



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

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

Actividad física e inteligencia emocional de los estudiantes de la Institución  
Educativa Isabel La Católica – 2024

**TRABAJO ACADEMICO PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACION FISICA Y DEPORTE**

**AUTORA:**

Tamayo Asencios, Luz Teodora (orcid.org/0009-0001-3414-1085)

**ASESORA:**

Dra. Calvanapon Alva, Flor Alicia (orcid.org/0000-0003-2721-2698)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

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

**TRUJILLO - PERÚ**

**2024**

## **DEDICATORIA**

Quiero dedicar este proyecto, primero, a mi Padre todopoderoso, misericordioso que siempre está conmigo y nunca me abandona, a mi esposo compañero de vida, a mis hijos por su apoyo incondicional, a mis padres por darme la vida y guiarme por el sendero del bien, me enseñaron a luchar y nunca rendirme. Agradecer a la universidad por la oportunidad, y a mis maestros por todo lo aprendido.

Por último, a mí misma porque siempre trato de aprender nuevas formas, estrategias y saber solucionar los problemas cotidianos del día a día.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios Padre todo poderoso por siempre acompañarme e iluminarme, para concluir con éxito este trabajo de Segunda Especialidad de Educación Física y Deporte, también agradezco a mi esposo e hijos por siempre alentarme y apoyarme.



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

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

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

Yo, CALVANAPON ALVA FLOR ALICIA, docente de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Trabajo Académico II titulado: "ACTIVIDAD FÍSICA E INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ISABEL LA CATÓLICA - 2024", cuyo autor es TAMAYO ASENCIOS LUZ TEODORA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 16%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

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

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

TRUJILLO, 11 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
CALVANAPON ALVA FLOR ALICIA DNI: 17995554 ORCID: 0000-0003-2721-2698	Firmado electrónicamente por: CALVANAPONFA el 19-07-2024 10:50:50

Código documento Trilce: TRI - 0811347



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

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

**Declaratoria de Originalidad del Autor**

Yo, TAMAYO ASENCIOS LUZ TEODORA 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: "ACTIVIDAD FÍSICA E INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ISABEL LA CATÓLICA - 2024", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que el Trabajo Académico II:

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

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

Nombres y Apellidos	Firma
TAMAYO ASENCIOS LUZ TEODORA : 40492201 ORCID: 0009-0001-3414-1085	Firmado electrónicamente por: LTAMAYOA el 16-08- 2024 19:19:05

Código documento Trilce: INV - 1745988

# ÍNDICE

Pág.

CARÁTULA	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR	
ÍNDICE .....	ii
ÍNDICE DE TABLAS .....	iii
ÍNDICE DE FIGURAS .....	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT .....	vi
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	4
III.MÉTODO .....	9
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	9
3.2 Variables y operacionalización .....	9
3.3 Población, muestra y muestreo .....	10
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	11
3.5 Procedimiento de recolección de datos .....	12
3.6 Método de análisis de datos .....	13
3.7 Aspectos éticos .....	13
IV. RESULTADOS.....	14
IV. DISCUSIÓN .....	17
VI. CONCLUSIONES.....	21
VII. RECOMENDACIONES .....	22
REFERENCIAS .....	23
ANEXO .....	28

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b>	Distribución de niveles de actividad física	14
<b>Tabla 2</b>	Nivel de las dimensiones de actividad física	15
<b>Tabla 3</b>	Nivel de inteligencia emocional de los estudiantes	16
<b>Tabla 4</b>	Nivel de las dimensiones de la I.E. ILAC., 2024	17
<b>Tabla 5</b>	Cruce de las inteligencia emocional y actividad física	18
<b>Tabla 6</b>	Cruce de las inteligencia intrapersonal y actividad física	19
<b>Tabla 7</b>	Cruce de las inteligencia interpersonal y actividad física	20
<b>Tabla 8</b>	Cruce de la adaptabilidad y actividad física	21
<b>Tabla 9</b>	Cruce del manejo de estrés y actividad física	22
<b>Tabla 10</b>	Cruce del estado de ánimo en general y actividad física	23
<b>Tabla 11</b>	Prueba de normalidad	24
<b>Tabla 12</b>	Correlación de la actividad física e inteligencia emocional	25
<b>Tabla 13</b>	Correlación de la actividad física e inteligencia intrapersonal	26
<b>Tabla 14</b>	Correlación de la actividad física e inteligencia interpersonal	27
<b>Tabla 15</b>	Correlación de la actividad física y adaptabilidad	28
<b>Tabla 16</b>	Correlación de la actividad física y manejo de estrés	29
<b>Tabla 17</b>	Correlación de la actividad física y estado de ánimo en general	30

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> Nivel de actividad física de los estudiantes de la IE ILAC	14
<b>Figura 2</b> Nivel de inteligencia emocional de los estudiantes	16
<b>Figura 3</b> Cruce de las inteligencia emocional y actividad física	18
<b>Figura 4</b> Cruce de las inteligencia intrapersonal y actividad física	19
<b>Figura 5</b> Cruce de las inteligencia interpersonal y actividad física	20
<b>Figura 6</b> Cruce de la adaptabilidad y actividad física	21
<b>Figura 7</b> Cruce del manejo de estrés y actividad física	22
<b>Figura 8</b> Cruce del estado de ánimo en general y actividad física	23

## RESUMEN

En la presente investigación el propósito fue determinar la relación de Actividad Física y la Inteligencia emocional en adolescentes de secundaria de una Institución Educativa Pública Isabel la Católica Lima 2024

El tipo de investigación fue básica del nivel descriptivo correlacional, de enfoque cuantitativo; de diseño no experimental. La población estuvo formada por 166 estudiantes, con una muestra de 116. La técnica usada para recabar la información fue la encuesta y los instrumentos de recolección de datos fueron dos cuestionarios que fueron validados por juicio de expertos y determinando su confiabilidad a través del estadístico Alfa de Crombach (0.9) con alta confiabilidad.

Entre los resultados más importantes obtenidos con la prueba estadística de Rho de Spearman, en donde el valor del coeficiente de correlación es ( $r=-0,3$  a  $.52$ ) lo que establece que es una escala válida, además el valor de  $p= 0,05$  y en consecuencia la relación es significativa al 95%. Se concluye determinando que existe relación positiva entre la actividad física y la inteligencia emocional en adolescentes de secundaria de la Institución Educativa Pública de Isabel la Católica 2024.

**Palabras clave:** Inteligencia emocional, actividad física, salud mental.

## ABSTRACT

In the present investigation, the purpose was to determine the relationship between Physical Activity and Emotional Intelligence in high school adolescents from a Public Educational Institution Isabel la Católica Lima 2024

The type of research was basic at the correlational descriptive level, with a quantitative approach; non-experimental design. The population was made up of 166 students, with a sample of 116. The technique used to collect the information was the survey and the data collection instruments were two questionnaires that were validated by expert judgment and determining their reliability through the Alpha statistic. Cronbach (0.9) with high reliability.

Among the most important results obtained with Spearman's Rho statistical test, where the value of the correlation coefficient is ( $r = -0.3$  to  $.52$ ) which establishes that it is a valid scale, in addition the value of  $p = 0.05$  and consequently the relationship is significant at 95%. It is concluded by determining that there is a positive relationship between physical activity and emotional intelligence in high school adolescents from the Public Educational Institution of Isabel la Católica 2024.

**Keywords:** Emotional intelligence, physical activity, mental health.

## I. INTRODUCCIÓN

La actividad física es esencial para la salud física y mental, sin importar la edad. Practicar deportes y mantenerse activo ayuda a curar enfermedades mentales, reducir el estrés y la tensión, y mejorar la función cognitiva, el sueño, la concentración y la autoestima. La actividad física diaria es beneficiosa para la salud mental, ya que alivia la angustia y las tensiones, y equilibra las emociones y el comportamiento. Además, previene futuros trastornos mentales al promover el bienestar emocional.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) afirma que la salud mental se traduce en paz y bienestar mental, permitiendo a los individuos enfrentar la vida, superar el estrés, desarrollar habilidades, aprender y trabajar adecuadamente, contribuyendo al desarrollo de su comunidad. Por lo tanto, cuidar tanto la salud física como la emocional es fundamental para tener relaciones estables y manejar las situaciones de la vida.

La OMS recomienda realizar actividad física diaria para mantener una buena salud cardiorrespiratoria: al menos 10 minutos al día para todos, 60 minutos diarios de ejercicio moderado o intenso para niños y jóvenes, y 150 minutos semanales de ejercicio moderado para adultos.

Las personas emocionalmente inteligentes pueden entender, utilizar y gestionar sus emociones, lo cual les permite comunicarse eficazmente, ser empáticos, superar desafíos y reducir conflictos. Según Goleman (1995), esto implica identificar las emociones propias y ajenas, motivarse y manejar adecuadamente las relaciones personales e interpersonales. Una adecuada gestión emocional puede llevar a una vida más feliz, superando actitudes, ideas y hábitos negativos que limitan el potencial personal.

En Perú, la currícula educativa incluye el curso de Educación Física en todos los niveles para que los adolescentes desarrollen habilidades físicas. Los docentes motivan a los estudiantes a participar en actividades deportivas para mejorar su desempeño físico. Dado que los niños y adolescentes tienen mucha energía, es crucial que realicen ejercicio intenso y tengan interacción social para desarrollar capacidades motrices, cognitivas y sociales.

La inteligencia emocional ayuda a los estudiantes a manejar conflictos, construir relaciones saludables y tomar decisiones responsables, mejorando su confianza y autoestima.

Es crucial que los estudiantes de la institución participen más en deportes, ya que esto les permite mejorar su control emocional con compañeros y docentes.

Estudios en España resaltan la necesidad de incluir la educación emocional en las aulas y programas deportivos para mejorar el control de impulsos y la tolerancia a la frustración. La falta de inteligencia emocional en algunas personas requiere trabajo educativo para el desarrollo integral de los estudiantes, quienes deben aprender a gestionar sus emociones. Se recomienda desarrollar una propuesta didáctica enfocada en esta actividad educativa (Barranco-Moreno, 2020).

En Perú la inclusión de actividades físicas dentro de la currícula estatal, tiene como fin la corporeidad “la cual observa a la sustancia corpórea en cimentación de su ser más allá de su entidad corporal porque ello lleva en sí hacer, pensar, sentir, saber, comunicar y querer” (Ministerio de Educación (MINEDU), 2016, p. 103), durante una actividad deportiva no solo mejora las habilidades físicas de los estudiantes, sino que también fortalece su autoestima, pensamiento creativo y crítico, y capacidad para tomar decisiones y resolver problemas, tanto en el ámbito deportivo como en la vida cotidiana (MINEDU, 2016). Además, se observó que los estudiantes muestran un mejor estado de ánimo al finalizar las clases de educación física, en comparación con otras áreas escolares.

