de gran incidencia para la examinación del vínculo del acto motivacional con la actividad física, porque se comprobó que aporta al beneficio de comportamiento saludable al perdurar el tiempo, en medida que se satisface la necesidad fisiológica básica del estudiantado contribuyendo a la creación de una motivación determinada para la realización de actividad física

Cabe agregar, que la autodeterminación, llega a ser un procedimiento intencionado y constante, cuya raíz más profunda se fortalece en edad temprana de vida, la cual puede considerarse diversas maneras, pero generalmente, se llega a vincular con las capacidades de poder proporcionar expresiones preferenciales y tomar buenas decisiones, como también aportar a un sentir autónomo del estudiantado y evidencia de poder ejercer control sobre el ambiente en que este se encuentra, asimismo, se evidencia que puede influenciarse por una gran cantidad de particularidades y por el ambiente que percibe, como es el familiar, con los compañeros de clase, con el docente de educación física, el estilo de enseñanza del mismo, la actividad que realiza, entre otros (Franco y Menescardi, 2020).

De igual modo, se consideró a la Teoría Constructivista, para poder estudiar a la actividad física, debido que sostiene que los escolares son los propios creadores de su aprendizaje y que el profesorado llega a actuar como solo un facilitador de procedimientos, al momento de que asume su papel como guía y mediador, asimismo, la finalidad de la presente perspectiva será la de generar un aprendizaje motor de gran significancia para el estudiantado, lo cual hace énfasis a la necesidad de algún elemento esencial, entre uno de ellos, se deriva el fomento de aprendizajes significativos, porque es necesario que el estudiantado posea una aptitud y actitud apropiada, es decir, que se evidencia que se encuentra en la capacidad de abordar su propio aprendizaje y que se encuentre predispuesto a llevarlo a cabo, lo cual es una actitud sobresaliente de los escolares para que se realicen las actividades físicas (Mujica y Orellana, 2019).

De tal manera, la propuesta de una planeación desarrollada en aula desde una mirada constructivista, no puede reducirse a solo organizar ciertos aspectos que van a estar presentes en el procedimiento educativo, sino que se debe entender como el proceso flexible, de alto dinamismo, que considere procedimientos constantes de reflexión, y que se acompañe de indagaciones sistémicas que aporten a la adopción de componentes curriculares a las particularidades y necesidad de cada ambiente educacional, cuyo objeto deriva de mantener el ideal autónomo del docente con la meta de situar su planeación curricular, desde la interpretación propia del ambiente, respetando siempre el

aspecto básico que determina la normativa nacional, vinculada con ciertas perspectivas que componen el área de educación física (Zamorano et al., 2018).

Respecto a la base conceptual, la OMS (2022) definió a la actividad física como todo movimiento del cuerpo que se produce por el músculo esquelético, que consiguientemente consume energía, es decir, que hace énfasis en todos los movimientos e incluso los realizados en el momento de ocio, con la meta de llegar a desplazarse a determinado lugar, o como la parte de la labor de las personas, la cual puede ser moderada e intensa, que brindan mejoras a la salud, asimismo, la actividad física más común, es la caminata, pasear en bicicleta, practicar de manera constante diversos deportes, como actividad recreativa y juego.

Cabe agregar que según Hormiga et al. (2019) la actividad física se ha considerado como todo movimiento corporal que se produce al momento de la contracción de los músculos del cuerpo, lo cual incrementa la utilización de la energía mayor al grado basal como subcategoría de las actividades físicas, la cual posee como fin proporcionar mejora a uno o más elementos de las aptitudes físicas, aportando a que se realicen los trabajos diarios con alto vigor y estados alertas, sin que se llegue a la fatiga en exceso y con alta energía para que se disfrute de la actividad libre y se enfrente a ciertas emergencias imprevistas.

Asimismo, desde lo determinado por Solano (2022) se entiende que la actividad física deriva de la regulación de diversos ejercicios con alto dinamismo, que llega a evidenciar la intervención de elevados grupos de músculos, por al menos durante unos 30 minutos diarios, o por cuatro veces semanales, con basta intensidad promedio del 60.0 % de consumo de oxígeno, es decir, que es una manera más fácil de aportar a la mejora de la salud y que la persona se mantenga sana, debido a que es preventivo y controla cierta enfermedad, como lo es padecer de enfermedad cardiovascular, diabetes, obesidad, entre otros.

Por otro lado, en la actual sociedad, se considera que impartir una educación física, necesita de un gran desarrollo de la personalidad, de desarrollo de valores, experiencia escolar y personal del estudiantado, asumiendo el principio psicopedagógico, trascendencia de la experiencia, pedagogía y didáctica específica y apropiada planeación de recurso humano, material y

temporal, por tal motivo, se espera que el estudiantado cuente con un espacio, en donde se llegue a divertirse y pueda evidenciar desarrollo a escala motora y tener diversas actividades lúdicas de participación, donde aproveche óptimamente la utilización de su tiempo, así como ambientes donde el estudiantado se exprese y comunique de forma verbal, por medio de trabajos donde prime ciertos aspectos de respeto para que se adquiriera norma convivencial, y se logre interactuar y participar de manera activa, promoviendo valores y respeto entre todos (Bernate et al., 2020).

Aportando a lo mencionada, se destaca lo expresado por Flores (2020) quien mencionó que la realización de ejercicio físico, es una recomendación médica que ha sido implementado hace mucho tiempo por Hipócrates, quien incluyó en la escuela médica el término de enseñanza física, de tal manera, desde una revisión literal, se pudo constatar que la práctica sistematizada y común de actividad física, aporta gran beneficio para el estado de salud de las personas, incidente sobre lo fisiológico, mental y social, además, aporta evidencia de reducción de riesgo de padecimiento de una muerte anticipada debida a cualquier causalidad en jóvenes o infantes, así mismo, existe evidencia que avala lo relevante de llevar un estilo de vida apropiado, que considere el ejercicio físico regular como medida de prevención primaria y secundaria, eficaz para promocionar un estado de vida saludable.

Desde otra perspectiva se entiende, que la actividad física aporta a la mejora de la calidad vital del estudiantado y regula el estado de ánimo del mismo, lo cual se evidencia con la disminución de riesgo acerca del padecimiento de actitud depresiva, sentir ansiedad o elevado estrés, lo cual fomenta la integración social, caso contrario sucede si no se lleva regularmente la realización de actividad física, debido que se sitúa como un elemento de alto riesgo a que se contraiga ciertas enfermedades y es la primera causalidad para que el estudiantado padezca de sobrepeso, por ende, es sugerible que comúnmente se lleven a cabo caminatas, hacer ejercicio en ambientes libres (Aucancela-Buri et al., 2020).

Desde otra perspectiva se entiende, que la actividad física aporta a la mejora de la calidad vital del estudiantado y regula el estado de ánimo del mismo, lo cual se evidencia con la disminución de riesgo acerca del padecimiento de actitud depresiva, sentir ansiedad o elevado estrés, lo cual fomenta la integración social, caso contrario sucede si no se lleva regularmente la realización de actividad física, debido que se sitúa como un elemento de alto riesgo a que se contraiga ciertas enfermedades y es la primera causalidad para que el estudiantado padezca de sobrepeso, por ende, es sugerible que comúnmente se lleven a cabo caminatas, hacer ejercicio en ambientes libres (Aucancela-Buri et al., 2020).

Cabe agregar, que la actividad física trae consigo ciertos beneficios que según Chales-Aoun y Merino (2019) se basan en pruebas diversas que se vincula con el constante y periódico modo de realizar ejercicio y de la toma de conciencia sobre su salud y el estilo de vida a llevar, así mismo, se verifica a partir de un buen sistema de alimentación, satisfacción de su necesidad física, favorecimiento de la función diaria del organismo, del fomento de la función vital y el buen estado saludable, lo cual incide en el cuidado y manejo de la aparición de ciertas enfermedades, asimismo, alimentarse y desarrollar actividad física de manera constante causa efecto sobre el estado de salud personal, de una manera independiente combinado.

Así mismo, se evidencien ciertos factores incidentes sobre la práctica constante de actividad física, los cuales pueden ser de; (1) Aspecto personal, debido que la diferenciación se evidencia entre el hombre y mujer, porque el hombre suele realizar mayor actividad que la mujer, así mismo, la edad de las personas es considerado otro factor incidente en la práctica, porque a mayor edad, la actividad física será menor, volviéndose más sedentario; (2) Aspecto social, el cual incide en la práctica de la actividad, donde el factor familiar, pueden ser un modelo de imitación para los integrantes e incluso considerar de ejemplo al profesorado, y (3) Aspecto ambiental, incidente en la práctica, derivado del contexto en donde se llega a practicar, la condición climática, factor ligado al tiempo o estaciones del año, días, e incluso la temporada de vacaciones, programa organizado de actividades físicas y la pertinencia y acceso a ciertas

instalaciones que se encuentran equipados (Solano, 2022).

En cuanto al papel fundamental en toda etapa del ciclo vital que toma la actividad física, se puede entender que es una particularidad estudiada a profundidad desde contextos deportivos, que llega a garantizar el éxito de toda competición, por ello, es imprescindible tomar en cuenta la necesidad de desarrollar control psicológico en la práctica de ejercicio físico para que se prevengan procedimientos desadaptadores, sin que se cause fatiga o particularidades psicológicas negativas que se prolonguen en el tiempo, induciendo a disminuir el aprovechamiento educativo estudiantil (Rodríguez-Cayetano et al., 2022).

Desde lo manifestado por Villalba et al. (2020) se deriva que actualmente, la actividad física se evidencia como motor relevante para el impulso de la práctica de estilos de vida saludables, sumergida en la actual sociedad que se encuentra corrompida por un vivir de hábito insano, debido que se basa en actitudes sedentarias, de desarrollo de estrés y hábitos considerados como inapropiados, esto debido a ciertos cambios, asimismo, el sedentarismo se debe al cambio social derivado de la intelectualización que provoca un incremento y fortalecimiento de la tecnologización, debido que las actividades llevadas a cabo en la actualidad conlleva a gastar energía mucho más inferior al de anteriores tiempos.

Desde lo mencionado por Rodríguez et al. (2023) se entiende que la actividad física, posee un papel realmente importante en la vida de los humanos, porque se vincula con el proceso educacional del estudiantado, tanto para desarrollar su capacidad motriz, cualidad moral y conocimiento relacionado con este, también aporta al fomento de un hábito saludable, cuyo objeto puede hacerle frente a problemáticas de salud, que están presente a edades tempranas, como desarrollar hábito sedentario, sobrepeso u obesidad, en tal sentido el incremento de inactividad física, llega a tener cierta repercusión negativa en los sistemas de salud a escala global, porque un 81.0 % de estudiantes no alcanzan niveles suficientes de actividad física y algunas de las economías no cumple con lo recomendado por la OMS, que llega a ser tres veces a la semana por una hora diaria.

Cabe agregar, que la realización de actividad física llega a considerarse como estrategia que aporta a la mejora del aprovechamiento escolar del estudiantado y fortalecimiento de hábito saludable que le va servir durante toda su vida (Rodríguez et al., 2023). Además, la actividad física tiene vínculo con la condición física, como también con el procedimiento planteado para sensibilizar, empoderar y autorregular en relación a la calidad y estilo de vida del estudiantado en rango individual como comunitario (Rodríguez-Torres et al., 2020).

En referencia a los modelos, para poder medir a la actividad física, es de necesidad que se consideren ciertos componentes, derivado de la perspectiva de Domínguez y Véliz (2021), los cuales son:

(1) Tipo, porque se debe considerar las particularidades establecidas, la cual puede clasificarse en fisiológico (aeróbico o anaeróbico), habilidades físicas (caminar, nadar, otros) y meta perseguida (fuerza o resistencia), (2) Frecuencia, basada en la cantidad de repeticiones que se llega a realizar la actividad física mediante la unidad de tiempo determinado, (3) Duración, número de momentos que se va invertir para realizar la actividad física, (4) Intensidad, variabilidad de la contestación fisiológica que la realización de la actividad física llega a provocar por un cierto número de tiempo, (5) Dominio, relacionado con el ambiente donde se lleva a cabo la actividad física, y (6) Gasto calórico, que incluye información asociada a lo intenso de la actividad física el tiempo de duración al concretarlo, el volumen, la cantidad general del ejercicio y serie realizada en cada entrenamiento (Domínguez y Véliz, 2021).

Referente a las dimensiones, que se tomaron en consideración para cuantificar a las actividades físicas, se llegó a considerar la perspectiva de Mamani-Ramos et al. (2023) quienes, a partir de su trabajo investigativo, llegaron a determinar tres componentes, los cuales se describen a continuación:

La primera dimensión es el rendimiento de la actividad física, basada en la predisposición del funcionamiento corporal para que se realice a voluntad de las personas ciertos trabajos sistemáticos, que se orientan a la mejora de las condiciones físicas como mentales (Mamani-Ramos et al., 2023).

La segunda dimensión es la determinación para ejecutar la actividad física, derivado de la predisposición con firmeza sobre la realización de la actividad física organizada y perdurable sobre el pasar del tiempo, el cual evidencia la producción de bienestar generalizado en las personas (Mamani-Ramos et al., 2023).

La tercera dimensión es la motivación para ejecutar la actividad física, referido a la predisposición para que la persona mejore su imagen corporal, por medio de la realización de la actividad física, vivenciando diversas experiencias que genera satisfacción al interactuar con el ambiente (Mamani-Ramos et al., 2023).

En cuanto al componente filosófico sobre el manejo de emociones, se entiende, según Pinedo y Yáñez (2018) que el término emoción deriva de una concepción complicada de definir y una perspectiva que considera una muy variada interpretación, por ende, la emoción desde la visión de los primeros filósofos de Grecia, lo ubicaron en el centro de una preocupación reflexiva y del intento conceptual que se centra en la clarificación y solución de complicadas problemáticas vinculadas con los comportamientos y las acciones de las personas, de tal manera, desde edades antiguas, la pasión o emoción se considera lazo que concatena a las personas con lo que se encuentra al exterior de él, con su contexto, con otras personas e incluso con las mismas divinidades.

Cabe agregar, que la clase natural es una doctrina ampliamente conocida, que evolucionó desde lo investigado por Whewell y Mill en el año de 1847 y 1872 respectivamente vinculado con la lógica e inducción, concretamente de aquella situación en que discuten sobre la funcionalidad y finalidad de las emociones, debido que lo consideraron como la esencia que hace que una perspectiva se centre en la clase y no muestre descripción del mismo, por tal motivo, se distingue una versión esencial de la clase natural y también no se evidencia abandono de ciertas tradiciones, si se rebasa de manera considerable su exigencia ontológica, en ese sentido, una forma de perspectiva esencialista de clase natural, se basa en la implementación de toda matiz que se quiere poner, la cual deriva de la teoría de la emoción básica enunciada por Ekman (Zaragoza, 2021).

Así mismo, como soporte teórico se consideró a la Teoría de la Percepción, vinculante con eventos producido por emociones y este al mismo tiempo conlleva a que se obtengan ciertos cambios a nivel fisiológico y conductual, así como al comportamiento para aprender, además, la presente teoría hace énfasis en que las emociones inciden en la manera de pensar y en la perspectiva, que llegan a ser entrada y hallazgos del proceso creativo del sentido; cabe agregar, que lo mencionado deriva de una perspectiva evolutiva para la comprensión del efecto emocional sobre el aprendizaje y la memorización, evidenciando la existencia de un papel funcional del cerebro que parte de procedimientos emocionales permitiendo que se detecte el impulso del ambiente, evidenciando cierta responsabilidad de la memoria, aprendizaje y la emoción (Tenorio, 2022).

Además, el manejo de emociones guardan sustento a partir de la perspectiva cognitiva y por la inteligencia emocional, debido que tal perspectiva llegó a surgir en el siglo XX, partiendo de la suposición que las personas son elementos que se encuentran separados del ambiente y que las interacciones con este se llega a producir por medio de un procesos de información, que se basa en el ordenamiento y la categorización de la realidad, en tal sentido, para el cognitivismo, la mente, se entiende como la cognición, y al mismo tiempo como el proceso de conocimiento similar a lo que da entender el ordenador, es decir, que manipula simbología desde la normativa universal, por tal motivo, las personas se entienden como procesadores de datos, determinando una distinción del procedimiento interno, que llega ocurrir interiormente en la persona, y el ambiente correspondiente al estímulo sensorial exterior (Toledo y Bonhomme, 2019).

Así mismo, otra teoría considerada para el avance sobre el manejo de emociones del estudiantado, es la Teoría del Valor-Control Emocional, porque se considera como modelo de mayor promisorización, porque señala que el control, la expectativa a tener éxito y la valoración otorgada por la actividad o resultado académico, provoca emoción y satisfacción, de tal manera que si el estudiantado se llega a sentir muy seguro en el manejo de materiales y lo percibe de gran interés, va tener control sobre su emocionalidad vinculado con el disfrute, y si no llega a ser de esa manera, es posible que se evidencie el desarrollo de

emociones con estar furioso o frustrado (Anzelin et al., 2020).

De igual modo, la Teoría Sociocultural, resalta lo poderoso de llevar a cabo ciertas prácticas socioculturales en ambientes educativos diversos incidentes sobre el proceso educativo y las Teorías Motivacionales, resalta que el fomento de la motivación es componente incidente sobre el éxito y aprovechamiento educativo, como del bienestar de las personas, en tal sentido, el incremento motivacional, aporta a mayor regulación de la emocionalidad y comportamiento auto determinado, como fomento de placer y satisfacción por la realización de ciertas actividades que lo impulsan a mejorar (Orsini et al., 2016).

Y también, la Teoría de Emociones Básica propuesta por Ekman en el año de 1972, analizó conjuntamente con su equipo los hallazgos previos de investigaciones de hace más de 30 años previa a la expresión de la emoción, en diferentes ambientes culturales, llegando a concluir que todo estudio analizado proporciona evidencia suficiente para conformar la existencia de seis emociones básicas: Felicidad, sorpresa, temor, tristeza, ira y disgusto, la cual llegó a variar al pasar el tiempo, asimismo, la propuesta de Ekman, partió de un supuesto doble, donde toda las personas comparten un conglomerado básico de emociones y que aporta capacidad de identificación de acuerdo a la forma de expresarlas por medio de la expresión fácil idéntica o muy parecida (Zaragoza, 2021).

Por otro lado, en cuanto a la base conceptual, el manejo de las emociones, sucede en el momento que emerge ciertas divergencias entre el sentir de la persona y la regla del sentimiento, o en el momento que se llega a percibir cierto desequilibrio entre lo que se siente y lo que se debería de sentir, es decir, que tal procedimiento, en tal sentido, el manejo emocional, se considera como la habilidad personal en el momento de poder gestionar como también canalizar la gran variedad de emociones, sean estas buenas o malas (Gravante y Poma, 2018).

Asimismo, para Martínez et al. (2020) el manejo emocional, deriva de la reacción cognitiva, fisiológica y conductual frente a ciertos estímulos sean estos internos o el mismo contexto que son incidentes sobre la actitud conductual de las personas, por tal motivo, procesar tales emociones depende de la perspectiva

subjetiva de la misma y de las interpretaciones del propio organismo, así también deriva del expertísimo y de ciertas estrategias para afrontar las situaciones que se han llegado a adquirir, por ende, tal perspectiva no es constituyente de un estado donde la persona se encuentra pasiva, sino que llega a ser considerado como fenómeno activo, cognitivo e incidente en la conducta con consecuencia emocional variada y propia de cada una de las personas.

Por otro lado, el manejo de emociones, es considerado como parámetro del aprovechamiento y desempeño en el ambiente escolar, asimismo, la emoción negativa, se vincula con el fracaso, diferente a las emociones positivas que establecer estados anímicos favorables para que se alcancen las metas y ser exitoso en todo lo que se proponga el estudiantado, tal consideración lleva a determinar lo relevante del bienestar de la emoción del estudiantado, tanto el control de la emoción y el estado anímico sea asumido apropiadamente con la meta de que se venza la adversidad y que se genere mayor autoconfianza con la finalidad de poder potenciar la expectativa de éxito, por ello, en consecuencia el bienestar de las emociones y el aprovechamiento escolar del estudiantado se vincula con el manejo de la emoción y su actitud frente al aprendizaje (Gordillo, 2023).

En cuanto a su relevancia, cabe agregar, que el estado emocional del estudiantado es factor básico para el desarrollo a plenitud de su aprendizaje, lo que se llega a traducir que el profesorado debe tener la consciencia plena de saber detectar el estado emocional del estudiantado y además fomentar el desarrollo de aquella que resulta positiva para adquirir y fijar sus conocimientos (Benavidez y Flores, 2019). De tal punto se entiende que la utilización idónea de estrategias didácticas vinculada con el manejo de emociones, debe de llevarse a cabo como propuesta transversal de forma sencilla, que esté cerca al profesorado, y que se imparto con ejemplificaciones prácticas y novedosas que puedan llevarse a cabo dentro de los ambientes escolares y teniéndose en consideración en el momento de impartir las enseñanzas al estudiantado (Rotger, 2018).

