



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Efectos del Programa de actividad física virtual en el bienestar  
psicológico de estudiantes de secundaria UGEL 06, Lima – 2021**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestro en Psicología Educativa

**AUTOR:**

Br. Zegarra Chacon, Ayrton Cesar (ORCID: [0000-0002-6553-106X](https://orcid.org/0000-0002-6553-106X))

**ASESOR:**

Mg. Bravo Huaynates, Guido Junior (ORCID: [0000-0002-4148-2291](https://orcid.org/0000-0002-4148-2291))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Innovaciones Pedagógicas

LIMA - PERÚ

2021

## **Dedicatoria**

A mi madre Yolanda, a mi padre Rufino, hermanos Karla, Carlos y Antonella, y a mi gran compañero Pedro, por el soporte emocional.

### **Agradecimiento**

A la Universidad Cesar Vallejo por otorgarnos los mejores docentes de vanguardia académica.

Al Colegio Nacional Josefa Carrillo y Albornoz por otorgarme la oportunidad de aplicar este estudio en parte de su comunidad.

## Índice de contenidos

	Pág.
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de gráficos y figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II.MARCO TEÓRICO	6
III.METODOLOGÍA	13
3.1.Tipo y diseño de investigación	13
3.2.VARIABLES Y OPERACIONALIZACIÓN	13
3.3.Población, muestra y muestreo	15
3.4.Técnicas e instrumentos de recolección de datos	16
3.5.Procedimientos	16
3.6.Método de análisis de datos	16
3.7.Aspectos éticos	17
IV. RESULTADOS	18
V. DISCUSION	25
VI. CONCLUSIONES	31
VII. RECOMENDACIONES	33
REFERENCIAS	35
ANEXOS	41

## Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1_Distribución de niveles de la variable bienestar psicológico pre test y post test	18
Tabla 2_Distribución de niveles de las dimensiones de bienestar psicológico	18
Tabla 3_Prueba de Normalidad de la variable	20
Tabla 4_Contrastación de la hipótesis por U de Mann-Whitney en la variable bienestar psicológico	20
Tabla 5_Contrastación de la hipótesis por U de Mann-Whitney en la dimensión autoaceptación	21
Tabla 6_Contrastación de la hipótesis por U de Mann-Whitney en la dimensión relaciones positivas	21
Tabla 7_Contrastación de la hipótesis por U de Mann-Whitney en la dimensión autonomía	22
Tabla 8_Contrastación de la hipótesis por U de Mann-Whitney en la dimensión dominio del entorno	23
Tabla 9_Contrastación de la hipótesis por U de Mann-Whitney en la dimensión propósitos de vida	23
Tabla 10_Contrastación de la hipótesis por U de Mann-Whitney en la dimensión crecimiento personal	24

## Índice de gráficos y figuras

	Pág.
Figura 1 Gráfico de los niveles de la variable bienestar psicológico pre test y post test	18
Figura 2 Distribución de los niveles de las dimensiones de bienestar psicológico	19

## Resumen

El presente estudio titulado “Efectos del Programa de actividad física virtual en el bienestar psicológico de estudiantes de secundaria UGEL 06, Lima – 2021”, tuvo como objetivo la determinación de los efectos del programa de actividad física RITFER en el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria. Este estudio se encaminó por el enfoque cuantitativo, de tipo básica, de diseño pre experimental. La muestra se constituyó por 33 estudiantes. Los instrumentos empleados para este estudio, se compusieron de un cuestionario de Escalas de Bienestar Psicológico SPWB\_LS para el pre y post test de la variable dependiente, mientras que para la variable independiente se elaboró instrumento al cual se denominó Programa de Actividad Física Virtual “RITFER” que se constituyó de 10 sesiones.

Por los resultados hallados estadísticamente, se determinó que el programa de actividad física virtual tuvo efectos positivos y significativos en el bienestar psicológico con un valor del estadístico U de Mann-Whitney de 240.000 y una significancia de 0,001 lo que permitió aceptar la hipótesis esbozada en el estudio, concluyendo el efecto positivo y significativo de la variable independiente sobre la dependiente.

**Palabras clave:** programa de actividad física, bienestar psicológico, estudiantes de secundaria.

## **Abstract**

The present study entitled "Effects of the virtual physical activity program on the psychological well-being of high school students UGEL 06, Lima - 2021", aimed to determine the effects of the RITFER physical activity program on the psychological well-being of high school students. This study followed a quantitative, basic, pre-experimental design approach. The sample consisted of 33 students. The instruments used for this study consisted of a questionnaire of Psychological Well-being Scales SPWB\_LS for the pre- and post-test of the dependent variable, while for the independent variable an instrument was elaborated which was called Virtual Physical Activity Program "RITFER" which consisted of 10 sessions.

From the results found statistically, it was determined that the virtual physical activity program had positive and significant effects on psychological well-being with a value of the Mann-Whitney U statistic of 240,000 and a significance of 0.001, which made it possible to accept the hypothesis outlined in the study, concluding the positive and significant effect of the independent variable on the dependent variable.

**Keywords:** physical activity program, psychological well-being, high school students.

## I. INTRODUCCIÓN

En el contexto global, se determinó que el bienestar psicológico en la mayoría de los individuos no es el mismo, puesto que el confinamiento por la pandemia, a causa del Covid-19, cambió el estilo de vida y transformó la salud mental en los seres humanos. Sun et al. (2020) hicieron un estudio de bienestar psicológico a nivel mundial, una muestra de 24 684 participantes de los diversos grupos etarios (adolescentes, jóvenes, adultos), evidenciando que la crisis mundial por la pandemia afectó directamente al 90% de individuos con respecto al bienestar psicológico en toda la población, considerando también el grupo etario de los estudiantes en escuelas secundarias. De esa forma se percibió que los aspectos relacionados al bienestar psicológico afectan a los adolescentes en cuanto a su salud.

En el mismo contexto Tison et al. (2020) hicieron un estudio sobre el nivel reducido de actividad física en el mundo, considerando una muestra de 455 404 individuos de los distintos grupos etarios (jóvenes, adolescentes, adultos) de 187 países en el mundo, evidenciando que el confinamiento a causa de la pandemia redujo en un 48% el nivel de actividad física en los adolescentes. En consecuencia, Maugeri et al. (2020) indicaron, mediante un estudio en 2524 participantes, que la actividad física es una estrategia clave para el bienestar psicológico en los individuos, en este grupo se encuentran incluidos niños y adolescentes.

En ese sentido, se evidenció las repercusiones en los diversos aspectos que afecten directamente al estudiante, cabe precisar que el confinamiento causado por el Covid-19 no solo afecta el bienestar psicológico de los estudiantes, también se observa la repercusión en la actividad física, la OMS (2020) explicaron que el confinamiento implicó de que la mayoría de la población permanezca en sus hogares, y con ello estar sentados mucho más tiempo de lo habitual. Sin embargo, Fernandez et al. (2020) señalaron que la actividad física es un elemento imprescindible para la mitigación de los factores que contrarrestan el bienestar psicológico y físico. En ese sentido es conveniente mantener esta actividad en los estudiantes.

A partir de ello se determinó que la actividad física es beneficiosa para el cuerpo, ya que mantiene el organismo en constante actividad, Khan et al. (2020) mencionaron que el estado de bienestar psicológico se conforma de factores que

contrarrestan el estrés, y habla de capacidades para ser parte del grupo que integra a la comunidad, lo cual se sustenta por medio de seis elementos psicológicos, entre ellos vemos a la autoaceptación, autonomía, crecimiento personal, dominio del entorno, buenas relaciones sociales y finalmente el sentido de vivir. A partir de lo mencionado determina que los estudiantes también integran el grupo de contribución a la comunidad, por tanto, es propicia la definición de sus elementos psicológicos, para trabajar en cuanto a sus elementos.

Así mismo, se infiere que en la actualidad, los estudiantes no se sienten cómodos con ellos mismo, puesto que no realizan las actividades que hacían con normalidad, de la misma manera no pueden compartir sus emociones con libertad, puesto que no hay una comunicación presencial y directa; por otro lado, los estudiantes prefieren guardar sus opiniones con respecto a temas variados durante el homeschool por miedo a ser corregidos, también se ve que ellos se adaptan a nuevas formas de trabajo, cuando ven que lo realizado no resulta, esto también considera que no sabe cómo hacerlo, puesto que le es un poco complicado decidir lo que quiere para su vida. Por último, ellos se ven obligados a ejecutar cambios en sus estilos de vida, para lograr una satisfacción personal.

Un estudio realizado por la Unicef (2020) con respecto al bienestar psicológico en tiempos de pandemia por Covid-19, donde la muestra estuvo conformada por 8.444 individuos adolescentes y jóvenes, del grupo etario entre 13 y 24 años, determinó que a nivel de Latinoamérica, un 43% se siente pesimista frente a lograr un futuro, un 73% se ha visto en necesidad de solicitar apoyo para mejorar su bienestar psicológico y físico. Con este producto de estudio, se infirió, mediante las estadísticas presentadas que realmente el confinamiento aumentó de manera contraproducente los problemas de bienestar psicológico en los jóvenes y adolescentes de la región latinoamericana, de la cual el Perú es parte.

Enfocándose en la realidad peruana, al respecto un estudio realizado por Rusca et al. (2020) a cerca de la salud mental de los niños y adolescentes en el contexto covid-19 Perú, indicaron que existen cambios en la conducta y en la salud mental de por lo menos (65%) de los estudiantes del grupo etario 12 – 17 años, causado por confinamiento, el estudio se realizó en las distintas regiones de nuestro país, tomando una muestra deliberada. Por ello se manifiesta que el Perú no es ajeno a la realidad mundial, puesto que los niños y adolescentes también se ven

afectados psicológicamente a causa de la pandemia, y por diversos factores provenientes con ella.

Con respecto a la región Lima, un estudio realizado en base al bienestar psicológico en tiempo de Covid- 19, realizado por Canchari (2020) permite observar a partir de su muestra de indagación que un 57% de estudiantes de una institución educativa de la ciudad de Lima presenta un nivel medio de bienestar psicológico, y el porcentaje complementario (43%) se sitúa en el nivel de bajo de bienestar psicológico. A partir de lo mencionado, determina que la causa del bajo bienestar psicológico en los estudiantes se da en tiempos de confinamiento.

Por lo anteriormente expuesto se esbozó el problema general, el cual es manifestado a partir de la pregunta: ¿Cómo influye el programa de actividad física virtual en el bienestar psicológico de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021? Contiguamente se mencionan los problemas específicos, mencionando el primero: ¿Cómo influye el programa de actividad física virtual en la autoaceptación de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021?, contiguamente se menciona el segundo problema específico ¿Cómo influye el programa de actividad física virtual en las relaciones positivas de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021?

Seguidamente se menciona el tercer problema específico ¿Cómo influye el programa de actividad física virtual en la autonomía de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021?, asimismo se menciona la cuarta hipótesis específica ¿Cómo influye el programa de actividad física virtual en el dominio del entorno de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021?, del mismo modo se menciona la quinta hipótesis específica ¿Cómo influye el programa de actividad física virtual en el propósito de vida en estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021?, y finalmente ¿Cómo influye el programa de actividad física virtual en el crecimiento personal de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021?.

La justificación teórica, metodológica y práctica del presente estudio fue en primer lugar el de la justipreciación de la actividad física y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de manera que se observa la influencia de la primera sobre la segunda, seguida de buscar determinar los efectos de un programa de actividad física sobre el bienestar psicológico, por último, será en favor de la sociedad, que por medio del estudio compromete el

crecimiento cognitivo sobre lo expresado a partir de la actividad física y bienestar psicológico en la población adolescente en tiempos de pandemia.