En la Realidad problemática durante pandemia del COVID-19 ha aumentado significativamente los casos de estrés en los estudiantes, provocando un bajo control emocional en las aulas de la Institución Educativa. Esto ha generado problemas de conducta, convivencia y enfrentamientos. La OMS (2018) define las actividades físicas como movimientos corporales realizados por los músculos esqueléticos que usan la energía del individuo, incluyendo acciones diarias como jugar, trabajar y actividades recreativas. El estudio plantea la pregunta: ¿Existirá correspondencia entre actividad física e inteligencia emocional en los alumnos de secundaria de la IE Isabel la Católica?

Justificación social: El estudio muestra cómo los deportes mejoran el estado de ánimo y el equilibrio emocional en adolescentes, docentes, familiares y una sociedad que carece de inteligencia emocional. Además, se busca que los estudiantes generen un clima de buen trato y convivencia en el aula mediante el deporte y el manejo emocional.

Justificación teórica: El estudio pretende aportar al conocimiento teórico existente, describiendo diversos enfoques que nutran la investigación.

Justificación metodológica: El proyecto se justifica por el uso de instrumentos y baterías válidos y confiables. Además, el diseño del proyecto, los procedimientos y la directriz metodológica pueden aplicarse en futuras investigaciones.

Objetivo general: Determinar la correspondencia entre actividad física e inteligencia emocional en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Isabel La Católica y Objetivos específicos: Relación entre actividad física e inteligencia intrapersonal, Relación entre actividad física e inteligencia interpersonal. Relación entre actividad física y adaptabilidad, Relación entre actividad física y manejo del estrés, Relación entre actividad física y estado de ánimo general.

Como Hipótesis de trabajo se quiere saber si hay correlación directa entre actividad física e inteligencia emocional en los estudiantes de secundaria del Centro Educativo Isabel la católica 2024.

Hipótesis general: Existe correspondencia entre actividad física e inteligencia emocional en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Isabel La Católica e Hipótesis específicas: Existe correspondencia entre la actividad física y la inteligencia intrapersonal, en los estudiantes de la Institución Isabel la católica. Existe correspondencia entre la actividad física y la inteligencia interpersonal, en los estudiantes de la Institución Isabel la católica.

Existe correspondencia entre la actividad física y Adaptabilidad, en los estudiantes de la institución educativa Isabel la católica. Existe correspondencia entre la actividad física y Manejo del estrés, en los estudiantes de la institución educativa Isabel la católica. Existe correspondencia entre la actividad física y Estado de ánimo general, en los estudiantes de la institución educativa Isabel la católica

## II. MARCO TEÓRICO

En el presente marco teórico, se exponen las investigaciones previas o antecedentes relacionados con el tema de investigación y el sustento respectivo para ambas variables. Como antecedentes a nivel internacional, Jacho (2023), realizó una investigación que tuvo como objetivo “Determinar los efectos de la praxis deportiva en la inteligencia emocional en escolares adolescentes” esto lo hizo a través de una búsqueda sistemática en los últimos 5 años. Para ello empleó como principales motores de búsqueda de data en línea o virtuales: PubMed, ScienceDirect, Dialnet, Redalyc y Google académico, su muestra fue de 12 investigaciones de las cuales 10 trabajos fueron de España y 2 fueron de Latinoamérica. Al unir sus muestras obtuvo un total de 4289 adolescentes que varía de 61 a 991, siendo los varones la cantidad predominante con 1723 individuos, en cambio, por su parte el género femenino alcanzó 1577 participantes, y como conclusión resaltó que los estudiantes que le dan valor a realizar alguna actividad física se ve beneficiado, debido a que estos , sabrán amoldarse a las diversas dificultades de la vida, creará emociones positivas, mejorará su auto concepto, potenciará sus habilidades y emociones, de forma que, el adolescente que ensanche todas las dimensiones de su inteligencia emocional mostrará un buen rendimiento escolar y tendrá éxito en la vida.

Gelvez (2020), realizó una investigación que tuvo como Objetivo “Determinar la relación de la práctica de deporte en la época de pandemia de SARS-CoV-2 y la inteligencia emocional en los jóvenes estudiantes de sexto a octavo año de la casa de estudio José Rafael Faria Bermúdez”. Investigación básica, de alcance correlacional. La muestra estuvo compuesta por 82 infantes y adolescentes, y les aplicó Cuestionarios que cuentan con validez y confiabilidad. Sus resultados descriptivos indicaron que los infantes que participaban en niveles elevados de actividad deportiva mostraron una incidencia positiva en la inteligencia emocional, entre otros resultados destacados.

Vaquero et al., (2018) en su estudio tuvieron como finalidad “Analizar la interrelación de la motivación, el hacer deporte y la inteligencia emocional, e identificar la influencia de hacer algún deporte o actividad deportiva en la inteligencia emocional”. Su estudio fue descriptivo-correlacional. La muestra

estuvo compuesta por 431 adolescentes, a quienes se les aplicaron pruebas validadas por juicio de expertos y cuentan con fiabilidad y validez. Como conclusión, su estudio destacó el valor que tiene el estado de ánimo y la adaptación de las emociones, seguida esta de los grados de estimulación más autónomos, para iniciar la práctica de actividades físicas y/o deportivas.

A nivel nacional Villalobos, (2023) En su investigación realizada tuvo como objetivo “Hallar la relación existente entre la actividad física y la Inteligencia emocional en alumnos de educación física de un instituto superior pedagógico. Cajamarca, 2022. El método empleado fue de tipo básico de nivel correlacional, enfoque cuantitativo. La muestra estuvo conformaron 81 estudiantes, a quienes se le aplicaron dos instrumentos estandarizados que cuentan con confiabilidad y validez. Sus resultados indican que existe relación entre las variables de estudio ya que existe correlación baja positiva.

Gupioc (2021), realizó una investigación que tuvo como propósito “Diseñar un programa de actividades físicas inteligentes los cuales favorezcan a un equilibrio emocional de los adolescentes matriculados en el Centro Educativo N° 18156 de Olto”. El tipo del estudio fue proyectivo, no experimental y de corte transversal. Esta muestra consistió en 40 escolares. Gupioc aplico el Cuestionario de inteligencia emocional de Bar-On el ICe: Na en su estudio. En las conclusiones, se destacó la confirmación de un bajo nivel emocional entre los escolares de la institución educativa N° 18156. Se enfatizó la obligación de dar una atención especial a la dimensión intrapersonal, donde la comprensión de sí mismos, el asertividad, la visualización positiva y la automotivación se ven debilitadas debido a las interrelaciones en el sistema familiar y a la falta de actividades que satisfagan estas necesidades en el entorno educativo de los estudiantes.

Martínez (2022), Tuvo como propósito de investigación determinar si hay una interrelación de actividades físicas con la autoestima en escolares de cuarto año de grado secundario del Colegio San Antonio de Huamanga, en el año 2021”. El método usado para la investigación fue de tipo aplicado, con un sentido cuantitativo y de esquema descriptivo-relacional de corte transversal

no experimental. El grupo estudiado estuvo compuesto por 64 infantes. Martínez hizo uso de dos encuestas internacionalmente validadas: la encuesta IPAQ para medir la variable de actividad física y la encuesta PAA para evaluar la dimensión autoestima. El resultado principal del estudio fue que hay evidencia de relación significativa del entrenamiento físico y la autoestima en los colegiales.

En los antecedentes locales encontramos a Chávez, V. (2023) realizó una investigación que tuvo como objetivo “Determinar la relación que existe entre la inteligencia emocional y el consumo de alcohol en estudiantes de 5to de secundaria de la Institución educativa Isabel la Católica”. Lima, 2022. La metodología que empleó fue de tipo puro o básico, de nivel relacional, de diseño no experimental y de corte transversal. La muestra de estudio estuvo conformada por 97 estudiantes, a quienes aplicó dos cuestionarios estandarizados que cuentan con alta fiabilidad, El EQi-YV de Bar-On y el AUDIT de Babor. Sus resultados indican que el 94.8 de los alumnos poseían inteligencia emocional alta, el 3.1% inteligencia emocional muy alta, el 2.1% inteligencia emocional promedio. En cuanto al consumo de alcohol el 70.2% se encuentra en riesgo bajo y el 29.8% presenta riesgo moderado. Concluye indicando que existe relación entre las variables de estudio, y también existe una relación inversamente proporcional entre ellas. Para efectos de la investigación se definen las variables del estudio.

La OMS (2021), ha definido a la acción física como aquel movimiento que hace el cuerpo humano producto de la acción de los músculos, los cuales necesitan para tal fin usar más energía a diferencia de la que usa el cuerpo cuando este se encuentra en reposo y que a la vez se distingue de los ejercicios porque éste se desarrolla como una actividad que se planifica, que tiene una estructura y es continua.

Bar-On (1980), nos indica que es el conjunto de habilidades no cognitivas que nos servirán para poder reconocer nuestras emociones, y de las personas que nos rodean. También consiste en tener autoestima que permitirán desarrollar todos nuestros potenciales, y capacidades. Asimismo, tener buenas relaciones interpersonales y satisfactorias con su entorno y no

caer en la dependencia afectiva. Una persona inteligente emocionalmente tiene rasgos estables de personalidad, es realista y tiene comportamiento inteligente esto se debe a que establecen relaciones eficientes con los demás por la habilidad de relacionarse que no pertenecen al intelecto.

Arbós (2017), define la actividad física como aquellos movimientos realizados por el cuerpo, provocados por la contracción de la musculatura esquelética, lo cual resulta en un aumento del desgaste de energía del organismo por arriba de los niveles de descanso.

Las actividades físicas constituyen factores cruciales los cuales nos permitirán alcanzar un modo de vida pleno y saludable. Hoy en día numerosos estudios detallan que practicar con regularidad actividades físicas contribuye significativamente a prevenir riesgos cardiovasculares, enfermedades degenerativas, afecciones crónicas, entre otras. Además, presenta beneficios para la salud mental y que mejora la autoestima (Granados y Cuéllar, 2018).

