



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Actividad física y bienestar psicológico en adolescentes del segundo grado de secundaria en la institución educativa Comercio 41 del Cusco, 2021

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
MAESTRO EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

AUTOR:

Carreon Sutech, Alain Gunnar (ORCID: 0000-0001-8789-5625)

ASESOR:

Dr. Colquepisco Paucar, Nilo (ORCID: 0000-0002-2984-6603)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención Integral del infante, niño y adolescente

LIMA – PERÚ

2022

Dedicatoria

Este trabajo dedico a mí hijo, esposa y mi familia, por todo su apoyo en este proceso de investigación y formación lo cual estaré agradecido siempre a todos ustedes.

Agradecimiento

Mi agradecimiento sincero a mi asesor por compartirnos toda su experiencia y paciencia en este mundo de la investigación al Dr. Colquepisco Paucar Nilo, en la elaboración de mi tesis que me ha permitido alcanzar esta maestría.

Índice de contenido

Carátula.....	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenido	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract.....	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	12
3.1 Tipo y diseño de Investigación	12
3.2 Variables y Operacionalización.....	12
3.3. Población, Muestra, muestreo, Unidad de Análisis	13
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:.....	13
3.5 Procedimientos.....	14
3.6. Método de análisis de datos:.....	14
3.7. Aspectos éticos	15
IV. RESULTADOS	16
V. DISCUSIÓN	24
VI. CONCLUSIONES	29
VII. RECOMENDACIONES.....	30
REFERENCIAS.....	31
ANEXOS.....	38

Índice de tablas

Tabla 1 Resultados descriptivos de la variables actividad física y sus diferentes dimensiones.	16
Tabla 2 Resultados descriptivos de la variable bienestar psicológico.....	17
Tabla 3 Prueba de normalidad de las variables actividad física y bienestar psicológico.....	18
Tabla 4 Análisis de correlación de la variable actividad física y bienestar psicológico.....	19
Tabla 5 Análisis de correlación de la variable actividad física y dimension de la variable bienestar psicológico.	20
Tabla 6 Correlación entre actividad física y Control.	21
Tabla 7 Correlación entre actividad física y Vínculos.....	22
Tabla 8 Correlación entre actividad física y Proyecto	23

Resumen

Nuestro principal objetivo en este trabajo de investigación está orientado a investigar la relación que puede existir entre las variables de actividad física y bienestar psicológico en adolescentes del Segundo grado de secundaria en la Institución Educativa Comercio 41 del Cusco, En la investigación participaron 120 estudiantes del segundo grado del nivel secundario, dichas estudiantes están entre edades de 12 y 13 años de. Para tener un resultado y poder identificar la relación de actividad física y bienestar psicológico, se utilizó el Cuestionario de Actividad Física PAQ- A y la Escala de Bienestar Psicológico BIESP-j. El diseño de este trabajo de investigación es de tipo estadístico descriptivo correlacional porque ha permitido identificar el bienestar psicológico que logre el adolescente con la práctica de la actividad física. Los resultados encontrados en la población adolescente demuestran que si existe correlación entre las variables actividad física y bienestar psicológico.

Palabras clave: Actividad Física, Bienestar Psicológico, Adolescentes.

Abstract

Our main objective in this research work is aimed at investigating the relationship that exists between the variables of physical activity and psychological well-being in adolescents of the second grade of secondary school in the Educational Institution Comercio 41 of Cusco. 120 second grade high school students, these students are between the ages of 12 and 13 years old. To identify the relationship between physical activity and psychological well-being, the PAQ-A Physical Activity Questionnaire and the BIESP-j Psychological Well-being Scale were used. The research design is of a descriptive correlational statistical type because it has made it possible to identify the psychological well-being that the adolescent achieves with the practice of physical activity. The results found in the adolescent population show that there is a correlation between the variables physical activity and psychological well-being.

Keywords: Physical Activity, Psychological Wellness, Adolescents.

I. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud- OMS (2020), refiere que el sistema de la salud es vivir con un control y conciencia en cuanto a nuestra salud con enfoque participativos en toda nuestra comunidad siendo participes en el bienestar de todos, de una manera tranquila tanto en lo físico, mental y social, y no es como teníamos la idea de estar con alguna enfermedad o afecciones. De la misma manera, la tranquilidad en lo físico y psicológico es de mucha importancia para otros campos de estudio y para las diferentes ramas de la psicología, cada vez las personas viven situaciones muy estresantes por la explosión demográfica en todas partes del mundo las exigencias y responsabilidades que tienen en sus centro de trabajo por la tecnificación que ha ido simplificando los trabajos ha hecho que las personas se convierta en un ser sedentario, olvidando hacer algún tipo de actividad física perjudicando su salud física y psicológica en el tiempo, podemos señalar que la actividad física beneficia al bienestar psicológico y emocional y previene enfermedades, la autoestima, la sociabilidad, la capacidad cardiovascular y la densidad ósea, además a mantener una talla y peso saludable.