De la misma manera, se esbozó el objetivo general, el cual fue denominado del siguiente modo: Determinar la influencia del programa de actividad física virtual en el bienestar psicológico de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021; dentro del contexto, también se esbozaron los objetivos específicos, y se menciona a continuación el primer objetivo específico: Determinar la influencia del programa de actividad física virtual en la autoaceptación de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021, seguidamente se menciona el segundo objetivo específico: Determinar la influencia del programa de actividad física virtual en las relaciones positivas de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021.

Del mismo modo se esboza y menciona el tercer objetivo específico: Determinar la influencia del programa de actividad física virtual en la autonomía de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021, seguido del cuarto objetivo específico: Determinar la influencia del programa de actividad física virtual en el dominio del entorno de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021, asimismo se presenta el quinto objetivo específico: Determinar la influencia del programa de actividad física virtual en el propósito de vida de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021 y por último Determinar la influencia del programa de actividad física virtual en el crecimiento personal de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021.

Continuando el paradigma, fue necesaria la determinación de las hipótesis, para considerarlas en la contrastación y determinar finalmente el fin del estudio, en ese sentido la hipótesis general fue denominada de la siguiente manera: Existe influencia del programa de actividad física virtual en el bienestar psicológico de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021; en consecuencia de ello las hipótesis específicas fueron esbozadas y se determina la primera a continuación: Existe influencia del programa de actividad física virtual en la autoaceptación de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021, seguidamente se menciona la segunda hipótesis específica: Existe influencia del programa de actividad física virtual en las relaciones positivas de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021.

En el mismo contexto, se menciona la tercera hipótesis específica: Existe influencia del programa de actividad física virtual en la autonomía de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021, asimismo se menciona la cuarta hipótesis específica:

Existe influencia del programa de actividad física virtual en el dominio del entorno de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021, también se menciona la quinta: Existe influencia del programa de actividad física virtual en el propósito de vida de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021 y por último Existe influencia del programa de actividad física virtual en el crecimiento personal de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021.

## II. MARCO TEÓRICO

Se realizó la respectiva revisión de la literatura para fundamentar el presente estudio, en lo que concierne al bienestar psicológico y a la actividad física, en el siguiente segmento se determinaran los antecedentes de estudio.

En el contexto global, Smith et al. (2018) quienes en su estudio determinaron los efectos de un programa de actividad física para adolescentes en el bienestar subjetivo. El propósito de la investigación fue el de establecer los efectos de la intervención del programa, siendo aplicado a 508 adolescentes de escuelas de la ciudad de Nueva Gales, Australia. El estudio se procesó suministrando un análisis de regresión lineal. Los resultados evidenciaron por medio del resultado ( $\beta = 0.03$ ,  $p = .509$ ), del cual se determina que no existe efectos significativos del programa escolar de actividad física ECA en el bienestar psicológico a nivel general, pero si se muestra un efecto positivo con un valor de  $[AB] = 0,021$ ,  $SE = 0,010$ , IC del 95% = 0,002 a 0,040 en la dimensión autoestima.

En tanto, Ludyga et al. (2019) en su estudio con referencia a los efectos de un programa de actividad física sobre la función cognitiva en adolescentes. Cuyo propósito de estudio fue la de establecer los efectos de las variables en estudio, siendo suministrado a 36 adolescentes El estudio se procesó por análisis de estadística, se consideró el procesamiento de los resultados del pre-test y los resultados del post-test, para poder llegar al resultado de  $F(1,30) = 8.58$ ,  $p = 0.006$ ,  $\eta^2 = 0,222$ , de lo que se interpreta que se observa un efecto positivo en las funciones cognitivas. Se concluye que las sesiones de actividad física del programa suministrado promueve la salud cognitiva en adolescentes.

En el mismo contexto, Avitsland et al. (2020) en su indagación determinaron los efectos de intervenciones de actividad física en la salud mental en adolescentes. Cuyo propósito fue la de determinar los efectos de la primera variable sobre la salud mental, siendo suministrado a un grupo de 2084 estudiantes de una secundaria en Noruega. El estudio fue analizado por un proceso estadístico, considerando un pre y post – test sobre salud mental; luego de suministrar un programa de intervención física, se encontró un resultado de  $b = -2,1$ ;  $-4,36$  a  $0,21$ ;  $p = 0,075$ , lo que

determina que existe efectos favorables para la salud mental, en los aspectos de relaciones sociales y responsabilidad.

Por otro lado, Liu et al. (2015) en su estudio sobre los efectos de programa de actividad física en el autoconcepto sobre niños y adolescentes, de tipo meta regresivo en una muestra de 1205 adolescentes. Esta investigación se procesó por análisis estadísticos, los cuales arrojaron el siguiente producto:  $\beta = 0,31$ , IC del 95%: 0,07 a 0,55,  $p = 0,013$ , que se interpreta en el estudio como que la intervención de la actividad física tiene efectos positivos con el autoconcepto y el autoestima.

Por último, García et al. (2018) determinaron los efectos de un programa denominado “creciendo fuertes” en el bienestar psicológico en adolescentes, cuyo estudio se encaminó por la ruta cuantitativa y un diseño cuasi experimental con pre y post test, considerando una muestra de 24 adolescentes colombianos. El estudio tuvo un proceso estadístico y los resultados arrojaron los valores  $t(23) = -2.678$ ,  $p < 0,05$ , donde se interpreta que el programa causo incrementos significativos en el bienestar psicológico.

En el contexto nacional Noa (2014) investigó sobre los efectos del entrenamiento de las habilidades sociales en el bienestar psicológico en adolescentes, cuyo estudio de enfoque cuantitativo con un diseño experimental con pre y post test, considerando una muestra de 60 adolescentes del grupo etario entre 12 y 17 años, en el estudio se evidenciaron 2 grupos, el de control (30 adolescentes) y el experimental (30 adolescentes). El estudio fue procesado estadísticamente y los resultados arrojaron los valores  $F_{e} = 342,779$ ;  $p < 0,05$ , donde se determina que el entrenamiento de habilidades sociales tuvo efectos significativos y positivos en el bienestar psicológico.

Por otro lado, Acero y Choque (2018) aplicaron un taller de fortalecimiento de la autoestima es estudiantes de secundaria de una escuela de Puno, cuyo estudio fue de enfoque cuantitativo con un diseño experimental con un pre y post test, considerando una muestra de 24 estudiantes del grupo etario entre 14 y 15 años de edad. El tratamiento estadístico se procesó inferencialmente por la prueba t de student, recopilando un valor de t tabulada= 1.7958 y una t calculada= 2.602, que determina que existe un efecto positivo y significativo de la aplicación de los talleres.

Seguidamente, López (2018) en su estudio correlativo entre la actividad física y el bienestar psicológico, cuyo propósito fue el de establecer la correlación entre las variables de estudio mencionada, en una población de 132 estudiantes en Perú. El estudio fue analizado por un proceso del estadístico Rho de Spearman arrojando un valor de ,749 y una  $p=,000$  lo cual establece una correlación positiva significativa y fuerte entre las variables, que argumenta una relación directamente proporcional, en donde se indica que si a mayor actividad física, mayor el nivel de bienestar psicológico.

Por último, en el estudio de Aguilar y Yopla (2018) en su estudio correlativo entre actividad física y bienestar psicológico, cuyo propósito fue el de establecer la correlación entre ambas variables de estudio, en una población de 217 estudiantes en el Perú. El estudio fue analizado por un proceso del estadístico Rho de Spearman arrojando un valor de -,107 y una  $p=,288$  lo cual establece a través de la significancia que no existe relación entre las variables de estudio.

En lo que respecta al fundamento teórico de las variables, a continuación, se determina lo concerniente al bienestar psicológico, se menciona a Ryff (1995) quien interpreta al bienestar psicológico como:

Producto de la valoración de la forma en que el sujeto siente y vive su vida, haciendo una sinergia entre las funciones positivas mentales, teorías humanas del desarrollo y sobre el ciclo vital, sosteniendo que es una vasta construcción en comparación a las emociones positivas en la vida del sujeto, planteando un modelo multidimensional que vinculan su apreciación de la vida que lleva el individuo con las escalas de su desempeño (citado por Del valle et al., 2015, p. 7).

Por otro lado Bahamón et al. (2019) mencionaron que esta edificación se vincula con la iniciación de la felicidad, de tal manera el estudio psicológico considera que la felicidad de los sujetos conllevan a poseer mejores aspiraciones, mejor desenvolvimiento social y el adecuado dominio de su entorno. Esto quiere decir que el bienestar es imprescindible para saber por qué unos son más felices que otros. Podemos observar también que Zotova y Karapetyan (2018) lo definen como:

La evaluación total de los individuos, acerca de sus estados emocionales y sus vidas. En consecuencia, comprende una valoración a gran escala de la salud y la satisfacción con la vida, como también incorporando la valoración de sentimientos que demuestran la reacción de los individuos a circunstancias y acontecimientos en sus vidas. Lo "subjetivo" es lo que percibe y sienten las personas. Abarca elementos tanto emocionales como cognitivos, el vínculo entre ambos elementos exhiben que la sensación del bienestar emocional va de la mano con la satisfacción cognitiva (p.983).

De acuerdo con Burns en el 2017 que manifestó que se puede referir a los grados intra e interindividuales de la positiva actividad, comprendiendo en ella las actitudes propias y las relaciones sociales que abarcan el crecimiento propio personal y el sentido del dominio (citado por Aini y Wahyu, 2020, p.2). Asimismo, Ryff y Singer en el 2006 se apoyan en el patrón del bienestar que desarrolló Carol Ryff, la cual se conforma por seis dimensiones: relaciones interpersonales positivas, autoaceptación, dominio del ambiente, autonomía, crecimiento personal, y propósito de vida (citado por Gaxiola y Palomar, p. 20, 2016)

En este sentido se menciona el correspondiente sustento teórico de las dimensiones del bienestar psicológico, por ello Oprea et al. (2017) mencionan que el dominio del entorno, o también denominado dominio del ambiente, es para los chicos, la administración de su ámbito involucra tomar pequeñas elecciones en los asuntos diarios. Vásquez et al. (2020) cita a Veliz que en el 2012 mencionó que se denomina al grupo de habilidades para la creación o elección de ambientes positivos para uno mismo, y que los individuos con mayor dominio en esta dimensión adquieren una sensación de control elevado sobre el planeta y muy incidentes sobre el entorno en el que se encuentran.

Del mismo modo, Oprea et al. (2017) manifiestan que el crecimiento personal se refiere al incremento personal tiene relación con las emociones de desarrollo personal constante, se relaciona estrechamente a la autorrealización, que se ha determinado como "el proceso de hallazgo del verdadero yo". Asimismo, Velásquez (2018) mencionó que son el grupo de capacidades del individuo que conllevan a que este desarrolle su vida plenamente, estas capacidades se inmergen en la

práctica continua durante cada momento del día, y se refiere a un estado superior a donde los individuos deberían encaminarse.

En el mismo contexto, Oprea et al. (2017) adujeron que la dimensión propósito de vida es el objetivo en la vida y se relaciona con la experimentación del sentido de dirección y el poseer metas en la vida. No obstante, a varios les fascina contemplar el futuro soñando despiertos. Del mismo modo, Flecha (2018) manifestó que esta se apoya en el sentido filosófico, cuestionándose si la vida tenía algún sentido o los individuos son quienes se la proyectan, sobre lo primero, dado a que la vida posee proyección sobre nosotros, otorgándonos una dirección, concepto y propósitos del mundo, y en la segunda, sobre si esta se originaba por el individuo, puesto que es el propio individuo quien explora y alcanza a dar un sentido a su vida, por medio de proyectos, actos y metas.