Goleman, 1995) define la Inteligencia emocional como el conjunto de habilidades que nos permite conocer y aprender a reconocer sentimientos y emociones, y las de quienes nos rodean. Su esencia radica en construir relaciones efectivas con los demás, lo que facilita la consecución de metas y la superación de obstáculos de manera más fluida. Según Robert K. Cooper (2018), la inteligencia emocional se caracteriza por la disposición de comprender, experimentar y aplicar de manera eficiente el dominio sutil de las emociones, considerándolas una reserva de vigor humano, información, conexión e influencia.

Lüscher (2022), En su investigación “Establecer conexiones entre la inteligencia emocional, intrapersonal e interpersonal, integrando factores de las funciones ejecutivas, tales como la plasticidad cognitiva y la flexibilidad en la cognición junto a otros factores relacionados con el autoconocimiento”. En este contexto, destaca la presencia significativa del control inhibitorio, donde la regulación de las emociones desempeña un papel crucial. La expresión de la vivencia afectiva está constantemente presente en todo el proceso, lo que implica que con este tipo de inteligencia se adquiere la disposición para percibir, entender, manejar y utilizar nuestras emociones de manera efectiva.

### III. MÉTODO

#### 3.1 Tipo y diseño de investigación

##### 3.1.1 Tipo de investigación

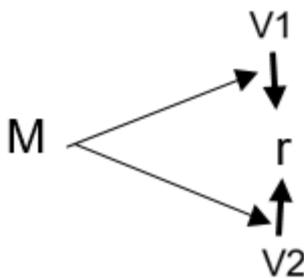
La investigación es de tipo básica, porque no pretende resolver problema alguno, solo aumentar los conocimientos existentes.

##### 3.1.2 Diseño de investigación

De diseño no experimental, porque no se manipularon las variables, sin intervención alguna, los resultados obtenidos se analizaron con los instrumentos elegidos para tal fin. Estudio de corte transversal porque la información se obtuvo y analizó en un solo periodo de tiempo (Fernández, 2008).

Hernández (2014), nos presenta el siguiente esquema donde se representa la muestra objeto de estudio relacionando a las dos variables objeto de la investigación.

**Figura 1**



**Nota.** M = muestra; V1 = variable inteligencia emocional; V2 = variable actividad física; r = Relación

#### 3.2 Variables y operacionalización

Variaciones son características o conceptos que pueden ser observados, medidos y cuantificados. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), estas variables pueden ser descritas diccionarios o textos especializados.

**Definición conceptual:** Goleman (1995<sup>a</sup>, p. 89) menciona que la inteligencia emocional es la “actitud que poseemos y que nos permite reconocer lo que sentimos y de quienes nos rodean, con el fin de animarse y dirigir la emoción en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales”.

**Definición operacional:** Esta variable se define operacionalmente con el Inventario para medir habilidades emocionales y sociales, el EQi-YV de Bar-On, versiones adolescentes. Adaptado para el Perú por Ugarriza et al., (2003). Es importante destacar que este test ha sido adaptado específicamente para el contexto de la investigación en cuestión. La escala del test consta de 60 reactivos y 3 indicadores en cada dimensión.

### 3.3 Población, muestra y muestreo

#### 3.3.1 Población

La población estuvo compuesta por 166 alumnos, que estaban en la nómina oficial de alumnos matriculados.

- **Criterios de inclusión:** Estudiantes que ratificaron matrícula, alumnos y padres que hayan firmado el asentimiento y consentimiento informado. Los estudiantes que asistieron el día de la ejecución
- **Criterios de exclusión:** Se excluye a los estudiantes no matriculados y aquellos que no han firmado su asentimiento informado, apoderado no firmó el consentimiento informado además aquellos que no estuvieron en las clases durante la ejecución.

#### 3.3.2 Muestra

Se obtuvo el total de la muestra a través de la fórmula aplicada a poblaciones finitas, con niveles de significancia de 0,05 y 95% en su nivel de confianza, que dio como resultado para la muestra 116 alumnos.

### **3.3.3 Muestreo**

Para el estudio empleamos el método de muestreo probabilístico, esto quiere decir que todos estudiantes tendrán la misma oportunidad para ser seleccionados para participar en la investigación (Hernández et al., 2015).

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

En este caso la técnica empleada fueron las encuestas, este método y nos permitió obtener toda la información que se necesitaba para la investigación. Según Oseda (2008), la encuesta es la técnica más empleada y útil para obtener datos.

**Instrumentos:** Los instrumentos que se empleó en la investigación fueron los cuestionarios estandarizados que cuentan con validez y confiabilidad. Los cuestionarios utilizados en la presente investigación fueron: Inventario que mide la IE el EQi-YV de Bar-On, adaptada para el Perú por Ugarriza y Pajares (2005), su aplicación puede ser colectiva o grupal, cuya finalidad es evaluar habilidades sociales y emocionales, que al ser una prueba estandarizada cuenta con validez y confiabilidad.

El segundo instrumento aplicado fue el IPAQ de Craig (2003) y adaptada a Hispanoamérica por Roman (2013), en esta oportunidad utilizamos la versión corta de siete reactivos, que nos proporciona información sobre los tiempos empleados en actividades, según sea la intensidad ya sea moderada, intensa o muy vigorosa, y también mide los tiempos en que estamos en reposo. Este instrumento posee confiabilidad y validez a nivel internacional.

### **3.5 Procedimiento de recolección de datos**

Este procedimiento se llevó a cabo previa coordinación con la dirección del plantel, fijando fechas y horarios respectivamente, para no interferir con los horarios de clases. Los estudiantes firmaron una carta de asentimiento y consentimiento antes de ser evaluados. Al aplicar los cuestionarios se explicó a los estudiantes la finalidad y el uso que se daría a la encuesta, que respondieran con honestidad, para no alterar los resultados, y que toda la información se manejará de manera confidencial. Al obtener toda la información se procedió al llenado de la data a través del Software de Microsoft Excel, para el respectivo procesamiento.

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

Organizada y clasificada toda la data, se procesó el contenido utilizando el SPSS 25, y efectuar el respectivo análisis estadístico, del cual se obtuvo el análisis descriptivo y cuantitativo respectivamente. Así mismo los análisis referenciales se realizaron a través de la correlación Rho (Spearman). Los resultados fueron agrupados y presentados en tablas académicas y su presentación se llevó a cabo mediante cuadros y tablas académicas con la interpretación respectiva.

### **3.7 Aspectos éticos**

Antes de tomar las pruebas psicométricas, los estudiantes fueron informados de la utilidad del estudio, que era una investigación sin fines de lucro, y sus respuestas fueron manejados de manera confidencial. De igual manera la información obtenida fue procesada adecuadamente sin modificaciones ni alterar los datos obtenidos.

#### IV. RESULTADOS

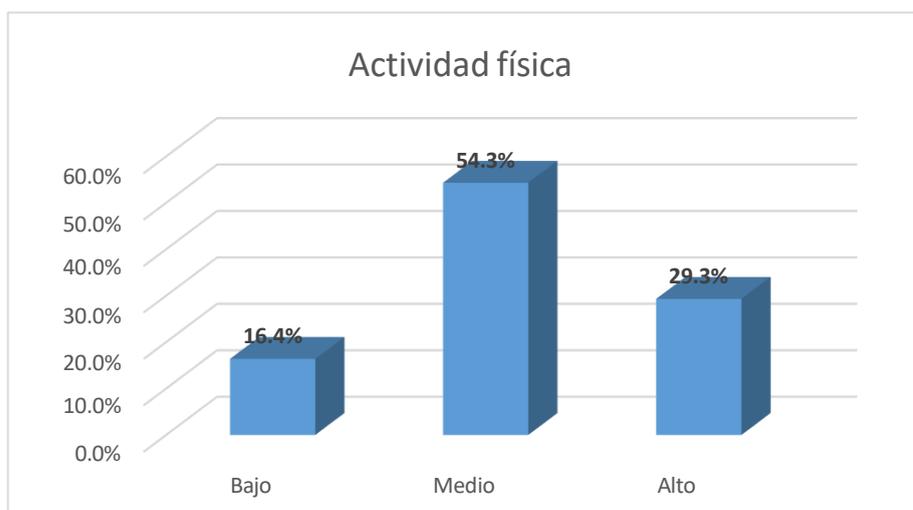
Para exponer los resultados del presente estudio, primero se tuvo en cuenta el desarrollo de la prueba de normalidad, la cual señala el estadístico a emplear para el propósito de la investigación. A continuación, se muestra el resultado de dicha prueba.

**Tabla 1**

*Distribución de niveles de actividad física de los estudiantes de la I.E. Isabel la Católica, 2024.*

Actividad física	N	%
Bajo	19	16,4%
Medio	63	54,3%
Alto	34	29,3%
<b>Total</b>	<b>116</b>	<b>100,0%</b>

**Figura 1** Nivel de actividad física de los estudiantes de la IE ILAC



La tabla 1 y figura 1, muestra que el 54.3% de los estudiantes de la I.E. Isabel la Católica, 2024 presenta un nivel de actividad física medio, el 29.3% niveles altos y 16.4% nivel bajo.

**Tabla 2** Nivel de las dimensiones de actividad física de los estudiantes de la I.E. Isabel la Católica, 2024

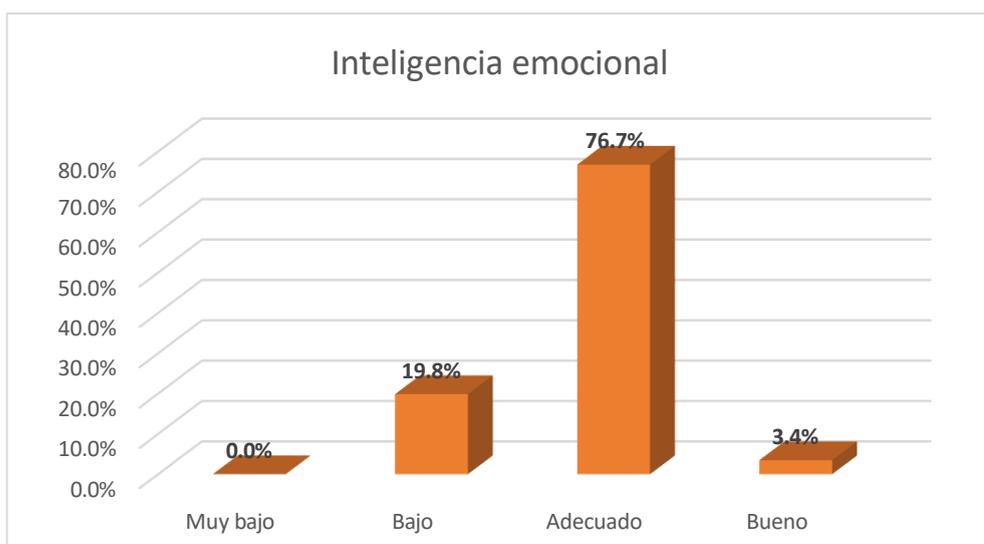
	Bajo	Medio		Alto		Total		
		N	%	N	%	N	%	N
Actividad física leve	7	6,0%	74	63,8%	35	30,2%	116	100,0%
Actividad física moderada	12	10,3%	73	62,9%	31	26,7%	116	100,0%
Actividad física intensa	35	30,2%	48	41,4%	33	28,4%	116	100,0%

La tabla 2, muestra que el 6.0% de los estudiantes de la I.E. Isabel la Católica, 2024 presenta en actividades físicas leves unos niveles bajos, el 63.8% niveles medio y el 30.2% niveles altos. Así mismo, en las actividades físicas moderadas, el 10.3% presentan un nivel bajo, el 62.9% niveles medio y el 26.7% niveles altos y en las actividades físicas intensa, el 30.2% presentan unos niveles bajos, el 41.4% nivel medio y el 28.4% niveles alto.