De similar modo, la evidencia de constante cambio en la función biológica, cognitiva, social y de grupo familiar, caracterizado en la etapa adolescente,

expone que el estudiantado a mayor fuente generadora de estrés y emoción con alta intensidad, como, por ejemplo, peleas constantes en el seno familiar, separación de sus progenitores, exposición al bullying, bajo aprovechamiento educativo, interacciones negativas con sus partes, entre otros., evidencia a los estudiantes como entes vulnerables a ser influenciados de manera interna y social, lo cual netamente evidencia un problema sobre su autoestima y manejo de emociones (Bailen et al., 2019).

Además, la alta prevalencia de problemas mentales que se presentan en la etapa adolescente y posibilidad de experiencias negativas, pueden visualizarse de mayor grado en la etapa adulta incidiendo y configurando su interacción social y bienestar, que evidencia problemas de manejo de sus emociones, con una multiplicidad de particularidades psicosociales en variados ambientes, destacándose investigaciones en el área psicológica, de tal manera, se constata la necesidad de intervención que aporte a su regulación y manejo de emociones, incidiendo sobre problemáticas exteriorizadas, entendido como comportamiento disruptivo e interiorizadas, basado en dificultad emocional (Caqueo et al., 2020).

Respecto a las emociones en coyuntura de catástrofe y desastre, se ha confirmado que cuando existe ruptura de lo cotidiano y la función habitual de las personas, se llega a desarrollar consecuentemente con diferente efecto psicológico, ansiedad, depresión y crisis emocional profunda, suerte de shock, desarrollo de estrés, lo que ocasiona un desequilibrio en el manejo emocional, desencadenando ciertos episodios de temor, pánico, desarrollo de actitud violenta y de ostracismo (Fernández, 2021).

Por tal motivo, las escuelas deben de priorizar de sobre forma transmitir conocimiento, dejando aparte aspecto de la personalidad del estudiantado como es la emoción, debido que se debe entender que el estado emocional, se toma en consideración como motor conductual de la persona, porque es parte existencial del ser humano y sobre todo evidencia generar condicionamiento en la acción y decisión que se llega a tomar, en tal sentido, es relevante que se estudie sobre el manejo de las emociones y del sentimiento, que son indicadores del estado personal, de qué le puede agrandar o qué funciona mal en el ambiente donde se desarrolla, en tal sentido, el apropiado manejo emocional, del sentimiento y

afecto, aporta a moderar la reacción ante problemas presentes (Quispe, 2021).

Respecto a modelos vinculados con la evaluación sobre el manejo de las emocionales, a partir de lo investigado por Hernández-Jorge et al. (2022) se llegó a apreciar una propuesta basada en la medición de tres bloques que dan sentido al desarrollo de la competencia emocional: (1) Conciencia emocional, referido a la perspectiva emocional, como al reconocimiento y a la comprensión de las emociones de la persona, (2) Regulación emocional, basada en la regulación del comportamiento y la expresión de las emociones mediante la reflexión y asunción de responsabilidad de la propia actitud conductual, de su consecuencia y daño que puede causar, y (3) Creatividad, basado en el fomento de la autoconfianza, es decir, la seguridad de uno mismo ante complicaciones, apertura a la transformación e innovación y a la iniciativa de emprendimiento vital, referido a la capacidad de poseer iniciativa para el desarrollo y propuesta de proyectos.

Otro de los modelos, se basa en el Procesual Extendido, que aborda a la regulación emocional y la identificación de problemas asociados con ello considerando cuatro etapas: (1) El grado de desarrollo de la conciencia emocional, (2) La clarificación o comprensión de sus sentimientos y emociones, (3) La aceptación o refutación de tales sentimientos y emociones, (4) La posibilidad de existencia de interferencia o dificultad emocional para que se mantenga el comportamiento que se encuentra direccionado al abordaje de cierta finalidad, (5) A la dificultad de controlar el impulso, y (6) La accesibilidad con limitación a ciertas estrategias que aporten a la regulación de las emociones (De los Santos, 2022).

Respecto a las dimensiones, para efectos de la presente investigación, se consideró la propuesta desarrollada por Moran y Ortiz (2020) quienes adaptaron la escala para evaluar la expresión, manejo y reconocimiento emocional denominado (TMMS-24), tal instrumento tiene la propiedad de ser auto-completable, aplicado individual y colectivamente, el cual evidencia la valoración de tres dimensiones, los cuales se describen a continuación:

La primera dimensión es la atención emocional, el cual enfatiza en la perspectiva que tiene el estudiantado sobre sus propias emociones, basado en la evidencia de la capacidad para sentir y expresar la emoción que el percibe en sí

mismo de una manera apropiada, de similar modo, se basa en la capacidad para identificar y reconocer sus sentimientos de el mismo y de otros, conllevando por ende, a desarrollar el interés y el reconocimiento de variadas señales sobre la manera de expresarse, la sensación y sinceridad emocional (Moran y Ortiz, 2020).

La segunda dimensión es la claridad emocional, la cual valora la perspectiva del estudiantado sobre la manera de comprender el propio estado emocional en que se encuentra, asimismo, se entiende como la capacidad de identificación y comprensión del propio estado emocional, que conlleva a reconocer su causalidad de generación, la cual evidencia una competencia propia que es la de integrar las emociones y la razón debido que la persona evidencia poseer la capacidad de proporcionar explicaciones del porqué su estado emocional (Moran y Ortiz, 2020).

La tercera dimensión es la reparación emocional, la cual determina la capacidad que se percibe para la regulación del propio estado emocional de manera apropiada y eficiente, por ende, se evidencia la capacidad de impedir el efecto negativo de tales emociones con el uso de particularidades positivas que permitan desarrollar el conocimiento y comprensión de la emoción con la meta de actuar sin tener que perjudicarse (Moran y Ortiz, 2020).

III. MÉTODO

3.1 Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo de investigación

El trabajo investigativo fue de tipo básico, porque se diferencia de otras investigaciones, al originarse en la construcción del componente teórico y encontrarse ligado a él, debido que el propósito del trabajo es aportar al incremento del conocimiento científico asociado a las actividades físicas y al manejo emocional del alumnado, pero sin que se contraste con algún proceso práctico. En tal sentido, Arispe et al. (2020) agregaron mencionando que el fin del estudio básico, se enfoca en generar conocimiento de mayor amplitud mediante la comprensión de elementos relevantes de las variables y del hecho observable.

Asimismo, el enfoque fue el cuantitativo, porque el interés para establecer el comportamiento de las variables, se da desde la medida y cuantificación de los mismos, a través de la aplicación de instrumentos, debido que mediante la medición se ha de conseguir la obtención de una cierta tendencia de las actividades físicas como del manejo emocional, como también aporta a proponer supuestos y edificar teorías. Al respecto, según Huamán et al. (2022) los estudios bajo el enfoque cuantitativo utilizan el recojo de datos para que se prueben las hipótesis, derivado de la medida numérica y análisis mediante pruebas estadísticas.

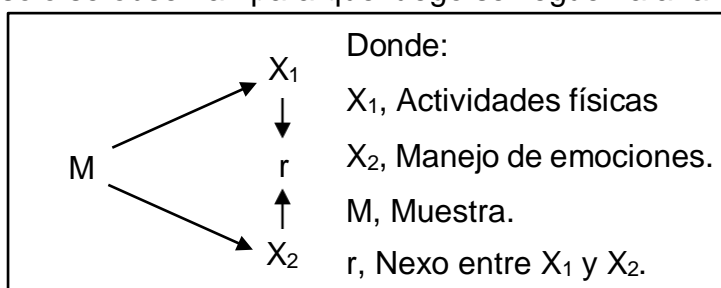
En cuanto al método, se realizó la investigación desde el hipotético-deductivismo, porque desde el conocimiento de premisa universal y empírica, se han generado hipótesis, que van a ser contrastador con la realidad empírica, cuya meta es comprender el comportamiento de las actividades físicas y el manejo emocional, aportando sustento para la explicación de su origen que la genera. Cabe agregar, que lo mencionado por Sánchez (2019) permitió comprender que el método considerado, parte de premisa general para que se llegue a conclusiones particulares, desde la falsación de las hipótesis para determinar su veracidad.

Correspondientemente, el nivel del trabajo investigativo fue el correlacional, porque el propósito determinado se basó en el conocimiento de la

conexión y vínculos existentes de las actividades físicas con el manejo emocional del alumnado, buscando que desde el conocimiento del comportamiento de una de las variables se conozca el comportamiento de la otra, sin que se profundice en su causa y efecto de su conexión. Al respecto, Ramos-Galarza (2020) contempló que los estudios correlacionales derivan de la determinación de conexiones entre dos variables, sin que se indique su causalidad, es decir, que la determinación de acciones de una va a aportar a predecir las acciones de la otra.

3.1.2 Diseño de investigación

Finalmente, el diseño fue el no experimental, porque en el trabajo investigativo no se manipuló a las actividades físicas ni al manejo emocional, debido que solo se observan cómo se dan naturalmente, para luego se lleguen a analizar por medios estadísticos, además, el recojo de datos, se da en un solo tiempo. Asimismo, según Rivero et al. (2021) los diseños no experimentales, se basa en la continuidad del proceso de recojo de datos, donde se da sin manipular a las variables, no tratando de incidir de forma intencional en sus acciones naturales, solo se observan para que luego se lleguen a analizados.



3.2 Variables y operacionalización

En referencia a la variable actividades físicas, se comprende como todo movimiento corporal que se produce al momento de la contracción de los músculos del cuerpo, lo cual incrementa la utilización de la energía mayor al grado basal como subcategoría de las actividades físicas, la cual posee como fin proporcionar mejora a uno o más elementos de las aptitudes físicas, aportando a que se realicen los trabajos diarios con alto vigor y estados alertas (Hormiga et al., 2019).

De similar manera, sobre el manejo de emociones, se entiende como la reacción cognitiva, fisiológica y conductual frente a ciertos estímulos sean estos internos o el mismo contexto que son incidentes sobre la actitud conductual de

las personas, por tal motivo, procesar tales emociones depende de la perspectiva subjetiva de la misma y de las interpretaciones del organismo (Martínez et al., 2020).

En cuanto a la definición operacional, las actividades físicas se van a medir a partir de la aplicación de un cuestionario, construido desde la propuesta de Mamani- Ramos et al. (2023), quien identificó tres dimensiones, medidas desde la propuesta de 22 ítems, cuyas puntuaciones obtenidas se van a clasificar en niveles o rangos: Deficiente, moderado y eficiente (Anexo 1).

Asimismo, el manejo de emociones se va medir a partir de la aplicación de un cuestionario, construido desde la propuesta de Moran y Ortiz (2020), quien identificó tres dimensiones, medidas desde la propuesta de 24 ítems, cuyas puntuaciones obtenidas se van a clasificar en niveles o rangos: Malo, regular y bueno (Anexo 1).

Cabe agregar, que las actividades físicas, se van a medir a partir de la consideración de 10 indicadores: Prevención, continuidad, obsesión, aumento del rendimiento, adecuación, autonomía, gratificación, mejora de la apariencia física, satisfacción y entorno, y para recoger la opinión de los estudiantes, se consideró una escala ordinal, con cinco opciones de contestación: (1) Totalmente en desacuerdo, (2) En desacuerdo, (3) Indeciso, (4) De acuerdo y (5) Totalmente de acuerdo.

De igual manera, el manejo de emociones, se va a medir desde la evaluación de tres indicadores: Capacidad de atención a sus sentimientos, comprensión de sus estados emocionales y capacidad de regulación de su estado emocional, y para recoger la opinión de los estudiantes, se ha considerado hacer uso de una escala ordinal, con cinco opciones de contestación: (1) Nada de acuerdo, (2) Algo de acuerdo, (3) Bastante de acuerdo, (4) Muy de acuerdo y (5) Totalmente de acuerdo.

3.3 Población, muestra y muestreo

3.3.1 Población

Además, referente a la población, para los propósitos determinados en la presente investigación, se tomó en cuenta a los 159 estudiantes que se encuentran estudiando en una institución educativa de nivel secundaria ubicada

en Castrovirreyna, Huancavelica. Desde la perspectiva de Mucha-Hospinal et al. (2021) se consideró que una de las primeras etapas para llevar a cabo una investigación, se basa en establecer la población teórica, identificándola como el grupo general respecto al cual se pretende realizar las generalizaciones de resultados (Anexo 7).

En ese sentido, para la delimitación de la población, se consideró tres criterios de inclusión: (a) Estudiantes que tuvieron matrícula vigente en el año escolar 2023, (b) Estudiantes de entre 12 a 17 años de edad, y (c) Estudiantes que sus apoderados y/o padres de familias llegaron a firmar el consentimiento informado. Asimismo, también se consideraron tres criterios de exclusión: (a) Estudiantes de otras instituciones educativas no consideradas en la investigación, (b) Estudiantes que evidencian poseer alguna dificultad física o psicológica, que les impida participar en la investigación, y (c) Estudiantes que sus apoderados y/o padres de familias no llegaron a firmar el consentimiento informado o decidieron no firmarlo.

3.3.2 Muestra

En referencia a la muestra, se llegó a apreciar que la mejor opción fue trabajar con los estudiantes del VII ciclo de secundaria, es decir con los 74 estudiantes del tercer, cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa ubicada en Castrovirreyna, Huancavelica. Al respecto, desde la postura de Mucha-Hospinal et al. (2021) se comprende que el término muestra deriva de la determinación de un subgrupo de la población, el cual es importante porque aporta a la realización de inferencias y generalizaciones a los hallazgos, por ello, la muestra apropiada y representativa aporta a conseguir conclusiones válidas y consistentes (Anexo 7).

3.3.3 Muestreo

Cabe agregar, que, para la determinación de la muestra, se consideró el proceso de muestreo no probabilístico, de modo intencional, debido que se establecieron algunas razones como acceso a la muestra específica de alumnos de VII ciclo de secundaria, así como la búsqueda de comprensión a mayor profundidad de las variables, desde la selección intencional de los participantes que aportaron información con más detalle. En ese sentido, Mweshi y Sakyi (2020) mencionaron que la no probabilidad, se asocia con procedo donde el

investigador selecciona el elemento que va formar parte de la muestra, sin establecer un mecanismo de probabilidad predeterminado, por ende, se llega a examinar la aplicación, limitación y utilidad del proceso no probabilístico para la objetividad de la investigación.

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

Por otro lado, se ha tomado en cuenta a la encuesta, como la técnica para la recopilación de datos de las dos variables de investigación, porque posee la capacidad de alcance y cobertura, es decir, permite recabar datos a una gran cantidad de alumnos de forma relativamente rápida y eficiente, además, aportó a acceder a datos subjetivos, vinculados a la actitud y comportamiento de los alumnos, como también posee un bajo costo relativo en comparación con otras técnicas, debido a que es muy económico, en especial cuando se llega a trabajar con grupos grandes. Al respecto, Taherdoost (2022) la encuesta es una técnica importante de investigación, que evidencia una eficiente estructura y sistematización, cuyo propósito es conseguir datos que lleguen a analizarse y usarse para contestar interrogantes.

Acotando a lo manifestado, se tomó en cuenta al cuestionario, como el instrumento de recopilación de datos de las dos variables de la presente investigación, ya que, el cuestionario permitió estandarizar los ítems y el procedimiento de recojo, lo que facilitó que se compare los resultados entre estudiantes, además, aportó con una amplia cobertura y garantizar el anonimato y confidencialidad de los estudiantes participantes lo que fomentó la contestación con gran honestidad y sinceridad a los ítems propuestos. Desde tal punto, Novosáková y Novosák (2023) señalaron que el cuestionario deriva de la propuesta de un grupo de interrogantes o ítems que han sido estructurados y estandarizados, es decir, diseñados para recabar datos de una manera sistematizada y organizada, la cual tiene la particularidad de fácil administración y análisis y flexibilidad en su diseño.

Asimismo, acotar que, en cuanto a las propiedades psicométricas del cuestionario sobre la actividad física, se puede apreciar que posee tres dimensiones, las cuales fueron propuestas por Mamani-Ramos et al. (2023) Cuya finalidad radicó en conseguir datos sobre la percepción de actividad física

para una buena salud, el cual originalmente posee 19 ítems, pero para efectos del presente estudio se llegaron a agregar 3 ítems más, dando cuenta de 22 ítems, además, para contestar a cada uno de los ítems se consideró una escala Ordinal, con cinco alternativas de respuesta que va desde 1. Totalmente en desacuerdo hasta 5. Totalmente de acuerdo, donde la valoración de deficiente actividad física, se basa en la falta de movimientos y ejercicios con regularidad en la vida diaria de los estudiantes, y la eficiente actividad física, se sustenta en un alto grado de movimiento y ejercicio que cumple con lo recomendado por la OMS, siendo regular, variado e integral.

Por su parte, en cuanto a las propiedades psicométricas del cuestionario sobre el manejo de emociones, se llegó a establecer tres dimensiones, establecidos por Moran y Ortiz (2020) quienes adaptaron la escala para evaluar la expresión, manejo y reconocimiento emocional denominado (TMMS-24), el cual posee 24 ítems originalmente, además, para dar respuesta a los ítems, se tomó en cuenta una escala Ordinal, con cinco alternativas de respuesta que va desde 1. Nada de acuerdo hasta 5. Totalmente de acuerdo, donde la valoración de mal manejo de emociones, se llega a caracterizar debido a la falta de conciencia y control de las emociones y de expresión inadecuada e impacto negativo en la relación y bienestar del estudiante y un buen manejo de emociones se vincula a una mejor relación interpersonal y altos niveles de bienestar general de los estudiantes.

Cabe agregar, que los cuestionarios, pasaron por validación de contenido, al solicitar con anticipación la opinión de tres expertos, con el fin de asegurar si los ítems propuestos son coherentes, poseen claridad, son pertinentes y relevantes para la investigación y si presentan alta capacidad de medir a la variable para la cual fue construido, por ende, finalizando la validación, se evidenció que los expertos afirmaron que los cuestionarios poseen capacidad para medir a las variables. Desde la perspectiva de Borjas (2020) se comprende que la validez de un instrumento es el hallazgo que refleja una imagen que es lo más completo posible, claro y representativo sobre la realidad o situación que se pretende estudiar.

Tabla 1*Validación de los instrumentos*

Validadores	Grado académico	Actividad física	Manejo de emociones
Saavedra Carrion, Nicanor Piter	Magister	Aplicable	Aplicable
Ucharima Huarcaya, Evelyn	Magister	Aplicable	Aplicable
Cahuancama Gavilano, Rosa Maria	Doctora	Aplicable	Aplicable

Nota. Certificados de validación (Anexo 3).

En referencia a la confiabilidad, ambos cuestionarios, fueron sometidos a verificación de su consistencia interna desde la realización de un ensayo o también conocido como prueba piloto, el cual se realizó a partir de la consideración de un grupo integrado por 15 estudiantes, a quienes se les proporcionó los cuestionarios, con miras a recabar información de las variables, donde posteriormente con apoyo de la prueba de alfa de Cronbach, se verificó que ambos cuestionarios poseen aceptable confiabilidad, debido que el coeficiente de alfa osciló entre 0,800 y 1,000. De similar modo, Borjas (2020) manifestó que la confiabilidad se refiere a la estabilidad, seguridad, congruencia e igualdad del cuestionario al ser aplicado en diferentes momentos, cuyas medidas son previsibles a futuro.

Tabla 2*Confiabilidad de los instrumentos*

Variabes	N.º ítems	N.º elementos	Confiabilidad
Actividades físicas	22	15	0,835
Manejo de emociones	24	15	0,875

Nota. Análisis de la confiabilidad (Anexo 4).

3.5 Procedimientos de recolección de datos

Para la recolección de datos se elaboró el cuestionario para ambas variables, el cual fue compartido de forma virtual con los estudiantes para su llenado y envío a través de google form. También se coordinó con la directora de la institución educativa con la finalidad de que pueda prestar sus ambientes y el aula de innovación pedagógica para que los estudiantes puedan conectarse a internet y contestar el cuestionario.

3.6 Análisis de datos

Respecto al análisis de los datos, se tuvo en consideración con tiempo de anticipación, almacenar y organizar la información de los cuestionarios aplicados a los estudiantes, por tal motivo, se crearon dos datas, en el programa Microsoft Excel, con el fin de hacer el vaciado respectivo de los datos, posteriormente, se llegaron a realizar verificaciones y revisiones de la base de datos, con el propósito de evitar posibles errores en el llenado u omisiones de respuestas a alguna de las preguntas.