Considerando también a la dimensión autoaceptación en la que Oprea et al. (2017) manifestaron que está estrechamente vinculado al autoestima, que es el tamaño en que los individuos se enorgullecen de sí mismos. Del mismo modo Romero (2021) manifestó que se trata de un rasgo que posibilita al individuo ser quien es, dejando de lado el requerimiento de ser aprobado por las personas de su entorno, cuando uno se autoacepta, no se interpreta como que debe cambiar algo de si, sino se está sintiendo bien con lo que es y representa. Asimismo, Ramos (2019) mencionó que esta dimensión significa tomar todas las facetas de uno mismo (virtudes, problemas, entre otros) y apropiarse de ellas, y eso conlleva a una mente libre que posibilita el desarrollo íntegro del individuo.

En el mismo contexto, se menciona la dimensión autonomía en donde Oprea et al. (2017) mencionaron que se apoya en el “quiero” y la función de uno para tomar elecciones independientes. Tienen la posibilidad de tomar elecciones menores por sí mismos, empero prefieren ir a sus papás en busca de orientación en las elecciones relevantes. Asimismo, Domínguez y Herrero (2018) manifestaron que la autonomía se define como la capacidad con la que los individuos consideran, siendo naturalmente dependientes, y que en el momento de su maduración con respecto a sus límites, adopten saberes y motivos para dirigir su propio bienestar en camino a sus metas.

Por último y con igual importancia, la dimensión relaciones positivas que también es definida por Oprea et al. (2017) y establecen que en las interacciones con los otros, los chicos descubren que es fundamental pasar tiempo unidos y poder fiar en la otra persona. Del mismo modo, Ovidio y Acebedo (2017) manifestaron que la concepción de relaciones positivas se emplea para definir la interacción social del individuo, recíprocamente con otros sujetos, el cual ocasiona una importancia del individuo y cumple las expectativas de satisfacción con sus relaciones interpersonales.

Por todo lo anterior fundamentado hacia el bienestar psicológico se puede concretar que es el aspecto en la que el individuo se encuentra positivo con respecto a sus emociones, conocimientos, satisfacción y entre otros elementos, que lleva a un estatus de salud psíquica elevado, es decir el individuo desarrolla su vida plenamente.

A continuación, luego de haber determinado la fundamentación de la variable bienestar psicológico, se establecerá ahora el sustento teórico de la variable actividad física, que de acuerdo con Caspersen (1985) menciona que es el movimiento corporal producido por el aparato artroendinomioesquelético ATME, produciendo un gasto energético que aumenta progresivamente en relación a la aptitud física (citado por Biddle et al. 2016). En otro contexto, de acuerdo con Roselli y Arévalo (2018) manifiestan que es el desplazamiento total que compromete al individuo a un desgaste de una proporción de energía superior a la tasa del metabolismo basal, poniendo funcionando los equipos musculares por medio de ocupaciones físicas estructuradas y no estructuradas.

Por otro lado, el MSP de Uruguay (2017) mencionó que la actividad física es cualquier tipo de movimiento intencional del cuerpo, ejecutado por los músculos y el esqueleto propiciando un gasto energético. Esto abarca al ejercicio y deportes, incluso a las acciones cotidianas, tales como ejecutar labores de la casa, desplazamiento en bicicleta, caminar, juegos recreativos. En otro sentido Kotecki (2016) manifiesta que la actividad física es un imprescindible comportamiento del estilo de vida en cuanto concierne a la prevención de enfermedades y promoción de la salud.

Cabe recalcar, que es fundamental describir las dimensiones de la variable del programa empleado, las cuales fueron intensidad de actividad física, frecuencia de actividad física y finalmente duración de la actividad física. Por ello es propio delimitar cada una de las dimensiones de esta variable con el respaldo teórico pertinente, para ello Ariste y Caro (2018) mencionaron que la intensidad de la actividad física es la cantidad de esfuerzo que ejecuta el individuo en el ejercicio físico para desarrollar una actividad. En lo que concierne a la frecuencia, Perea et al. (2019) mencionaron que la frecuencia de actividad física debe ser óptima cuando es al menos tres días a la semana, para conseguir resultados favorables en cualquier aspecto. Por último, Abellán et al. (2018) manifestaron que la duración de la actividad física, significa el tiempo empleado para el desarrollo de cada sesión de entrenamiento.

### **III. METODOLOGÍA**

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

El presente estudio es de tipo básico, esto se determina en cuanto a la argumentación de Gabriel (2017) quien argumenta que es básica porque la característica esencial de estos estudios es que yacen de una base o respaldo teórico, y sus propósitos se posan en la formulación de teorías actualizadas o en todo caso modificar las ya existentes.

Por la característica del presente estudio, se observó con el proceso y el grupo establecido, que el diseño es pre experimental, en donde Chávez et al. (2019) manifestaron que estos diseños son ejecutados en trabajos de campo, y que su prevalencia se posa en la inferencia causal, siendo lo más relevante que la intervención compuesta por diversos factores para medir efectos de una variable sobre la otra. En ese sentido, se determinó que el presente estudio es de diseño pre experimental, con solo un grupo donde se ejecutará la intervención.

#### **3.2. Variables y Operacionalización**

Variable independiente Actividad Física

Definición conceptual: Roselli y Arévalo (2018) manifiestan que es el desplazamiento total que compromete al individuo a un desgaste de una proporción de energía superior a la tasa del metabolismo basal, poniendo funcionando los equipos musculares por medio de ocupaciones físicas estructuradas y no estructuradas.

Definición operacional: la variable actividad física será el factor X en la intervención del programa de actividad física virtual, puesto que el diseño del presente estudio es pre experimental, considerando un grupo de intervención.

Indicadores: el primer indicador de esta variable pertenece a la dimensión intensidad de actividad física y tiene como descripción de indicador participa en las sesiones de actividad física virtual, realiza actividades físicas exigentes en la

cotidianeidad, realiza labores domésticas que demanden alto gasto energético; seguidamente se describe el indicador de la segunda dimensión frecuencia de actividad física, la cual es la de realiza actividades físicas diariamente, desarrolla actividades de mediana y alta intensidad más de tres veces por semana; y por último se describe el indicador de la tercera dimensión duración de la actividad física, la cual es la de desarrolla actividad física de mediana o alta intensidad por periodo prolongado, desarrolla actividad física de mediana o alta intensidad muchas veces en una sola jornada.

Variable dependiente Bienestar Psicológico

Definición conceptual: Ryff (1995) quien interpreta al bienestar psicológico como:

Producto de la valoración de la forma en que el sujeto siente y vive su vida, haciendo una sinergia entre las funciones positivas mentales, teorías humanas del desarrollo y sobre el ciclo vital, sosteniendo que es una vasta construcción en comparación a las emociones positivas en la vida del sujeto, planteando un modelo multidimensional que vinculan su apreciación de la vida que lleva el individuo con las escalas de su desempeño (citado por Del valle et al., 2015, p. 7).

Definición operacional: la variable bienestar psicológico estaría valorada con respecto a sus indicadores en cada una de sus dimensiones, de las que se denominan Autoaceptación, autonomía, crecimiento personal, dominio del entorno, buenas relaciones sociales y finalmente el sentido de vivir.

Indicadores: los indicadores de la variable bienestar psicológico estarían relacionadas a sus dimensiones, en primera instancia la dimensión Autoaceptación tendría los indicadores conocimiento de uno mismo y autoestima, seguido de la dimensión relaciones positivas con los indicadores capacidad de afecto, empatía y confianza; luego la tercera dimensión autonomía que contiene a los indicadores determinación e independencia, autoevaluación con propios criterios y regulación del comportamiento; seguido de la cuarta dimensión con los indicadores dominio del entorno con los indicadores control de acciones, aprovechamiento de

oportunidades, sensación de control y competencia y capacidad de corrección textual; seguido de la quinta dimensión propósitos de vida con el indicador que menciona los objetivos de vida, motivación de acción y sensación de continuar un sendero; finalmente los indicadores de la dimensión crecimiento personal, que menciona el continuo desarrollo, capacidad de apreciación a la mejora personal y apertura a nuevas experiencias.

Escala de medición: esta variable será valorada por 31 ítems con respuestas politómicas de formato tipo Likert, que las puntuaciones comprenden de SIEMPRE, CASI SIEMPRE, A VECES, CASI NUNCA Y NUNCA con un puntaje de 5, 4, 3, 2 y 1 respectivamente para los ítems positivos, y la puntuación es inversa para los ítems negativos.

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

Población: Para Majid (2018) la población es el grupo de interés de la investigación, grupo que posee características semejantes, a partir del grupo de ese grupo se podrá obtener una muestra de investigación, que luego de obtener resultados en el estudio, ese podría generalizarse para todo el grupo poblacional. En este caso la población de estudio se encuentra constituida por los estudiantes del VII ciclo de EBR del Colegio Nacional “Josefa Carrillo y Albornoz”.

Muestra: Para Majid (2018) la muestra es el resultado del proceso de selección de una muestra estadísticamente representante a una población y es bastante necesaria para el proceso de estudio. En este caso la muestra considerada para el estudio es de 33 estudiantes.

Muestreo: Para Majid (2018) el muestreo es argumentado como un procesamiento de selección de la muestra significativa, y para ello Hernandez y Mendoza (2018) mencionan el tipo de muestreo no probabilístico, donde argumentan que la elección de la muestra no es dependiente de una posibilidad, todo lo contrario, depende del contexto y características del estudio, y también lo denominan muestreo dirigido. Por otro lado también se argumenta el muestreo no probabilístico de tipo intencional, ya que según Arispe et al. (2020) mencionan que el investigador pone los criterios de elección de la muestra, basándose en la experiencia de la población. Por todo lo anteriormente argumentado este estudio

tuvo el muestreo no probabilístico de tipo intencional, ya que los estudiantes que participaron de la intervención debían cumplir ciertos requisitos para poder ser parte del estudio.

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

Para Arispe (2020) son el grupo de actos consecuentes ejecutados por el indagador para la recaudación de datos, que posibilitan conseguir los propósitos para la futura contrastación de las conjeturas del estudio. Con respecto a lo mencionado, se optó con las medidas de organización pertinente, para orientarse a dos instrumentos un cuestionario y un programa de ministración para hallar efectos del programa sobre la variable que valorará el instrumento, en este caso la variable dependiente será el Bienestar Psicológico.

### **3.5. Procedimientos**

El proceso para la aplicación de los instrumentos de estudio, se dio en primera instancia coordinando institucionalmente, a través de los permisos correspondientes, a la institución, padres de familia y estudiantes, cuya aceptación del permiso se estableció participar constantemente en desarrollo de los instrumentos de estudio, en cuanto al primer instrumento, poseía una serie de requisitos para que los estudiantes pudiesen formar parte del programa de actividad física, mientras que el segundo instrumento no exigía demasiados requisitos, y estos se aplicaron al grupo de intervención, el cual fue aplicado dos veces, la primera aplicación del instrumento bienestar psicológico fue en el pre test, y la segunda aplicación del instrumento fue en el post test, luego de que el grupo de intervención haya terminado el programa de actividad física.

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

En el culmino de la aplicación de los instrumentos, se elaboró una base de datos en el programa Excel, para ser la matriz del trabajo estadístico, y por medio de la distribución de resultados calculados en la sumatoria de ítems, se procedió a elaborar las tablas y figuras correspondientes por medio del SPSS v. 28, se realizó finalmente la contrastación de la hipótesis de estudio a través del estadístico U de Mann-Whitney.