**Tabla 3** Nivel de inteligencia emocional de los estudiantes de la I.E. Isabel la Católica, 2024

Inteligencia emocional	N	%
Muy bajo	0	0,0%
Bajo	23	19,8%
Adecuado	89	76,7%
Bueno	4	3,4%
<b>Total</b>	<b>116</b>	<b>100,0%</b>

**Figura 2** Nivel de inteligencia emocional de los estudiantes de la I.E. Isabel la Católica, 2024



La tabla 3 y figura 3, muestra que el 76.7% de los estudiantes de la I.E. Isabel la Católica, 2024 presenta un nivel de IE adecuado, el 19.8% nivel bajo y el 3.4% nivel bueno.

**Tabla 4** Nivel de las dimensiones de la IE en los educandos de la I.E. ILAC., 2024

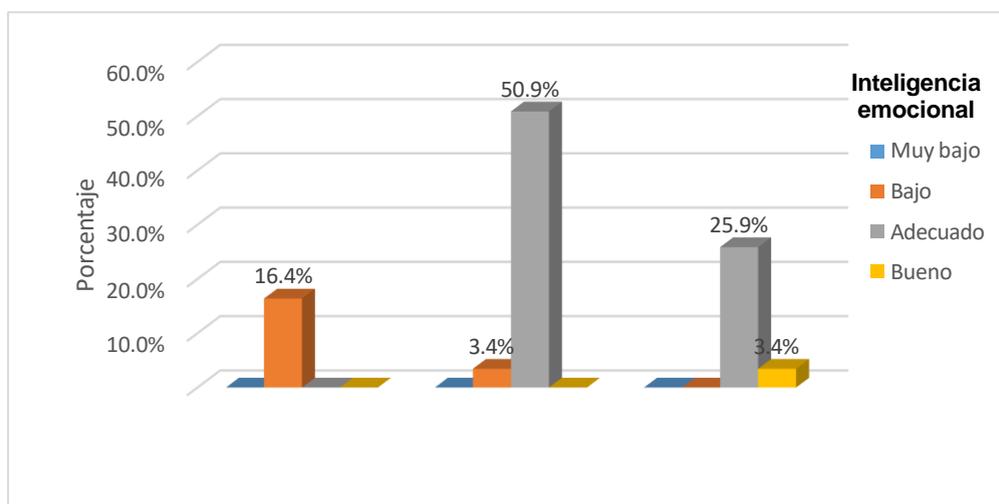
	Muy bajo		Bajo		Adecuado		Alto		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Inteligencia intrapersonal	1	0,9%	56	48,3%	49	42,2%	10	8,6%	116	100,0%
Inteligencia interpersonal	0	0,0%	7	6,0%	70	60,3%	39	33,6%	116	100,0%
Adaptabilidad	2	1,7%	28	24,1%	65	56,0%	21	18,1%	116	100,0%
Manejo de estrés	4	3,4%	67	57,8%	42	36,2%	3	2,6%	116	100,0%
Estado de ánimo en general	4	3,4%	67	57,8%	38	32,8%	7	6,0%	116	100,0%

La tabla 4, la dimensión inteligencia intrapersonal muestra que, el 0.9% de los alumnos de la I.E. Isabel la Católica, 2024 presenta un nivel de inteligencia intrapersonal muy bajo, el 48.3% bajo, el 42.2% adecuado y el 8.6% alto. Así mismo, el 6.0% presenta un nivel de inteligencia interpersonal bajo, el 60.3% adecuado y el 33.6% alto y el 1.7% presenta un nivel de adaptabilidad muy bajo, el 24.1% bajo, el 56.0% adecuado y el 18.1% alto. También el 3.4% presenta un nivel de manejo de estrés muy bajo, el 57.8% bajo, el 36.2% adecuado y el 2.6% alto y 3.4% presenta un nivel de estado de ánimo en general muy bajo, el 57.8% bajo, el 32.8% adecuado y el 6.0% alto.

**Tabla 5** *Cruce de las inteligencia emocional y actividad física de los estudiantes de la I.E. Isabel la Católica, 2024*

Inteligencia emocional	Actividad física						_ Total	
	Bajo		Medio		Altos		N	%
	N	%	N	%	N	%		
Muy bajo	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
Bajo	19	16,4%	4	3,4%	0	0,0%	23	19,8%
Adecuado	0	0,0%	59	50,9%	30	25,9%	89	76,7%
Bueno	0	0,0%	0	0,0%	4	3,4%	4	3,4%
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>16,4%</b>	<b>63</b>	<b>54,3%</b>	<b>34</b>	<b>29,3%</b>	<b>116</b>	<b>100,0%</b>

**Figura 3** *Cruce de las inteligencia emocional y actividad física de los estudiantes de la I.E. ILAC. 2024.*

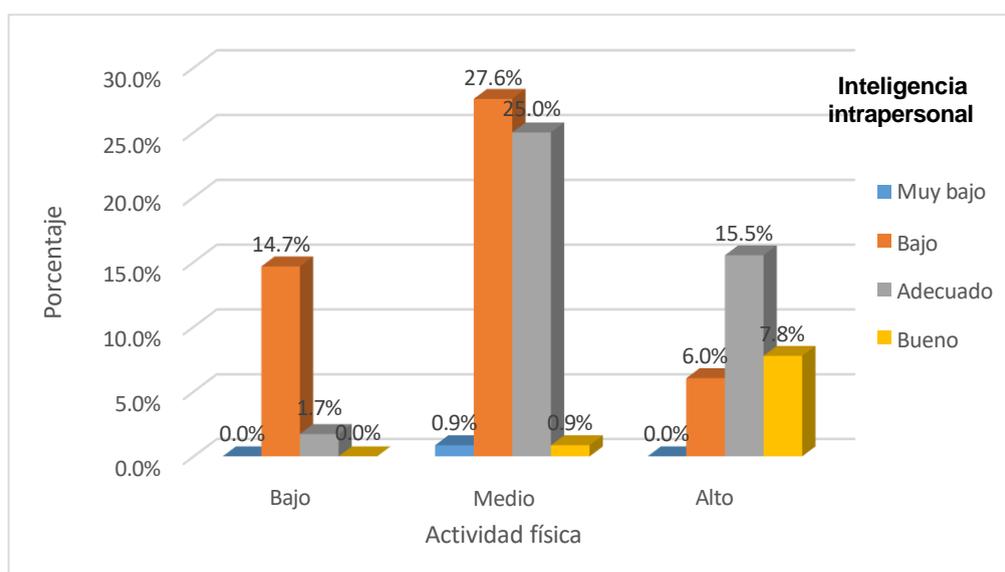


La tabla 5 y figura 5, de todos los estudiantes de la I.E. Isabel la Católica, 2024 muestran que cuando presentan una inteligencia emocional bajo, el 16.4% presentara una actividad física baja y el 3.4% nivel medio. Así mismo, cuando presentan una inteligencia emocional adecuado, el 50.9% presentara una actividad física de niveles medio, el 25.9% presentan niveles altos y cuando presentan una inteligencia emocional bueno, el 3.4% presentara una actividad física alto.

**Tabla 6** Cruce de las inteligencia intrapersonal y actividad física de los educandos de la I.E. ILAC. 2024

Inteligencia intrapersonal	Actividad física						Total	
	Bajo		Medio		Alto		N	%
N	%	N	%	N	%	N	%	
Muy bajo	0 0,0%	1 0,9%	0 0,0%	1 0,9%	0 0,0%	1	0,9%	
Bajo	17 14,7%	32 27,6%	7 6,0%	56	48,3%			
Adecuado	2 1,7%	29 25,0%	18 15,5%	49	42,2%			
Bueno	0 0,0%	1 0,9%	9 7,8%	10	8,6%			
<b>Total</b>	<b>19 16,4%</b>	<b>63 54,3%</b>	<b>34 29,3%</b>	<b>116</b>	<b>100,0%</b>			

**Figura 4** Cruce de las inteligencia intrapersonal y actividad física de los estudiantes de la I.E. ILAC, 2024

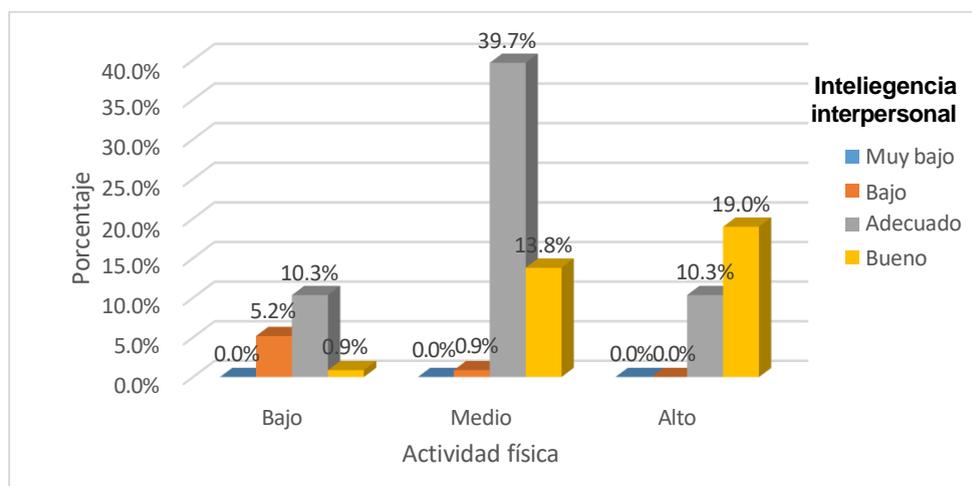


La tabla 6 y figura 6, de todos los estudiantes encuestados de la I.E. Isabel la Católica, 2024 muestran que cuando presentan una inteligencia intrapersonal muy bajo, el 0.9% presentó una actividad física nivel medio y cuando presentan una inteligencia intrapersonal bajo, el 14.7% presentara una actividad física baja, el 27.6% nivel medio y el 6.0% alto. Así mismo, cuando presentan una inteligencia intrapersonal adecuado, el 1.7% presentara una actividad física de niveles bajos, el 25.0% nivel medio y el 15.5% nivel alto y cuando presentan una inteligencia intrapersonal bueno, el 0.9% presentara una actividad física medio y el 7.8% alto.