También la OMS recomienda la actividad física en los niños y adolescentes practicar entre media hora y una hora todos los días de actividad física de manera aeróbica con una intensidad moderada en toda la semana. Según la Encuesta Global de Salud Escolar del Ministerio de Salud - MINSa (2011), señala que solo el 24.8% de adolescentes del nivel secundario hicieron actividad física cinco días en la semana, un 28,6% pasaron tres o más horas en el día sin hacer actividad física, y como resultado no quedo una población con porcentaje alto de adolescentes sin actividad y solo practicando el sedentarismo, representando un problema de la sociedad, por la falta de tener hábitos de actividad física, teniendo mucha relación con la calidad de vida.

La formulación del problema vendría hacer saber ¿qué tipo de relación existe entre actividad física y bienestar psicológico en los estudiantes adolescentes que están en segundos grados de educación secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 del Cusco 2021? Problema específico ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la dimensión aceptación en los estudiantes adolescentes que están en segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa

Comercio 41 del Cusco 2021? ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la dimensión control en los estudiantes adolescentes que están en segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 del Cusco 2021? ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la dimensión vínculos en los estudiantes adolescentes que están en segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 del Cusco 2021? ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la dimensión proyectos en los estudiantes adolescentes que están en segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 del Cusco 2021?

La justificación del presente trabajo de investigación ayudara a mejorar la salud psicológica de los adolescentes teniendo como antecedentes diferentes trabajos de investigación parecido al tema a investigar, ya que como autor de este trabajo considero de mucha importancia por tratarse de un desarrollo integral de los estudiantes contribuyendo a la psicología educativa para un mejor rendimiento académico, y tener estudiantes con hábitos de actividad física que ayudara a mantener una salud equilibrada tanto en lo físico y psicológico contribuyendo en la salud publica partiendo desde su hogar y dando ejemplo a la familia y a la sociedad, y desde la posición de la institución educativa tendrán que reformular y mejorar la falta de actividad física en la instituciones para combatir el mal uso del las tecnologías que está ocasionando mucho daño físico y psicológico creando personas sedentarias a futuro con un riesgo de padecer enfermedades por un equivocado estilo de vida.

Como Objetivo general determinar la relación de la actividad física y bienestar psicológico de los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 del Cusco 2021. Y en lo específico es determinar la relación entre actividad física y aceptación en las estudiantes de segundo grado de educación secundaria de la institución educativa Comercio 41 de la ciudad de cusco 2021. Determinar la relación entre actividad física y control en las estudiantes de segundo grado de educación secundaria de la institución educativa Comercio 41 de la ciudad de cusco 2021. Determinar la relación entre actividad física y vínculos en las estudiantes de segundo grado de educación secundaria de la institución educativa Comercio 41 de la ciudad de cusco 2021. Determinar la relación entre

actividad física y proyectos en las estudiantes de segundo grado de educación secundaria de la institución educativa Comercio 41 de la ciudad de cusco 2021.

Como hipótesis General podemos mencionar que existe una relación entre Actividad Física y Bienestar Psicológico en los estudiantes adolescentes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 del Cusco 2021.

Como hipótesis específica existe relación significativa entre actividad física y aceptación en estudiantes del segundo año de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 del Cusco 2021, existe relación significativa entre actividad física y control en los estudiantes del segundo año de secundaria de una Institución Educativa Comercio del Cusco 2021, existe relación significativa entre actividad física y vínculos en estudiantes del segundo año de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 del Cusco 2021, existe relación significativa entre actividad física y proyectos en los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa comercio 41 del Cusco 2021.

II. MARCO TEÓRICO

Dentro de los antecedentes internacionales Alboreda A. (2018), en este trabajo de investigación podemos ver la relación que existe en la actividad física y el bienestar psicológico en la Universidad de Antioquia Medellín considerando como problema la relación que existe entre estas dos variables de actividad física y bienestar psicológico donde solo se eligió una población muy pequeña de 13 personas, por ello se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro Wilk. En este trabajo de investigación se concluye que una sola sesión de actividad física puede ayudar a disminuir la tensión y mejorar el estado de ánimo de los estudiantes incluso haciendo frente a la depresión, también se concluye que la actividad física no es suficiente para generar óptimo bienestar psicológico en los estudiantes.