### **3.7. Aspectos éticos**

Considerando la legalidad de respaldo del estudio, se respaldará por el código de ética de la Universidad Cesar Vallejo, puesto que el presente estudio estuvo considerada como indagación con altos índices de seguridad, tomando en cuenta los puntos mencionados en la siguiente parte:

- a. La presente indagación se realizó en educandos, considerando un consentimiento informado por parte de sus progenitores y también considerando el asentimiento informado por parte de ellos, para hacer correcta la suministración de los instrumento de indagación.
- b. El presente estudio, contó con antecedentes internacionales en su mayor proporción, considerando a la vez la misma población del presente estudio.
- c. Este estudio no se pudo considerar en otra población en la que no participe el ser humano, ya que las variables se encuentran diseñadas para la aplicación en seres humanos.
- d. No existieron riesgos que afectaron negativamente ninguno de los educandos dentro de la muestra de estudio.
- e. El presente estudio se ejecutó considerando la aceptación del director de la institución educativa donde se dirigió el trabajo.

## IV. RESULTADOS

### 4.1. Resultados Descriptivos

**Tabla 1**

*Distribución de niveles de la variable bienestar psicológico pre test y post test*

	Muy Bajo		Bajo		Promedio		Alto		Muy Alto		Total	
	f	%	f	%	F	%	f	%	f	%	f	%
Bienestar Psicológico Pre Test	12	36.4%	17	51.5%	4	12.1%	0	0%	0	0%	33	100%
Bienestar Psicológico Post test	4	12.1%	11	33.3%	9	27.3%	9	27.3%	0	0%	33	100%

**Figura 1**

*Gráfico de los niveles de la variable bienestar psicológico pre test y post test*



Se observa en la tabla y figura que existen cambios significativos en el grupo intervenido, ya que se observaban altos valores de nivel bajo y muy bajo con 51.5% y 36.4% respectivamente en el pre test, que posteriormente disminuyeron esos porcentajes en el post test, elevando las frecuencias del nivel promedio y alto con un 27% en ambos niveles.

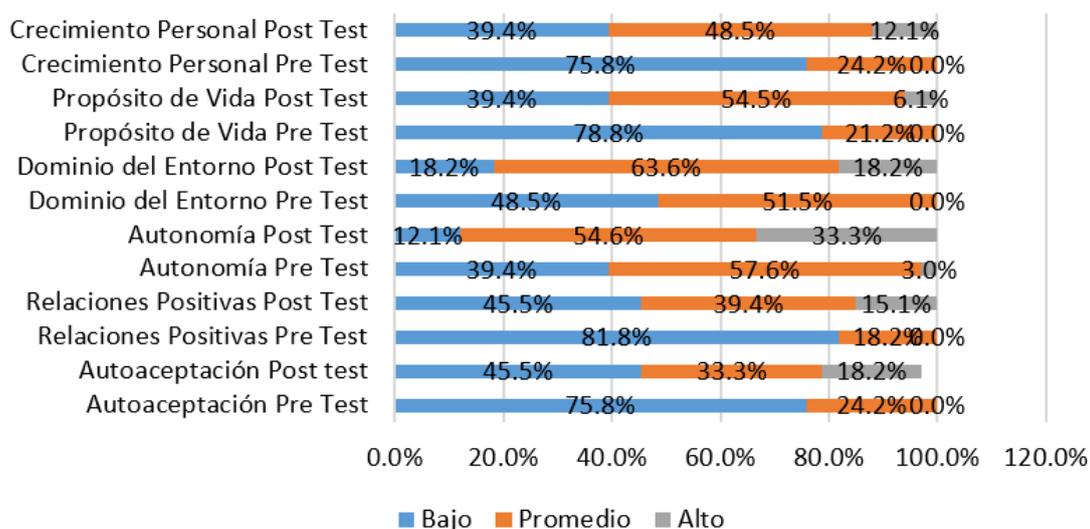
**Tabla 2**

*Distribución de niveles de las dimensiones de bienestar psicológico*

Dimensión	Bajo		Promedio		Alto		Total	
	F	%	f	%	f	%	f	%
Autoaceptación Pre Test	25	75.8%	8	24.2%	0	0%	33	100%
Autoaceptación Post test	15	45.5%	11	33.3%	6	18.2%	33	100%
Relaciones Positivas Pre Test	27	81.8%	6	18.2%	0	0%	33	100%
Relaciones Positivas Post Test	15	45.5%	13	39.4%	5	15.1%	33	100%
Autonomía Pre Test	13	39.4%	19	57.6%	1	3%	33	100%
Autonomía Post Test	4	12.1%	18	54.6%	11	33.3%	33	100%
Dominio del Entorno Pre Test	16	48.5%	17	51.5%	0	0%	33	100%
Dominio del Entorno Post Test	6	18.2%	21	63.6%	6	18.2%	33	100%
Propósito de Vida Pre Test	26	78.8%	7	21.2%	0	0%	33	100%
Propósito de Vida Post Test	13	39.4%	18	54.5%	2	6.1%	33	100%
Crecimiento Personal Pre Test	25	75.8%	8	24.2%	0	0%	33	100%
Crecimiento Personal Post Test	13	39.4%	16	48.5%	4	12.1%	33	100%

**Figura 2**

*Distribución de los niveles de las dimensiones de bienestar psicológico*



A partir de la tabla 2 y la figura 2, se puede observar la distribución porcentual de las frecuencias de cada dimensión del pre y post test del bienestar psicológico, en cuanto a lo que se puede interpretar que dentro del grupo intervenido se observa notablemente un cambio en las proporciones de los niveles de las dimensiones en cuanto se refiere al pre test con respecto al post test.

## 4.2. Resultado inferencial

### Prueba de Normalidad

Habiendo finalizado el análisis descriptivo, se aplicó en análisis de la prueba de normalidad a través del estadístico de prueba Kolmogorov Smirnov (> 30 muestra), en consecuencia de la cantidad de sujetos participantes del estudio, en este caso son 33, lo cual es mayor a 30, por la cual desarrollamos la siguiente tabla:

### Hipótesis estadísticas

Ho: No existe distribución normal en el bienestar psicológico

Ha: Existe distribución normal en el bienestar psicológico

### Regla de decisión:

- Si  $p > 0,05$  no se rechaza Ho.
- Si  $p < 0,05$  se rechaza Ho.

**Tabla 3***Prueba de Normalidad de la variable*

	<i>Estadístico</i>	<i>Gl</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pre test</i>	,140	33	,098
<i>Post test</i>	,136	33	,149

En lo observado a partir de los resultados de la tabla 3, con una significancia promedio mayor a  $p=,050$ , se considera no rechazar la hipótesis nula y aceptarla, entonces se interpreta que no existe distribución normal en el bienestar psicológico, en consecuencia de ello corresponde aplicar un proceso estadístico no paramétrico, y tomaremos al estadístico U de Mann-Whitney.

**Hipótesis general**

Ho: No existe influencia del programa de actividad física virtual en el bienestar psicológico de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021.

Ha: Existe influencia del programa de actividad física virtual en el bienestar psicológico de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021.

**Tabla 4***Contrastación de la hipótesis por U de Mann-Whitney en la variable bienestar psicológico*

	U de Mann Whitney	Media	Gl	Sig.
Pre test bienestar psicológico	240.000	74.9697	33	<.001
Post test bienestar psicológico	240.000	97.4545	33	<.001

A partir de los resultados observados en la tabla 4, habiendo ejecutado el procesamiento de los datos a través de la prueba del estadístico U de Mann-Whitney, se observa un valor estadístico de 240.000 del pre y post test de la variable bienestar psicológico, con una significancia de ,001, lo que significa que se acepta la Ha, interpretándose como la existencia de una influencia positiva del programa de actividad física virtual en el bienestar psicológico de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021.

### Hipótesis específica 1

Ho: No existe influencia del programa de actividad física virtual en la dimensión autoaceptación de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021.

Ha: Existe influencia del programa de actividad física virtual en la dimensión autoaceptación de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021.

**Tabla 5**

*Contrastación de la hipótesis por U de Mann-Whitney en la dimensión autoaceptación*

	U de Mann Whitney	Media	Gl	Sig.
Pre test Autoaceptación	243.000	13.8485	33	<.001
Post test autoaceptación	243.000	18.4545	33	<.001

A partir de los resultados observados en la tabla 5, habiendo ejecutado el procesamiento de los datos a través de la prueba del estadístico U de Mann-Whitney, se observa un valor estadístico de 243.000 del pre y post test de la dimensión autoaceptación, con una significancia de ,001, lo que significa que se acepta la Ha, interpretándose como la existencia de una influencia positiva del programa de actividad física virtual en la dimensión autoaceptación de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021.

### Hipótesis específica 2

Ho: No existe influencia del programa de actividad física virtual en la dimensión relaciones positivas de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021.

Ha: Existe influencia del programa de actividad física virtual en la dimensión relaciones positivas de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021.

**Tabla 6**

*Contrastación de la hipótesis por U de Mann-Whitney en la dimensión relaciones positivas*

	U de Mann Whitney	Media	Gl	Sig.
Pre test relaciones positivas	255.000	11.5152	33	<.001
Post test relaciones positivas	255.000	15.4242	33	<.001

A partir de los resultados observados en la tabla 6, habiendo ejecutado el procesamiento de los datos a través de la prueba del estadístico U de Mann-Whitney, se observa un valor estadístico de 255.000 del pre y post test de la dimensión relaciones positivas, con una significancia de ,001, lo que significa que se acepta la Ha, interpretándose como la existencia de una influencia positiva del programa de actividad física virtual en la dimensión relaciones positivas de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021.

### Hipótesis específica 3

Ho: No existe influencia del programa de actividad física virtual en la dimensión autonomía de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021.

Ha: Existe influencia del programa de actividad física virtual en la dimensión autonomía de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021.

### Tabla 7

*Contrastación de la hipótesis por U de Mann-Whitney en la dimensión autonomía*

	U de Mann Whitney	Media	GI	Sig.
Pre test autonomía	301.000	11.9394	33	<.002
Post test autonomía	301.000	14.7879	33	<.002

A partir de los resultados observados en la tabla 7, habiendo ejecutado el procesamiento de los datos a través de la prueba del estadístico U de Mann-Whitney, se observa un valor estadístico de 301.000 del pre y post test de la dimensión autonomía, con una significancia de ,002, lo que significa que se acepta la Ha, interpretándose como la existencia de una influencia positiva del programa de actividad física virtual en la dimensión autonomía de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021.

### Hipótesis específica 4

Ho: No existe influencia del programa de actividad física virtual en la dimensión dominio del entorno de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021.

Ha: Existe influencia del programa de actividad física virtual en la dimensión dominio del entorno de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021.

**Tabla 8**

*Contrastación de la hipótesis por U de Mann-Whitney en la dimensión dominio del entorno*

	U de Mann Whitney	Media	GI	Sig.
Pre test dominio del entorno	204.000	14.0000	33	<.001
Post test dominio del entorno	204.000	17.8788	33	<.001

A partir de los resultados observados en la tabla 8, habiendo ejecutado el procesamiento de los datos a través de la prueba del estadístico U de Mann-Whitney, se observa un valor estadístico de 204.000 del pre y post test de la dimensión dominio del entorno, con una significancia de ,001, lo que significa que se acepta la Ha, interpretándose como la existencia de una influencia positiva del programa de actividad física virtual en la dimensión dominio del entorno de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021.

### **Hipótesis específica 5**

Ho: No existe influencia del programa de actividad física virtual en la dimensión propósitos de vida en estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021.

Ha: Existe influencia del programa de actividad física virtual en la dimensión propósitos de vida en estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021.