Posteriormente, se ha programado la base de datos, para que arroje la sumatoria de puntuaciones, de cada una de las dimensiones y de ambas variables, cuyo propósito fue copiar tales sumatorias y trasladarlo al programa SPSS, para dar inicio con el análisis de los datos a nivel descriptivo, donde a partir de la construcción de una tabla de baremación, se pudo clasificar los puntajes obtenidos, con el objetivo de presentar los resultados en niveles o en rangos de desarrollo de ambas variables, haciendo uso de tablas cruzadas, las mismas que llegaron a ser interpretadas, esperando proporcionar mayor claridad de los resultados determinados.

Referente al análisis de los datos a nivel inferencial, el primer paso que se desarrolló fue someter la sumatoria de puntuaciones a verificación de la distribución de normalidad a la cual provienen, es decir, que necesariamente se realizó el análisis de normalidad, para identificar su distribución de modo que aporte información consistente para la selección de la prueba de hipótesis asociada a la normalidad.

Cabe manifestar que posterior al análisis de normalidad, se pudo apreciar una mixtura de distribuciones, es decir, que tanto variables y dimensiones evidenciaron tener diferente normalidad, por ende, se decidió hacer uso de la prueba no normal denominada Rho de Spearman para el análisis inferencial, donde los hallazgos obtenidos, llegaron a ser interpretados, además, los resultados, aportaron a concluir con la investigación dando la información necesaria para realizar la discusión, establecer las conclusiones y proponer recomendaciones.

3.7 Aspectos éticos

Respecto a los aspectos éticos, la investigación tomó como referencia para su construcción las normas APA, en su 7ma Entrega, además, se consideró

la guía de construcción de productos de investigación propuesto por la Universidad, tomando en cuenta la estructura de informes de trabajo académico para optar el grado de segunda especialidad, de similar modo, se respetó estrictamente el anonimato y la confidencialidad de resultados, los cuales fueron destinados a aportar a finalidades educativas, finalmente, se tuvo gran cuidado en la referenciación, de modo, que se evitó incurrir en plagio, como también en apropiarse de ideas no generadas.

Cabe manifestar, que la investigación, también consideró el código de ética de la Universidad, además, se consideraron cuatro principios éticos internacionales que sustentaron la investigación, como: (a) Beneficencia, porque toda las acciones realizadas en el estudio, apuntaron a proporcionar beneficios a los estudiantes participantes como al contexto en específico donde se desarrolló el estudio, (b) No maleficencia, sustentado a las acciones anticipadas, al reconocer procesos que no dañen ni física, ni psicológicamente a los estudiantes participantes, esperando brindar beneficios, (c) Autonomía, referido al evidente conocimiento y respeto a las decisiones de los estudiantes participantes, de apoyar a la investigación o retirarse cuando lo crean conveniente, y (d) Justicia, basado en la erradicación de posibles acciones de discriminación, debido que se tiene presente, que toda las participaciones proporcionan información importante para la investigación.

IV. RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados tanto descriptivos como inferenciales, que aportan al reconocimiento de la salud integral de los estudiantes, contemplando aspectos físicos y emocionales:

Resultado descriptivo de las actividades físicas y el manejo de emociones

Cruce entre las actividades físicas y el manejo de emociones

			Manejo de emociones			Total
			Malo	Regular	Bueno	
Actividades físicas	Moderado	Recuento	6	12	3	21
		% del total	8,1%	16,2%	4,1%	28,4%
	Eficiente	Recuento	3	34	16	53
		% del total	4,1%	45,9%	21,6%	71,6%
Total	Recuento		9	46	19	74
	% del total		12,2%	62,2%	25,7%	100,0%

Respecto a los hallazgos, en la tabla 3, se evidencia el cruce de niveles de las actividades físicas con el manejo de emociones, donde se pudo concluir que, del 100.0 % (74) de estudiantes de secundaria participantes, el 28.4 % (21) calificaron su participación en nivel moderado para la realización de actividades físicas, donde el 8.1 % (6) manifestaron que manejan sus emociones de forma mala, 16.2 % (12) en nivel regular y 4.1 % (3) poseen buen manejo, finalmente, el 71.6 % (53) de los estudiantes mencionaron que realizan actividades físicas eficientemente, donde el 4.1 % (3) manifestaron que no poseen un buen manejo de sus emociones, 45.9 % (34) poseen un manejo regular y el 21.6 % (16) bueno.

Desde tal situación, se aprecia que el cruce de mayor puntuación fue de eficiente para las actividades físicas y regular para el manejo de emociones, siendo este de 45.9 % (34), por ello, se llegó a confirmar que, la práctica con regularidad de actividades físicas proporciona estimulación para que se libere endorfinas, apoyando a regular las emociones negativas como lo son la ansiedad, depresión y estrés, además, mejora la autoestima y confianza, traducido como la mejora de capacidad de manejo emocional y enfrentamiento de situaciones desafiantes, asimismo, se comprende que por medio de las

prácticas de ejercicios físicos, se evidencia la reducción de cortisol, hormonas que evidencian el desarrollo del estrés, y mejora así la capacidad de regulación de las emociones de los estudiantes.

Resultado descriptivo de las actividades físicas y la atención emocional

Tabla 4

Cruce entre las actividades físicas y la atención emocional

			Atención emocional			Total
			Malo	Regular	Bueno	
Actividades físicas	Moderado	Recuento	7	11	3	21
		% del total	9,5%	14,9%	4,1%	28,4%
	Eficiente	Recuento	7	30	16	53
		% del total	9,5%	40,5%	21,6%	71,6%
Total		Recuento	14	41	19	74
		% del total	18,9%	55,4%	25,7%	100,0%

En relación a los resultados que se evidencian en la tabla 4, la cual está asociado al cruce de niveles de las actividades físicas con la dimensión atención emocional del manejo de emociones, donde se pudo concluir que, del 100.0 % (74) de estudiantes de secundaria participantes, el 28.4 % (21) calificaron su participación en nivel moderado para la realización de actividades físicas, donde el 9.5 % (7) manifestaron poseer un nivel malo de atención emocional, 14.98 % (11) en nivel regular y 4.1 % (3) poseen buen desarrollo de la atención emocional, finalmente, el 71.6 % (53) de los estudiantes mencionaron que realizan actividades físicas eficientemente, donde el 9.5 % (7) manifestaron que poseen mala atención emocional, 40.5 % (30) poseen un manejo regular y el 21.6 % (16) bueno.

Desde tal situación, se llegó a corroborar que el cruce con mayor puntuación fue de eficiente para las actividades físicas y regular para la dimensión atención emocional del manejo de emociones, siendo este de 40.5 % (30), desde tal situación, se llegó a confirmar que, la práctica de actividades físicas llega a fomentar una elevada conciencia y perspectiva de sensación y estado físico, la cual facilita a la identificación y reconocimiento de las emociones

asociadas a tales sensaciones, además, la práctica regular de actividad física, como danza o deporte, brinda un canal expresivo emocional, debido que al prestar atención a cómo se llega a manifestar las emociones mediante el movimiento y expresión corporal que fortalece la atención.

Por ende, en resumen, la práctica con regularidad de actividades físicas, favorece a que se desarrolle la atención emocional, desde la promoción de una elevada conciencia corporal, autorregulación, expresividad, bienestar y gestión del estrés, los cuales son particulares fundamentales para el manejo emocional.

Resultado descriptivo de las actividades físicas y la claridad emocional
Tabla 5

Cruce entre las actividades físicas y la claridad emocional

			Claridad emocional			Total
			Malo	Regular	Bueno	
Actividades físicas	Moderado	Recuento	6	12	3	21
		% del total	8,1%	16,2%	4,1%	28,4%
	Eficiente	Recuento	7	31	15	53
		% del total	9,5%	41,9%	20,3%	71,6%
Total		Recuento	13	43	18	74
		% del total	17,6%	58,1%	24,3%	100,0%

Respecto a los resultados que se evidencian en la tabla 5, la cual está asociado al cruce de niveles de las actividades físicas con la dimensión claridad emocional del manejo de emociones, donde se pudo concluir que, del 100.0 % (74) de estudiantes de secundaria participantes, el 28.4 % (21) calificaron su participación en nivel moderado para la realización de actividades físicas, donde el 8.1 % (6) manifestaron poseer un nivel malo de claridad emocional, 16.2 % (12) en nivel regular y 4.1 % (3) poseen buen desarrollo de la claridad emocional, finalmente, el 71.6 % (53) de los estudiantes mencionaron que realizan actividades físicas eficientemente, donde el 9.5 % (7) manifestaron que poseen mala claridad emocional, 41.9 % (31) poseen un manejo regular y el 20.3 % (15) bueno.

Por tal situación, se llegó a corroborar que el cruce con mayor puntuación fue de eficiente para las actividades físicas y regular para la dimensión claridad

emocional del manejo de emociones, siendo este de 41.9 % (31), de tal manera, se confirmó que, la práctica con regularidad de actividades físicas fomenta un elevado autoconocimiento al proporcionar oportunidad de explorar y comprender la propia sensación, pensamiento y contestación emocional, por ello, tal autoconocimiento a profundidad, facilita a la claridad acerca de las emociones y su significado, además, el ejercicio físico, aporta al manejo del estrés y regulación de las emociones, donde al aprender a reconocer y gestionar el estrés desarrolla mayor claridad emocional.

Por ello, las actividades físicas aportan a la claridad emocional, en el momento que promueve el autoconocimiento, introspección, expresión emocional, conciencia corporal, manejo de estrés y bienestar, siendo estos puntos clave para el logro de una elevada comprensión y diferenciación de las emociones.

Resultado descriptivo de las actividades físicas y la reparación emocional

Tabla 6

Cruce entre las actividades físicas y la reparación emocional

			Reparación emocional			Total
			Malo	Regular	Bueno	
Actividades físicas	Moderado	Recuento	2	15	4	21
		% del total	2,7%	20,3%	5,4%	28,4%
	Eficiente	Recuento	4	29	20	53
		% del total	5,4%	39,2%	27,0%	71,6%
Total		Recuento	6	44	24	74
		% del total	8,1%	59,5%	32,4%	100,0%

Referente a los hallazgos que se evidencian en la tabla 6, la cual está asociado al cruce de niveles de las actividades físicas con la dimensión reparación emocional del manejo de emociones, donde se pudo concluir que, del 100.0 % (74) de estudiantes de secundaria participantes, el 28.4 % (21) calificaron su participación en nivel moderado para la realización de actividades físicas, donde el 2.7 % (2) manifestaron poseer un nivel malo de reparación emocional, 20.3 % (15) en nivel regular y 5.4 % (4) poseen buen desarrollo de la reparación emocional, finalmente, el 71.6 % (53) de los estudiantes mencionaron

que realizan actividades físicas eficientemente, donde el 5.4 % (4) manifestaron que poseen mala reparación emocional, 39.2 % (29) poseen un manejo regular y el 27.0 % (20) bueno.

Cabe agregar que se llegó a corroborar que el cruce con mayor puntuación fue de eficiente para las actividades físicas y regular para la dimensión reparación emocional del manejo de emociones, siendo este de 39.2 % (29), por ello, se confirmó que, la práctica de actividades físicas, aporta a la liberación y descargo de tensiones, frustración y emoción negativa acumulada, la cual facilita a reparar y recuperar del bienestar psicológico, además, al desarrollar la capacidad de autorregulación, se facilita a la reparación y recuperación posterior a experimentar emociones negativas, asimismo, la realización de actividades físicas, sirve como una manera de distracción y reestructuración cognitiva, alejando la atención de emociones perturbadoras.

Por tal situación, se pudo resumir, que las actividades físicas aportan al desarrollo de la reparación emocional, desde la facilitación de liberación de tensiones, generación de emoción positiva, desarrollo de la habilidad de autorregulación, proporción de distracción y reestructuración cognitiva que aporta al logro y autoeficacia.

Prueba de hipótesis general:

Ho: Las actividades físicas no se relacionan de manera significativa con el manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2024.

Ha: Las actividades físicas se relacionan de manera significativa con el manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2024.

Tabla 7

Correlación de las actividades físicas y el manejo de emociones

	Rho de Spearman	Actividades físicas	Manejo de emociones
	Coefficiente de correlación	1,000	0,454**
Actividades físicas	Sig. (bilateral)	.	0,000
	N	74	74

Manejo de emociones	Coeficiente de correlación	0,454**	1,000
	Sig. (bilateral)	0,000	.
	N	74	74

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

Los hallazgos que se evidencian en la tabla 7, corresponden a correlación entre las actividades físicas con el manejo de emociones de los estudiantes de secundaria de Castrovirreyna, donde se pudo constatar que con soporte en la prueba de Spearman, se confirmó la existencia de correlación significativa, debido que el p-valor fue de 0,000, y también calificada como positiva y de moderada intensidad, porque el coeficiente correlativo Rho fue de 0,454; desde tal punto, se rechazó estadísticamente la hipótesis nula (H_0), dando cuenta que la práctica con regularidad de parte de los estudiantes en actividades físicas, promueve la mejora del manejo de emociones.

Asimismo, se comprende que cuando se realiza ejercicio físico, el cerebro libera endorfina, que es una sustancia química que produce sensación de bienestar y felicidad, confirmándose de esa forma la mejora del estado de ánimo del estudiante, además de apoyar a la distracción de la mente de los pensamientos y preocupación que a menudo contribuye a la ansiedad y estrés.

Prueba de hipótesis específica 1:

Ho1: Las actividades físicas no se relacionan de manera significativa con la atención emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2024.

Ha1: Las actividades físicas se relacionan de manera significativa con la atención emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2024.

Tabla 8

Correlación de las actividades físicas y la atención emocional

Rho de Spearman	Actividades físicas	Atención emocional
Coeficiente de correlación	1,000	0,452**

Actividades físicas	Sig. (bilateral)	.	0,000
	N	74	74
Atención emocional	Coefficiente de correlación	0,452**	1,000
	Sig. (bilateral)	0,000	.
	N	74	74

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

Los hallazgos que se evidencian en la tabla 8, corresponden a correlación entre las actividades físicas con la dimensión atención emocional de los estudiantes de secundaria de Castrovirreyna, permitió constatar que con soporte en la prueba de Spearman, se confirmó la existencia de correlación significativa, debido que el p-valor fue de 0,000, y también calificada como positiva y de moderada intensidad, porque el coeficiente correlativo Rho fue de 0,452; desde tal punto, se rechazó estadísticamente la hipótesis nula (H_0), dando cuenta que la práctica con regularidad de parte de los estudiantes en actividades físicas, promueve el desarrollo de la atención emocional.

Desde tal punto se reconoce que la realización de ejercicio apoya al desarrollo de una elevada conciencia y conexión con el propio cuerpo, evidenciando un incremento sobre la capacidad de prestar atención a la señal y sensación corporal que tiene correspondencia con las emociones, facilitando que se atienda el estado emocional en lugar de solo reprimirlos e ignorarlos.

Prueba de hipótesis específica 2:

Ho2: Las actividades físicas no se relacionan de manera significativa con la claridad emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2024.

Ha2: Las actividades físicas se relacionan de manera significativa con la claridad emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2024.

Tabla 9*Correlación de las actividades físicas y la claridad emocional*

Rho de Spearman		Actividades físicas	Claridad emocional
Actividades físicas	Coeficiente de correlación	1,000	0,457**
	Sig. (bilateral)	.	0,000
	N	74	74
Claridad emocional	Coeficiente de correlación	0,457**	1,000
	Sig. (bilateral)	0,000	.
	N	74	74

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

Los hallazgos que se evidencian en la tabla 9, corresponden a correlación entre las actividades físicas con la dimensión claridad emocional de los estudiantes de secundaria de Castrovirreyna, permitió constatar que con soporte en la prueba de Spearman, se confirmó la existencia de correlación significativa, debido que el p-valor fue de 0,000, y también calificada como positiva y de moderada intensidad, porque el coeficiente correlativo Rho fue de 0,457; desde tal punto, se rechazó estadísticamente la hipótesis nula (Ho), dando cuenta que la práctica con regularidad de parte de los estudiantes en actividades físicas, promueve el desarrollo de la claridad emocional.

Además, desde lo establecido se comprende, que en medida que se adquieren experiencias con las actividades físicas, se incrementa el autoconocimiento y autoconciencia, lo cual se traduce en una mayor claridad para la identificación y etiquetación de las propias emociones, como también la planeación y visualización de objetivos físicos apoya a aclarar y enfocar las emociones al logro de dichas metas.

Prueba de hipótesis específica 3:

Ho3: Las actividades físicas se relacionan de manera significativa con la reparación emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2024.

Ha3: Las actividades físicas se relacionan de manera significativa con la reparación emocional en estudiantes de secundaria de una institución

educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2024.

Tabla 10

Correlación de las actividades físicas y la reparación emocional

Rho de Spearman		Actividades físicas	Reparación emocional
Actividades físicas	Coeficiente de correlación	1,000	0,373**
	Sig. (bilateral)	.	0,001
	N	74	74
Reparación emocional	Coeficiente de correlación	0,373**	1,000
	Sig. (bilateral)	0,001	.
	N	74	74

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

Los hallazgos que se evidencian en la tabla 10, corresponden a correlación entre las actividades físicas con la dimensión reparación emocional de los estudiantes de secundaria de Castrovirreyna, permitió constatar que con soporte en la prueba de Spearman, se confirmó la existencia de correlación significativa, debido que el p-valor fue de 0,000, y también calificada como positiva y de moderada intensidad, porque el coeficiente correlativo Rho fue de 0,373; desde tal punto, se rechazó estadísticamente la hipótesis nula (H_0), dando cuenta que la práctica con regularidad de parte de los estudiantes en actividades físicas, promueve el desarrollo de la reparación emocional.

Cabe agregar, que el logro de metas físicas y experimentación de mejorar sobre las aptitudes aporta al incremento de la autoestima y la confianza en uno mismo, lo cual es elemento fundamental para una reparación emocional, evidenciándose capacidad de superación de desafíos y obstáculos físicos por medio del ejercicio evidencia fortalecimiento de la resiliencia emocional.

V. DISCUSIÓN

El presente trabajo investigativo abordó como objetivo principal determinar la correspondencia de la participación en actividades físicas con la capacidad de los estudiantes de Castrovirreyna para manejar sus emociones, donde el principal hallazgo indicó que existe correspondencia positiva y significativa entre las variables, debido que mediante la prueba de Spearman, se confirmó el rechazo de la H_0 , mediante soporte estadístico (p -valor = 0,000), además, tal correspondencia se puntuó en 0,454; por ello, se pudo apreciar que los resultados evidenciaron que los estudiantes que reportaron un nivel más alto de participación en actividades físicas, también dieron cuenta de mayor puntuación en la medida de estrategia de manejo de emociones, asociado a la reevaluación cognitiva y supresión expresiva, lo cual llegó a sugerir que el compromiso con las actividades física apta facilidad al desarrollo de la habilidad y recurso psicológico que permite a los estudiantes a manejar con mayor efectividad su estado emocional, a partir de la modificación de sus evaluaciones cognitivas o modulación de la expresión emocional. Desde tal punto, en contraste con los estudios previos, se evidenció que los resultados determinados poseen paridad con los determinados por Rodríguez-González et al. (2021) debido que al establecer la conexión de la motivación con la regulación emocional, se confirmó que tal correspondencia también fue significativa y positiva, ($R = 0,440$), de tal modo, se corroboró que, el manejo de las emociones afecta la motivación para el abordaje de metas propuestas y viceversa, por ende, si se está emocionalmente ansioso o frustrado, esto puede dificultar la capacidad de mantenerse motivados, y si se logra regular mejora las emociones, esto incrementa la motivación para abordar eficientemente las metas propuestas, en ese sentido, se sustentan tanto la motivación y manejo emocional en búsquedas constantes de metas y recompensas. Asimismo, también se apreció que al comparar los resultados obtenidos con Nole y Rojas- Gutiérrez (2022) se confirmó ciertas discrepancias, debido que el p -valor de la prueba de Pearson fue de 0,758 de tal manera no se evidenció correspondencia significativa, entre las actividades físicas para el manejo del estrés, donde el valor de correspondencia fue de $R = 0,026$; desde tal punto se apreció que, el beneficio de las actividades físicas para el control del estrés, suele ser a un plazo corto, aunque la realización

de ejercicio físico puede generar sensaciones de bienestar inmediata, este efecto tiende con el pasar del tiempo a desvanecerse de forma rápida una vez que es detenida las actividades físicas, además, muchos estudiantes poseen cierta dificultad para que mantengan un régimen de ejercicio regular a largo plazo, por ello, una vez que cesa la actividad física, su efecto positivo sobre el manejo del estrés también tiende a disminuir, dificultando el manejo efectivo de las emociones que trae consigo. Cabe agregar, que, en contraste con la literatura científica, un mecanismo que aporta a la explicación de la correspondencia entre las actividades físicas con el manejo emocional, se sustenta bajo la liberación de sustancia química, como endorfina y serotonina, durante la realización de los ejercicios, tal sustancia llega a poseer efecto positivo en el estado anímico del estudiante y aporta a una mejora de la regulación emocional (Alizadeh, 2024). Además, los procesos asociados a la superación de desafíos y logro de metas de índole físico por medio de la realización regular de ejercicios aporta al fortalecimiento de la autoeficacia y resiliencia emocional de los estudiantes, lo cual aporta al afrontamiento con un éxito más elevado en situaciones emocionalmente demandantes (Villalba et al., 2020). Cabe agregar, que los resultados determinados respalda la idea de que la participación regular en las actividades físicas, tiene correspondencia con una mayor capacidad de los estudiantes para que manejen y regulen sus emociones, donde tales resultados poseen una implicancia relevante para el inicio de diseños de programas intervencionales y de estrategias que sustenten la promoción de la salud mental de los estudiantes, haciendo énfasis sobre lo importante de fomentar con regularidad la práctica de ejercicios físicos, tomándolos en cuenta como recursos para la mejora del bienestar emocional desde el manejo apropiado de las emociones.