Scariot, E. (2019), En su investigación tiene como objetivo de Investigar el tipo de enlace entre bienestar psicológico y la motivación académica en adolescentes metodológicamente hablando pertenece al campo de estudio ex post facto, correlacional y transversal con abordaje cuantitativo. De acuerdo a la aplicación de los instrumentos hay una diferencia entre los adolescentes de 15 a 16 años con los que tienen 17 a 18, donde los que tienen mayor edad tienen alta motivación intrínseca para lograr sus objetivos en comparación con los que son menores, las mujeres mostraron estar más motivadas extrínsecamente que los varones, los que tienen hermanos mostraron una motivación elevada intrínsecamente a comparación de los que no tienen, también se pudo observar que los que tienen padres juntos tienen una motivación intrínseca elevada en comparación a los que tienen padres separados con una ausencia motivacional, los que llegan más rápido al colegio muestran una motivación extrínseca y los que demoran al llegar al colegio muestran una motivación muy baja, y los que tienen un proyecto de vida muestran una motivación extrínseca y los que no tienen un proyecto de vida muestran una motivación baja.

Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I. y Palacios, J. (2018) en su artículo su propósito principal es ver la relación de las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico con un diseño correlacional y transversal con una muestra de 104

estudiantes de una institución educativa de la ciudad de Montería que está ubicada en Córdoba – Colombia, donde se les aplicó una escala de valoración y un cuestionario para ver su bienestar psicológico a los estudiantes, donde los resultados fueron los siguientes : los varones enfrentan de mejor manera y más recurrentes que las mujeres en sus estrategias, las dimensiones de la variable bienestar psicológico de mucha relevancia y no se da así en la autonomía y el dominio del entorno como se puede observar en la tabla número 3, en los puntajes de la variable bienestar psicológico con relación al género existe una diferencia de números en el entorno, su crecimiento en lo personal y bienestar como lo vemos en la tabla número 4, donde las mujeres muestran un nivel más alto que en los varones como se ve en la tabla número 5, y la mayor parte de correlaciones entre las estrategias de enfrentamiento y las dimensiones de bienestar psicológico son negativas en los estudiantes que se aplicó dicho trabajo de investigación, donde se ve que los estudiantes que aplican mayores estrategias su nivel de bienestar es menor, y con estos resultado podemos ver que hay una relación muy fuerte entre la estrategia y afrontamiento y el bienestar psicológico en la población que se realizó dicho trabajo de investigación.

Andrade, P. y González M. (2016), En este artículo de nivel internacional tiene como objetivo estudiar las características psicométricas medidas en escala de bienestar psicológico en los adolescentes y para dar la confiabilidad psicométrica se procedió a la correlación con sus instrumentos que tiene cada dimensión, después de haber hecho esta correlación se quedó con 61 reactivos donde la dimensión de la autonomía se tuvo que descartar por que los reactivos no cumplía con los criterios y para comprobar su dimensionalidad se hizo un análisis factorial con el uso de varimax con los reactivos que cumplan con los criterios exigidos . el resultado de esta trabajo nos permite ubicar 7 factores que se aplicó a 60.51% de la varianza total que se tiene y el cuadro 1 se tiene los factores y el número de los reactivos y la consistencia interna y la correlación entre los 7 factores de la escala del bienestar psicológico y la siguiente tabla que es la 2 se muestra la fuerza de la relación que existe entre los factores que fue moderada que está relacionada que mide los constructos.

Gentil, M. et. al. (2019) en el artículo científico internacional este autor menciona que el objetivo es dar a conocer, analizar y practicar regularmente la actividad física donde la participación de 2388 púberes de 11 a 17 años de edad cronológica con un estudio descriptivo y con corte transversal dando un resultado en cuanto a este estudio descriptivo que indica que los participantes fueron 1237 mujeres y 1151 varones los cuales la mayoría tiene como hábito realizar algunas actividades físicas donde 74 % hace actividad física y un 26 % no tiene ese hábito de la práctica de alguna actividad física, la mayoría de las personas tiene un hogar funcional con un 81.5% y el 15.1% presentar una disfunción moderada y el 3.4% presentaba un disfuncionalidad total, y mientras en el aspecto emocional como el autoconcepto y del sexo se ha podido ver diferencias estadística muy significativa en lo académico, físico y emocional ya que en lo académico y emocional presentan un elevado resultado las mujeres y los varones con un bajo resultado, en cuanto a las relaciones de las dimensiones de autoconcepto que realiza una actividad física