**Tabla 9**

*Contrastación de la hipótesis por U de Mann-Whitney en la dimensión propósitos de vida*

	U de Mann Whitney	Media	GI	Sig.
Pre test propósitos de vida	192.000	11.3939	33	<.001
Post test propósitos de vida	192.000	15.4242	33	<.001

A partir de los resultados observados en la tabla 9, habiendo ejecutado el procesamiento de los datos a través de la prueba del estadístico U de Mann-Whitney, se observa un valor estadístico de 192.000 del pre y post test de la dimensión propósitos de vida, con una significancia de ,001, lo que significa que se acepta la Ha, interpretándose como la existencia de una influencia positiva del programa de actividad física virtual en la dimensión propósitos de vida de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021.

### Hipótesis específica 6

Ho: No existe influencia del programa de actividad física virtual en la dimensión crecimiento personal en estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021.

Ha: Existe influencia del programa de actividad física virtual en la dimensión crecimiento personal en estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021.

**Tabla 10**

*Contrastación de la hipótesis por U de Mann-Whitney en la dimensión crecimiento personal*

	U de Mann Whitney	Media	GI	Sig.
Pre test crecimiento personal	239.500	12.2727	33	<.001
Post test crecimiento personal	239.500	15.4848	33	<.001

A partir de los resultados observados en la tabla 10, habiendo ejecutado el procesamiento de los datos a través de la prueba del estadístico U de Mann-Whitney, se observa un valor estadístico de 239.500 del pre y post test de la dimensión crecimiento personal, con una significancia de ,001, lo que significa que se acepta la Ha, interpretándose como la existencia de una influencia positiva del programa de actividad física virtual en la dimensión crecimiento personal de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021.

## V. DISCUSIÓN

Con respecto a los objetivos planteados, en el que se determina la influencia del programa de actividad física virtual en el bienestar psicológico de estudiantes de una I.E., UGEL 06 – 2021, el cual fue determinado finalmente por los resultados hallados en el capítulo IV de este estudio, y en base a ello se elaboraron las discusiones que son pertinentes en el esquema del presente estudio, y son las que se presentan en el siguiente párrafo:

En lo que concierne a la contrastación de la hipótesis general de este estudio, se obtuvo el resultado exhibido en la tabla 3 por medio del U de Mann-Whitney, arrojando un valor de 240.000 y una significancia de ,001 que se interpreta que existe una influencia positiva significativa del programa de actividad física virtual en el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una I.E., UGEL 06 – 2021, que con respecto al estudio de Avitsland, et. al (2020) donde el objetivo fue el de determinar también la influencia de intervenciones de actividad física en la salud psicológica de escolares, cuya muestra se compuso por 2084, se demostró por medio del proceso estadístico con un valor de  $b = -2,1; -4,36$  a  $0,21; p = 0,075$ , que se interpreta como efectos favorables en la salud mental a causa de intervenciones de actividad física.

Con respecto a lo mencionado por Malm et al. (2019) los efectos beneficiosos de la actividad física engrandecen ampliamente a la salud mental y física, influye positivamente en el desarrollo psicosocial y personal. En el sentido de que la salud pública se ha vuelto una prioridad en este siglo XXI y más a causa del COVID-19, Malm et al. (2019) manifiestan también que el ejercicio y la actividad física proporcionan beneficios directos en cuando a la salud mental, emocional, psicológica y lucha contra la depresión.

Por otro lado, Barbosa y Urrea (2018) mencionaron que la práctica física y deportiva posee una incidencia positiva sobre la salud mental y física, debido a que el sistema endocrino libera endorfinas, que causa la reducción del estrés, depresión, ansiedad y entre otros, por otro lado Barbosa y Urrea (2018) citaron a Rodriguez que en el 2011 mencionó que la actividad física, a nivel psicológico, posibilita la tolerancia frente al estrés, adquisición de hábitos de protección del bienestar personal, acrecentamiento de la autoestima y autoconcepto, acrecentamiento del bienestar psicológico y finalmente mejoras en los procesos de

socialización, por ello se evidencia una concordancia entre esta teoría, el estudio de Avitsland, et al (2020) y finalmente el estudio realizado.

Por otro lado la discusión sobre la primera hipótesis específica exhibido en la tabla 4, donde por medio del proceso estadístico U de Mann-Whitney , arrojando un valor de 243.000 y una significancia de ,001, que se interpreta que existe una influencia positiva significativa del programa de actividad física virtual en la dimensión autoaceptación en estudiantes de secundaria de una I.E., UGEL 06 – 2021, que con respecto al estudio de Acero y Choque (2018) donde el propósito fue el de determinar también la influencia de los talleres de motivación en el autoestima en escolares, cuya muestra estuvo conformada por 11 estudiantes, se demostró por medio del proceso estadístico con un valor de T tabulada = 1.7 y T calculada = 2.6, con una significancia de ,025, en donde se interpreta que la aplicación de los talleres de motivación si fortalece significativamente el autoestima de los escolares.

Con respecto a lo mencionado por Abou (2016) en cuanto a los beneficios de la actividad física en la autoconfianza y autoimagen, y recalca que la aptitud física puede elevar la autoimagen y el autoestima, ya que quedó demostrado que mientras mayor actividad física, mejor es la percepción propia, por lo que existe una concordancia entre esta teoría. A partir de lo anterior se determina que gracias a la actividad física, el individuo se siente mejor consigo mismo, que de tal manera su autoconcepto y aceptación autónoma se va acrecentando positivamente, por ello el estudio de Acero y Choque (2018) con resultados de efectos favorables concuerda con el estudio presente, que también presenta resultados positivos significativos y favorables con respecto a la autoaceptación.

Contiguamente, la discusión sobre la segunda hipótesis específica exhibido en la tabla 5, donde por medio del proceso estadístico U de Mann-Whitney, arrojando un valor de 255.000 y una significancia de ,001, que se interpreta que existe una influencia positiva significativa del programa de actividad física virtual en la dimensión relaciones positivas en estudiantes de secundaria de una I.E., UGEL 06 – 2021, que con respecto al estudio de García, Soler y Cobo (2018) donde el propósito de estudio fue el de determinar la influencia del Programa Creciendo Fuertes en el bienestar psicológico, cuya muestra se conformó por 23 escolares, se demostró por medio del proceso estadístico con un valor de  $t(23) = -2.678$ ,  $p <$

0,05, que se interpreta como efectos favorables en la dimensión relaciones interpersonales a causa del Programa Creciendo Fuertes.

Con respecto a lo mencionado por Chang et al. (2021) en cuanto a los beneficios de la actividad física sobre las relaciones positivas, argumentan que además de promover la condición física, genera una percepción positiva y lo más importante, la práctica constante de actividad física entre adolescentes, apoya al comprendimiento de problemas entre sus iguales, aquella perspectiva influiría consecuentemente a sus relaciones interpersonales, con ello se infiere que mediante la actividad física se refuerzan las relaciones positivas, en lo que consideramos a partir de ello, que existen concordancias entre la teoría mencionada, el estudio de García, Soler y Cobo (2018) con resultados de efectos favorables, y el estudio realizado.

Seguidamente, la discusión sobre la tercera hipótesis específica exhibido en la tabla 6, donde por medio del proceso estadístico U de Mann-Whitney, arrojando un valor de 301.000 y una significancia de ,002, que se interpreta que existe una influencia positiva significativa del programa de actividad física virtual en la dimensión autonomía en estudiantes de secundaria de una I.E., UGEL 06 – 2021, que con respecto al estudio de Smith et al. (2018) donde el propósito fue el de determinar los efectos de un programa de actividad física ECA en el bienestar subjetivo, cuya muestra se conformó por 508 adolescentes, se demostró por medio del proceso estadístico con un valor de T calculada= 46.5 y T tabulada = 46.4 y no significativa, que se interpreta que no existe efectos del programa de actividad física ECA en la dimensión autonomía.

Se concluye a través del estudio de Smith et al. (2018) y el presente estudio, que hay una discordancia entre los resultados, pues el estudio citado no posee efectos significativos y que por otro lado, el presente estudio muestra efectos significativos. Con respecto a lo mencionado por Hao y Xia (2017) quienes mencionaron que el beneficio de la actividad física sobre la autonomía o autoeficacia es primordial para el desarrollo de la confianza de acciones de la persona, puesto que adquiere mayor confianza para poder realizar cualquier actividad, por lo tanto se considera a partir de ello, que existe concordancia entre la teoría mencionada, el estudio ejecutado, pero una discordancia con el estudio en comparación de Smith et al. (2018).

Luego, la discusión sobre la cuarta hipótesis específica exhibido en la tabla 7, donde por medio del proceso estadístico U de Mann-Whitney, arrojando un valor de 204.000 y una significancia de ,001, que se interpreta que existe una influencia positiva significativa del programa de actividad física virtual en la dimensión dominio del entorno en estudiantes de secundaria de una I.E., UGEL 06 – 2021, que con respecto al estudio de García et al. (2018) donde el propósito de estudio fue el de determinar la influencia del Programa Creciendo Fuertes en el bienestar psicológico, cuya muestra se conformó por 23 escolares, se demostró por medio del proceso estadístico con un valor de  $t(23) = -2.678$ ,  $p < 0,05$ , que se interpreta como la existencia de efectos positivos y significativos en del Programa Creciendo Fuertes en la dimensión dominio del entorno.

Se concluye a través del estudio de García et al. (2018) y el presente estudio, que hay una concordancia entre los resultados de ambos, con resultados de efectos favorables. Con respecto a lo mencionado por Mohnsam et al. (2017) quienes manifestaron que la actividad física construye la asociación del desenvolvimiento en distintos contextos, a partir del trabajo de relaciones positivas y el aspecto de autonomía, por ello el dominio del entorno se hace más posible en el individuo a través de la práctica de actividad física, en consecuencia, existe una concordancia entre la teoría mencionada por Mohnsam et al. (2017), el estudio en comparación de García et al. (2018) y el estudio presente, que se demuestra que mediante la actividad física, el individuo se inhibe y es capaz de socializar con sus pares.

Por otro lado la discusión sobre la quinta hipótesis específica exhibido en la tabla 8, donde por medio del proceso estadístico U de Mann-Whitney, arrojando un valor de 192.000 y una significancia de ,001, que se interpreta que existe una influencia positiva significativa del programa de actividad física virtual en la dimensión propósitos de vida en estudiantes de secundaria de una I.E., UGEL 06 – 2021.

Sobre lo anterior, con respecto al estudio de García et al. (2018) donde el propósito de estudio fue el de determinar la influencia del Programa Creciendo Fuertes en el bienestar psicológico, cuya muestra se conformó por 23 escolares, se demostró por medio del proceso estadístico con un valor de  $t(23) = -2.678$ ,  $p < 0,05$ , que se interpreta como la existencia de efectos positivos y significativos en del Programa Creciendo Fuertes en la dimensión propósitos de vida.

Se concluye a través del estudio de García et al. (2018) y el presente estudio, que hay una concordancia entre los resultados de ambos estudios, con resultados de efectos favorables. Con respecto a lo argumentado por Sigvarsten et al. (2016) en donde se observa que la actividad física tiene beneficios en las perspectivas de vida y que por medio de programas de educación física, los adolescentes se inspiran en gozar de la vida, adquiriendo conductas deportivas para mejorar todos los aspectos de su vida, en consecuencia de ello se confirma una concordancia de la teoría mencionada por Sigvarsten et al. (2016) el estudio en comparación García et al. (2018) y el estudio realizado.

Por otro lado la discusión sobre la sexta hipótesis específica exhibido en la tabla 9, donde por medio del proceso estadístico U de Mann-Whitney, arrojando un valor de 239.500 y una significancia de ,001, que se interpreta que existe una influencia positiva significativa del programa de actividad física virtual en la dimensión crecimiento personal en estudiantes de secundaria de una I.E., UGEL 06 – 2021, que con respecto al estudio de García et al. (2018) donde el propósito de estudio fue el de determinar la influencia del Programa Creciendo Fuertes en el bienestar psicológico, cuya muestra se conformó por 23 escolares, se demostró por medio del proceso estadístico con un valor de  $t(23) = -2.678$ ,  $p < 0,05$ , que se interpreta como la existencia de efectos positivos y significativos en del Programa Creciendo Fuertes en la dimensión crecimiento personal.