**Tabla 7** *Cruce de las inteligencia interpersonal y actividad física de los estudiantes de la I.E. Isabel la Católica, 2024*

Inteligencia interpersonal	Actividad física						_Total	
	Bajo		Medio		Alto		N	%
	N	%	N	%	N	%		
Muy bajo	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
Bajo	6	5,2%	1	0,9%	0	0,0%	7	6,0%
Adecuado	12	10,3%	46	39,7%	12	10,3%	70	60,3%
Bueno	1	0,9%	16	13,8%	22	19,0%	39	33,6%
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>16,4%</b>	<b>63</b>	<b>54,3%</b>	<b>34</b>	<b>29,3%</b>	<b>116</b>	<b>100,0%</b>

**Figura 5** *Cruce de las inteligencia interpersonal y actividad física de los estudiantes de la I.E. Isabel la Católica, 2024*

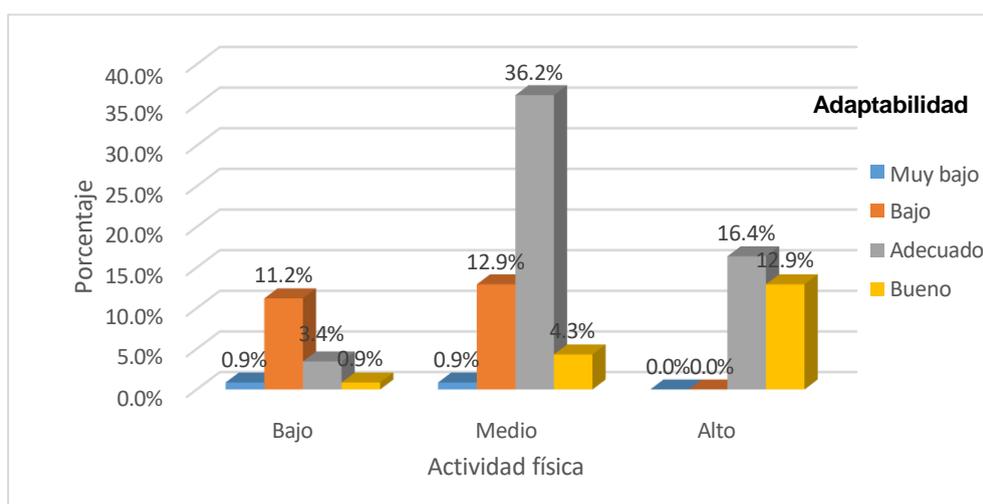


La tabla y figura 7. Todos los estudiantes encuestados de la I.E. Isabel la Católica, 2024 muestran que cuando presentan una inteligencia interpersonal bajo, el 5.2% presentara una actividad física nivel bajo, el 0.9% medio. Así mismo, cuando presentan una inteligencia interpersonal adecuado, el 10.3% presentara una actividad física de nivel bajo, el 39.7% niveles medios, el 10.3% nivel alto y cuando presentan una inteligencia interpersonal bueno, el 0.9% presentara una actividad física nivel bajo, el 13.8% nivel medio y el 19.0% alto.

**Tabla 8** *Cruce de la adaptabilidad y actividad física de los estudiantes de la I.E. Isabel la Católica. 2024*

Actividad física	Adaptabilidad						Total	
	Bajo		Medio		Alto		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%
Muy bajo	1	0,9%	1	0,9%	0	0,0%	2	1,7%
Bajo	13	11,2%	15	12,9%	0	0,0%	28	24,1%
Adecuado	4	3,4%	42	36,2%	19	16,4%	65	56,0%
Bueno	1	0,9%	5	4,3%	15	12,9%	21	18,1%
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>16,4%</b>	<b>63</b>	<b>54,3%</b>	<b>34</b>	<b>29,3%</b>	<b>116</b>	<b>100,0%</b>

**Figura 6** *Cruce de la adaptabilidad y actividad física de los estudiantes de la I.E. Isabel la Católica, 2024*

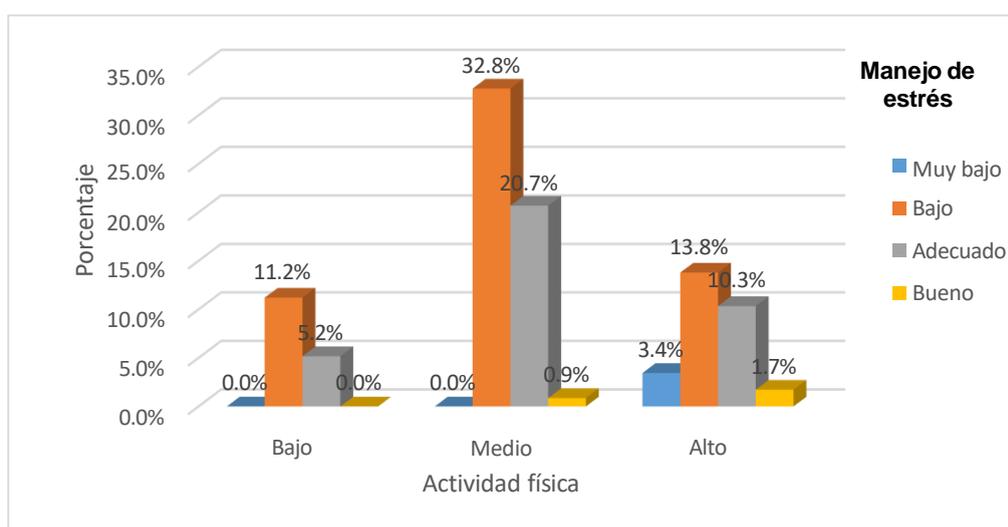


La tabla 8, figura 8, de todos los estudiantes encuestados de la I.E. Isabel la Católica, 2024 muestran que cuando presentan una adaptabilidad muy bajo, el 0.9% presentara una actividad física nivel bajo y medio y cuando presentan una adaptabilidad bajo, el 11.2% presentara una actividad física baja y el 12.9% nivel medio. Así mismo, cuando presentan una adaptabilidad adecuada, el 3.4% presentara una actividad física de nivel bajo, el 36.2% nivel medio y el 16.4% nivel alto y cuando presentan una adaptabilidad bueno, el 0.9% presentara una actividad física nivel bajo, el 4.3% medio y el 12.9% alto.

**Tabla 9** Cruce del manejo de estrés y actividad física de los estudiantes de la I.E. Isabel la Católica, 2024

Manejo de estrés	Actividad física						_ Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Muy bajo	0	0,0%	0	0,0%	4	3,4%	4	3,4%
Bajo	13	11,2%	38	32,8%	16	13,8%	67	57,8%
Adecuado	6	5,2%	24	20,7%	12	10,3%	42	36,2%
Bueno	0	0,0%	1	0,9%	2	1,7%	3	2,6%
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>16,4%</b>	<b>63</b>	<b>54,3%</b>	<b>34</b>	<b>29,3%</b>	<b>116</b>	<b>100,0%</b>

**Figura 7** Cruce del manejo de estrés y actividad física de los estudiantes de la I.E. Isabel la Católica, 2024.

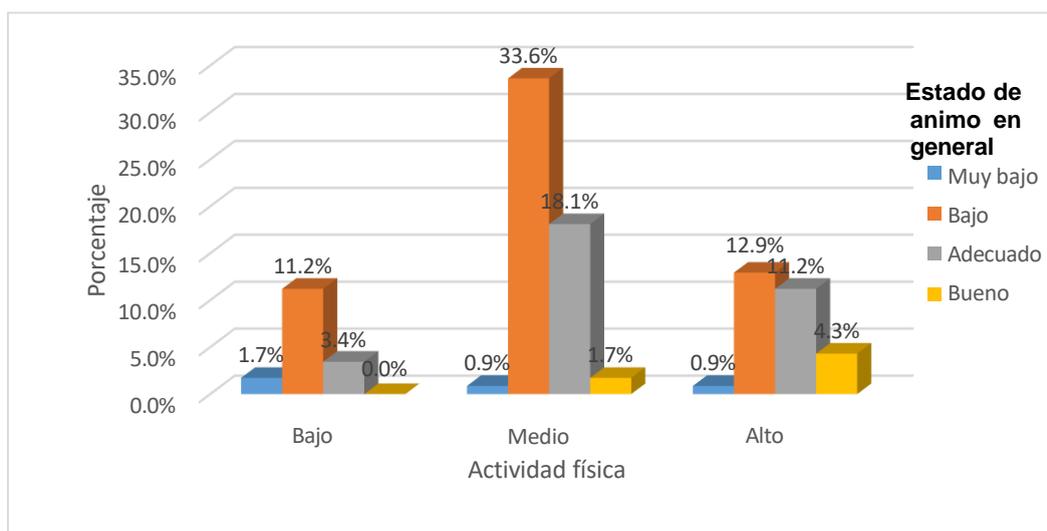


La tabla 9 y figura 9, de todos los estudiantes encuestados de la I.E. Isabel la Católica, 2024 muestran que cuando presentan un manejo de estrés muy bajo, el 3.4% presentara una actividad física nivel alto y cuando presentan un manejo de estrés bajo, el 11.2% presentara una actividad física baja, el 32.8% nivel medio y 13.8% alto. Así mismo, cuando presentan un manejo de estrés adecuada, el 5.2% presentara una actividad física de nivel bajo, el 20.7% nivel medio y el 10.3% nivel alto y cuando presentan un manejo de estrés bueno, el 0.9% presentara una actividad física nivel medio y el 1.7% alto.