En trabajos de investigación en el ámbito nacional tenemos a Urbano E. (2019). Que nos permite conocer la relación que existe en enfrentar al estrés y el bienestar psicológico en los púberes de la escuela de líderes de Lima Norte, y este trabajo de investigación tiene un corte de diseño descriptivo correlaciona con la finalidad de evidenciar las relaciones entre dos o varias variable con término correlaciona en función causa y efecto. Hernández, R., Fernández, C. y Babtista, M. (2014), y en la Hipótesis general se puede observar que hay una considerable relación en los estilos para dar frente al estrés y bienestar psicológico en los púberes de la institución ya antes mencionada, dentro de los resultados podemos mencionar como valido la hipótesis específica donde se observa una correlación alta entre ambas variables de la institución que se está aplicando este trabajo, se puede observar que hay una relación alta en el enfrentamiento al estrés orientado al bienestar psicológico de la institución educativa en aplicación, y se muestra una relación moderada entre el estrés adicional y el bienestar psicológico en la institución que es nuestro centro de aplicación.

En la tesis nacional tenemos a este autor Campojo, J. (2018), y como objetivo del su trabajo de investigación plantea que se pueda determinar la relación que pueda ver entre las variables de la actividad física y rendimiento académico en los

escolares del 3° año de secundaria de una I.E La unión de pueblo libre en el año 2017, con un diseño de tipo no experimental con un corte transversal y correlacional y sin tocar ni someter a las pruebas de las variables que está en estudio. En la variable actividad física se observa que predomina un nivel regular de actividad física con un 54.3% y con respecto a la resistencia predominan con un nivel regular de 40.4% , en la tabla 10 y 5 al respecto de la velocidad predomina con un 54.3% con intensidad regular, en la figuras 11 y 6 al respecto de la flexibilidad con nivel regular presenta con 52.1%, con respecto a la fuerza se ve con mayor porcentaje el nivel regular con un 55.3% en el nivel académico en un nivel de proceso 46.8% viéndose en la tabla 13 y 8.

En lo nacional también tenemos el trabajo de investigación, Cabello C. (2018), La variables actividad física están relacionada directamente a la calidad de vida de los escolares del 5° ciclo de primaria de la Institución Educativa Antonio Raimondi de san juan de Miraflores en el año 2018, este trabajo de investigación tiene un diseño no experimental por lo que no se tocó ningún las variables donde solo describimos los fenómenos en el ambiente natural para ser analizado, ” Hernández, R., Fernández, C. y Babtista, M. (2014, p. 152), es transversal por que la recolección de los datos se realizó en un solo momento, de la misma manera es netamente correlacional por que se busca hallar la relación de una o varias variables Hernández, R., Fernández, C. y Babtista, M. (2014, p. 93), Y como resultados vemos que los estudiantes del V ciclo realizan una moderada actividad física con 63.5% y en la frecuencia e intensidad y duración los estudiantes del V ciclo lo hacían en una manera moderada con tendencia a mayor intensidad y duración, en tabla 9 se ve que el nivel de vida de estos estudiantes llega a un nivel medio alto y viéndose que en un estilo de vida alto en la dimensión física con 88.3% y en lo psicológico un 65% dimensión social 67.5%, bienestar emocional 70.0%, relaciones personales 62,5% con tendencia a muy alto en todas las dimensiones.

En este artículo científico nacional para Mamani, Á., Fuentes, J. y Machaca, M (2017) como objetivo es determinar el nivel de actividad física en los adolescentes en edad entre 15 a 17 años entre varones y mujeres correspondiendo a un diseño transeccional descriptivo donde la participación fueren 225 estudiantes de quinto grado de secundaria como resultados se ha considerado el tipo de

actividad física que hacen dentro de la institución educativa tanto en el curso de educación física y las actividades que realizan en las horas de receso y estos son los resultados que pudimos observar, con una diferencia no tan significativas como en un nivel de las mujeres de 45.8% y los varones 52,8% este presente estudio concluye con la actividad que realizan los adolescentes de la ciudad de puno no son los que nos permitiera tener una buena salud física tanto para los varones y las mujeres, siendo distractores muy grande como el mal uso de los celulares con los video juego mucho tiempos en la televisión creando una sociedad de jóvenes sedentarios.