Se concluye a través del estudio de García et al. (2018) y el presente estudio, que hay una concordancia entre los resultados de ambos estudios, con resultados de efectos favorables. Con respecto a lo anterior, Eskiler et al. (2019) cita a Wankel y Berger 1991, en donde argumentan a través de la actividad física se adquieren los beneficios personales y sociales, de tal manera se relaciona con el crecimiento personal, puesto que mientras que una persona logre adquirir toda la seguridad que brinda la actividad física fortalecerá su crecimiento personal, en consecuencia de ello se confirma una concordancia de la teoría citada por Eskiler et al. (2019), con el estudio en comparación de García et al. (2018) y el estudio realizado.

Finalmente en cuanto a lo que respecta a la variable bienestar psicológico y sus dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósitos de vida, en cuanto a las teorías mencionadas en este segmento de discusión de resultados, con respecto a los

resultados del capítulo IV, existe una concordancia a nivel general de los efectos positivos favorables del programa de actividad física virtual, denominado en este estudio RITFER, sobre el bienestar psicológico en estudiantes.

## VI. CONCLUSIONES

Primera: Con un valor del U de Mann-Whitney de 240.000 y una significancia de ,001 que se concluye que se acepta la hipótesis alterna, se interpreta que existe influencia positiva y significativa del programa de actividad física en el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una I.E., UGEL 06-2021.

Segunda: Con un valor del U de Mann-Whitney de 243.000 y una significancia de ,001 que se concluye que se acepta la hipótesis alterna, se interpreta que existe influencia positiva y significativa del programa de actividad física en la dimensión autoaceptación en estudiantes de secundaria de una I.E., UGEL 06-2021.

Tercera: Con un valor del U de Mann-Whitney de 255.000 y una significancia de ,001 que se concluye que se acepta la hipótesis alterna, se interpreta que existe influencia positiva y significativa del programa de actividad física en la dimensión relaciones positivas en estudiantes de secundaria de una I.E., UGEL 06-2021.

Cuarta: Con un valor del U de Mann-Whitney de 301.000 y una significancia de ,002 que se concluye que se acepta la hipótesis alterna, se interpreta que existe influencia positiva y significativa del programa de actividad física en la dimensión autonomía en estudiantes de secundaria de una I.E., UGEL 06-2021.

Quinta: Con un valor del U de Mann-Whitney de 204.000 y una significancia de ,001 que se concluye que se acepta la hipótesis alterna, se interpreta que existe influencia positiva y significativa del programa de actividad física en la dimensión dominio del entorno en estudiantes de secundaria de una I.E., UGEL 06-2021.

Sexta: Con un valor del U de Mann-Whitney de 192.000 y una significancia de ,001 que se concluye que se acepta la hipótesis alterna, se interpreta que existe influencia positiva y significativa del programa de actividad física en la dimensión propósitos de vida en estudiantes de secundaria de una I.E., UGEL 06-2021.

Séptima: Con un valor del U de Mann-Whitney de 239.500 y una significancia de ,001 que se concluye que se acepta la hipótesis alterna, se interpreta que existe influencia positiva y significativa del programa de actividad física en la dimensión crecimiento personal en estudiantes de secundaria de una I.E., UGEL 06-2021.

## **VII. RECOMENDACIONES**

Primera: A los directivos que elaboren y apliquen programas y talleres virtuales extracurriculares para la salud psicológica dirigido a los estudiantes de las diversas instituciones educativas de EBR, y considerar evaluaciones constantes en lo que respecta salud psicológica.

Segunda: A los directivos que elaboren y apliquen programas y talleres virtuales extracurriculares para desarrollar la dimensión autoaceptación, dirigido a los estudiantes de las diversas instituciones educativas de EBR, y considerar evaluaciones constantes en lo que respecta al nivel de autoaceptación.

Tercera: A los directivos que elaboren y apliquen programas y talleres virtuales extracurriculares para desarrollar la dimensión relaciones positivas, dirigido a los estudiantes de las diversas instituciones educativas de EBR, y considerar evaluaciones constantes en lo que respecta salud, y considerar evaluaciones constantes en lo que respecta al enfoque social en ellos.

Cuarta: A los directivos que elaboren y apliquen programas y talleres virtuales extracurriculares para desarrollar la dimensión autonomía, dirigido a los estudiantes de las diversas instituciones educativas de EBR, y considerar evaluaciones constantes en lo que respecta al nivel de autonomía.

Quinta: A los directivos que elaboren y apliquen programas y talleres virtuales extracurriculares para desarrollar la dimensión dominio del entorno, dirigido a los estudiantes de las diversas instituciones educativas de EBR, y considerar evaluaciones constantes en lo que respecta al nivel de dominio del entorno.

Sexta: A los directivos que elaboren y apliquen programas y talleres virtuales extracurriculares para desarrollar la dimensión propósitos de vida, dirigido a los estudiantes de las diversas instituciones educativas de EBR, y considerar evaluaciones constantes en lo que respecta al nivel de propósitos de vida.

Quinta: A los directivos que elaboren y apliquen programas y talleres virtuales extracurriculares para desarrollar la dimensión crecimiento personal, dirigido a los estudiantes de las diversas instituciones educativas de EBR, y considerar evaluaciones constantes en lo que respecta al nivel de crecimiento personal.

## REFERENCIAS

- Acero, P. y Choque, L. (2018.) *Aplicación de talleres de motivación para el fortalecimiento del autoestima en estudiantes de la institución educativa secundaria San Juan Bosco de la ciudad de Puno – 2017*. Tesis de grado. Perú. <http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/8029/>
- Abellán, J., Sainz, P. y Ortiz, E. (2018). *Guía para la prescripción de ejercicio físico en pacientes con riesgo cardiovascular*. España: SEH. <https://sid.usal.es/idocs/F8/FDO25050/seh-guia-01.pdf>
- Aini, N. y Wahyu, C. (2020). The correlation between family support and psychological well-being in patients with end-stage renal disease. *Kontak*. 22(4). pp. 1-6. [DOI:10.32725/kont.2020.041](https://doi.org/10.32725/kont.2020.041)
- Aguilar, J. y Yopla, J. (2018). *Actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolares*. Tesis de grado. Perú: UPAGU. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/736>
- Amatriain, S., Murillo, S., Gronwald, T., Machado, S. y Budde, H. (2020) Beneficios de la actividad física y el ejercicio físico en tiempos de pandemia. *APA PsycArticles*. 12 (1). pp. 264-266. <https://doi.org/10.1037/tra0000643>
- Arispe, C., Yangali, J., Guerrero, M., Lozada, O., Acuña, L. y Arellano, C. (2020). *La investigación científica*. Ecuador: UIE. <https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/4310/1/LA%20INVESTIGACION%20CIENTIFICA.pdf>
- Ariste, M. y Caro, C. (2018). *La actividad física y su relación con el índice de masa corporal en los alumnos del sexto grado de educación primaria de la institución educativa 30129 “Micaela Bastidas” del Tambo Huancayo – 2018*. Tesis de grado. Perú: UPLA. <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848>
- Avitsland, A., Leibinger, E., Kare, G., Barstad, R., Kolle, E., y Dyrstad, M. (2020). Effects of physical activity interventions in school on adolescent mental

health. *Mental Health and Psysical Activity*. 19(1). pp. 340-348  
<https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100348>

Bahamón, M., Alarcón, Y., Cudris, L., Trejos, A. y Campo, L. (2019). Bienestar psicológico en adolescentes colombianos. *AVFT*. 38 (5). pp. 519-523.  
[http://revistaavft.com/images/revistas/2019/avft\\_5\\_2019/2\\_bienestar\\_psicologico.pdf](http://revistaavft.com/images/revistas/2019/avft_5_2019/2_bienestar_psicologico.pdf)

Barboza, S. y Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental. *Katharsis*. 25. 141-159.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972#:~:text=El%20deporte%20y%20la%20actividad,ansiedad%2C%20depresi%C3%B3n%20y%20disminuci%C3%B3n%20del>

Biddle, S., Mutrie, N. y Gorely, T. (2016). *Psychology of physical activity*. USA: Routledge.  
[https://books.google.com.pe/books?id=9qzABgAAQBAJ&dq=physical+activity+is&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.pe/books?id=9qzABgAAQBAJ&dq=physical+activity+is&hl=es&source=gbs_navlinks_s)

Bou, M. (2016). Benefits, need and importance of daily exercise. *IJPESH*. 3(5). 22-27. <https://www.researchgate.net/publication/306118434>

Chang, K., Song, Y. y Jeon, Y. (2021). The effects of college students physical activity level on depression and personal relationship. *Healthcare*. 9(526). 1-11. <https://doi.org/10.3390/healthcare9050526>

Chávez, S., Esparza, O. y Riosvelasco, L. (2019). Diseños preexperimentales y cuasiexperimentales aplicados a las ciencias sociales y la educación. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 2(2). 167-178.  
<https://www.researchgate.net/publication/347441005>

Del Valle, M., Hormaechea, V. y Urquijo, S. (2015). El bienestar psicológico, diferencias según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población general. *RACC*. 7 (3). pp. 6 – 13.  
<https://www.redalyc.org/pdf/3334/333443343003.pdf>

- Domínguez, A. y Herrero, S. (2018). Análisis del sistema de limitación de acción en los requerimientos de autocuidado. *ENE*. <https://scielo.isciii.es/pdf/ene/v12n1/1988-348X-ene-12-01-788.pdf>
- Eskiler, E., Yildiz, Y. y Ayhan, C. (2019). The effect of leisure benefits on leisure satisfaction. *DergiPark*. 21(1). 16-20. <https://doi.org/10.15314/tsed.522984>
- Flecha, A. (2018). Autoaceptación y sentido/ propósito vital en personas mayores institucionalizadas. *Pedagogía Social*. 33(2019). 139-151. <http://recyt.fecyt.es/index.php/PSRI/>
- Gabriel, J. (2017). Cómo se genera una investigación científica que luego sea motivo de publicación. *Journal of the Selva Andina Research Society*. 8(2). 145-146. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=361353711008>
- García, D., Soler, M. y Cobo, R. (2018). Efectos del programa creciendo fuertes sobre el bienestar psicológico y autoeficacia generalizada en adolescentes. *Búsqueda*. 5(20). pp. 28-47. DOI: [10.21892/01239813.390](https://doi.org/10.21892/01239813.390)
- Gaxiola, J. y Palomar, J. (2016). *Bienestar psicológico*. México: Qartupi. <http://qartuppi.com/2016/BIENESTAR.pdf>
- Gopalan, M., Rosinger, K. y Bin, J. (2020). Using quasi-experimental research designs in educational research: growth, promise, and challenges. *AERA*. 44(1). 218 – 243. <https://doi.org/10.3102/0091732X20903302>
- Hao, L. y Xia, D. (2017) Physical activity and self-efficacy in chinese university students. *Sports Psychology Journal*. 26(4). 110-114. <https://www.rpd-online.com/article/view/v26-n6-liu-dai>
- Hernandez, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: McGrawHill. <https://docer.com.ar/doc/nsx0vs0>
- Khan, K., Mamun, M., Griffiths, M. y Ullah, I. (2020) The mental health impact of the COVID-19 pandemic in different cohorts. *International Journal of Mental Health and Addiction*. pp. 1-7. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00367-0>