Además, respecto al objetivo específico 1, donde los resultados del trabajo investigativo, reveló una correspondencia positiva y significativa, entre la participación de los estudiantes en actividades físicas con la capacidad de los mismos para prestarla debida atención a sus emociones, los cuales se alinearon con una creciente evidencia científica que llegó a sugerir que realizar ejercicios con regularidad aporta ciertos beneficios en el campo de regulación emocional, asimismo, debido que mediante la prueba de Spearman, se confirmó el rechazó

de la H_0 , mediante soporte estadístico (p -valor = 0,000), además, tal correspondencia se puntuó en 0,452; se corroboró que los estudiantes con mayor nivel de actividades físicas, evidenciaron también una puntuación mayor en la medida de la atención emocional, implicando mayor desarrollo de la conciencia y focalización en su estado emocional interno, asimismo, debido a que la práctica con regularidad de actividades físicas incrementa la conciencia de los estudiantes que tiene sobre su cuerpo y la sensación física que experimenta, se llega a traducir una superior atención a la señal emocional que surge a nivel corporal, apoyando a la integración de la mente y el cuerpo, fortaleciendo las habilidades de percepción y atención emocional que es manifestado físicamente como la tensión muscular, ritmo cardíaco, entre otros. Cabe agregar, que, en contraste con los antecedentes, se pudo apreciar cierta paridad con los hallazgos dados a conocer por Lizarazo et al. (2020) quienes llegaron a determinar las conexiones de la actividades físicas con el desarrollo de la autoestima, donde se confirmó la existencia de relación positiva y significativa, evidenciando una significancia de Pearson de 0,000 y un coeficiente correlacional de $R = 0,434$; por ello, se pudo corroborar que, la práctica con regularidad de actividades físicas, comúnmente mejora la perspectiva que los estudiantes poseen sobre su propia apariencia y condición física, lo cual llega a fortalecer la autoestima, al evidenciarse desarrollar un sentimiento de satisfacción con su apariencia, los estudiantes tienden a prestar mayor atención a toda señal de sensación emocional que surge de sus propios cuerpos, de igual modo, alcanzar sus objetivos y superación en el campo física aporta a la generación de sensaciones de triunfo y elevado dominio que se llega a transferir a la percepción de sí mismo, proporcionando soporte al incremento de la autoestima, evidenciándose que tal experiencia de control facilita que los estudiantes presten mayor atención a su universo emocional interno. De similar modo, los hallazgos dados a conocer evidencian poseer ciertos aspectos de disparidad con los resultados establecidos por Wang et al. (2020) quien si bien evidenciaron haber determinado los nexos de la actividad física con la inteligencia emocional, tal situación fue calificada como de escasa intensidad, ya que la significación de la prueba de Pearson, fue de 0,000; pero el coeficiente correlativo $R = 0,240$; desde tal punto, se pudo apreciar que, la atención emocional, al ser un

componente de alta complejidad de la inteligencia emocional, evidencia depender de una serie de factores, no solo de actividades físicas o del desarrollo emocional en general, donde las particularidades como la educativa, ambiente sociocultural, la experiencia de vida y diferencia individual también son factores determinantes en la capacidad de atención emocional, también mientras que las actividades físicas y la inteligencia emocional, son variables que involucra desarrollo de habilidad y comportamiento más observable, confirman que la atención emocional, llega a ser un proceso de mayor internalización y sujeción, donde tal diferencia entre las naturalezas de constructo, dificulta la determinación de una relación más estrecha entre las mismas. Cabe manifestar que los resultados acontecidos, constatan que un mecanismo que proporciona explicaciones a tal correspondencia es el impacto de los ejercicios físicos sobre las actividades cerebrales, donde, desde la perspectiva de Araya-Pizarro y Espinoza (2020) se llegó a demostrar que las actividades físicas tienen correspondencia con el incremento de la actividad del área cerebral que implica procesos emocionales, como lo es la corteza frontal, donde tal incremento de las actividades neuronales aporta facilidad a la construcción de una mayor atención hacia el propio estado emocional, desde tal punto, Jacho (2023) dio cuenta que el ejercicio físico se llegó a conectar con mejoras sobre la regulación de la contestación fisiológica que tiene relación con los aspectos emocionales, al evidenciar mayor perspectiva de cambio corporal relacionado con lo emocional, donde los estudiantes evidencian desarrollar mayor sensibilidad y atención hacia sus experiencias emocionales en diferentes ambientes donde se desenvuelve. Desde lo manifestado y con soporte en los resultados previamente expuestos, se pudo concluir que la idea de que las prácticas con regularidad de actividades físicas tiene relación con una elevada atención y conciencia emocional de los estudiantes, evidencian poseer mayor implicancia para el fomento de propuestas intervencionales y de estrategias para la promoción de la salud física y emocional de los estudiantes, haciendo énfasis sobre lo relevante del fomento del ejercicio como el recurso que aporta mejoras a la atención emocional.

En referencia a los resultados conseguidos al abordar el objetivo específico 2, se reveló que existe una correspondencia positiva y significativa, entre la participación de los estudiantes en actividades físicas con la dimensión

claridad emocional, la que es parte de la construcción del manejo de emociones, los cuales se alinearon con una creciente evidencia científica que llegó a sugerir que realizar ejercicios con regularidad aporta ciertos beneficios en el campo de claridad emocional, asimismo, debido que mediante la prueba de Spearman, se confirmó el rechazo de la H_0 , mediante soporte estadístico (p -valor = 0,000), además, tal correspondencia se puntuó en 0,457; en ese sentido, se llegó a afirmar que la práctica con regularidad de actividades físicas tiene conexiones significativas con una mayor conciencia de la propia sensación y estado emocional, esto debido a que los ejercicios promueven una elevada atención y conexión con la señal proveniente del propio cuerpo, lo cual facilita que se identifique y clarifique las emociones propias, asimismo, los ejercicios físicos, estimulan la liberación de neurotransmisores como lo es la serotonina y dopaminas, que tiene efecto positivo sobre el estado anímico y regulación emocional, donde tales cambios aportan a desarrollar una mayor claridad en la percepción y comprensión emocional. Desde tal situación, se corroboró que los resultados obtenidos tienen parecido con los determinados por Damiano (2022) debido que confirmó la correspondencia de las actividades físicas con el manejo de emociones, debido que el coeficiente Rho de la prueba de Spearman, fue de 0,474 y evidenció un valor de significancia de 0,000; por tal situación se reconoció que, los ejercicios físicos promueven cambios fisiológicos como la liberación de neurotransmisores y hormona que causa efecto en el estado de ánimo y emociones, donde tales ajustes corporales apoya a los estudiantes a desarrollar su comprensión sobre la naturaleza del estado emocional, además, mucha actividad física, implica práctica de atenciones a plenitud, donde tal situación cultiva la habilidad de los estudiantes para estar presente y atento a su experiencia interna, incluyendo sus emociones, asimismo, resaltar que la actividad física promueve una elevada integración y conexión entre el proceso cognitivo y corporal, lo que facilita la perspectiva y claridad de la manifestación física y emocional. De igual modo, al contrastar los resultados conseguidos, se estableció la disparidad con los hallazgos obtenidos por Wang (2022) debido que se pudo apreciar la correspondencia entre las actividades físicas y el desarrollo social y emocional de los estudiantes, dando cuenta de una relación significativa debido que el p -valor fue de 0,000 pero el valor correlativo de Pearson fue de R

= 0,668; en ese sentido, se pudo constatar que, la promoción de las actividades físicas como deporte en equipo, fomento de interacciones, comunicación y colaboración entre los estudiantes aporta al desarrollo de la empatía, respeto a las reglas, trabajo conjunto y resolución de conflictos, dando cuenta de un desarrollo social, además, la práctica regular de actividad física, apoya a los estudiantes a desarrollar la autorregulación y capacidad de lidiar con emociones de mayor intensidad y contestar de forma adaptativa, a partir del afrontamiento y superación de desafíos, construyendo la capacidad de aprender a perseverar y lidiar con frustraciones como también desarrollar estrategias de afrontamiento efectivo. Cabe agregar, que desde la posturade Solano (2022) se reconoce que practicar con regularidad actividades físicas, se encuentra correlacionado con una elevada capacidad de identificación, comprensión y gestión emocional de forma efectiva, donde tales ejercicios activan áreas del cerebro claves, que se encuentran involucrados con el procesamiento y regulación emocional, como lo son la corteza frontal y amígdala, además, de acuerdo con Bernate et al. (2020) las actividades físicas mejoran la percepción y conciencia de la señal fisiológica interna, que está conectada con las emociones, y el cambio de frecuencia cardíaca, respiración y tensión muscular, por ende, al desarrollar mayor conciencia de tal señal corporal, los estudiantes pueden identificar y diferenciar con mayor claridad su experiencia emocional. Acotando a lo manifestado, según Martínez et al. (2020) es evidente que practicar con regularidad actividades físicas, tiene correspondencia con la mejora de la función cognitiva que contribuye a una elevada capacidad de los estudiantes para realizar el monitoreo respectivo y posterior análisis con mayor precisión de su estado emocional. Desde lo manifestado, y considerando los hallazgos dados a conocer, se concluyó en que si bien las actividades aportan al desarrollo de la claridad emocional, es debido que los estudiantes también desarrollen habilidades de afrontamiento y estrategias de regulación emocional, para que las utilicen de forma eficaz la información proporcionada por la conciencia corporal y emocional, además, tener en claro que la correspondencia de las actividades físicas con la claridad emocional, puede verse influenciado por otro aspecto de desarrollo social y emocional, como lo es la motivación, autoeficacia y apoyo social, por ende, tales componentes pueden moderar la actividad física que

contribuye a la claridad.

Por último, respecto a los resultados conseguidos al abordar el objetivo específico 3, se reveló que existe una correspondencia positiva y significativa, entre la participación de los estudiantes en actividades físicas con la dimensión reparación emocional, la que es parte de la construcción del manejo de emociones, los cuales se alinearon con una creciente evidencia científica que llegó a sugerir que realizar ejercicios con regularidad aporta ciertos beneficios en el campo de regulación emocional, asimismo, debido que mediante la prueba de Spearman, se confirmó el rechazo de la H_0 , mediante soporte estadístico (p -valor = 0,000), además, tal correspondencia se puntuó en 0,373; se comprende que durante la actividad física, los estudiantes llegan a enfrentarse a una serie de desafíos y por ello pueden experimentar mayores emociones con gran intensidad, como la frustración, decepción y enojo, dando cuenta que al superar tales obstáculos, aprende a aplicar la estrategia adaptativa de reparación y regulación del estado emocional, lo que proporciona desarrollo de habilidad transferible a otro ambiente de su vida, asimismo, la conciencia corporal como la atención a la sensación física que se desarrolla al participar en el ejercicio físico, ayuda al reconocimiento y comprensión mejor de las propias emociones, siendo tal autoconocimiento fundamental para la identificación y reparación de emociones negativas efectivamente. Cabe mencionar, que al contrastar con los antecedentes los resultados obtenidos, se confirmó la existencia de resultados parecidos con los determinados por Sánchez et al. (2022) quien al determinar la conexión del manejo de emociones con el rendimiento escolar, se verificó un valor de significancia de la prueba de Spearman de 0,000 y un coeficiente correlativo de $Rho = 0,312$; por ello, se pudo apreciar que, un buen manejo emocional, aporta a los estudiantes a regular y enfocar su atención durante la actividad escolar, facilitando de esa forma que se absorba y retenga el conocimiento, traducido en mejoras de rendimiento educativo, además, manejar efectivamente las emociones, como capacidad de regular el estrés y frustración, fomenta una mayor motivación y perseverancia ante los desafíos escolares, por ende, se evidencia la disposición a menudo de esfuerzo y persistencia en sus actividades escolares. De igual modo, se verificó que existe disparidad entre los resultados mencionados y los establecidos en el estudio de Phillipps (2022) quien

llegó a establecer la relación de las actividades físicas y la coordinación motora, puntuando un valor de correlación de Spearman de $Rho = 0,778$, con un valor de significancia de 0,000; de tal manera, se apreció que, la práctica con regularidad de actividad física aporta al estudiante a desarrollar y perfeccionar su habilidad motora, evidenciando mejoras en la coordinación, equilibrio, agilidad y precisión, evidenciando mejorar en su capacidad de realización de movimientos de forma coordinada y eficiente, asimismo, la actividad física al involucrar integración de información sensorial con la respuesta motora, contribuye a una mejora de la coordinación y control de los movimientos, dando cuenta de mayor capacidad para superar obstáculos, como también a aprender a aplicar estrategias de adaptación para reparar y regular su estado emocional. Cabe agregar, que desde la postura de Bernstein y Symons (2021) se comprende que los estudiantes que incrementaron su actividad física, han demostrado mayor desarrollo de la habilidad de reparación de emociones negativas en comparación con aquellos estudiantes que mantuvieron un nivel bajo de ejercicio físico, por ende, se comprende que el entrenamiento posee efectos positivos sobre la capacidad de los estudiantes para reparar y recuperarse de estados emocionales que lo llegan a afectar. De igual modo, de acuerdo con Teixeira et al. (2020) es de necesidad que se fomenten programas de ejercicios, debido que es evidente su aporte a la mejora significativa de la reparación emocional, lo cual en parte es debido a efectos de los ejercicios sobre la modulación de neurotransmisores y hormonas que tienen correspondencia con el bienestar emocional. Cabe agregar, que desde la postura de Bailen et al. (2019) se reconoce que los cambios en la función biológica, cognitiva, social y de grupo familiar, caracterizado en la etapa adolescente, expone que el estudiantado a mayor fuente generadora de estrés y emoción con alta intensidad, como, por ejemplo, peleas constantes en el seno familiar, separación de sus progenitores, exposición al bullying, bajo aprovechamiento educativo, interacciones negativos con sus partes, entre otros., evidencia a los estudiantes como entes vulnerables a ser influenciados de manera interna y social, lo cual evidencia un problema sobre su autoestima y manejo de emociones. Finalmente, desde lo manifestado, y con apoyo de los resultados conseguidos, se logró establecer que, las actividades físicas han demostrado aportara la mejora de la función de una serie de áreas

del cerebro, incluyendo aquella que tiene correspondencia con la reparación emocional, regulación del estrés y proceso de emociones, lo cual contribuye a la capacidad de afrontamiento de situaciones complicadas y recuperación de experiencias emocionales adversas.

VI. CONCLUSIONES

Primera: Se determinó la existencia de una relación positiva y con soporte estadístico calificado como significativo entre las actividades físicas y el manejo de emociones, desde la participación de los estudiantes de secundaria de Castrovirreyna, debido que los estudiantes reportaron una regular participación en actividades físicas, como también demostraron regular desarrollo de la atención, claridad y reparación emocional, que son parte del constructo de manejo de emociones, resaltándose de esa forma la importancia de integrar actividades físicas en el esfuerzo por fortalecer la habilidad social y emocional de los estudiantes.

Segunda: Se estableció la existencia de una relación positiva y con soporte estadístico calificado como significativo entre las actividades físicas y la dimensión atención emocional del constructo manejo de emociones, desde la participación de los estudiantes de secundaria de Castrovirreyna, donde tales resultados poseen una implicancia práctica educativa, debido que resalta lo importante de promover la oportunidad de participación en actividades físicas dentro del ambiente escolar como estrategia efectiva para el fortalecimiento de la atención emocional, lo que sugiere que las actividades físicas poseen un papel relevante en el desarrollo de la habilidad de percepción y atención al estado emocional.

Tercera: Se estableció la existencia de una relación positiva y con soporte estadístico calificado como significativo entre las actividades físicas y la dimensión claridad emocional del constructo manejo de emociones, desde la participación de los estudiantes de secundaria de Castrovirreyna, desde tal situación se comprende que las actividades físicas estimulan la liberación de tensión física y mental acumulada, apoyando a la calma de la mente y permite que las emociones fluyan con mayor claridad, tanto que también lograr metas físicas y sentir el progreso en la condición física tiende a incrementar la autoconfianza y la autoimagen, lo que aporta a una mayor claridad emocional.

Cuarta: Se estableció la existencia de una relación positiva y con soporte estadístico calificado como significativo entre las actividades físicas y la dimensión reparación emocional del constructo manejo de emociones, desde la participación de los estudiantes de secundaria de Castrovirreyna, por ende, el ejercicio física es una excelente forma de liberar tensiones acumuladas, lo cual apoya a la calma de la mente y permite que la emoción que está reprimida salga a la superficie y pueda ser procesada, también las actividades físicas estimulan que se libere endorfina, que produce sensación de bienestar y felicidad, que apoya a contrarrestar emociones negativas como la depresión y tristeza, aportando a que se superen desafíos y logro de metas que incrementa la capacidad de afrontar la dificultad emocional con mayor efectividad

VII. RECOMENDACIONES

Primera: A el personal directivo de una institución educativa de Castrovirreyna que fue considerada en la investigación, convocar a reunión a todos quienes conforman la comunidad escolar (docentes, representantes de los padres de familia, estudiantes, equipo administrativo y autoridades de salud), a fin de reportar los resultados, a modo de establecer posibles estrategias de intervención o consolidación de programas de incorporación de actividades físicas a rutinas diarias o semanales en la escuela y fuera de ella, como también intervenciones emocionales en grupo o de forma individual de los estudiantes, esperando que ello, los estudiantes se involucren en trabajos físicos, con el propósito deliberen tensiones y desarrollen mayor bienestar y control emocional.

Segunda: A los coordinadores pedagógicos de una institución educativa de Castrovirreyna que fue considerada en la investigación, desarrollar talleres sobre el desarrollo de incorporación práctica de mindfulness durante las actividades físicas, como también presentar un plan de desarrollo alternativo de actividades de recreación aeróbica y de fortalecimiento los cuales se espera que mejoren la tensión emocional y mejora del estado de ánimo de los estudiantes desde la atención plena a la sensación corporal y observación del pensamiento y emoción propia, sin juzgamiento, simplemente siendo consciente de ello, lo cual aporta al desarrollo de la habilidad de estar presente e incrementar su atención.

Tercera: A los docentes de educación física de una institución educativa de Castrovirreyna que fue considerada en la investigación, se ha corroborado que las actividades físicas, son estrategias que aportan soporte a la claridad emocional, por ende, se sugiere realizar prácticas de atención plena durante el desarrollo de ejercicios físicos, enfocándose en la sensación corporal, movimientos y respiración, lo cual se espera que apoye a plenitud a desarrollar la habilidad de identificación y comprensión de su estado emocional, asimismo, dar

soporte a la práctica de paciencia y perseverancia, fundamental para el desarrollo de la claridad emocional, que determina avance duradero mediante procesos graduales.

Cuarta: A los docentes en general de una institución educativa de Castrovirreyna que fue considerada en la investigación, incorporan en sus sesiones de aprendizaje un momento de pausa activa, desde la consideración de ejercicios de recuperación activa, el cual se espera apoye a liberar tensiones mentales, favoreciendo que el estudiante se relaje y se restaure emocionalmente para continuar con los aprendizajes, además, usar ciertos ejercicios prácticos como herramienta de afrontamiento en las aulas, es decir, que cuando los estudiantes se enfrenten a emociones difíciles considerar hacer dinámicas, bailes, juegos, entre otros., lo cual apoya a procesar y liberar la emoción negativa, facilitando a que los estudiantes se reparen emocionalmente.