El siguiente artículo científico nacional Solorzano P. (2019), plantean como objetivo buscar la relación entre las variables de inteligencia emocional y bienestar psicológico de púberes de una institución Educativa parroquial mixto de Lima Metropolitana, que pertenece al diseño de estudio netamente correlacional y de corte transversal utilizando a estudiantes como muestras que pertenece al 4° y 5° de secundaria de la institución educativa ya mencionada, en la tabla 1 podemos ver que el total de estudiantes que son 230 el 50.87% son varones y nacido en la capital Lima son 93.91%, y los que siguen la religión católica son 80,87% y el 33.48% hacen alguna actividad física o deporte, pertenecen a una familia constituida funcionalmente 62.61% en donde los padres casados están en un porcentaje de 60.87 y también mostrando un bienestar psicológico al momento de la aplicación de la encuesta estaría en un porcentaje 41.74%, con un bajo bienestar psicológico el restante de porcentaje, también se puede observar que hay una relación significativa entre las dos variables en estudio y en la siguiente tabla existe una relación muy significativa entre sus edades y las dimensión interpersonal de la inteligencia emocional y donde se ves que hay una asociación muy significativa entre la religión católica con la dimensión intrapersonal de la variable inteligencia emocional.

El presente trabajo de investigación presenta las bases teóricas como son estas dos variables actividad física y el bienestar psicológico con relación a la variable actividad física la Organización de las Naciones Unidas lo define como un medio de mucha importancia para conservar el bienestar de la capacidad física de los individuos cuando se mejora las capacidades físicas básicas como la

coordinación, equilibrio, resistencia, fuerza flexibilidad y algo muy importante como es el control emocional. Para Cervello, E. (2010) manifiesta que si conseguimos la práctica de un hábito de actividad física de manera frecuente ayudara a mejorar la disciplina, solidaridad y la tolerancia y con todo ello reforzara a tener mejor confianza en nosotros mismos ayudando a conseguir una mejor vida saludable y equilibrada. Dentro de los trabajos de investigación hechas por Aguilar, J., y Yopla, J. (2018), indica que la realización de la actividad física en la adolescencia ayuda a mejorar la calidad de vida y bienestar personal y social, no solo con beneficio físico también por el lado psicológicos disminuyendo estos males que nos aquejan estos tiempos como son la ansiedad, el estrés mejorando así el control emocional y la autoestima. La Asociación Española de Pediatría (2012), contribuye algo muy importante con respecto a la actividad física orientándola más en el sentido de los beneficios de una adecuada alimentación y practica de una actividad física puede contribuir a disminuir muchas enfermedades y trastornos como la obesidad, osteoporosis, hipertensión arterial, problemas cardiovasculares y por ultimo esta enfermedad que está azotando al mundo entero que es la diabetes, y como también fracturas y lesiones de nuestras articulaciones Oseas y otras enfermedades, y ahora que los niños cada vez están realizando menos actividad física los huesos llegan a ser muy delicados cuando son adolescentes por una baja densidad mineral ósea. Las autoras Marquez, S. y Garatachea, N. (2013) refieren que la actividad física o movimiento físico como vitalidad que se usa para poder moverse y para ello necesitamos capacidades físicas básicas como son la respiración, circulación sanguínea, y la digestión, en cuanto este autor Barría, P. y Manríquez, M. (2011), contribuye con su teoría que el desarrollo físico, no solo mejora en ese aspecto también mejor en nuestros sentimientos y cuando estos sentimiento están sanos también nuestra capacidad cognitiva estará en mejores condiciones en cada individuo y esto a su vez repercutirá en los familiar social siendo más productivos en sus actividades que cada uno tiene. Para Peiró, C. y Devís, J. (1993), define la actividad física como algo multidimensional porque no solo es movimiento, interacción y practica humana también es biológico, psicológico y trasciende en lo sociocultural, estos autores contribuyen también con su aporte sobre la actividad física Barría, P. y Manríquez, M (2011), haciendo mención que la OMS que la actividad física es muy parecida al desarrollo de los músculos y el esqueleto y por

lo armoniosos que es el desarrollo en ambas partes y para este desarrollo la actividad física es fundamental y determinante para su armoniosidad y crecimiento.