**Tabla 10** Cruce del estado de ánimo en general y actividad física de los estudiantes de la I.E. Isabel la Católica, 2024

Estado de ánimo general	Actividad física						Total	Total
	Bajo	Medio	Alto	Bajo	Medio	Alto		
Muy bajo	2	1,7%	1	0,9%	1	0,9%	4	3,4%
Bajo	13	11,2%	39	33,6%	15	12,9%	67	57,8%
Adecuado	4	3,4%	21	18,1%	13	11,2%	38	32,8%
Bueno	0	0,0%	2	1,7%	5	4,3%	7	6,0%
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>16,4%</b>	<b>63</b>	<b>54,3%</b>	<b>34</b>	<b>29,3%</b>	<b>116</b>	<b>100,0%</b>

**Figura 8** Cruce del estado de ánimo en general y actividad física de los estudiantes de la I.E. Isabel la Católica, 2024



La tabla y figura 10, de todos los estudiantes encuestados de la I.E. Isabel la Católica, 2024 muestran que cuando presentan un estado de ánimo en general muy bajo, el 1.7% presentara una actividad física nivel bajo y el 0.9% nivel medio y alto y cuando presentan un estado de ánimo en general bajo, el 11.2% presentara una actividad física baja, el 33.6% nivel medio y 12.9% alto. Así mismo, cuando presentan un estado de ánimo en general adecuada, el 3.4% presentara una actividad física de nivel bajo, el 18.1% nivel medio y el 11.3% niveles altos y cuando presentan un estado de ánimo en general bueno, el 1.7% presentara una actividad física nivel medio y el 4.3% alto.

## Inferencia estadística

### Prueba de normalidad

Ho: La distribución de los datos es linealmente  
Ha: La distribución de los datos no es linealmente

**Tabla 11** *Prueba de normalidad*

	kolmogorov smirnov		
	Estadística	gl	Sig.
Actividad física	0,7933125	116	0,000
Actividad física leve	0,7218796	116	0,000
Actividad física moderada	0,7527343	116	0,000
Actividad física intensa	0,807035	116	0,000
Inteligencia emocional	0,6122154	116	0,000
Inteligencia intrapersonal	0,7784259	116	0,000
Inteligencia interpersonal	0,7326535	116	0,000
Adaptabilidad	0,8225083	116	0,000
Manejo de estrés	0,7598138	116	0,000
Estado de ánimo en general	0,7768152	116	0,000

La tabla 11, se observa que las variables y sus respectivas dimensiones se distribuyen linealmente, debido al valor de p es inferior a 0,05. Por lo cual se afirma que las variables de la investigación son no paramétricas, por este motivo se utilizó el indicador Rho de Spearman.

### Hipótesis general

Ho: No existe correlación directa entre actividad física e inteligencia emocional en los infantes de secundaria del Centro Educativo Isabel la Católica, 2024.

Ha: Existe correlación directa entre actividad física e inteligencia emocional en los infantes de secundaria del Centro Educativo Isabel la Católica, 2024.

**Tabla 12** *Correlación de la actividad física e inteligencia emocional*

		Actividad física	Inteligencia emocional
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	de 0,708**	de 0,708**
	Sig. (bilateral)		0,000
	N	116	116
	Coeficiente de correlación	de 0,708**	de 0,708**
	Sig. (bilateral)	0,000	
	N	116	116

La tabla 12, la prueba rho de Spearman muestra significancia bilateral (p - valor = 0,0000) mucho menor que 0,05 y una correlación positiva alta de 0.708. Por consiguiente, podemos ver correlación directa entre las variables en los alumnos de secundaria del Centro Educativo Isabel la Católica 2024. Por otro lado, presenta una relación directamente proporcional, es decir cuando el estudiante presenta una actividad física buena, entonces la inteligencia emocional del infante también será buena.

### Hipótesis específica 1

Ho: No existe correlación directa entre actividad física e inteligencia intrapersonal en los infantes de secundaria del Centro Educativo Isabel la Católica, 2024.

Ha: Existe correlación directa entre actividad física e inteligencia intrapersonal en los infantes de secundaria del Centro Educativo Isabel la Católica, 2024

**Tabla 13** *Correlación de la actividad física e inteligencia intrapersonal*

			Actividad física	Inteligencia intrapersonal
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	de 1,000	,494**
n		Sig. (bilateral)		0,000
		N	116	116
	Inteligencia intrapersonal	Coefficiente de correlación	de ,494**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	
		N	116	116

La tabla 13, el análisis de la prueba rho (Spearman) señala significancia bilateral (valor de  $p = 0,0000$ ) inferior a 0,05 y una correlación positiva moderada de 0.494, determinado que existe correlación directa entre actividad física e inteligencia intrapersonal en los infantes de secundaria del Centro Educativo Isabel la Católica 2024. Así mismo existe relación directa y proporcional, es decir, cuando el estudiante presenta una física buena, entonces la inteligencia intrapersonal del infante también será buena.

## Hipótesis específica 2

Ho: No existe correlación directa en actividades físicas e inteligencia interpersonal en los infantes de secundaria del Centro Educativo Isabel la Católica, 2024.

Ha: Existe correlación directa entre actividad física e inteligencia interpersonal en los infantes de secundaria del Centro Educativo Isabel la Católica, 2024.

**Tabla 14** *Correlación de la actividad física e inteligencia interpersonal*

			Actividad física	Inteligencia interpersonal
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	de 1,000	,510**
n		Sig. (bilateral)		0,000
		N	116	116
	Inteligencia interpersonal	Coefficiente de correlación	de ,510**	1,000

La tabla 14, el análisis de la prueba rho de Spearman muestra una significación bilateral (valor de  $p = 0,0000$ ) inferior a 0,05 y una correlación positiva moderada de 0.510, determinado que existe correlación directa entre actividad física e inteligencia interpersonal en los infantes de secundaria del Centro Educativo Isabel la Católica 2024. Por otro lado, se deduce que hay una relación directa proporcional, es decir, cuando el estudiante presenta una física buena, entonces la inteligencia interpersonal del infante también será buena.

### Hipótesis específica 3

Ho: No existe correlación directa en actividad físicas y adaptabilidad en los infantes de secundaria del Centro Educativo Isabel la Católica, 2024.

Ha: Existe correlación directa entre actividad física y adaptabilidad en los infantes de secundaria del Centro Educativo Isabel la Católica, 2024.

**Tabla 15** *Correlación de la actividad física y adaptabilidad*

		Actividad		
		física	Adaptabilidad	
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	de 1,000	,579**
		Sig. (bilateral)		0,000
		N	116	116
	Adaptabilidad	Coeficiente de correlación	de ,579**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	
		N	116	116

La tabla 15, el análisis de la prueba rho de Spearman muestra una significación bilateral (valor de  $p = 0,0000$ ) inferior a 0,05 y una correlación positiva moderada de 0.579, determinado que existe correlación directa entre actividad física y adaptabilidad en los infantes de secundaria del Centro Educativo Isabel la Católica 2024. También se deduce que hay una relación directa proporcional, es decir, cuando el estudiante presenta una física buena, entonces la adaptabilidad del infante también será buena.

### Hipótesis específica 4

Ho: No existe correlación directa entre actividad física y manejo de estrés en los infantes de secundaria del Centro Educativo Isabel la Católica, 2024.

Ha: Existe correlación directa entre actividad física y manejo de estrés en los infantes de secundaria del Centro Educativo Isabel la Católica, 2024.

**Tabla 16** *Correlación de la actividad física y manejo de estrés*

		Actividad física	Manejo de estrés
Rho de Spearman	Actividad física	de 0,379**	de 1,000
	Coeficiente de correlación		
	Sig. (bilateral)		0,000
	N	116	116
	Manejo de estrés	de 0,379**	de 1,000
	Coeficiente de correlación		
	Sig. (bilateral)	0,000	
	N	116	116

La tabla 16, el análisis de la prueba rho de Spearman muestra una significación bilateral (valor de  $p = 0,0000$ ) inferior a 0,05 y una correlación positiva bajo de 0.379, determinado que existe correlación directa entre actividad física y manejo de estrés en los infantes de secundaria del Centro Educativo Isabel la Católica 2024. Por otro lado, se deduce que hay una relación directa proporcional, es decir, cuando el estudiante presenta una física buena, entonces el manejo de estrés del infante también será bueno.

## V. DISCUSIÓN

De los hallazgos, se presenta la discusión comparando las teorías y antecedentes en relación con el tema, Referente al análisis de la relación entre la actividad física y la IE, en la siguiente investigación se dio una correlación positiva alta de 0.708, se determinó que si existe correlación directa entre actividad física e inteligencia emocional en los infantes de secundaria del Centro Educativo Isabel la Católica 2024. También podemos deducir que hay una relación directamente proporcional, esto quiere decir que cuando el estudiante cuenta con un físico bueno, entonces la inteligencia emocional del menor también será buena.

Los resultados obtenidos coinciden con lo que ha mencionado Shapiro (2022), para que una persona alcance desarrollarse a plenitud y pueda obtener las herramientas necesarias para desenvolverse con seguridad en su medio, es importante ser inteligente a nivel cognitivo, es necesario que él individuo desarrolle y potencie su inteligencia emocional.

La actividad física otorga innumerables posibilidades a la hora de desarrollarnos físicamente, mejora nuestras capacidades físicas y la percepción, así como también la capacidad de expresarnos y comunicarnos, tiene grandes beneficios para la salud física y emocional ya que contribuye en la formación de hábitos de vida.

En el trabajo de Galdón et., al (2021), se observa que la variable de deportes más practicados, es mayor el porcentaje de estudiantes que practican deporte, el fútbol es el que más se practica, y por otra parte, el voleibol es el menos practicado. La mayoría de estudiantes practican deporte, pero existe una minoría que no practica ningún tipo de deporte (Pearson y Cotton, 2011).

## VI. CONCLUSIONES

**Primero:** Se determinó que existe correlación directa entre actividad física e inteligencia emocional en los infantes de secundaria del Centro Educativo Isabel la Católica 2024 ( $p$  valor  $< 0.05$ ) y una correlación positiva alta de 0.708. También se deduce que hay una relación directa proporcional, es decir, cuando el estudiante presenta una física buena, entonces la inteligencia emocional del infante también será buena.

**Segundo:** Se encontró que existe una correlación directa y positiva entre la actividad física y la inteligencia intrapersonal en los estudiantes de secundaria del Centro Educativo Isabel la Católica en 2024. La correlación es moderada (0.494) y estadísticamente significativa ( $p < 0.05$ ). Esto implica que a mayor actividad física, mejor será la inteligencia intrapersonal de los estudiantes.