REFERENCIAS

- Al-Wardat, M., Salimei, C., Alrabbaie, H., Etoomm, M., Khashroom, M., Clarke, C., Almhdawi, K., & Best, T. (2024). Exploring the Links between Physical Activity, Emotional Regulation, and Mental Well-Being in Jordanian University Students. *Journal of Clinical Medicine*, 13(6), e1533. <https://doi.org/10.3390/jcm13061533>
- Alizadeh, H. (2024). Possible role of exercise therapy on depression: Effector neurotransmitters as key players. *Behavioural Brain Research*, (459), e114791. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2023.114791>
- Anzelin, I., Marín-Gutiérrez, A., y Chocontá, J. (2020). Relación entre la emoción y los procesos de enseñanza aprendizaje. *Revista Sophia*, 16(1), 48-64. <https://doi.org/10.18634/sophiaj.16v.1i.1007>
- Araya-Pizarro, S., y Espinoza, L. (2020). Aportes desde las neurociencias para la comprensión de los procesos de aprendizaje en los contextos educativos. *Propósitos y Representaciones*, 8(1), e312. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n1.312>
- Arispe, C., Yangali, J., Guerrero, M., Lozada, O., Acuña, L., y Arellano, C. (2020). *La investigación científica. Una aproximación para los estudios de posgrado*. Editorial Universidad Internacional del Ecuador. <https://acortar.link/OksY3f>
- Aucacela-Buri, F., Heredia-León, D., Ávila-Mediavilla, C., y Bravo-Navarro, W. (2020). Physical activity in university students before and during the COVID-19 pandemic. *Knowledge Pole*, 5(11), 163-176. <https://acortar.link/f6YnF1>
- Bailen, N., Green, L., & Thompson, R. (2019). Understanding emotions in adolescents: a review of emotional frequency, intensity, instability, and clarity. *Review of emotions*, 11(1), 63-73. <https://doi.org/10.1177/1754073918768878>
- Benavidez, V., & Flores, R. (2019). The importance of emotions for the neurodidactics. *Wimblu: Journal of Psychology Studies*, 14(1), 25-53. <https://acortar.link/dDvPkl>
- Bernate, J., Fonseca, I., y Betancourt, M. (2020). Impacto de la actividad física y la práctica deportiva en el contexto social de la educación superior. *Retos*, 37(20), 742-747. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.67875>
- Caqueo, A., Mena, P., Flores, J., Narea, M., y Irrázaval, M. (2020). Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile. *Terapia Psicológica*, 38(2), 203-222. <https://acortar.link/0xB3HL>

- Chales-Aoun, A., & Merino, J. (2019). Physical activity and nutrition in Chilean university students. *Science and Nursing*, (25), e16. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532019000100212>
- Damiano, H. (2022). *Actividades físicas y manejo de emociones en estudiantes de la I.E. Secundaria "César Vallejo Mendoza" Soccospata, 2021*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. <https://acortar.link/DcPAIC>
- De los Santos, D. (2022). Emotional regulation and empirically supported psychological therapies: Confluences, complementarities, and divergences. *Behavior Analysis and Behavior Modification*, 48(177), 3-17. <http://dx.doi.org/10.33776/amc.v48i177.5467>
- Domínguez, Y., & Véliz, P. (2021). New techniques to measure physical activity levels in epidemiological studies about non-communicable diseases in Cuba. *Cuban Journal of Biomedical Research*, 40(3), e1429. <https://acortar.link/3iQCSF>
- Fernández, A. (2021). Estudiantes, emociones, salud mental y pandemia. *Revista Andina de Educación*, 4(1), 23-29. <https://acortar.link/VSuTzQ>
- Flores, A. (2020). Effects of the physical activity and sports program on medical students. *Comunic@cción*, 11(2), 142-152. <http://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.11.2.456>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2019). *La actividad física en niños, niñas y adolescentes. Prácticas necesarias para la vida. Convención sobre los derechos del niño*. UNICEF. <https://acortar.link/4Mu3QK>
- Franco, M., & Menescardi, C. (2020). Analysis of motivational factors in the practice of physical activity of students of compulsory secondary education in a center of Valencia. *Sportis: Technical-Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 6(2), 266-285. <https://acortar.link/rfZpju>
- Gordillo, A. (2023). Well-being and emotional education in higher education. *Horizons Journal of Research in Educational Sciences*, 7(27), 414-428. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i27.526>
- Gravante, T., y Poma, A. (2018). Manejo emocional y acción colectiva: las emociones en la arena de la lucha política. *Estudios sociológicos*, 36(108), 595-618. <https://doi.org/10.24201/es.2018v36n108.1612>
- Haigang, J., Zhenhao, Y., & Xiaodan, Z. (2023). Power and Robustness in Normality Testing with Monte Carlo Simulation. *Chinese Journal of School Health*, 44(5), 742-746. <http://dx.doi.org/10.16835/j.cnki.1000-9817.2023.05.023>

- Hernández-Jorge, C., Rodríguez-Hernández, Kostiv, O., Domínguez-Medina, R., Hess-Medler, S., Capote, M., Gil-Frías, P., & Rivero, F. (2022). Emotional Competence Assessment Scale: Teaching perspective (D-ECREA). *The Journal of Educational Psychologists: Educational Psychology*, 28(1), 61-69. <https://doi.org/10.5093/psed2021a5>
- Hormiga, C., Alzate, M., y Cortés-García, C. (2019). Significados de la actividad física en la cotidianidad. Los lugares de la belleza y el placer en una práctica de salud. *Revista Ciencia Salud*, 17(Esp.), 12-31. <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.8110>
- Huamán, J., Treviños, L., y Medina, W. (2022). Epistemología de las investigaciones cuantitativas y cualitativas. *Horizonte de la Ciencia*, 12(23), 27-47. <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2022.23.1462>
- Jacho, J. (2023). La actividad física y la inteligencia emocional en adolescentes: una revisión sistemática. *MENTOR: Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 2(6), 1177-1198. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i6.6333>
- Lizarazo, L., Burbano, V., y Valdivieso, M. (2020). Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo trasversal. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (60), 95-115. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194263234006>
- Martínez, T., Bernal-Gómez, S., Mora, A., & Hun, N. (2020). Subjective Perception of Emotional Management, Anxiety and Intake Patterns Related to Isolation by COVID-19. *Universitas Pshuologica*, 19(20), 40-62. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.epbi>
- Mendoza, E., y Mendoza, A. (2023). Síntesis de la investigación Positivista. *Revista Aula Virtual*, 4(10), 156-160. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8132312>
- Ministerio de Educación – MINEDU. (2021). Orientaciones para el soporte socioemocional a las y los estudiantes frente a la emergencia sanitaria. <https://acortar.link/MwdEJz>
- Ministerio de Salud. (2021). *Minsa recomienda 30 minutos de actividad física tres veces por semana durante la cuarentena*. MINSA. <https://acortar.link/Ju4AKT>
- Morán, L., y Ortiz, D. (2020). Relación entre Manejo de emociones, sentimientos y relaciones interpersonales en adolescentes escolarizados de una Institución Educativa del municipio de Pasto. *Revista Criterios*, 27(2), 45-69. <https://doi.org/10.31948/rev.criterios/27.2-art2>

- Mucha-Hospinal, L., Chamorro-Mejía, R., Oseda-Lazo, M., y Alania-Contreras, R. (2021). Evaluación de procedimientos empleados para determinar la población y muestra en trabajos de investigación de posgrado. *Revista Científica de Ciencias sociales y Humanidades: Desafíos*, 12(1), 50-57. <https://doi.org/10.37711/desafios.2021.12.1.253>
- Mujica, F. N., y Orellana, N. C. (2019). Emotions dans l'éducation physique du point de vue constructiviste: analyse du programme d'études de l'Espagne et du Chili. *Praxis & Saber*, 10(24), 297-319. <https://acortar.link/zdpASq>
- Mweshi, G., & Sakyi, K. (2020). Application of Sampling Methods for the Research Design. *Archives of Business Review*, 8(11), 180-193. <https://acortar.link/0nXbGT>
- Naciones Unidas. (2023). *Informe de los Objetivos de Desarrollo sostenible: Por un plan de rescate para las personas y el planeta*. Edición Especial. <https://acortar.link/e1giXo>
- Nole, M. M., y Rojas-Gutiérrez, W. J. (2022). Programa virtual de educación física y el estrés en estudiantes de Educación Básica Regular de la Región Tumbes, Perú. *Mujer Andina*, 1(1), 52-63. <https://doi.org/10.36881/ma.v1i1.643>
- Nobosáková, J., & Novosák, J. (2023). Suitable measurement instruments for questionnaire research between children respondents. *International Journal of Public Administration, Management and Economic Development*, 8(1), 102-109. <https://doi.org/10.60026/ijpamed.v8i1.89>
- Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico – OCDE. (2019). *Educación e infancia en el siglo XXI: El bienestar emocional en la era digital. Investigación e innovación en el ámbito educativo*. <https://acortar.link/kMmZcD>
- Organización Panamericana de la Salud – OPS. (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo más sano*. Organización Mundial de la Salud. <https://acortar.link/rCLhhz>
- Organización Mundial de la Salud -OMS. (2022). *Actividad física. Datos y Cifras*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Orsini, C., Binnie, V., & Wilson, S. (2016). Determinants and outcomes of motivation in health professions education: a systematic review based on self-determination theory, *Journal of Educational Evaluation for Health Professions*, (2), 13-19. <https://doi.org/10.3352/jeehp.2016.13.19>
- Phillips, C. A. (2022). *La actividad física y su relación con la coordinación motora*

- gruesa en los estudiantes del quinto ciclo del nivel primaria de la I.E. 1149 Sagrado Corazón de Jesús Cercado de Lima – UGEL Lima Metropolitana – 2019.* [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/18100>
- Quispe, p. (2021). Inteligencia emocional en estudiantes de primaria de El Collao – Ilave. *Revista Latinoamericana Ogmios*, 1(1), 62-72. <https://doi.org/10.53595/rlo.2021.1.006>
- Ramos-Galarza, C. (2020). Los alcances de una investigación. *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 9(3), 1-6. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7746475>
- Rivero, M., Meneses, P., García, J., Anibal, R., y Zevallos, E. (2021). *Metodología de la investigación*. Editorial Universidad Nacional Hermilio Valdizán. <https://bit.ly/40NP3nw>
- Rodríguez, A. F., Garcés, J. R., García-Gaibor, J. A., Córdova-Portilla, M. F., Correa, J. E., y Aimara-Paucar, J. C. (2023). La influencia de la actividad física sobre el rendimiento escolar en estudiantes de primaria. *Polo del Conocimiento*, 6(9), 991-1015. <https://acortar.link/8Llqi1>
- Rodríguez-Cayetano, A., Pérez-Muñoz, S., Sánchez-Muñoz, A., De Mena, J. M., Becerro, Y. M. (2022). Estado de ánimo y dependencia a la actividad física en estudiantes universitarios durante el confinamiento por COVID-19. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(3), 58-67. <https://doi.org/10.6018/cpd.423711>
- Rodríguez-González, P., Cecchini, J. A., Méndez-Giménez, A., y Sánchez-Martínez, B. (2021). Intrinsic Motivation, Emotional Intelligence and Self-Regulated Learning: A Multilevel Analysis. *International Journal of Medicine and Physical Activity and Sport Sciences*, 21(82), 235-252. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.82.003>
- Rodríguez-Torres, A., Mendoza-Yépez, M., Cargua-García, N., y Gudiño-Negrete, X. (2020). La interdisciplinariedad en la formación de profesionales de la Actividad Física y Deporte – Universidad Central del Ecuador. *Polo del Conocimiento*, 5(9), 1179-1199. <https://acortar.link/fqW6me>
- Rotger, M. (2017). *Neurociencias y neuroaprendizajes: Las emociones y el aprendizaje: nivelar estados emocionales y crear un aula con cerebro*. Editorial Brujas. <https://acortar.link/Cj94U4>
- Ruiz, V., Fernández, R. S., Limas, S. E., De la Rosa, M. A., Vicente, N. N., y Rojas, J.

- E. (2021). Estilo de vida y Actividad Física durante la emergencia sanitaria de la Facultad de Pedagogía y Cultura Física – Cantuta. *Qantu Yachay*, 1(2), 51-57. <https://doi.org/10.54942/qantuyachay.v1i1.7>
- Salazar-Ayala, C. M., & Gastélum-Cuadras, G. (2020). Self-determination Theory in the Physical Education context: A systematic review. *Journal Retos*, (38), 838-844. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72729>
- Sánchez, F. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1), 102-122. <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.2019.644>
- Sánchez, J. P., Hernández, A. G., y Pozo, M. C. (2022). Estado emocional y rendimiento escolar en estudiantes de primaria. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9(2), 1-19. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i2.3144>
- Solano, Y. S. (2022). Physical activity in university students. *Psico-Obesidad*, 12(45), 21-26. <https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2022.12.45.84862>
- Taherdoost, H. (2022). Designing a Questionnaire for a Research Paper: A Comprehensive Guide to Design and Develop an Effective Questionnaire. *Asian Journal of Managerial Science*, 11(1), 8-16. <https://doi.org/10.51983/ajms-2022.11.1.3087>
- Tenorio, G. C. (2022). Perspectivas teóricas y metodológicas de emociones en aprendizaje en línea: revisión sistemática. *Revista de Investigación Alpha Centauri*, 3(1), 43-51. <https://doi.org/10.47422/ac.v3i1.73>
- Toledo, C., y Bonhomme, A. (2019). Educación y emociones: coordinadas para una teoría vygotskiana de los afectos. *Psicología Escolar E Educativa*, (23), e193070. <http://dx.doi.org/10.1590/2175-353920190193070>
- Villalba, S., Villena, M., y Castro, R. (2020). Influencia de la actividad física y práctica deportiva en el rendimiento académico del alumnado de educación secundaria. *SPORT TK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 9(2), 95-100. <https://acortar.link/Eh0sJV>
- Wang, C. (2022). The role of physical activity promoting thinking skills and emotional behavior of preschool children. *Psychology: Research and Review*, 35(24), e2943. <https://doi.org/10.1186/s41155-022-00223-1>
- 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 Psychology*, 11(20), e00967. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00967>

Zamorano, M., Gil-Madrona, P., Prieto-Ayuso, A., y Zamorano, D. (2018). Emociones generadas por distintos tipos de juegos en clase de educación física. *Revista Internacional de Medicina y ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 18(69), 1-26. <https://doi.org/10.15366/%20rimcafd2018.69.001>

ANEXOS

Anexo 1. Operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala
Actividades físicas	Las actividades físicas son todo movimiento corporal que se produce al momento de la contracción de los músculos del cuerpo, lo cual incrementa la utilización de la energía mayor al grado basal como subcategoría de las actividades físicas, la cual posee como fin proporcionar mejora a uno o más elementos de las aptitudes físicas, aportando a que se realicen los trabajos diarios con alto vigor y estados alertas (Hormiga et al., 2019).	Las actividades físicas se van a medir a partir de la aplicación de un cuestionario, construido desde la propuesta de Mamani-Ramos et al. (2023), quien identificó tres dimensiones, medidas desde la propuesta de 22 ítems, cuyas puntuaciones obtenidas se van a clasificar en niveles o rangos: Deficiente, moderado y eficiente	Rendimiento de la actividad física	<ul style="list-style-type: none"> - Prevención. - Continuidad. - Obsesión. - Aumento del rendimiento. 	Ordinal: 1: Totalmente en desacuerdo 2: En desacuerdo 3: Indeciso 4: De acuerdo 5: Totalmente de acuerdo
			Determinación para ejecutar la actividad física	<ul style="list-style-type: none"> - Adecuación. - Autonomía, - Gratificación. 	
			Motivación para ejecutar la actividad física	<ul style="list-style-type: none"> - Mejora de la apariencia física. - Satisfacción. - Entorno. 	
Manejo de emociones	El manejo de emociones es la reacción cognitiva, fisiológica y conductual frente a ciertos estímulos sean estos internos o el mismo contexto que son incidentes sobre la actitud conductual de las personas, por tal motivo, procesar tales emociones depende de la perspectiva subjetiva de la misma y de las interpretaciones del organismo (Martínez et al., 2020).	El manejo de emociones se va medir a partir de la aplicación de un cuestionario, construido desde la propuesta de Moran y Ortiz (2020), quien identificó tres dimensiones, medidas desde la propuesta de 24 ítems, cuyas puntuaciones obtenidas se van a clasificar en niveles o rangos: Malo, regular y bueno	Atención emocional	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidad de atención a sus sentimientos. 	Ordinal: 1: Nada de acuerdo 2: Algo de acuerdo 3: Bastante de acuerdo 4: Muy de acuerdo 5: Totalmente de acuerdo
			Claridad emocional	<ul style="list-style-type: none"> - Comprensión de sus estados emocionales. 	
			Reparación emocional	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidad de regulación de su estado emocional. 	

Anexo 2. Instrumentos de recolección de datos

CUESTIONARIO SOBRE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS

El presente cuestionario es parte de una investigación titulada “**Actividades físicas y manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2023**”, llevado a cabo por el Bach. Cardenas Flores, Delman Harrinson, estudiante de la Universidad César Vallejo, el cual tiene fines únicamente académicos, por tal motiva se mantendrá completa y absoluta discreción.

Indicaciones: Leer con detenimiento las interrogantes que se han formulado y responder seriamente, marcando con un aspa la alternativa correspondiente.

ESCALA AUTOVALORATIVA

1	2	3	4	5
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Indeciso	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

Ítems o preguntas	Valoración				
	1	2	3	4	5
Dimensión 1: Rendimiento de la actividad física					
01. Antes de realizar actividad físico-deportiva, siempre realizo un calentamiento apropiado de acuerdo con el tipo de actividad que llevaré a cabo.					
02. Después de una sesión de práctica físico-deportiva intensa o prolongada, siempre realizo ejercicios de entrenamiento.					
03. Siempre que puedo practico actividad físico-deportiva.					
04. Practico actividad físico-deportiva de forma regular desde hace años.					
05. Lo único que me gusta es hacer ejercicio.					
06. Cuando estoy haciendo actividad físico-deportiva, el tiempo se me va volando.					
07. No desarrollo únicamente actividad físico-deportiva por diversión, sino para superarme.					
08. Me alimento de forma saludable para conseguir un mejor rendimiento físico-deportivo.					
09. Consumo productos saludables con el fin de mejorar mi rendimiento.					
Dimensión 2: Determinación para ejecutar la actividad física	1	2	3	4	5
10. Realizo actividad físico-deportiva porque encuentro un horario en el que me vaya bien.					
11. Después de realizar actividad físico-deportiva, no suelo sentir algún tipo de molestias, como, por ejemplo, dolor muscular o dolores articulares.					
12. Tengo suficientes conocimientos para dirigir mi propia práctica físico-deportiva.					

13. A partir de la vista de videos y tutoriales en el internet puedo hacer mi propia práctica físico-deportiva.					
14. Siento placer haciendo actividad físico-deportiva.					
15. Hacer actividad físico-deportiva me hace sentir bien.					
Dimensión 3: Motivación para ejecutar la actividad física	1	2	3	4	5
16. Realizo actividad físico-deportiva porque me gusta llamar la atención con mi apariencia.					
17. Realizo actividad físico-deportiva porque así obtengo una apariencia agradable para los demás.					
18. Si no hago actividad físico-deportiva, todos los días me siento mal.					
19. Ganar es una de las razones primordiales por las que practico actividad físico-deportiva.					
20. Para disfrutar haciendo actividad físico-deportiva, necesito competir con otras personas.					
21. Mis únicos amigos/as están vinculados al mundo de la actividad físico-deportiva.					
22. Mis familiares practican actividad físico-deportivas comúnmente y me impulsan a hacerlo.					

Muchas gracias

CUESTIONARIO SOBRE EL MANEJO DE EMOCIONES

El presente cuestionario es parte de una investigación titulada “**Actividades físicas y manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2023**”, llevado a cabo por el Bach. Cardenas Flores, Delman Harrinson, estudiante de la Universidad César Vallejo, el cual tiene fines únicamente académicos, por tal motiva se mantendrá completa y absoluta discreción.

Indicaciones: Leer con detenimiento las interrogantes que se han formulado y responder seriamente, marcando con un aspa la alternativa correspondiente.

ESCALA AUTOVALORATIVA

1	2	3	4	5
Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo

Ítems o preguntas	Valoración				
Dimensión 1: Atención emocional	1	2	3	4	5
01. Presto mucha atención a los sentimientos.					
02. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.					
03. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.					
04. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.					
05. Dejo que mis sentimientos afectes a mis pensamientos.					
06. Pienso en mi estado de ánimo constantemente.					
07. A menudo pienso en mis sentimientos.					
08. Presto mucha atención a cómo me siento.					
Dimensión 2: Claridad emocional	1	2	3	4	5
09. Tengo claros mis sentimientos.					
10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.					
11. Casi siempre sé cómo me siento.					
12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.					
13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.					
14. Siempre puedo decir cómo me siento.					
15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones.					
16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.					
Dimensión 3: Reparación emocional	1	2	3	4	5
17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.					
18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.					