En cuanto a sus características podemos mencionar a Jiménez, P. y Durán, L. (2000), que lo clasifica primeramente en la prehistoria como medio de vida que fue esencial para la supervivencia de la raza humana como la caza y la pesca, en las culturas como Grecia y Roma utilizada con fines militares, preparar físicamente a los guerreros, para incrementar la belleza humana, en la edad media con fines de la higiene de la persona, renacimiento ya va recobrando más importancia para la salud introduciéndose a la educación física, también ya se va dándose como medios terapéuticos, preparación a los militares y en la actualidad aparecen nuevas maneras de ver el deporte, la psicomotricidad y la educación física.

Ahora entramos a la parte de las dimensiones de la actividad física Ruiz, A. (2013), en sus múltiples trabajos de investigación habla también de componentes medibles de la actividad física como una variante que para medir es muy complicado por eso se considera las siguientes dimensiones intensidad, frecuencia, duración, necesario e importantes para considerarlos sobre la intensidad Ruiz, A. (2013), le da una definición a la intensidad según al grado de esfuerzo de energía que se realiza en una actividad física y para realizar esta potencia necesaria una acción donde se convierte la variable de mucha importancia y la más complicada de medir, también este autor lo refiere como una calidad de mucha fuerza en toda su magnitud en unos tiempos de corta duración hasta los tres minutos de 170 y 220 latidos por minuto aproximado, donde ratificaron siendo la dimensión más importante y difícil de poder medir y la siguiente dimensión que es la Frecuencia también mencionada por Ruiz, A. (2013), mencionando la cantidad de veces que debe realizarse la actividad física teniendo estos aspectos como son el espacio en el tiempo a considerar, la dimensión de la Duración son el tiempo en minutos que se realiza la actividad física en forma continua donde se puede planificar en una sesión que será planificada en forma intermitente en el transcurso del día con un tiempo de 10 minutos de duración.

Para esta segunda Variable que es bienestar psicológico este autor Martina, M. y Castro, A. (2000), define que la sensación de bienestar psicológico es la satisfacción de una persona en su vida diaria, cuando tenemos un estado emocional

equilibrado y también la ,manera como en ocasiones estas emociones puede expresarlas de una manera adecuada como son la tristeza y la rabia, en cambio Sena y Meléndez (2007), habla sobre el equilibrio emocional pero como una variable de una bienestar psicológico creando así mucha expectativa sobre este tema que se va presentando día a día y esto va muy enlazado con la actividad física la misma que contribuye a un desarrollo personal en lo emocional u social y también pone hincapié algunos trabajos de investigaciones recomienda que los estudiantes en la etapa de la adolescencia deben crear un hábito de actividad física que permitan generar tener un hábito saludable para la vida y encontrar un estado de conciencia positiva en cuanto a su salud personal. Y para La Organización Mundial de la Salud - OMS (2013), refiere que la salud es una manera de vivir con mucha tranquilidad tomando en cuenta los siguientes aspectos que son lo físico emocional y psicológico, y no como la idea equivocada que teníamos que solo pasaba cuando uno estaba enfermo, cuando estos tres componentes esta armoniosamente equilibrados nos ayudara a tener mejor rendimiento en lo académico lo cual tiene mucha relación con la calidad de vida y una salud mental óptima.

Dentro de las dimensiones que escogimos para las dimensiones de bienestar psicológico nos quedamos con este teórico, Martina, M. y Castro, A. (2000), este autor en base a las 6 dimisiones que mención en su teoría podemos ver que para este tema solo se considerara cuatro de los seis que tiene dentro de ellos podemos citar Aceptación, que este autor lo define como consentir tus múltiples aspectos de uno mismo estar tranquilo con las cosas que has podido hacer anteriormente, tener la capacidad de moldear contextos para adaptar necesidades de interés propio en esta siguiente dimensión que es el control teniendo la capacidad de tener el manejo el medio y tu misma vida en forma efectiva desarrollando la habilidad personal de crear entornos favorables satisfaciendo tus necesidades y las de los demás y cuando esto logramos podemos decir que tenemos el control de nosotros y poder influir en los demás, y en cuanto a los Proyectos, son los objetivos de vida las metas que una persona poder tener y que se convierta en tu sentido de vida y por último los vínculos es la manera como te vas relacionando con otras personas demostrando empatía, calidez con capacidad de efecto y teniendo confianza en los demás donde que se pudo validar un instrumento para adolescentes BIEPS-

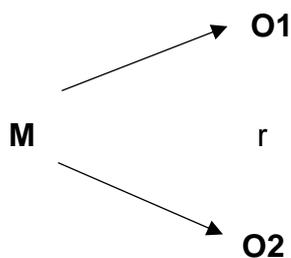
III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de Investigación

A continuación, vemos nuestro trabajo de investigación tiene un método no experimental porque no se llegan a manipular las variables independientes, considerándose que en la investigación no experimental se observa el fenómeno como tal se da en su contexto natural que luego pueda tener un tratamiento de evaluación Hernández, R., Fernández, C. y Babtista, M. (2014).