**Tercero:** Se determinó que existe correlación directa entre actividad física e inteligencia interpersonal en los infantes de secundaria del Centro Educativo Isabel la Católica 2024 ( $p$  valor  $< 0.05$ ) y una correlación positiva moderada de 0.510. Así mismo, se deduce que hay una relación directa proporcional, es decir, cuando el estudiante presenta una física buena, entonces la inteligencia interpersonal del infante también será buena.

**Cuarto:** Se encontró una correlación directa y moderada (0.579) entre la actividad física y la adaptabilidad en los estudiantes de secundaria del Centro Educativo Isabel la Católica en 2024. Esto implica que, a mayor actividad física, mejor será la adaptabilidad de los estudiantes.

**Quinto:** Existe una correlación directa y baja (0.379) entre la actividad física y el manejo de estrés en los estudiantes de secundaria. Esto sugiere que el aumento en la actividad física está relacionado con una mejora en el manejo del estrés, aunque la relación es menos fuerte comparada con otros factores.

**Sexto:** Se observó una correlación directa y alta (0.653) entre la actividad física y el estado de ánimo en general. Esto indica que los estudiantes con mayor actividad física tienden a tener un mejor estado de ánimo general.

## VII. RECOMENDACIONES

Primero: Se sugiere al director de la Institución educativa planificar y promover capacitaciones sobre inteligencia emocional y actividad física, integrándolas en la política educativa, debido a su importancia en el desarrollo del estudiante y en la mejora de sus relaciones y estilo de vida saludable.

Segundo: Se recomienda a los docentes capacitarse en diversas áreas educativas para crear un entorno adecuado que fomente las habilidades y el desempeño requeridos, especialmente en inteligencia intrapersonal y actividad física, ya que son esenciales para el desarrollo de la personalidad y el éxito futuro de los estudiantes.

Tercero: Se recomienda al director y desarrollar la inteligencia interpersonal en el ámbito deportivo que ayude a los estudiantes a desarrollar empatía, manejo del estrés y autocontrol. Por lo tanto, la inteligencia interpersonal no solo es importante poder aplicarla a los estudiantes, sino que también se puede aplicar directamente a los maestros, ya que, con ello, expresan su satisfacción al ver sus logros de sus alumnos.

Cuarto: Recomendar a los directivos de la IE realizar investigaciones destinadas a promover la adaptabilidad en actividad física entre los alumnos para evitar una disminución gradual de la actividad física con la edad. Además, analizar las diferentes actividades físicas, de acuerdo a la edad y condiciones físicas para evitar lesiones.

Quinto: Se recomienda a los docentes, realizar con sus estudiantes actividades físicas de manera constante y continua para evitar la vida sedentaria, estrés, beber bebidas alcohólicas, teléfonos móviles, videojuegos entre otros.

Sexto: Se aconseja a los docentes estudiar la gestión de emociones para mejorar el bienestar mental y físico, facilitando decisiones inteligentes y mejorando el rendimiento en deportes. Para un buen rendimiento físico y una vida saludable, es crucial que los estudiantes desarrollen un estado de ánimo positivo desde edades tempranas.

## REFERENCIAS

- Aparicio, O. Y. (2018). Las Tic como herramientas cognitivas para la investigación escolar. *Revista Interamericana de Investigación, Educación y Pedagogía, RIIEP*, 11(1).<https://www.redalyc.org/journal/5610/561059324006/html/>
- Acasiete, O., & Ricardo, J. (2022). Inteligencia emocional según posición de juego en futbolistas de un club deportivo de Lima. Universidad Ricardo Palma.
- Autores que hablan sobre inteligencia emocional. (n.d.). FLICH - Fundación Liderazgo Chile. Retrieved July 15, 2024, from <https://www.flich.org/autores-que-hablan-sobre-inteligencia-emocional/>
- Craig, et al. International Physical Activity Questionnaire: 12- country Reliability and Validity. *Med Sci Sports Exercise*. 2003; 35:1381-95. (Citado el 20 de marzo del 2021) Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12900694/>
- Chávez, V. (2023). Inteligencia emocional y consumo de alcohol en estudiantes de 5to de secundaria de la Institución educativa Isabel la católica, Lima 2022. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en psicología]
- De la Cruz, A., y Cruzata, A. (2017). Inteligencia emocional y kinestésica en la educación física de la educación primaria. *Actualidades Investigativas en Educación*, 17(2), 1-20. <https://doi.org/10.15517/aie.v17i2.28681>
- Deysi, H. M. K., Raquel, M. F. M., Angélica, B. B. B., Deysi, H. M. K., Raquel, M. F. M., & Angélica, B. B. B. (s. f.). La actividad física y el desarrollo emocional: una propuesta a considerar en la práctica educativa. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442018000300159#B15](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000300159#B15)
- Edu.Co. Retrieved July 15, 2024, from <https://repository.udistrital.edu.co/handle/11349/27830>
- Edu.Pe. Retrieved July 15, 2024, from [https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/6049/T030\\_704\\_51254\\_T%20OSORIO%20ACASIETE%20JOSEPH%20RICARDO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/6049/T030_704_51254_T%20OSORIO%20ACASIETE%20JOSEPH%20RICARDO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Edu.Pe. Retrieved July 15, 2024, from <http://www.repositorio.autonmadeica.edu.pe/handle/autonmadeica/968>

- Edu.Pe. Retrieved July 15, 2024, from <https://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/tesis/human/Casta%C3%B1edaHD/enPDF/Cap3.pdf>
- Edu.Pe. Retrieved July 15, 2024, from <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/201de9b1-27c8-479a-abe3-d782d40be04b/content>
- Edu.Pe. Retrieved July 15, 2024, from [https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/713/1/TL\\_BurgaRubioValery\\_DelgadoTorresGabriela.pdf](https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/713/1/TL_BurgaRubioValery_DelgadoTorresGabriela.pdf)
- Euroinnova Business School. (2024, julio 8). El entrenador de atletismo dominará las competencias en cuanto a la planificación y dirección de entrenamientos para los atletas. Euroinnova Business School. <https://www.euroinnova.pe/blog/funcion-del-profesor-de-educacion-fisica>
- Filesusr.com. Retrieved July 15, 2024, from [https://f953a99d-b5f0-472e-bcda-a0ff32d7bc03.filesusr.com/ugd/fa6be1\\_ed6ae1bd3e464fc994641c6ac0a54049.pdf](https://f953a99d-b5f0-472e-bcda-a0ff32d7bc03.filesusr.com/ugd/fa6be1_ed6ae1bd3e464fc994641c6ac0a54049.pdf)
- Gelvez, D., Ortiz, I., & Clavijo, N. (2020). Comportamiento de la inteligencia emocional de los estudiantes de 6 a 8 grado del colegio José Rafael Faria Bermúdez, en virtud a los niveles de práctica de actividad física desarrollados durante la pandemia SARS-CoV-2. *Formación Estratégica*, 2(1), 1–11. <https://www.formacionestrategica.com/index.php/foes/article/view/42>
- Gob.Pe. Retrieved July 15, 2024, from <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3087645>
- Gupioc Ynga, M. (2021). *Actividad física inteligente para el desarrollo emocional de los estudiantes de la institución educativa N° 18156 – Olto – Amazonas*. Universidad César Vallejo.
- Jacho Ramos, J. A. (2023). La actividad física y la inteligencia emocional en adolescentes. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 2(6), 1177–1198. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i6.6333>
- López, S. G., Ortega, F. Z., Jiménez, J. L. U., & Valero, G. G. (2021).

- Importancia de la actividad física sobre la inteligencia emocional y diferencias de género (Impact of physical activity on emotional intelligence and sex differences). *Retos Digital/Retos*, 42, 636-642. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86448>
- MINEDU. (2016b). Programa curricular de Educación Secundaria. Lima - Perú.
- MINEDU. (2016c). Habilidades interpersonales. Lima: Bio Partners.
- MINEDU. (2018). RM N° 712-2018-MINEDU. Lima. MINEDU. (2019). RM N° 220-2019-MINEDU. Lima
- Modelo ORSC. Máster en Psicología Sistémica., en O. C. C.-A. C. de E. P. (n.d.). *Psicóloga clínica. Especialista en intervención cognitivo-conductual*. Aepap.org. Retrieved July 15, 2024, from [https://www.aepap.org/sites/default/files/457-469\\_inteligencia\\_emocional.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/457-469_inteligencia_emocional.pdf)
- Objetivos de Desarrollo Sostenible*. (n.d.). UNDP. Retrieved July 15, 2024, from <https://www.undp.org/es/sustainable-development-goals>
- Portada. (n.d.). *Cuestionario*. Portada. Retrieved July 15, 2024, from <https://www.bibliopro.org/buscador/3522/cuestionario-internacional-de-actividad-fisica>
- Psicología, E. A. P. (s/f). *FACULTAD DE HUMANIDADES*. Edu.pe. Recuperado el 15 de julio de 2024, de <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6197/Alvan%20Muro%20Miriam%20Jaqueline.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Redalyc.org. Retrieved July 15, 2024, from <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147112816001.pdf>
- Retrieved July 15, 2024, from <http://tps://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33399/1/TESIS%20ROCIO%20MORETA-signed%20%281%29-signed-signed.pdf>
- Ruiz-Ariza, A., Suárez-Manzano, S., López-Serrano, S. & Martínez-López, E. J. (2019). The effect of cooperative high-intensity interval training on creativity and emotional intelligence in secondary school: A randomised controlled trial. *European Physical Education Review*, 25 (2), 355-373. <https://doi.org/10.1177/1356336X17739271>

Sánchez, F. (2019). Fundamentos Epistémicos de la Investigación Cualitativa y Cuantitativa: Consensos y Disensos. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria, 102-122.

Sánchez, H., & Reyes, C. (2015). Metodología y diseños en la investigación científica. Lima: Editorial Business Support Aneth SRL.

Sánchez, H., Reyes, C., & Mejía, K. (2018). Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanista. Lima: Universidad Ricardo Palma.

Tolosa S, Gómez A. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. Rev Iberoam Fisioter Kinesol. 2007; 10(1):48-52. (Citado el 20 de marzo del 2021) Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-fisioterapia-kinesiologia-176-pdf-13107139> [ Links ]

Uam.Es. Retrieved July 15, 2024, from <https://revistas.uam.es/rimcafd/article/view/rimcafd2020.77.008/11923>

Uca.Es. Retrieved July 15, 2024, from <https://produccioncientifica.uca.es/documentos/5e71620d299952180a8e0f36>

Ugarriza, N. y Pajares, D. (2005). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de Bar On ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes.

Ugarriza, N., & Pajares, L. (2005). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de Baron ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes. Persona, 11-58.