19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.					
20. Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.					
21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.					
22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.					
23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz.					
24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.					

Muchas gracias

Anexo 3. Ficha de validación de instrumentos para la recolección de datos

Ficha de validación de contenido para un instrumento

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación: "Actividades físicas y manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2024". Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El ítem pertenece a la dimensión y basta para obtener la medición de esta.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El ítem tiene relación lógica con el indicador que está midiendo.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El ítem es esencial o importante, es decir, debe ser incluido.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo


Matriz de validación del cuestionario de la variable actividades físicas

Definición de la variable: Las actividades físicas son todo movimiento corporal que se produce al momento de la contracción de los músculos del cuerpo, lo cual incrementa la utilización de la energía mayor al grado basal como subcategoría de las actividades físicas, la cual posee como fin proporcionar mejora a uno o más elementos de las aptitudes físicas, aportando a que se realicen los trabajos diarios con alto vigor y estados alertas (Hormiga et al., 2019).

Dimensión	Indicador	Ítem	C1	C2	C3	C4	Observ.	
Rendimiento de la actividad física	Prevención	1) Antes de realizar actividad físico-deportiva, siempre realizo un calentamiento apropiado de acuerdo con el tipo de actividad que llevaré a cabo.	1	1	1	1		
		2) Después de una sesión de práctica físico-deportiva intensa o prolongada, siempre realizo ejercicios de entrenamiento.	1	1	1	1		
	Continuidad	3) Siempre que puedo practico actividad físico-deportiva.	1	1	1	1		
		4) Practico actividad físico-deportiva de forma regular desde hace años.	1	1	1	1		
	Obsesión	5) Lo único que me gusta es hacer ejercicio.	1	1	1	1		
		6) Cuando estoy haciendo actividad físico-deportiva, el tiempo se me va volando.	1	1	1	1		
	Aumento del rendimiento	7) No desarrollo únicamente actividad físico-deportiva por diversión, sino para superarme.	1	1	1	1		
		8) Me alimento de forma saludable para conseguir un mejor rendimiento físico-deportivo.	1	1	1	1		
		9) Consumo productos saludables con el fin de mejorar mi rendimiento.	1	1	1	1		
	Determinación para ejecutar la actividad física	Adecuación	10) Realizo actividad físico-deportiva porque encuentro un horario en el que me vaya bien.	1	1	1	1	
			11) Después de realizar actividad físico-	1	1	1	1	

		deportiva, no suelo sentir algún tipo de molestias, como, por ejemplo, dolor muscular o dolores articulares.					
	Autonomía	12) Tengo suficientes conocimientos para dirigir mi propia práctica físico-deportiva.	1	1	1	1	
		13) A partir de la vista de videos y tutoriales en el internet puedo hacer mi propia práctica físico-deportiva.	1	1	1	1	
	Gratificación	14) Siento placer haciendo actividad físico-deportiva.	1	1	1	1	
		15) Hacer actividad físico-deportiva me hace sentir bien.	1	1	1	1	
Motivación para ejecutar la actividad física	Mejora de la apariencia física	16) Realizo actividad físico-deportiva porque me gusta llamar la atención con mi apariencia.	1	1	1	1	
		17) Realizo actividad físico-deportiva porque así obtengo una apariencia agradable para los demás.	1	1	1	1	
		18) Si no hago actividad físico-deportiva, todos los días me siento mal.	1	1	1	1	
	Satisfacción	19) Ganar es una de las razones primordiales por las que practico actividad físico-deportiva.	1	1	1	1	
		20) Para disfrutar haciendo actividad físico-deportiva, necesito competir con otras personas.	1	1	1	1	
	Entorno	21) Mis únicos amigos/as están vinculados al mundo de la actividad físico-deportiva.	1	1	1	1	
22) Mis familiares practican actividad físico-deportivas comúnmente y me impulsan a hacerlo.		1	1	1	1		

Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Cuestionario para medir las actividades físicas
Objetivo del instrumento	Establecer los niveles de desarrollo de las actividades físicas en estudiantes de secundaria.
Nombre y apellido del experto	Saavedra Carrión, Nicanor Piter
Documento de identidad	46874319
Años de experiencia en el área	9 años
Máximo grado académico	Maestro en Administración de la Educación.
Nacionalidad	Peruano.
Institución	Institución educativa de nivel secundaria.
Cargo	Docente coordinador pedagógico.
Firma	
Fecha	30/05/2024

Ficha de validación de contenido para un instrumento

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación: "Actividades físicas y manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2024". Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El ítem pertenece a la dimensión y basta para obtener la medición de esta.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El ítem tiene relación lógica con el indicador que está midiendo.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El ítem es esencial o importante, es decir, debe ser incluido.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo


Matriz de validación del cuestionario de la variable actividades físicas

Definición de la variable: Las actividades físicas son todo movimiento corporal que se produce al momento de la contracción de los músculos del cuerpo, lo cual incrementa la utilización de la energía mayor al grado basal como subcategoría de las actividades físicas, la cual posee como fin proporcionar mejora a uno o más elementos de las aptitudes físicas, aportando a que se realicen los trabajos diarios con alto vigor y estados alertas (Hormiga et al., 2019).

Dimensión	Indicador	Ítem	C1	C2	C3	C4	Observ.	
Rendimiento de la actividad física	Prevención	1) Antes de realizar actividad físico-deportiva, siempre realizo un calentamiento apropiado de acuerdo con el tipo de actividad que llevaré a cabo.	1	1	1	1		
		2) Después de una sesión de práctica físico-deportiva intensa o prolongada, siempre realizo ejercicios de entrenamiento.	1	1	1	1		
	Continuidad	3) Siempre que puedo practico actividad físico-deportiva.	1	1	1	1		
		4) Practico actividad físico-deportiva de forma regular desde hace años.	1	1	1	1		
	Obsesión	5) Lo único que me gusta es hacer ejercicio.	1	1	1	1		
		6) Cuando estoy haciendo actividad físico-deportiva, el tiempo se me va volando.	1	1	1	1		
	Aumento del rendimiento	7) No desarrollo únicamente actividad físico-deportiva por diversión, sino para superarme.	1	1	1	1		
		8) Me alimento de forma saludable para conseguir un mejor rendimiento físico-deportivo.	1	1	1	1		
		9) Consumo productos saludables con el fin de mejorar mi rendimiento.	1	1	1	1		
	Determinación para ejecutar la actividad física	Adecuación	10) Realizo actividad físico-deportiva porque encuentro un horario en el que me vaya bien.	1	1	1	1	
			11) Después de realizar actividad físico-	1	1	1	1	

		deportiva, no suelo sentir algún tipo de molestias, como, por ejemplo, dolor muscular o dolores articulares.					
	Autonomía	12) Tengo suficientes conocimientos para dirigir mi propia práctica físico-deportiva.	1	1	1	1	
		13) A partir de la vista de videos y tutoriales en el internet puedo hacer mi propia práctica físico-deportiva.	1	1	1	1	
	Gratificación	14) Siento placer haciendo actividad físico-deportiva.	1	1	1	1	
		15) Hacer actividad físico-deportiva me hace sentir bien.	1	1	1	1	
Motivación para ejecutar la actividad física	Mejora de la apariencia física	16) Realizo actividad físico-deportiva porque me gusta llamar la atención con mi apariencia.	1	1	1	1	
		17) Realizo actividad físico-deportiva porque así obtengo una apariencia agradable para los demás.	1	1	1	1	
		18) Si no hago actividad físico-deportiva, todos los días me siento mal.	1	1	1	1	
	Satisfacción	19) Ganar es una de las razones primordiales por las que practico actividad físico-deportiva.	1	1	1	1	
		20) Para disfrutar haciendo actividad físico-deportiva, necesito competir con otras personas.	1	1	1	1	
	Entorno	21) Mis únicos amigos/as están vinculados al mundo de la actividad físico-deportiva.	1	1	1	1	
22) Mis familiares practican actividad físico-deportivas comúnmente y me impulsan a hacerlo.		1	1	1	1		

Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Cuestionario para medir las actividades físicas
Objetivo del instrumento	Establecer los niveles de desarrollo de las actividades físicas en estudiantes de secundaria.
Nombre y apellido del experto	Ucharima Huarcaya, Evelyn
Documento de identidad	70066871
Años de experiencia en el área	8 años
Máximo grado académico	Maestra en Psicología Educativa
Nacionalidad	Peruana.
Institución	Institución educativa de nivel inicial.
Cargo	Directora de una institución educativa.
Firma	
Fecha	30/05/2024

Ficha de validación de contenido para un instrumento

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación: "Actividades físicas y manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2024". Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El ítem pertenece a la dimensión y basta para obtener la medición de esta.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El ítem tiene relación lógica con el indicador que está midiendo.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El ítem es esencial o importante, es decir, debe ser incluido.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo


Matriz de validación del cuestionario de la variable actividades físicas

Definición de la variable: Las actividades físicas son todo movimiento corporal que se produce al momento de la contracción de los músculos del cuerpo, lo cual incrementa la utilización de la energía mayor al grado basal como subcategoría de las actividades físicas, la cual posee como fin proporcionar mejora a uno o más elementos de las aptitudes físicas, aportando a que se realicen los trabajos diarios con alto vigor y estados alertas (Hormiga et al., 2019).

Dimensión	Indicador	Ítem	C1	C2	C3	C4	Observ.	
Rendimiento de la actividad física	Prevención	1) Antes de realizar actividad físico-deportiva, siempre realizo un calentamiento apropiado de acuerdo con el tipo de actividad que llevaré a cabo.	1	1	1	1		
		2) Después de una sesión de práctica físico-deportiva intensa o prolongada, siempre realizo ejercicios de entrenamiento.	1	1	1	1		
	Continuidad	3) Siempre que puedo practico actividad físico-deportiva.	1	1	1	1		
		4) Practico actividad físico-deportiva de forma regular desde hace años.	1	1	1	1		
	Obsesión	5) Lo único que me gusta es hacer ejercicio.	1	1	1	1		
		6) Cuando estoy haciendo actividad físico-deportiva, el tiempo se me va volando.	1	1	1	1		
	Aumento del rendimiento	7) No desarrollo únicamente actividad físico-deportiva por diversión, sino para superarme.	1	1	1	1		
		8) Me alimento de forma saludable para conseguir un mejor rendimiento físico-deportivo.	1	1	1	1		
		9) Consumo productos saludables con el fin de mejorar mi rendimiento.	1	1	1	1		
	Determinación para ejecutar la actividad física	Adecuación	10) Realizo actividad físico-deportiva porque encuentro un horario en el que me vaya bien.	1	1	1	1	
			11) Después de realizar actividad físico-	1	1	1	1	

		deportiva, no suelo sentir algún tipo de molestias, como, por ejemplo, dolor muscular o dolores articulares.					
	Autonomía	12) Tengo suficientes conocimientos para dirigir mi propia práctica físico-deportiva.	1	1	1	1	
		13) A partir de la vista de videos y tutoriales en el internet puedo hacer mi propia práctica físico-deportiva.	1	1	1	1	
	Gratificación	14) Siento placer haciendo actividad físico-deportiva.	1	1	1	1	
		15) Hacer actividad físico-deportiva me hace sentir bien.	1	1	1	1	
Motivación para ejecutar la actividad física	Mejora de la apariencia física	16) Realizo actividad físico-deportiva porque me gusta llamar la atención con mi apariencia.	1	1	1	1	
		17) Realizo actividad físico-deportiva porque así obtengo una apariencia agradable para los demás.	1	1	1	1	
		18) Si no hago actividad físico-deportiva, todos los días me siento mal.	1	1	1	1	
	Satisfacción	19) Ganar es una de las razones primordiales por las que practico actividad físico-deportiva.	1	1	1	1	
		20) Para disfrutar haciendo actividad físico-deportiva, necesito competir con otras personas.	1	1	1	1	
	Entorno	21) Mis únicos amigos/as están vinculados al mundo de la actividad físico-deportiva.	1	1	1	1	
22) Mis familiares practican actividad físico-deportivas comúnmente y me impulsan a hacerlo.		1	1	1	1		

Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Cuestionario para medir las actividades físicas
Objetivo del instrumento	Establecer los niveles de desarrollo de las actividades físicas en estudiantes de secundaria.
Nombre y apellido del experto	Cahuancama Gavilano, Rosa Maria
Documento de identidad	21529915
Años de experiencia en el área	17 años
Máximo grado académico	Doctora en educación.
Nacionalidad	Peruana.
Institución	Institución educativa de nivel secundaria.
Cargo	Director de una institución educativa
Firma	
Fecha	30/05/2024

Ficha de validación de contenido para un instrumento

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación: **"Actividades físicas y manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2024"**. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El ítem pertenece a la dimensión y basta para obtener la medición de esta.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El ítem tiene relación lógica con el indicador que está midiendo.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El ítem es esencial o importante, es decir, debe ser incluido.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

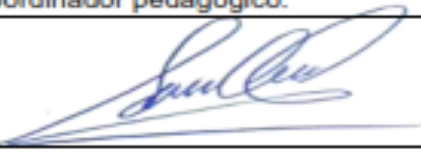
Matriz de validación del cuestionario de la variable manejo de emociones

Definición de la variable: El manejo de emociones es la reacción cognitiva, fisiológica y conductual frente a ciertos estímulos sean estos internos o el mismo contexto que son incidentes sobre la actitud conductual de las personas, por tal motivo, procesar tales emociones depende de la perspectiva subjetiva de la misma y de las interpretaciones del organismo (Martínez et al., 2020).

Dimensión	Indicador	Ítem	C1	C2	C3	C4	Observ.
Atención emocional	Capacidad de atención a sus sentimientos	1) Presto mucha atención a los sentimientos.	1	1	1	1	
		2) Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	1	1	1	
		3) Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	1	1	1	
		4) Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	1	1	1	
		5) Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	1	1	1	
		6) Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	1	1	1	
		7) A menudo pienso en mis sentimientos.	1	1	1	1	
		8) Presto mucha atención a cómo me siento.	1	1	1	1	
Claridad emocional	Comprensión de sus estados emocionales	9) Tengo claros mis sentimientos.	1	1	1	1	
		10) Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	1	1	1	
		11) Casi siempre sé cómo me siento.	1	1	1	1	
		12) Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	1	1	1	
		13) A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	1	1	1	
		14) Siempre puedo decir cómo me siento.	1	1	1	1	
		15) A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	1	1	1	
		16) Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	1	1	1	
Reparación	Capacidad de	17) Aunque a veces me siento triste,	1	1	1	1	

emocional	regulación de su estado emocional	suelo tener una visión optimista.					
		18) Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	1	1	1	
		19) Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	1	1	1	
		20) Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.	1	1	1	1	
		21) Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	1	1	1	
		22) Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	1	1	1	
		23) Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	1	1	1	
		24) Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	1	1	1	

Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Cuestionario para medir el manejo de emociones
Objetivo del instrumento	Establecer los niveles de desarrollo del manejo de emociones en estudiantes de secundaria.
Nombre y apellido del experto	Saavedra Carrión, Nicanor Piter
Documento de identidad	46874319
Años de experiencia en el área	9 años
Máximo grado académico	Maestro en Administración de la Educación.
Nacionalidad	Peruano.
Institución	Institución educativa de nivel secundaria.
Cargo	Docente coordinador pedagógico.
Firma	
Fecha	30/05/2024

Ficha de validación de contenido para un instrumento

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación: **"Actividades físicas y manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2024"**. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El ítem pertenece a la dimensión y basta para obtener la medición de esta.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El ítem tiene relación lógica con el indicador que está midiendo.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El ítem es esencial o importante, es decir, debe ser incluido.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo


Matriz de validación del cuestionario de la variable manejo de emociones

Definición de la variable: El manejo de emociones es la reacción cognitiva, fisiológica y conductual frente a ciertos estímulos sean estos internos o el mismo contexto que son incidentes sobre la actitud conductual de las personas, por tal motivo, procesar tales emociones depende de la perspectiva subjetiva de la misma y de las interpretaciones del organismo (Martínez et al., 2020).

Dimensión	Indicador	Ítem	C1	C2	C3	C4	Observ.
Atención emocional	Capacidad de atención a sus sentimientos	1) Presto mucha atención a los sentimientos.	1	1	1	1	
		2) Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	1	1	1	
		3) Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	1	1	1	
		4) Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	1	1	1	
		5) Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	1	1	1	
		6) Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	1	1	1	
		7) A menudo pienso en mis sentimientos.	1	1	1	1	
		8) Presto mucha atención a cómo me siento.	1	1	1	1	
Claridad emocional	Comprensión de sus estados emocionales	9) Tengo claros mis sentimientos.	1	1	1	1	
		10) Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	1	1	1	
		11) Casi siempre sé cómo me siento.	1	1	1	1	
		12) Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	1	1	1	
		13) A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	1	1	1	
		14) Siempre puedo decir cómo me siento.	1	1	1	1	
		15) A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	1	1	1	
		16) Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	1	1	1	
Reparación	Capacidad de	17) Aunque a veces me siento triste,	1	1	1	1	

emocional	regulación de su estado emocional	suelo tener una visión optimista.					
		18) Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	1	1	1	
		19) Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	1	1	1	
		20) Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.	1	1	1	1	
		21) Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	1	1	1	
		22) Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	1	1	1	
		23) Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	1	1	1	
		24) Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	1	1	1	

Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Cuestionario para medir el manejo de emociones
Objetivo del instrumento	Establecer los niveles de desarrollo del manejo de emociones en estudiantes de secundaria.
Nombre y apellido del experto	Ucharima Huarcaya, Evelyn
Documento de identidad	70066871
Años de experiencia en el área	8 años
Máximo grado académico	Maestra en Psicología Educativa
Nacionalidad	Peruana.
Institución	Institución educativa de nivel inicial.
Cargo	Directora de una institución educativa.
Firma	
Fecha	30/05/2024

Ficha de validación de contenido para un instrumento

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación: **"Actividades físicas y manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2024"**. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El ítem pertenece a la dimensión y basta para obtener la medición de esta.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El ítem tiene relación lógica con el indicador que está midiendo.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El ítem es esencial o importante, es decir, debe ser incluido.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

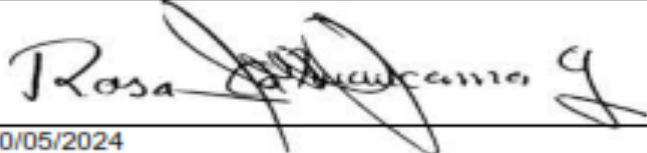
Matriz de validación del cuestionario de la variable manejo de emociones

Definición de la variable: El manejo de emociones es la reacción cognitiva, fisiológica y conductual frente a ciertos estímulos sean estos internos o el mismo contexto que son incidentes sobre la actitud conductual de las personas, por tal motivo, procesar tales emociones depende de la perspectiva subjetiva de la misma y de las interpretaciones del organismo (Martínez et al., 2020).