3.2 Variables y Operacionalización

Este trabajo de investigación es de un diseño descriptivo correlacional de tipo transversal porque tiene una dirección de buscar la relación entre sus variables, mostrando así el interés de dos fenómenos observables Sánchez, H. y Reyes, C. (2006). El diagrama de la siguiente forma:



Dónde:

M : estudiantes segundo grado de secundaria de la institución educativa Comercio 41 de la ciudad de Cusco 2021.

O1 : Actividad física

O2 : Bienestar psicológico

R : Relación entre Actividad física y Bienestar psicológico

Variable actividad física

La actividad física es muy importante como medio y camino para conseguir el bienestar psicológico personal y al mejorar las capacidades básicas físicas como la coordinación, fuerza, resistencia, mejorará el equilibrio se tendrá un mejor control emocional en los adolescentes. Organización de las Naciones Unidas (s.f).

Variable bienestar psicológico

Es la manera como lo vemos que las personas tienen sobre llegar a los logros alcanzados en su existencia, es el nivel de satisfacción, tranquilidad personal con lo que hizo en su vida, hace o puede hacer, desde una visión estrictamente personal o subjetiva. Martín, M. y Castro, A. (2000)

3.3. Población, Muestra, muestreo, Unidad de Análisis

Población; Para este autor que habla sobre población lo conceptualiza como un conjunto de personas u objetos que tiene interés de conocer algo de la investigación, que la población en general puede participar personas, animales, nacimientos, accidentes, y otros. (Lopez, 2004)

La población está definida por 120 estudiantes de 2° grado A, B, C, D, E, F de secundaria de la institución educativa Comercio 41 de la ciudad de Cusco 2021.

Muestra; Denominaremos muestreo no probabilístico a nuestro tipo de muestra porque seleccionaremos toda la población porque lo elegimos de acuerdo a nuestro interés Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J. y Romero, H (2018, p. 333), donde no aplicamos ningún tipo de fórmula porque se trabajó con la totalidad de la población Para esta muestra se ha visto conveniente hacer el trabajo con una cantidad de 120 estudiantes de 2° A, B, C, D, E, F de la institución educativa nivel secundario Comercio 41 de la ciudad de Cusco 2021.

Muestreo; En esta parte de procedimiento se selecciona a los componentes de la muestra de la población total donde aplicaremos ciertas normas, reglas, y criterios, seleccionando el conjunto de elementos para representar lo que pasa en toda la población Mata, M. y Maccasi, S. (1997), en dicho muestro se hará de manera probabilística intencional por conveniencia.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

Esta técnica de investigación consiste en procedimientos que están establecidos que nos permite tener información que nos ayudara a resolver problemas. Rojas I. (2011), para tener resultados sobre la actividad física en los adolescentes escolares se aplicó el cuestionario para medir la actividad física (PAQ-A) en su versión inglesa trabajado y validado por Kowalski, Crocker, Kowalski, 1997), y quien lo adaptó al español fue David Martínez-Gómez et. al., 2009 y Andrea Alexia

Montoya T. lo adapto en Perú dirigido a medir niveles de actividad física de alto o baja intensidad donde el estudiante debe leer bien cada ítem y elegir una opción de acuerdo al hábito que tienen en sus actividades en los últimos 7 días de la semana realizándose para ello un estudio de muestra en los estudiantes.

En la Variable Bienestar psicológica se aplicó el instrumento *BIESP-j* con su versión española donde los ítems están dirigidas a su aceptación como persona, controlarse y controlar lo que pasa en su entorno, también como se va relacionando con el exterior y cómo ve el futuro, si su vida tiene sentido o no.

En este entender estos instrumentos son confiables por que fueron sometidos a un juicio de cinco expertos y también análisis de fiabilidad a través de alfa de Cronbach con resultados positivos para su aplicación en la investigación.