Ugarriza, N., & Pajares, L. (2005). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes. Persona 8, 11-58.

Ugr.Es. Retrieved July 15, 2024, from <https://digibug.ugr.es/handle/10481/59410>  
Unirioja.Es. Retrieved July 15, 2024, from <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5920688.pdf>

Validez y Confiabilidad Del Ice de Baron. (n.d.). Scribd. Retrieved July 15, 2024, from <https://es.scribd.com/document/108780721/Validez-y-Confiabilidad-Del-Ice-de-Baron>

Vista de La actividad física y la inteligencia emocional en adolescentes. (n.d.).

Revistamentor.ec. Retrieved July 15, 2024, from

<https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/6333/5529>

Vivanco M. Zapata F. Loza C. Actividad física global de pacientes con factores de riesgo cardiovascular aplicando el “International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). [Libro electrónico] 22(3):115–20. [Consultado: 16 de octubre 2016] Disponible en:

<http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v22n3/v22n3ao4.pdf>

*Vista de La actividad física y la inteligencia emocional en adolescentes.*(s.f.).

<https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/6333/55>

## ANEXO

### Anexo 1. Matriz de operacionalización

#### ANEXOS

#### Operacionalización de variables

VARIABLES 1	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	Ítems	ESCALA DE MEDICIÓN
Actividad Física	La OMS define la actividad física es considerada como cualquier movimiento corporal producido por los sistemas musculares y esqueléticos que exija gasto de energía.	En esta investigación, actividad física se entenderá como cualquier actividad que involucre movimientos significativos del cuerpo o de los miembros	Actividad física leve	Caminata ligera	1,2,3	Bajo (1)  Medio (2)  Alto (3,4)
				Barrer		
				Tareas de aseo		
			Actividad física moderada	Deporte liviano	4,5	
				Caminata regular		
				Bailar		
				Aeróbicos		
			Actividad física intensa	Fútbol		
				Voley		
				Básquet		

				Danza aeróbica	
				Caminata rápida	6,7

VARIABLES 2	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	Ítems	ESCALA DE MEDICIÓN
Inteligencia Emocional	Es el conjunto de habilidades que permiten mayor adaptabilidad de la persona ante los cambios. También tiene que ver con la confianza y seguridad de uno mismo, el control emocional y automotivación para alcanzar los objetivos. Asimismo, es la capacidad para reconocer los sentimientos	La variable será medida por las puntuaciones obtenidas en la escala de inteligencia emocional que explora inteligencia Intrapersonal, inteligencia Interpersonal, Adaptabilidad, Manejo de Estrés y Estado de ánimo general mediante la evaluación de la inteligencia emocional	Intrapersonal	Comprensión emocional de sí mismo.	3,7,17,28	Muy rara vez Rara vez A menudo Muy a menudo
				Asertividad.		
				Autoconcepto.		
				Autorrealización.		
			Interpersonal	Empatía Relaciones interpersonales	2,5,10,14, 20,24	
				Responsabilidad social		
			Adaptabilidad	Realidad Flexibilidad Solución de Problemas	8, 12, 16, 25, 27,30	
			Manejo Estrés	Tolerancia al estrés	6, 11, 13,	
Control de los impulsos	21, 26.					
Estado ánimo general.	Felicidad Optimismo	1, 4, 9, 18, 19, 23, 29.				

### Tabla de categorización

Título: Actividad Física E Inteligencia Emocional De Los Estudiantes De La Institución Educativa

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores	
Problema general actividad física y la de los estudiantes de la Institución Educativa	Objetivo General: Determinar la correlación entre secundaria de la Institución 2024. Objetivo específico: Describir la secundaria de la Institución. Señalar el <b>nexo</b> dimensión adaptabilidad Institución	Hay relación entre la actividad física y la secundaria de la Institución	Variable 1: Actividad Física	
			Dimensiones	Indicadores
			Actividad física leve	Caminata ligera Barrer Tareas de aseo

pública Isabel la Católica - Lima 2024	Determinar relación entre actividad física			
			Actividad física moderada	Deporte liviano



y la dimensión  
manejo de tensión



Caminat  
a regular  
Bailar



en estudiantes de  
secundaria de la  
Institución Educativa.

Actividad física intensa

Aeróbicos

Fútbol

Vóley

Básquet

Danza aeróbica

-

				Caminata rápida
			Variable 2: Inteligencia emocional	
			Dimensiones	Indicadores
			Intrapersonal	Comprensión emocionalde sí mismo. Asertividad. Autoconcepto. Autorrealización. Independencia
			Interpersonal	Empatía Relaciones interpersonales Responsabilidad
			Adaptabilidad	Realidad Flexibilidad Solución de Problemas
			Manejo Estrés	Tolerancia al estrés Control de los impulsos
			Estado ánimo general.	Felicidad Optimismo

-

## INSTRUMENTOS

### CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana.

Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días.

Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.

Muchas gracias por su colaboración

1.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	<input type="checkbox"/>
2.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
3- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar	
Días por semana (indicar el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	<input type="checkbox"/>
4.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>

5.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

Días por semana (indique el número)	
Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	<input type="checkbox"/>

6.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>

7.- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>

## Inventario emocional Baron ICE: NA

Lee cada oración y elige la respuesta que mayor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez; 2. Rara vez; 3. A menudo; 4. Muy a menudo

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y marca con una X sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es "Rara vez", marca con una X el número 2 en la oración correspondiente. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas.

Por favor, marca con una X en la respuesta de cada oración.

	Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1. Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
2. Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
3. Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
4. Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
5. Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
6. Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
7. Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
8. Peleo con la gente.	1	2	3	4
9. Tengo mal genio.	1	2	3	4
10. Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
11. Nada me molesta.	1	2	3	4
12. Es difícil hablar sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
13. Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
14. Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
15. Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
16. Puedo tener muchas maneras de responder una	1	2	3	4

pregunta difícil, cuando yo quiero.				
17. Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
18. Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
19. Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
20. Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
21. Para mí es fácil decirles a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
22. Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
23. Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4

24. Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
25. No tengo días malos.	1	2	3	4
26. Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
27. Me disgusto fácilmente.	1	2	3	4
28. Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
29. Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
30. Sé cuándo la gente está molesta, aun cuando no dicen nada.	1	2	3	4

## Autorización de uso de información de la institución

Yo Bendezu Amaru Hugo, identificado con DNI...20111245..., en mi calidad de director de la institución educativa Isabel La Católica, ubicada en la ciudad de Lima

### OTORGO LA AUTORIZACIÓN,

A la señora, Luz Teodora Tamayo Asencios  
Identificada con DNI N°40492201, de la Carrera profesional Educación física y deporte, para que utilice la siguiente información de la investigación "Actividad Física e inteligencia en los estudiantes" mediante la aplicación de Instrumento para medir la inteligencia emocional "Inventario Emocional Baron ICE: NA-A; con la finalidad de que pueda desarrollar su Tesis para optar a la SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA

Indicar si el Representante que autoriza la información de la institución educativa, solicita mantener el nombre o cualquier distintivo de la empresa en reserva, marcando con una "X" la opción seleccionada.

- Mantener en Reserva el nombre o cualquier distintivo de la empresa; o
- Mencionar el nombre de la empresa.



[Firma]  
Firma y sello del director de la IE<sup>6</sup>  
DNI: 20111245

El Estudiante declara que los datos emitidos en esta carta y en el Trabajo de Investigación / en la Tesis son auténticos. En caso de comprobarse la falsedad de datos, el Estudiante será sometido al inicio del procedimiento disciplinario correspondiente; asimismo, asumirá toda la responsabilidad ante posibles acciones legales que la empresa, otorgante de información, pueda ejecutar.

[Firma]  
Firma del Estudiante  
DNI: 40492201

<sup>6</sup> Este documento es firmado por el representante legal de la institución o a quien este delegue.

## Procesamiento de datos

Procesamiento de datos para confiabilidad de instrumentos

Actividad física

### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,723	7

### Estadísticas de total de elemento

Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido

actividad física intensa del estudiante	11,57	8,821	,500	,744
tiempo de actividad física intensa del estudiante	9,41	5,671	,635	,633
actividad física moderada del estudiante	9,65	7,517	,182	,754
tiempo de actividad física del estudiante	9,50	6,583	,372	,712
días de caminata del estudiante	9,84	7,077	,456	,689
tiempo de caminata del estudiante	9,83	6,544	,561	,662
tiempo sentado en el día del estudiante	9,62	5,246	,756	,592

### Inteligencia emocional

### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,783	30

### Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Me importa lo que les sucede a las personas	70,38	85,455	,866	,756
Es fácil decirle a la gente como me siento	70,83	97,013	,569	,791
Me agradan todas las personas que conozco	70,56	99,744	,226	,799
Soy capaz de respetar a los demás	70,05	88,397	,436	,770
Me molesto demasiado de cualquier cosa	70,36	92,494	,254	,778

Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos	70,17	89,344	,255	,780
Pienso bien de todas las personas	70,00	89,513	,433	,771
Peleo con la gente	70,37	87,001	,483	,767
Tengo mal genio	69,35	90,335	,363	,774
Puedo comprender preguntas difíciles	70,08	88,698	,484	,769
Nada me molesta	69,66	89,651	,358	,773
Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos	70,49	92,252	,218	,780
Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles	69,90	91,676	,220	,780
Puedo fácilmente describir mis sentimientos	69,13	92,966	,228	,779
Debo decir siempre la verdad	70,46	95,520	,520	,788

Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero	70,68	87,767	,488	,767

Me molesto fácilmente	70,48	96,426	,441	,793
Me agrada hacer cosas para los demás	69,68	87,767	,458	,768
Puedo usar fácilmente diferentes maneras de resolver los problemas	69,81	88,659	,487	,768
Pienso que soy el (la) mejor de todo lo que hago	70,51	90,130	,352	,774
Para mi es fácil decirles a las personas cómo me siento	70,66	87,202	,532	,765
Cuando respondo preguntas difíciles, trato de pensar en muchas soluciones	69,66	88,382	,436	,770
Me siento mal cuando las personas son sensibles en sus sentimientos	69,54	87,955	,448	,769
Soy bueno (a) resolviendo problemas	70,04	88,146	,463	,769
No tengo días malos	70,32	93,176	,145	,784
Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos	70,18	91,506	,182	,783
Me incomoda fácilmente	70,44	94,301	,585	,786

Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste	69,29	88,522	,443	,770
Cuando me incomodo actuó sin pensar	70,22	95,075	,270	,790
Sé cuándo la gente está molesta aun cuando no dicen nada	69,44	92,266	,205	,781