Dimensión	Indicador	Ítem	C1	C2	C3	C4	Observ.
Atención emocional	Capacidad de atención a sus sentimientos	1) Presto mucha atención a los sentimientos.	1	1	1	1	
		2) Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	1	1	1	
		3) Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	1	1	1	
		4) Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	1	1	1	
		5) Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	1	1	1	
		6) Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	1	1	1	
		7) A menudo pienso en mis sentimientos.	1	1	1	1	
		8) Presto mucha atención a cómo me siento.	1	1	1	1	
Claridad emocional	Comprensión de sus estados emocionales	9) Tengo claros mis sentimientos.	1	1	1	1	
		10) Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	1	1	1	
		11) Casi siempre sé cómo me siento.	1	1	1	1	
		12) Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	1	1	1	
		13) A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	1	1	1	
		14) Siempre puedo decir cómo me siento.	1	1	1	1	
		15) A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	1	1	1	
		16) Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	1	1	1	
Reparación	Capacidad de	17) Aunque a veces me siento triste,	1	1	1	1	

emocional	regulación de su estado emocional	suelo tener una visión optimista.					
		15) Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	1	1	1	
		19) Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	1	1	1	
		20) Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.	1	1	1	1	
		21) Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	1	1	1	
		22) Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	1	1	1	
		23) Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	1	1	1	
		24) Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	1	1	1	

Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Cuestionario para medir el manejo de emociones
Objetivo del instrumento	Establecer los niveles de desarrollo del manejo de emociones en estudiantes de secundaria.
Nombre y apellido del experto	Cahuancama Gavilano, Rosa María
Documento de identidad	21529915
Años de experiencia en el área	17 años
Máximo grado académico	Doctora en educación.
Nacionalidad	Peruana.
Institución	Institución educativa de nivel secundaria.
Cargo	Director de una institución educativa
Firma	
Fecha	30/05/2024

CONFIABILIDAD DEL CUESTIONARIO SOBRE MANEJO DE EMOCIONES – PRUEBA PILOTO

	D1. Atención emocional								D2. Claridad emocional								D3. Reparación emocional								V2
No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
1	4	4	5	4	5	4	4	4	4	3	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	104
2	4	5	3	3	5	2	4	4	3	3	5	3	3	5	3	3	1	1	2	2	4	3	5	5	81
3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	119
4	3	3	3	3	4	5	4	5	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	4	4	4	89
5	4	3	5	5	3	3	2	2	3	5	3	5	5	3	5	5	4	4	4	4	3	4	4	4	92
6	5	5	5	5	5	5	4	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	5	3	110
7	5	5	5	5	5	5	4	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	5	3	110
8	5	5	4	5	3	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	3	4	5	5	5	5	4	5	108
9	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	5	2	5	5	5	5	5	5	111
10	5	4	5	5	3	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	112
11	4	4	3	5	2	3	4	5	1	5	4	3	5	4	3	5	3	5	4	3	5	2	5	2	89
12	4	5	4	4	2	2	3	2	4	5	5	4	4	5	4	4	1	5	4	2	3	2	4	4	86
13	5	5	4	5	1	1	1	1	1	4	5	4	5	5	4	5	1	5	4	1	1	5	3	3	79
14	5	5	3	5	4	4	3	4	5	4	5	3	5	5	3	5	3	4	3	4	5	3	4	5	99
15	5	5	5	5	3	2	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	5	5	4	4	4	103
VAR	0.4	0.6	0.7	0.6	1.8	2	1.2	1.7	1.9	0.7	0.6	0.7	0.6	0.6	0.7	0.6	2.4	1.5	0.8	1.7	1.4	1.2	0.5	0.9	158.27
																									25.53

Fórmula del alfa de Cronbach

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum Vi}{Vt} \right]$$

Variable 2: Manejo de emociones

$$\alpha = 24/23 * (1 - 25.53/158.27)$$

$$\alpha = 1.043 * 0.839$$

$$\alpha = 0.875$$

Anexo 5. Consentimiento informado UCV

Consentimiento informado

Título de la investigación: Actividades físicas y manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2023

Investigador: Cardenas Flores, Delman Harrinson

Propósito del Estudio

Estoy invitando a su hijo(a) a participar en la investigación titulada “Actividades físicas y manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2023”, cuyo objetivo es determinar la relación entre las actividades físicas y el manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2023.

Esta investigación es desarrollada por estudiante del programa académico de segunda especialidad en educación física y deporte, de la Universidad César Vallejo, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de una institución educativa de Castrovirreyna.

Procedimiento

Si usted acepta que su hijo participe y su hijo decide participar en esta investigación:

1. Se realizará una encuesta donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación “Actividades físicas y manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2023”.
2. Esta encuesta tendrá un tiempo aproximado de 40 minutos y se realizará en el ambiente de la institución educativa considerada en la investigación. Las respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Su hijo puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a que su hijo haya aceptado participar puede dejar de participar sin ningún problema.

Riesgo (principio de no maleficencia):

La participación de su hijo en la investigación No existirá riesgo o daño en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar

incomodidad a su hijo tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Mencionar que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados de la investigación deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información recogida en la encuesta o entrevista a su hijo es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el investigador Cardenas Flores, Delman Harrinson email: XXXXXXX@ucvvirtual.edu.pe y docente asesor Dr. XXXXXXXXXXXXXXXX email: XXXXXXX@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos:

Fecha y hora:

Anexo 6. Reporte de similitud en software Turnitin

ARCHIVO ANTIPLAGIO.docx			
INFORME DE ORIGINALIDAD			
12%	12%	2%	5%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
FUENTES PRIMARIAS			
1	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo de estudiante		4%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet		4%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet		2%
4	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet		1%
5	es.scribd.com Fuente de Internet		<1%
6	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet		<1%
7	www.researchgate.net Fuente de Internet		<1%
8	idoc.pub Fuente de Internet		<1%
9	www.ararteko.net Fuente de Internet		<1%

Anexo 7. Análisis complementario

Población de investigación

GRADO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
1° A	11	11	22
1° B	12	10	22
2° A	11	11	22
2° B	8	11	19
3° A	10	6	16
3° B	5	7	12
4° A	4	9	13
4° B	5	11	16
5° A	5	4	9
5° B	6	2	8
TOTAL	77	82	159

Muestra de investigación

GRADO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
3° A	10	6	16
3° B	5	7	12
4° A	4	9	13
4° B	5	11	16
5° A	5	4	9
5° B	6	2	8
TOTAL	35	39	74

Anexo 8. Autorizaciones para el desarrollo del trabajo académico



AUTORIZACIÓN

Yo, Miriam Marlene Tinoco García, identificada con DNI. 19994851, directora de la institución educativa San Roque del nivel secundario de la UGEL-Castrovirreyna, **AUTORIZO** al profesor Cardenas Flores Delman Harrinson, identificado con DNI. 41604454, para que pueda aplicar el instrumento de su trabajo Académico que lleva como título "Actividades físicas y manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2023". De igual manera se le autoriza para que pueda utilizar el ambiente del aula de innovación pedagógica, las computadoras y el internet, para lo cual tendrá que coordinar con el profesor responsable del aula de innovación para fijar las fechas y el horario en el que se va utilizar según lo requerido por el solicitante.

Castrovirreyna, 26 de abril de 2024

Anexo 9. Otras evidencias

Matriz de consistencia

TÍTULO: Actividades físicas y manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2023							
AUTOR: Bach. Cardenas Flores, Delman Harrinson							
Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores				
<p>Problema general: PG: ¿Cuál es la relación entre las actividades físicas y el manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2023?</p> <p>Problemas específicos: PE1: ¿Cuál es la relación entre las actividades físicas y la atención emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2023?</p> <p>PE2: ¿Cuál es la relación entre las actividades físicas y la claridad emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2023?</p> <p>PE3: ¿Cuál es la relación entre las actividades físicas y la reparación emocional en</p>	<p>Objetivo General: OG: Determinar la relación entre las actividades físicas y el manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2023.</p> <p>Objetivos específicos: OE1: Establecer la relación entre las actividades físicas y la atención emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2023.</p> <p>OE2: Establecer la relación entre las actividades físicas y la claridad emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2023.</p> <p>OE3: Establecer la relación entre las actividades físicas y la reparación emocional en</p>	<p>Hipótesis General: HG: Las actividades físicas se relacionan de manera significativa con el manejo de emociones en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2023.</p> <p>Hipótesis específicas: HE1: Las actividades físicas se relacionan de manera significativa con la atención emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2023.</p> <p>HE2: Las actividades físicas se relacionan de manera significativa con la claridad emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2023.</p> <p>HE3: Las actividades físicas se relacionan de manera significativa con la reparación</p>	Variable 1: Actividades físicas				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles o rangos
			Rendimiento de la actividad física	- Prevención. - Continuidad. - Obsesión. - Aumento del rendimiento.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	1: Totalmente en desacuerdo	Deficiente: 22-51
			Determinación para ejecutar la actividad física	- Adecuación. - Autonomía. - Gratificación.	10, 11, 12, 13, 14, 15	2: en desacuerdo 3: Indeciso 4: De acuerdo	Moderado: 52-81
			Motivación para ejecutar la actividad física	- Mejora de la apariencia física. - Satisfacción. - Entorno.	16, 17, 18, 19, 20, 21, 22	5: Totalmente de acuerdo	Eficiente: 82-110
			Variable 2: Manejo de emociones				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles o rangos
			Atención emocional	- Capacidad de atención a sus sentimientos.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	1: Nada de acuerdo 2: Algo de acuerdo	Malo: 24-55
			Claridad emocional.	- Comprensión de sus estados emocionales.	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16	3. Bastante de acuerdo 4: Muy de acuerdo	Regular: 56-87
			Reparación emocional.	- Capacidad de regulación de su estado emocional.	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	5: Totalmente de acuerdo	Bueno: 88-120

estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2023?	estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2023.	emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Castrovirreyna, Huancavelica, 2023.				
Tipo y diseño de investigación	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Estadística a utilizar			
<p>Método: Hipotético deductivo.</p> <p>Enfoque: Cuantitativo.</p> <p>Tipo: Básico.</p> <p>Nivel: Correlacional.</p> <p>Diseño: No experimental.</p>	<p>Población: 159 estudiantes de secundaria.</p> <p>Muestreo: No probabilístico, intencional.</p> <p>Tamaño de muestra: 74 estudiantes del VII ciclo de educación básica regular.</p>	<p>Variable 1: Actividades físicas Técnicas: Encuesta Instrumentos: Cuestionario Autora: Año: Lugar: Institución educativa, Castrovirreyna, Huancavelica.</p> <p>Variable 2: Manejo de emociones Técnicas: Encuesta Instrumentos: Cuestionario Autora: Año: Lugar: Institución educativa, Castrovirreyna, Huancavelica.</p>	<p>Descriptiva: A partir de la baremación de los puntajes de las variables y dimensiones se va realizar los análisis descriptivos en tablas cruzadas y en gráficos de barras los cuales también van a interpretarse para proporcionar mayor claridad.</p> <p>Diferencial: Si la normalidad es superior al margen de error se va utilizar la prueba de Correlación de Pearson, pero si es inferior o se evidencia una mixtura de distribuciones entonces se utilizará el Rho de Spearman.</p>			

Baremación de variables y dimensiones

Variables y dimensiones		Niveles o rangos		
Variable 1		Deficiente	Moderado	Eficiente
Actividades físicas		22-51	52-81	82-110
D1: Rendimiento de la actividad física		9-20	21-32	33-45
D2: Determinación para ejecutar la actividad física.		6-13	14-21	22-30
D3: Motivación para ejecutar la actividad física		7-16	17-26	27-35
Variable 2		Malo	Regular	Bueno
Manejo de emociones.		24-55	56-87	88-120
D1: Atención emocional.		8-18	19-29	30-40
D2: Claridad emocional.		8-18	19-29	30-40
D3: Reparación emocional.		8-18	19-29	30-40

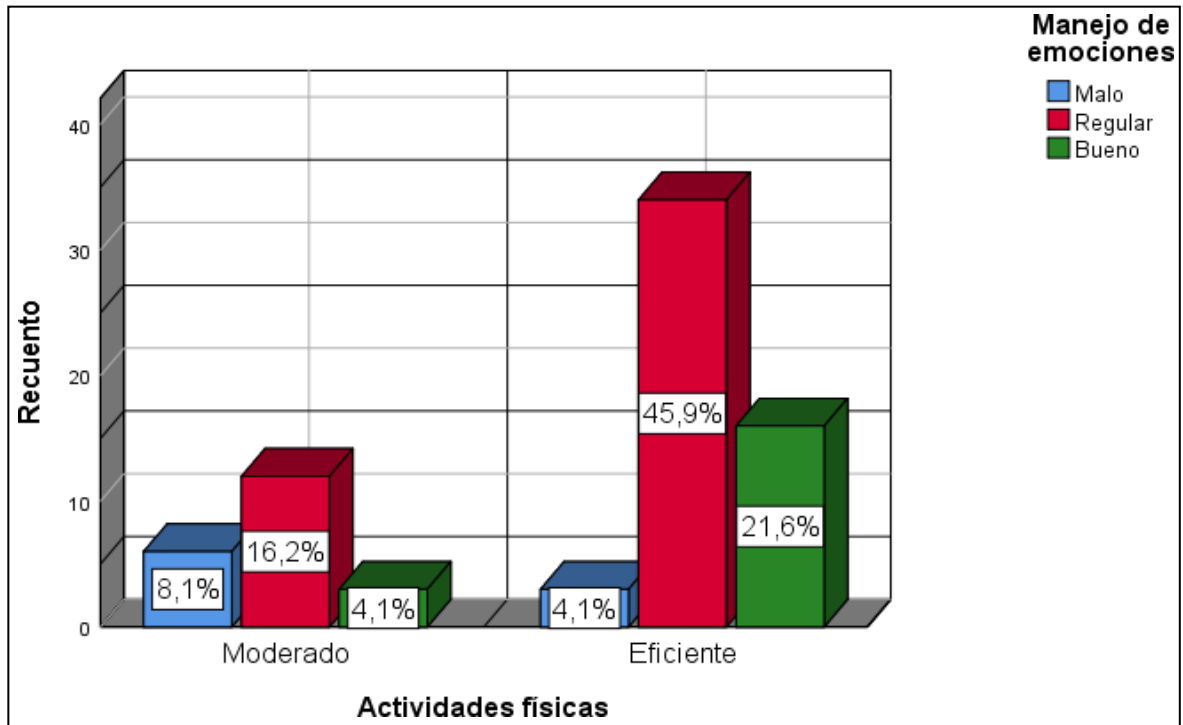
Análisis de normalidad

Dimensiones y variables	Kolmogorov-Smirnov ^a			Interpretación
	Estadístico	gl	Sig.	
D1. Rendimiento de la actividad física	,146	74	,000	No normal
D2. Determinación para ejecutar la actividad física	,153	74	,000	No normal
D3. Motivación para ejecutar la actividad física	,075	74	,200*	Normal
V1. Actividades físicas	,084	74	,200*	Normal
D1. Atención emocional	,068	74	,200*	Normal
D2. Claridad emocional	,099	74	,067	Normal
D3. Reparación emocional	,137	74	,001	No normal
V2. Manejo de emociones	,052	74	,200*	Normal

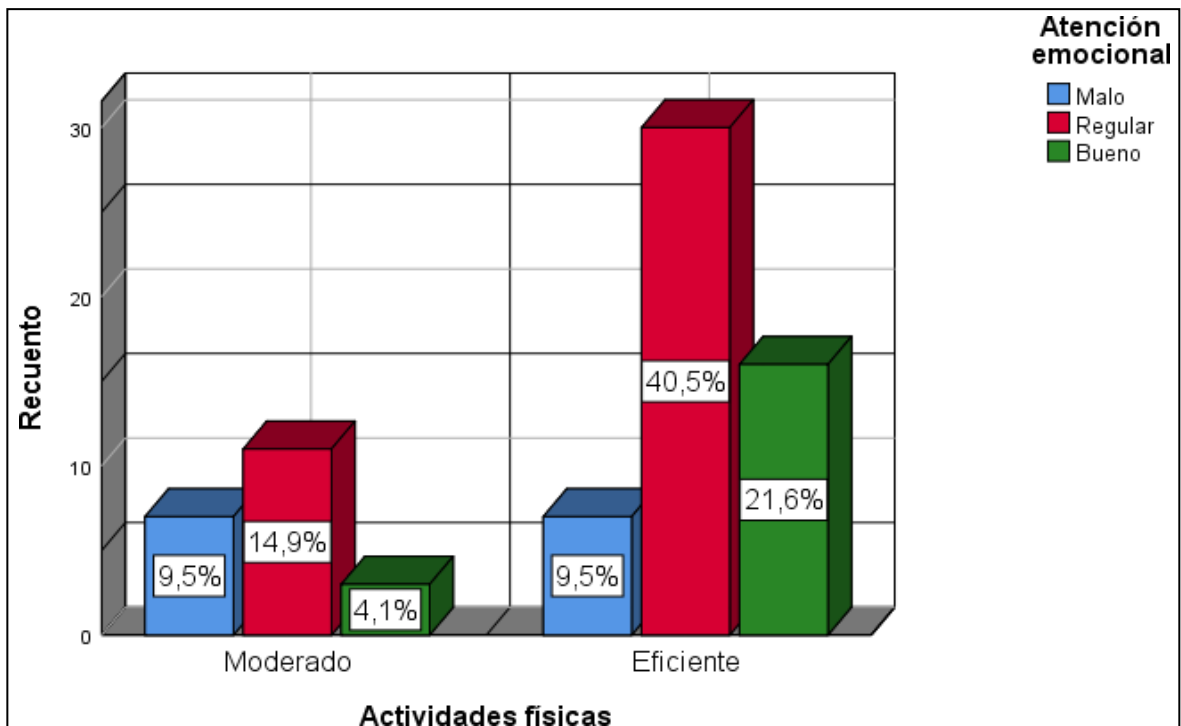
*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

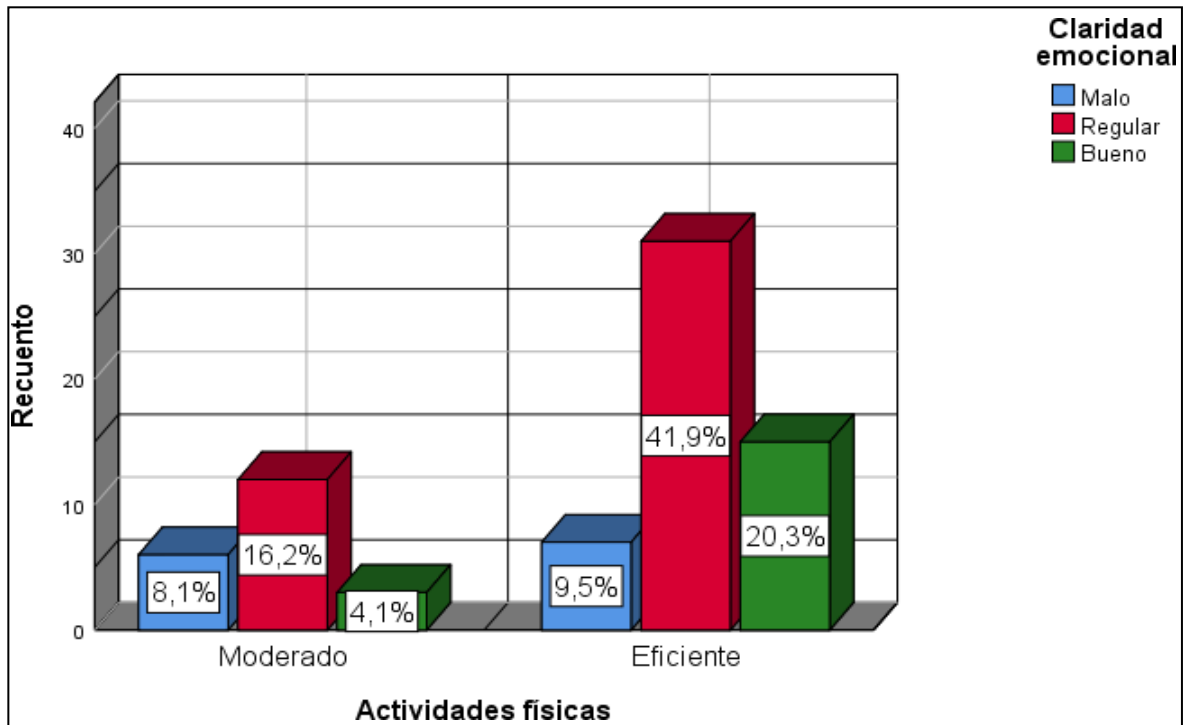
Barras entre las actividades físicas y el manejo de emociones



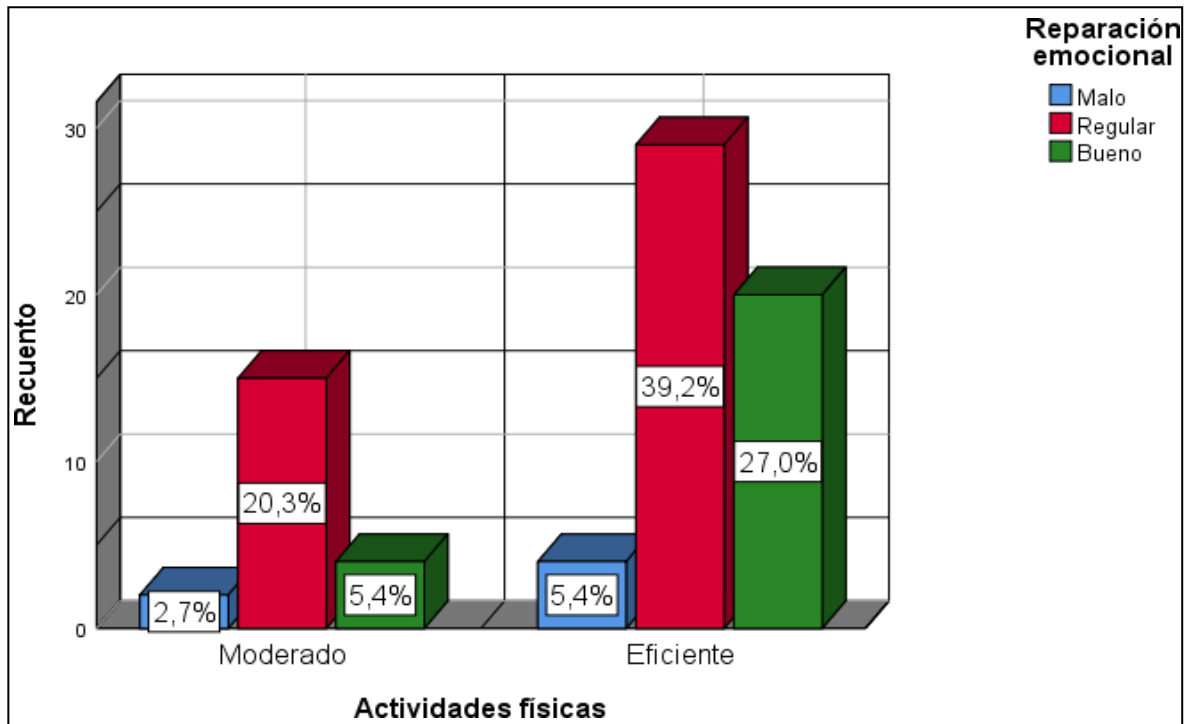
Barras entre las actividades físicas y la atención emocional