- Kotecki, J. (2016). *Physical activity & health*. USA: Jones & Barlett Learning.  
<https://books.google.com.pe/books?id=WF-HDQAAQBAJ>
- Liu, M., Wu, L. y Ming, Q. (2015). How Does Physical Activity Intervention Improve Self-Esteem and Self-Concept in Children and Adolescents. *Plos One*. 10 (8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0134804>
- Lopez, C. (2018). *Actividad física deportiva y bienestar psicológico en estudiantes del instituto de educación superior tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018*. Tesis de Maestría. Perú: UCV.  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/21647/Lopez\\_RC..pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/21647/Lopez_RC..pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ludyga, S., Kochli, S., Puhse, U., Gerber, M. y Hanssen, H. (2018). Effects of a school physical activity program on retinal microcirculation and cognitive function in adolescents. *Journal Sciences and Medicine in Sports*. 22 (6). pp. 672-676. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.11.029>
- Majid, U. (2018). Research fundamentals: study design, population, and sample size. *URNCSST Journal*. 2 (1). 1-7. <https://doi.org/10.26685/urncst.16>
- Malm, C., Jakobsson, J. y Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports: real health benefits. *Sports*. 7(127). 1-28.  
<http://dx.doi.org/10.3390/sports7050127>
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, M., Di Rosa, M. y Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during the covid-19 pandemic in italy. *Heliyon*. 6(6). pp. 2-8. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>
- Mohnsam, I., Akira, A., Lopes, A., Ekelund, U., Brage, S., Goncalves, H., Menezes, A., Siqueira, R., y Curi, P., (2017) Development in environment and physical activity. *BMC Public Health*. 17(616).  
<https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-017-4538-7>
- MSP (2017). *Guía de actividad física*. Uruguay: SND. [www.t.ly/lc0S](http://www.t.ly/lc0S)

Noa, P. (2014). *Entrenamiento de habilidades sociales y efecto en el bienestar psicológico en adolescentes trabajadores de la calle*. Tesis de grado. Perú.  
<http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/1322>

Opree, S., Buijzen, M. y Reijmersdal, E. (2018). Development and validation of the psychological well-being scale for children (PWB-c). *Societis*. 8(18). pp. 1-14. <https://doi.org/10.3390/soc8010018>

OMS (2020). *La salud mental COVID-19*. Consultado el 20 de abril.  
<https://bit.ly/3epWkDZ>

Ovidio, C. y Acebedo, J. (2017). *Caracterización de los vínculos establecidos por los adolescentes escolarizados de la ciudad de Medellín*. Tesis doctoral. Colombia: UCES. <https://repository.ces.edu.co/handle/10946/5004>

Perea, A., Lopez, G., Perea, A., Reyes, U., Santiago, L., Ríos, P., Lara, A., Gonzales, A., García, V., Hernández, M., Solís, D. y Paz, M. (2019). Importancia de la actividad física. *RevSalJal*. 6(2). 121 – 125.  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>

Ramos, J. (2019). *Mindfulness*. España: XinXii.  
<https://books.google.com.pe/books?id=OF-bDwAAQBAJ>

Romero, F. (2021). *Cómo dejar de ser el chico bueno que nadie respeta*. España.  
<https://books.google.com.pe/books?id=mklvEAAAQBAJ>

Rusca, F., Cortez, C., Tirado, B. y Strobbe, M. (2020). Una aproximación a la salud mental de los niños, adolescentes y cuidadores en el contexto de la COVID-19 en el Perú. *Acta Med Perú*. 37 (4). pp. 556 – 558.  
<http://dx.doi.org/10.35663/amp.2020.374.1851>

Segura, K. (2017). *Bienestar psicológico en docentes de las instituciones educativas públicas y particulares de nivel secundario del 51 distrito de Los Olivos, 2017*. <https://bit.ly/2QrGkta>

Sigvartsen, J., Gabrielsen, L., Abildsnes, E., Stea, T., Sandvand, C. y Rohde, G. (2016). Exploring the relationship between physical activity, life goals, and

health related quality of life among high school students. *BMC Public Health*. 16(709). [10.1186 / s12889-016-3407-0](https://doi.org/10.1186/s12889-016-3407-0)

Smith, J., Beauchamp, M., Faulkner, G., Morgan, P., Kennedy, S. y Lubans, D. (2018). Intervention effects and mediators of well-being in a school-based physical activity program for adolescents: The 'Resistance Training for Teens' cluster RCT. *Mental Health and Physical Activity*. 15 (1). pp. 88 – 94. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2018.08.002>

Sun, R., Balabanova, A., Claude, J. y otros (2020). Psychological wellbeing during the global COVID-19. *PsyArXiv*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/r7xaz>

Tison, G., Avran, R., Kuhar, P., Abreau, S., Marcus, G., Pletcher, M. y Olgin, J. (2020) Global effect of COVID-19 ON physical activity: a descriptive study. *American College of Physicians*. 173(9). pp. 767-770. <https://doi.org/10.7326/M20-2665>

Unicef (2020). *El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes*. Consultado el 20 de abril. <https://uni.cf/3gy4aOE>

Vasquez, H., Echeverri, M., Salgado, D., Celedón, J., Hernandez, J., Perez, K., Morales, M. y Simancas, M. (2020). *En el iris de los in-visibles*. Colombia: Universidad Cooperativa. <https://books.google.com.pe/books?id=YFXRDwAAQBAJ>

Velásquez, L. (2018). *Las trece claves del desarrollo personal integral*. España: Samarcanda. <https://books.google.com.pe/books?id=WGRhDwAAQBAJ>

Zotova, O. y Karapetyan, L. (2018). Psychological well-being and personality mental health. *EMERCOM*. 11(2). pp. 100-113. [10.11621/pir.2018.0208](https://doi.org/10.11621/pir.2018.0208)

## **ANEXOS**



**Matriz de operacionalización**

**Variable Independiente: Actividad física**

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Criterios	
<b>Actividad física</b>	MSP de Uruguay (2017)	Esta variable será manifestada mediante la aplicación del programa de actividad física virtual "RIFERLAR"	Intensidad de la actividad física	Participa en deportes de competencia Realiza actividades físicas exigentes	Baja	
	Cualquier tipo de movimiento intencional del cuerpo, ejecutado por los músculos y el esqueleto propiciando un gasto energético. Esto aborda al ejercicio y deportes, incluso a las acciones cotidianas, tales como ejecutar labores de la casa, desplazamiento en bicicleta, caminar, juegos recreativos (p. 18).			Frecuencia de la actividad física	Camina a buen ritmo grandes distancias Trota o corre a buen ritmo distancias considerables	Moderada
					Realiza actividades físicas diariamente Desarrolla actividades más de tres veces por semana Practica algún deporte varias veces a la semana	Alta
		Duración de la actividad física	Desarrollan actividades físicas por períodos prolongados Realiza actividades físicas muy poco espaciadas Desarrolla diversas actividades físicas en una misma jornada.	Interdiaria	Constante	

Fuente: Elaboración propia



## Matriz de Operacionalización

## Variable Dependiente: Bienestar Psicológico

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Medición
<b>Bienestar Psicológico</b>	Se puede referir a los grados intra e interindividuales de la positiva actividad, comprendiendo en ella las actitudes propias y las relaciones sociales que abarcan el crecimiento propio personal y el sentido del dominio (Burns, 2017, citado por Aini y Wahyu, 2020, p.2).	La variable de la Calidad de Servicio se va a medir en función a los indicadores de cada una de sus dimensiones.	Autoaceptación	-Conocimiento de uno mismo. - Autoestima.	1 - 7 - 12 - 16 - 22 - 28	Ordinal  El inventario está compuesto por 32 ítems de opción múltiple:  Siempre Casi Siempre Casi Nunca Nunca
			Relaciones Positivas	-Confianza. -Empatía. -Capacidad de afecto.	2 - 8 - 13 - 23 - 29	
			Autonomía	-Independencia y determinación. -Regulación de la conducta. -Autoevaluación con criterios propios.	3 - 4 - 9 - 18 - 24	
			Dominio del Entorno	-Sensación de control y competencia. -Control de actividades. -Aprovechar las oportunidades. -Capacidad de corregir contextos.	5 - 10 - 14 - 19 - 25 - 32	
			Propósito de vida	-Objetivos en la vida. -Sensación de llevar un rumbo. -Motivación para actuar.	6 - 11 - 15 - 20 - 26	
			Crecimiento personal	-Desarrollo continuo. -Apertura a nuevas experiencias. -Capacidad de apreciar las mejoras personales.	17 - 21 - 27 - 30 - 31	

Fuente: Elaboración propia



**Certificado de validez de contenido del instrumento Programa de actividad física virtual "RITFER"**

N°	SESIONES DEL PROGRAMA	Pertinencia <sup>1</sup>				Relevancia <sup>2</sup>				Claridad <sup>3</sup>				Sugerencias
		M	D	A	M	M	D	A	M	M	D	A	M	
1	Sesión 1 del programa de actividad física virtual "RITFER"	x				x				x				
2	Sesión 2 del programa de actividad física virtual "RITFER"	x				x				x				
3	Sesión 3 del programa de actividad física virtual "RITFER"	x				x				x				
4	Sesión 4 del programa de actividad física virtual "RITFER"	x				x				x				
5	Sesión 5 del programa de actividad física virtual "RITFER"	x				x				x				
6	Sesión 6 del programa de actividad física virtual "RITFER"	x				x				x				
7	Sesión 7 del programa de actividad física virtual "RITFER"	x				x				x				
8	Sesión 8 del programa de actividad física virtual "RITFER"	x				x				x				
9	Sesión 9 del programa de actividad física virtual "RITFER"	x				x				x				
10	Sesión 10 del programa de actividad física virtual "RITFER"	x				x				x				

Observaciones: Hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad:    **Aplicable [ X ]**    **Aplicable después de corregir [ ]**    **No aplicable [ ]**

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: **Guido Junior Bravo Huaynates**

DNI: 21134641

Especialidad del validador: **Metodología de la investigación.**

30 de mayo del 2021

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Firma del Experto Informante.  
**Especialidad**



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Certificado de validez de contenido del Instrumento Escalas de Bienestar Psicológico SPWB\_LS

N°	DIMENSIONES / Ítem	Puntaje					Sugerencia
		1	2	3	4	5	
<b>DIMENSION 1: AUTÓNOMA ACCIÓN</b>							
1	Por las cosas que me he tocado voy pensando que mi vida se me va dando.	X					
2	Me siento seguro(a) con lo que soy.	X					
3	Son numerosas las cosas que me recuerdan de mí mismo(a).	X					
4	Me agrada por mí mismo de mí mismo de ser.	X					
5	Me siento desconforme conmigo mismo(a) por pensar de algo en algunas situaciones de mi vida.	X					
6	Me siento orgulloso(a) de la vida que llevo.	X					
<b>DIMENSION 2: RELACIONES POSITIVAS</b>							
7	Me siento orgullo(a) de mi mejor amigo(a) amigo o de alguien con quien comparto una experiencia.	X					
8	No tengo que ser alguien cuando quiero saber de las cosas que me preocupan en mi particularidad.	X					
9	Quiero que las personas que aprecio me brinden cosas muy valiosas.	X					
10	Quiero con personas que me brinden su confianza.	X					
11	Me siento orgullo(a) saber que pueden confiar en mí.	X					
<b>DIMENSION 3: AUTONOMÍA</b>							
12	Expreso mis opiniones, incluso cuando me quedan a la izquierda de la gente.	X					
13	Me preocupa saber que pensar las cosas bien a las decisiones que tomo en la vida.	X					
14	Estoy pendiente de saber cómo me ven las demás.	X					
15	Confío en mis opiniones, incluso si que confieso a las de la mayoría.	X					
16	Me es difícil expresar mis opiniones en forma donde las personas se las pongan de acuerdo.	X					
<b>DIMENSION 4: DOMINIO DEL ENTORNO</b>							
17	Me resulta difícil hacer que mi vida se desarrolle según lo que quiero obtener.	X					
18	Soy capaz de tener las acciones necesarias para ser feliz en la vida.	X					
19	La forma como estoy viviendo, respecto a las acciones que he vivido.	X					
20	Las experiencias de la vida dicen que pienso que realmente.	X					
21	Soy consciente manejando mis responsabilidades de la vida diaria.	X					
22	Hago los cambios necesarios cuando siento que mi vida se vuelve insatisfactoria.	X					
<b>DIMENSION 5: PROPOSITO DE VIDA</b>							
23	Perfecto las acciones que me brindan las cosas que quiero de la vida.	X					
24	Me esfuerzo para realizar los proyectos que me he propuesto para mi vida.	X					
25	Entiendo las cosas que me resultan en el pasado y realizo en el futuro.	X					
26	Tengo claro cuál es mi objetivo y realizo en la vida.	X					
27	Tengo dificultad en pensar lo que quiero conseguir en la vida.	X					
<b>DIMENSION 6: CRECIMIENTO PERSONAL</b>							
28	Quiero que me enseñen desarrollando como persona.	X					
29	Siento que me estoy conociendo cada vez mejor.	X					
30	Quiero de realizar los cambios necesarios para mejorar mi vida.	X					
31	Pienso que realmente estoy mejorando como persona.	X					
32	Me gusta haber sido un proceso continuo de cambio y crecimiento personal.	X					

Observaciones: Hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad:  Aplicable  No aplicable 

Apellidos y nombres del juez validador: Dr. / Mg. Guido Junior Bravo Huaynates

DNI: 21134641

Especialidad del validador: Metodología de la Investigación.

30 de mayo del 2021

**Observación:** El ítem correspondiente al concepto "bueno personalmente".  
**Observación:** El ítem es apropiado para representar al concepto o dimensión específica del constructo.  
**Conclusión:** Se refiere en formular algunos el enunciado del ítem, es correcto, exacto y directo.

**Nota:** Suficiencia, se dio suficiencia cuando los ítems presentados son adecuados para medir la dimensión.

Firma del Experto Informante:  
Especialidad



**Certificado de validez de contenido del instrumento Programa de actividad física virtual "RITFER"**

N°	SESIONES DEL PROGRAMA	Pertinencia <sup>1</sup>				Relevancia <sup>2</sup>				Claridad <sup>3</sup>				Sugerencias
		M	D	A	N	M	D	A	N	M	D	A	N	
1	Sesión 1 del programa de actividad física virtual "RITFER"			X				X				X		
2	Sesión 2 del programa de actividad física virtual "RITFER"			X				X				X		
3	Sesión 3 del programa de actividad física virtual "RITFER"			X				X				X		
4	Sesión 4 del programa de actividad física virtual "RITFER"			X				X				X		
5	Sesión 5 del programa de actividad física virtual "RITFER"			X				X				X		
6	Sesión 6 del programa de actividad física virtual "RITFER"			X				X				X		
7	Sesión 7 del programa de actividad física virtual "RITFER"			X				X				X		
8	Sesión 8 del programa de actividad física virtual "RITFER"			X				X				X		
9	Sesión 9 del programa de actividad física virtual "RITFER"			X				X				X		
10	Sesión 10 del programa de actividad física virtual "RITFER"			X				X				X		

Observaciones: Hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad:    **Aplicable [ X ]**        **Aplicable después de corregir [ ]**        **No aplicable [ ]**

Apellidos y nombres del juez validador Dr. Rita Sofía Fernández Lara

DNI: 07673093

Especialidad del validador: Lic. Educación Física – Mg. Educación Física – Dra. Ciencias de la Educación

30 de Mayo del 2020

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Firma del Experto Informante.

Especialidad



## Certificado de validez de contenido del Instrumento Escalas de Bienestar Psicológico SPWB\_LS

N°	DIMENSIONES / Items	Pertinencia*				Relevancia*				Claridad*				Sugerencias
		S	A	B	A	S	A	B	A	S	A	B	A	
<b>DIMENSION 1: AUTOACEPTACION</b>														
1	Por las cosas que me ha tocado vivir siento que mi vida es muy buena.		X				X				X			
2	Me siento orgullosa(a) con lo que soy.		X				X				X			
3	Son numerosas las cosas que me recomendarían de mí misma(a).		X				X				X			
4	Me agrada gran parte de mí misma de ser.		X				X				X			
5	Me siento orgullosa(a) conmigo misma(a) por conocer de alto en algunos asuntos de mi vida.		X				X				X			
6	Me siento orgullosa(a) de la vida que llevo.		X				X				X			
<b>DIMENSION 2: RELACIONES POSITIVAS</b>														
7	Me siento solista(a) al no tener amigos íntimos o de confianza con quienes compartir mis emociones.		X				X				X			
8	No tengo quien me escuche cuando necesito hablar de las cosas que me preocupan o me generan dudas.		X				X				X			
9	Siento que las personas que apruden me brindan cosas muy valiosas.		X				X				X			
10	Cuando con personas que me brindan su confianza.		X				X				X			
11	Mis amigos(as) saben que pueden confiar en mí.		X				X				X			
<b>DIMENSION 3: AUTONOMIA</b>														
12	Expreso mis opiniones, incluso cuando son opuestas a la mayoría de la gente.		X				X				X			
13	Me preocupa saber que piensan los demás frente a las decisiones que tomo en la vida.		X				X				X			
14	Estoy pendiente en saber como me evalúan los demás.		X				X				X			
15	Confío en mis opiniones, incluso si son contrarias a las de la mayoría.		X				X				X			
16	Me es difícil expresar mis opiniones en temas donde las personas no se ponen de acuerdo.		X				X				X			
<b>DIMENSION 4: DOMINIO DEL ENTORNO</b>														
17	Me resulta difícil hacer que mi vida se desarrolle según lo que quiero obtener.		X				X				X			
18	Soy capaz de tomar las acciones necesarias para vivir según mis deseos.		X				X				X			
19	La forma como estoy viviendo responde a las acciones que he vivido.		X				X				X			
20	Las exigencias de la vida diaria me generan gran malestar.		X				X				X			
21	Soy valerosa(a) manteniendo mis responsabilidades de la vida diaria.		X				X				X			
22	Hago los cambios necesarios cuando siento que mi vida se vuelve insatisfactoria.		X				X				X			
<b>DIMENSION 5: PROPOSITO DE VIDA</b>														
23	Pantifico las acciones que me brindarán las cosas que espero de la vida.		X				X				X			
24	Me esfuerzo para realizar los proyectos que me he propuesto para mi vida.		X				X				X			
25	Evalúo las cosas que he realizado en el pasado y realizo en el futuro.		X				X				X			
26	Tengo claro cuál es mi objetivo y metas en la vida.		X				X				X			
27	Tengo dificultad en decidir lo que quiero conseguir en la vida.		X				X				X			
<b>DIMENSION 6: CRECIMIENTO PERSONAL</b>														
28	Siento que me estoy desarrollando como persona.		X				X				X			
29	Siento que me estoy conociendo cada vez mejor.		X				X				X			
30	Dejo de realizar los cambios necesarios para mejorar mi vida.		X				X				X			
31	Pasara que realmente estoy mejorando como persona.		X				X				X			
32	MI vida ha sido un proceso continuo de cambio y crecimiento personal.		X				X				X			

Observaciones: Hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad:  Aplicable [ X ]  No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del Juez validador: Dr. Rita Sofía Fernández Lara DNI: 07673093

Especialidad del validador:

30 de mayo del 2020

**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar el componente o dimensión específica del constructo.  
**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es concreto, sencillo y directo.

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Firma del Experto Informante:  
Especialidad





Certificado de validez de contenido del instrumento Escalas de Bienestar Psicológico SPWB\_LS

Nº	DIMENSIONES / Ítems	Participar <sup>1</sup>	Relacionar <sup>2</sup>	Controlar <sup>3</sup>	Sugerencias
<b>DIMENSION 1: AUTOACEFACION</b>					
1	Por las cosas que me ha tocado vivir pienso que mi vida es muy buena.				
2	Me siento orgullosa con lo que soy.				
3	Son feliz por las cosas que me han pasado en mi vida.				
4	Me gustaría gran parte de mi vida de nuevo.				
5	Me siento incómodo conmigo misma por haberme dañado en algunas cosas de mi vida.				
6	Me siento orgullosa de la vida que llevo.				
<b>DIMENSION 2: RELACIONES POSITIVAS</b>					
7	Me siento sola y si no tengo amigos siento o de confianza con quienes comparto mis emociones.				
8	No tengo quien me escuche cuando necesito hablar de las cosas que me preocupan o me generan dudas.				
9	Siento que las personas que apoyo me brindan cosas muy valiosas.				
10	Cuando con personas que me brindan su confianza.				
11	Mis amigos(as) saben que pueden confiar en mí.				
<b>DIMENSION 3: AUTONOMIA</b>					
12	Expreso mis opiniones, incluso cuando son opuestas a la mayoría de la gente.				
13	Me prefiero salir que pensar los demás frente a las decisiones que tomo en la vida.				
14	Estoy pendiente en saber como me venían los demás.				
15	Confío en mis opiniones, incluso si son contrarias a los de la mayoría.				
16	Me es difícil expresar mis opiniones en temas donde las personas no se ponen de acuerdo.				
<b>DIMENSION 4: DOMINIO DEL ENTORNO</b>					
17	Me resulta difícil hacer que mi vida se desarrolle según lo que quiero obtener.				
18	Soy capaz de tomar las acciones necesarias para vivir según mis deseos.				
19	La forma como estoy viviendo responde a las acciones que he vivido.				
20	Las exigencias de la vida que me generan gran malestar.				
21	Soy satisfecha manejando mis responsabilidades de la vida diaria.				
22	Hago los cambios necesarios cuando siento que mi vida se vuelve insatisfactoria.				
<b>DIMENSION 5: PROPOSITO DE VIDA</b>					
24	Me esfuerzo para realizar los proyectos que me he propuesto para mi vida.				
25	Estoy bien con las cosas que he realizado en el pasado y realizare en el futuro.				
26	Tengo claro cuál es mi objetivo y metas en la vida.				
27	Tengo dificultad en precisar lo que quiero conseguir en la vida.				
<b>DIMENSION 6: CRECIMIENTO PERSONAL</b>					
28	Siento que me estoy desarrollando como persona.				
29	Siento que me estoy conociendo cada vez mejor.				
30	Dejo de realizar las acciones necesarias para mejorar mi vida.				
31	Pienso que realmente estoy mejorando como persona.				
32	Me da vida la idea de ir a un curso de cambio y tratamiento personal.				

Observaciones: Hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad:  Aplicable  No aplicable  Después de corregir  No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Zola Raquel Arisaco Melgarco DNI: 09843488

Especialidad del validador: Lic. en Psicología - Mg. en Psicología Educativa

30 de mayo del 2020

<sup>1</sup>Participar: El ítem corresponde al concepto valoro formado.   
<sup>2</sup>Relacionar: El ítem es apropiado para representar al componente o   
 dimensión específica del constructo   
<sup>3</sup>Controlar: Se refieren a dificultades alguna de enunciado del ítem, es   
 confuso, ambiguo y dudoso

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son   
 suficientes para medir la dimensión

  
 ZOLA RAQUEL ARISACO MELGARCO  
 DNI: 09843488  
 Lic. en Psicología - Mg. en Psicología Educativa  
 Firma del Experto Informante.  
 Especialidad