Barras entre las actividades físicas y la claridad emocional



Barras entre las actividades físicas y la reparación emocional



Base de datos

N°	Variable 1: Actividades físicas																							v1		
	D1: Rendimiento de la actividad física										D2: Determinación para ejecutar la actividad física						D3: Motivación para ejecutar la actividad física									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	TD1	10	11	12	13	14	15	TD2	16	17	18	19	20	21		22	TD3
1	2	3	2	2	3	3	3	2	2	22	2	2	3	2	3	2	14	2	2	2	5	5	5	2	23	59
2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	33	5	4	5	4	4	4	26	4	4	4	4	4	4	5	29	88
3	5	5	5	5	5	5	5	4	4	43	5	5	5	5	5	5	30	5	5	4	4	4	3	4	29	102
4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	38	4	4	4	5	4	4	25	5	4	4	4	5	4	5	31	94
5	3	4	4	4	4	3	4	3	3	32	4	4	4	4	4	4	24	4	3	3	4	4	4	4	26	82
6	4	5	5	4	4	5	4	2	3	36	5	5	5	5	5	4	29	4	4	4	3	3	4	4	26	91
7	1	3	3	4	3	4	3	3	3	27	2	2	3	2	3	1	13	3	2	2	4	4	2	3	20	60
8	5	5	5	4	4	4	4	3	4	38	5	5	5	4	4	4	27	5	5	5	4	4	4	5	32	97
9	1	3	3	4	5	5	5	4	4	34	5	5	5	5	5	3	28	3	5	5	5	4	4	5	31	93
10	3	5	3	5	3	4	4	3	4	34	3	4	4	4	4	4	22	4	4	3	4	4	3	4	26	82
11	3	5	3	3	4	4	4	2	4	32	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	3	3	4	4	26	82
12	4	4	4	4	4	4	4	3	4	35	4	4	4	4	3	3	21	3	3	3	4	4	4	3	24	80
13	3	4	4	4	3	4	4	2	3	31	4	4	4	3	4	3	22	4	4	4	4	4	3	3	26	79
14	3	4	2	4	3	3	4	3	4	30	4	4	4	4	4	3	23	3	4	4	3	3	4	4	25	78
15	5	5	3	4	4	4	4	3	5	37	4	4	4	4	4	4	24	4	5	4	2	3	2	4	24	85
16	2	4	4	4	4	4	4	2	4	32	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	3	3	4	26	82
17	1	5	4	5	3	3	5	4	4	34	5	5	5	5	4	3	27	4	3	3	4	3	4	3	24	85
18	1	5	3	4	2	4	5	4	2	30	5	5	5	3	5	1	24	2	3	2	4	3	4	3	21	75
19	3	5	3	4	5	5	5	3	5	38	5	5	5	5	5	4	29	5	5	5	3	3	3	5	29	96
20	3	3	4	3	2	4	4	2	3	28	4	4	4	4	3	3	22	4	4	4	2	3	3	3	23	73
21	4	5	5	4	4	4	4	4	4	38	4	5	5	4	5	4	27	5	4	5	2	3	2	5	26	91
22	1	4	2	3	4	3	5	3	3	28	5	3	5	5	3	3	24	3	3	2	3	4	4	3	22	74
23	2	3	2	4	2	4	4	3	2	26	3	3	3	4	4	3	20	4	3	2	4	2	2	3	20	66
24	1	5	3	4	4	3	4	3	4	31	5	5	4	5	5	5	29	5	5	5	3	3	3	4	28	88
25	5	3	5	5	3	2	5	5	5	38	5	5	5	5	5	5	30	3	3	5	5	3	3	5	27	95
26	5	5	5	5	3	5	5	5	5	43	5	3	5	5	5	5	28	2	2	2	3	3	2	5	19	90
27	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45	5	2	5	5	5	5	27	2	2	3	3	2	3	5	20	92
28	5	5	2	3	1	5	3	5	5	34	5	2	3	5	3	5	23	2	2	1	1	5	1	3	15	72
29	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45	5	5	5	5	5	5	30	2	2	2	3	5	2	5	21	96
30	5	5	5	5	3	2	5	5	5	40	5	5	3	5	3	5	26	2	2	2	2	2	3	5	18	84
31	5	5	5	5	5	2	5	5	5	42	5	5	2	5	5	5	27	2	2	2	2	5	2	5	20	89
32	5	5	5	5	3	5	5	5	5	43	5	2	3	5	3	5	23	2	2	2	3	2	1	3	15	81
33	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45	5	3	5	5	5	5	28	2	2	2	5	2	2	2	17	90
34	5	5	5	5	2	3	5	5	5	40	3	5	3	5	5	5	26	2	2	2	2	1	5	2	16	82
35	5	5	5	5	3	1	5	5	5	39	5	5	5	5	5	5	30	1	1	2	3	2	2	5	16	85

36	5	5	3	2	2	5	2	3	3	30	3	2	3	3	5	5	21	3	2	2	1	1	1	2	12	63
37	5	2	5	5	2	5	5	5	5	39	5	3	5	5	5	5	28	2	2	2	3	2	2	5	18	85
38	5	5	5	5	5	3	5	5	5	43	5	3	5	5	3	5	26	3	3	2	5	5	3	3	24	93
39	5	3	5	5	5	5	5	5	5	43	5	2	5	5	5	5	27	2	3	2	2	5	5	5	24	94
40	5	2	5	5	5	5	3	5	5	40	5	3	5	5	5	5	28	2	2	3	3	3	2	5	20	88
41	5	5	5	5	2	2	5	5	5	39	5	5	2	5	5	5	27	2	2	3	5	3	2	2	19	85
42	5	5	5	3	3	5	2	5	5	38	5	3	3	3	5	5	24	5	5	2	3	2	2	3	22	84
43	5	5	5	5	3	5	5	5	5	43	5	2	5	5	5	5	27	2	3	5	2	2	2	5	21	91
44	5	2	5	5	5	5	5	5	5	42	5	2	5	5	5	5	27	3	2	5	5	5	5	2	27	96
45	5	5	5	5	1	2	5	5	5	38	5	5	5	5	5	5	30	5	5	5	5	5	5	5	35	103
46	5	5	5	5	5	3	5	5	5	43	5	5	5	5	5	5	30	5	5	5	5	5	5	5	35	108
47	3	5	3	3	5	2	5	5	5	36	3	3	5	3	2	3	19	1	3	3	3	2	3	3	18	73
48	5	5	5	5	2	2	5	5	5	39	5	5	3	5	3	2	23	2	3	2	2	2	2	5	18	80
49	5	5	5	5	5	2	3	5	5	40	5	3	3	3	2	5	21	2	3	3	2	5	5	2	22	83
50	5	5	1	1	3	5	5	5	5	35	2	5	3	2	5	5	22	1	1	1	1	2	2	2	10	67
51	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45	5	5	5	5	5	5	30	5	5	2	2	2	2	5	23	98
52	3	5	2	2	2	3	2	3	3	25	5	1	1	5	2	2	16	5	5	1	1	5	1	1	19	60
53	3	5	3	3	2	5	2	3	3	29	3	2	2	2	5	5	19	3	3	5	2	2	2	2	19	67
54	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45	5	5	5	5	5	5	30	5	5	5	5	5	5	5	35	110
55	5	5	5	2	2	2	5	5	5	36	5	5	5	5	5	5	30	1	2	1	5	1	2	2	14	80
56	5	3	5	5	2	1	1	5	5	32	2	5	5	5	2	5	24	1	1	1	1	1	1	5	11	67
57	5	5	5	5	5	2	2	5	5	39	5	2	5	5	5	5	27	5	5	5	5	5	5	5	35	101
58	5	5	5	5	3	5	5	5	5	43	5	5	5	5	3	5	28	5	5	5	5	5	3	3	31	102
59	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45	5	5	5	5	5	5	30	2	2	5	5	5	5	5	29	104
60	5	5	5	5	5	5	5	5	3	43	5	5	3	5	5	5	28	5	3	3	3	2	2	5	23	94
61	5	3	5	3	3	5	5	5	5	39	5	2	2	5	5	5	24	2	2	2	5	5	5	5	26	89
62	5	5	1	1	1	3	2	1	3	22	5	2	5	2	1	1	16	5	5	5	3	5	1	2	26	64
63	5	5	5	5	1	5	5	5	5	41	5	5	5	5	1	5	26	2	5	5	5	5	5	5	32	99
64	5	2	1	5	5	5	5	5	5	38	5	1	5	5	5	5	26	1	2	5	1	5	2	5	21	85
65	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45	5	5	5	5	5	5	30	5	5	5	5	5	5	5	35	110
66	5	5	5	5	5	5	3	3	3	41	5	3	3	3	5	5	24	3	3	5	3	2	1	2	19	84
67	5	5	5	5	5	3	5	5	5	43	5	5	5	5	5	5	30	2	2	5	5	5	5	5	29	102
68	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45	5	5	5	5	5	5	30	2	2	5	5	5	5	2	26	101
69	5	5	5	3	5	5	2	2	5	37	5	5	5	5	5	5	30	5	5	5	5	5	5	3	33	100
70	5	5	5	5	5	1	5	5	5	41	5	2	5	5	5	5	27	1	2	2	2	2	2	3	14	82
71	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45	5	5	5	5	5	5	30	5	5	5	2	2	2	5	26	101
72	5	1	5	5	2	5	5	5	5	38	5	5	5	5	5	5	30	1	2	2	2	2	2	2	13	81
73	5	5	5	5	2	5	5	5	5	42	5	5	5	5	5	5	30	2	2	2	2	5	2	2	17	89
74	5	5	5	5	5	2	5	5	5	42	5	5	5	5	5	5	30	5	5	5	2	1	1	5	24	96

N°	Variable 2: Manejo de emociones																									v2		
	D1: Atención emocional									D2: Claridad emocional									D3: Reparación emocional									
	1	2	3	4	5	6	7	8	TD1	9	10	11	12	13	14	15	16	TD2	17	18	19	20	21	22	23		24	TD3
1	2	2	2	2	3	3	3	3	20	3	3	2	2	3	3	3	3	22	4	3	2	2	2	3	3	4	23	65
2	3	4	4	3	3	4	4	4	29	3	4	3	4	2	3	3	4	26	3	3	4	4	2	4	3	4	27	82
3	4	4	4	4	4	4	4	3	31	4	4	4	3	3	3	4	4	29	4	4	4	4	4	4	4	4	32	92
4	4	4	3	3	4	4	4	4	30	3	4	4	3	3	4	4	3	28	3	4	4	4	3	4	3	4	29	87
5	3	4	4	3	4	4	3	4	29	3	3	3	3	2	2	3	3	22	3	3	4	4	4	3	4	3	28	79
6	2	4	4	3	4	4	4	4	29	4	4	3	3	3	4	3	3	29	3	2	3	3	3	3	3	4	24	82
7	3	3	2	3	3	3	3	3	23	4	3	4	3	3	4	3	3	27	3	3	3	4	4	3	3	4	27	77
8	3	3	3	3	4	4	4	4	28	4	3	3	3	3	3	3	3	25	2	3	3	3	2	3	3	4	23	76
9	4	4	2	4	4	4	4	4	30	3	2	3	3	3	3	3	3	23	2	3	3	4	4	3	3	3	25	78
10	3	3	4	4	4	4	3	3	28	4	3	3	2	2	3	3	3	22	2	3	3	3	4	3	3	3	24	74
11	2	4	2	4	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	2	3	4	3	4	3	3	25	73
12	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	2	3	3	2	3	3	22	2	3	3	3	2	3	3	3	22	68
13	2	3	3	3	3	3	3	3	23	2	3	3	2	3	3	2	3	21	3	2	3	3	3	3	3	4	24	68
14	3	3	2	3	2	3	3	3	22	4	3	4	3	3	4	3	3	27	3	3	3	4	3	3	3	3	25	74
15	3	3	3	2	3	3	3	3	23	2	3	3	3	3	3	4	24	3	3	3	3	2	3	3	3	3	23	70
16	2	3	2	3	3	3	4	3	23	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	71
17	4	4	4	3	4	4	4	4	31	3	3	4	4	3	3	4	3	27	3	3	3	4	3	3	3	3	25	83
18	4	4	1	4	4	4	4	3	28	3	3	3	3	4	3	3	4	26	2	2	3	3	3	3	3	3	22	76
19	3	4	4	4	4	4	4	4	31	2	3	3	4	3	4	4	4	27	3	3	4	4	4	3	3	4	28	86
20	2	3	3	3	3	3	3	3	23	3	2	3	4	3	3	4	3	25	2	2	3	3	4	3	3	4	24	72
21	4	4	4	4	4	4	4	4	32	3	4	3	4	3	4	4	4	29	3	4	3	4	4	4	4	3	29	90
22	3	3	2	3	3	4	4	2	24	4	4	3	3	3	3	3	3	26	3	3	3	3	4	4	3	3	26	76
23	3	3	2	3	3	3	3	3	23	3	3	3	3	3	3	3	3	24	2	2	3	3	4	3	3	4	24	71
24	3	4	3	4	4	4	4	4	30	3	4	4	4	4	3	4	4	30	4	4	4	3	4	4	4	4	31	91
25	2	2	2	2	2	2	3	3	18	3	3	3	3	3	2	2	3	22	2	4	2	3	4	2	4	4	25	65
26	2	3	2	4	2	4	3	2	22	2	2	3	2	3	2	2	1	17	4	4	1	3	2	4	3	2	23	62
27	4	2	5	5	2	4	2	3	27	4	3	3	4	3	4	3	3	27	3	4	5	3	4	4	5	4	32	86
28	5	2	2	2	2	3	2	2	20	1	3	3	3	3	1	2	2	18	1	1	1	2	2	1	5	1	14	52
29	2	2	2	3	2	2	2	3	18	4	2	4	4	4	2	2	2	24	2	4	2	4	4	4	4	2	26	68
30	3	3	2	2	1	2	2	3	18	2	2	2	3	5	1	2	1	18	2	3	2	4	3	2	2	3	21	57
31	1	1	2	3	2	2	2	2	15	2	2	2	2	2	2	2	2	16	2	3	2	2	2	2	2	2	17	48
32	2	1	2	1	2	3	2	2	14	2	2	1	1	2	1	1	1	11	2	4	1	2	2	5	5	2	23	48
33	4	2	2	5	4	2	4	4	27	4	4	1	4	4	2	3	3	25	3	3	3	4	1	4	5	3	26	78
34	4	2	3	4	2	2	4	4	25	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4	5	4	4	4	4	4	4	33	90
35	2	1	2	1	2	2	2	2	14	2	2	4	1	2	2	4	4	21	1	4	2	4	4	1	2	4	22	57

36	4	4	2	3	1	4	3	3	24	3	3	3	3	3	2	3	3	23	3	3	3	3	2	3	3	2	22	69
37	2	4	2	4	2	3	2	2	21	5	4	4	4	4	4	4	5	34	5	4	2	5	5	5	5	5	36	91
38	3	3	2	3	1	2	2	3	19	3	3	3	2	3	3	3	3	23	4	3	3	3	3	3	3	3	25	67
39	4	4	2	3	1	2	2	4	22	4	2	2	2	3	4	2	3	22	4	5	2	5	5	3	2	4	30	74
40	4	4	4	4	2	4	2	4	28	4	3	4	4	4	2	2	2	25	2	2	2	2	2	2	4	2	18	71
41	3	3	3	3	3	3	3	3	24	4	4	4	4	4	4	4	4	32	5	5	5	5	4	5	5	4	38	94
42	2	2	2	2	1	2	2	2	15	3	2	2	2	2	2	1	2	16	2	2	3	3	1	2	3	3	19	50
43	4	4	3	5	2	2	4	3	27	3	4	4	2	4	2	2	3	24	3	2	1	3	3	3	4	2	21	72
44	4	4	4	4	1	4	4	4	29	4	4	4	4	4	1	4	4	29	4	4	4	4	5	5	4	5	35	93
45	3	4	3	2	3	2	5	4	26	3	4	5	4	2	3	4	2	27	3	3	1	3	2	4	4	2	22	75
46	5	5	5	5	5	5	5	5	40	5	5	5	5	5	5	5	5	40	5	5	5	5	5	5	5	5	40	120
47	2	2	1	2	1	1	1	1	11	2	1	2	1	2	1	1	2	12	5	2	5	2	2	1	4	2	23	46
48	2	1	2	1	1	2	1	4	14	2	2	4	1	1	4	4	1	19	3	4	2	4	2	1	4	4	24	57
49	2	2	2	2	1	1	2	2	14	1	2	1	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	3	2	2	17	45
50	2	3	1	4	2	1	3	1	17	1	1	3	2	2	1	1	1	12	3	2	3	4	2	2	1	2	19	48
51	4	4	4	4	4	1	1	4	26	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4	4	4	4	4	4	4	4	32	90
52	2	4	5	5	5	5	5	5	36	2	2	4	2	4	1	2	3	20	4	4	2	4	4	4	4	4	30	86
53	4	2	2	2	1	1	2	2	16	5	5	4	5	5	5	5	5	39	5	5	5	5	5	5	5	5	40	95
54	4	2	3	3	2	3	3	3	23	3	4	4	4	4	4	4	4	31	4	4	4	4	4	4	4	4	32	86
55	2	2	2	1	1	2	2	1	13	3	2	2	2	3	2	2	2	18	3	3	3	3	3	3	3	3	24	55
56	5	5	2	5	1	5	5	5	33	5	5	5	1	5	5	5	5	36	5	5	2	5	5	5	5	5	37	106
57	5	5	5	5	5	5	5	5	40	5	5	5	5	5	5	5	5	40	5	5	5	5	5	5	5	5	40	120
58	2	3	2	4	2	3	2	3	21	2	2	3	3	3	3	4	23	3	3	2	3	2	2	4	3	22	66	
59	5	5	5	5	5	2	2	5	34	5	5	5	5	5	2	2	5	34	2	5	5	5	5	5	5	5	37	105
60	2	4	3	4	3	3	4	3	26	4	3	4	3	4	3	3	2	26	3	3	3	4	4	4	4	4	29	81
61	5	4	4	5	2	2	2	3	27	3	3	2	3	3	4	4	2	24	2	4	4	3	5	4	4	3	29	80
62	2	3	4	3	1	1	2	1	17	3	2	1	1	3	4	2	2	18	4	1	1	3	3	1	2	1	16	51
63	3	3	5	3	5	5	5	3	32	5	5	5	3	3	5	5	5	36	5	5	5	3	5	5	4	5	37	105
64	4	4	4	4	1	2	2	4	25	3	4	4	2	2	2	2	4	23	4	4	4	4	4	5	5	4	34	82
65	3	4	4	4	4	4	4	4	31	4	4	4	4	4	4	4	4	32	3	3	3	3	4	2	2	3	23	86
66	4	3	4	4	1	4	2	2	24	2	2	2	2	2	2	2	2	16	2	2	2	2	2	2	4	2	18	58
67	5	5	5	5	5	5	5	5	40	5	5	5	5	5	5	5	5	40	5	5	5	5	5	5	5	5	40	120
68	2	2	4	4	2	4	4	4	26	4	2	4	2	4	4	2	4	26	4	4	4	4	4	2	4	4	30	82
69	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4	4	4	4	4	4	4	4	32	96
70	2	2	3	3	2	4	2	4	22	3	2	3	3	2	4	3	3	23	2	2	2	4	2	3	5	2	22	67
71	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4	4	4	4	4	4	4	4	32	2	4	4	4	4	4	4	4	30	94
72	4	4	4	5	2	4	4	4	31	5	4	5	4	4	5	5	5	37	5	5	1	4	4	5	5	5	34	102
73	3	3	2	3	2	3	3	3	22	2	2	3	2	3	2	2	2	18	3	4	4	3	3	4	3	3	27	67
74	4	5	4	5	1	5	4	4	32	4	4	5	5	4	5	4	5	36	5	5	4	5	4	5	5	5	38	106