3.5 Procedimientos

En esta parte se procedió a someter a un análisis a la información utilizando la estadística descriptiva correlacional para que nos pueda dar una medida de tendencia central, mediana y media con estándares mínimos y máximos (Monje Alvarez, 2011)

3.6. Método de análisis de datos:

Estos instrumentos de investigación la manera de aplicación será por diferentes medios de comunicación como son llamadas al móvil, plataforma digital y videollamadas para poder llegar a tener la recolección de la información donde tenemos que adaptar a los tiempos y espacios de los estudiantes para que puedan responder y realizar sin ningún inconveniente los instrumentos, para esta aplicación, también tenemos que considerar el consentimiento de los padres de familia por un comunicado general, después de la aplicación tendremos toda la información donde se procederá a la confiabilidad con este programa SPSS v. 26 Para luego llevarlo a la correlación con otro instrumento estadístico que será el Spearman.

Análisis descriptivo

Se utilizarán tablas de frecuencia y análisis descriptivos.

Análisis inferencial:

Para el análisis inferencial una vez obtenida la base datos, se organizará en la hoja de cálculo Excel para poder así ser llevado al SPSS v. 26 para someterlo a análisis

de correlación; la cual estará dada por el coeficiente de correlación de Spearman. Cabe resaltar que también esta data se someterá a la prueba de normalidad.

3.7. Aspectos éticos

Estos trabajos de investigación deben tener con estándares que garanticen el cuidado de las estudiantes, por ende, se diseñó protocolos para garantizar el bienestar de las estudiantes. Para la toma de muestra fue coordinada desde el primer momento por la directora de la institución y también por los padres de familia para recibir así el consentimiento que garantice a la participación de las señoritas en la aplicación de instrumento de investigación teniendo toda la posibilidad pertenecer al estudio preservando el principio de autonomía y voluntariedad, cumpliendo con el principio ético de poder decidir su participación.

IV. RESULTADOS

Resultados descriptivos

Tabla 1

Resultados descriptivos de la variable actividad física y sus diferentes dimensiones.

	Actividad física		D1		D2		D3	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Bajo	4	3,4	7	5,8	4	3,3	9	7,5
Moderado	73	60,8	70	58,3	72	60,0	43	35,8
Alto	43	35,8	43	35,8	44	36,7	68	56,7
Total	120	100,0	120	100,0	120	100,0	120	100,0

Nota. *f* = frecuencia absoluta. Fuente: Elaboración propia. D1 = Intensidad de la actividad física, D2 = Frecuencia de la actividad física. D3 = Duración de la actividad física.

Observando la tabla 1 podemos decir que el 60,8 % presenta una realización de actividad física moderada, y 35,8% una actividad física alta.

El 58,3% de los estudiantes presenta un nivel moderado de Intensidad de la actividad física, el 60,0 % de los estudiantes presenta un nivel moderado en Frecuencia de la actividad física y el 56,7% presenta un nivel alto en la duración de la actividad física.

Tabla 2*Resultados descriptivos de la variable bienestar psicológico.*

	Bienestar psicológico		D1		D2		D3		D4	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	6	5,0	15	12,5	13	10,8	20	16,7	16	13,3
Moderado	51	42,5	75	62,5	35	29,2	59	49,2	58	48,3
Alto	63	52,5	30	25,0	72	60,0	41	34,2	46	38,3
Total	120	100,0	120	100,0	120	100,0	120	100,0	120	100,0

Nota. f = frecuencia absoluta. Fuente: Elaboración propia. D1 = Aceptación, D2 = Control. D3 = Vínculos, D4 = Proyectos

En la tabla 2 del total de estudiantes (120), la mayoría presenta un alto nivel de bienestar psicológico (52,5%), y el 42,5 % un nivel moderado.

El 62% de los estudiantes presenta un nivel moderado de aceptación del bienestar psicológico, el 60,0% de los estudiantes presenta un nivel alto en control del bienestar psicológico, un 49,2 en un nivel moderado de vínculos del bienestar psicológico y en proyectos presenta un nivel moderado del bienestar psicológico con 48,3%.

Resultados inferenciales

Prueba de hipótesis de la variable actividad física y bienestar psicológico

Tabla 3

Prueba de normalidad de las variables actividad física y bienestar psicológico

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Actividad Física	,075	120	,096
Intensidad de la actividad física	,075	120	,096
Frecuencia de la actividad física	,108	120	,001
Duración de la actividad física	,160	120	,000
Bienestar psicológico	,120	120	,000
Aceptación	,169	120	,000
Control	,183	120	,000
Vínculos	,178	120	,000
Proyectos	,189	120	,000

Hipótesis

Ho: Los datos tienen una distribución normal

Ha: Los datos no tienen una distribución normal

Criterio de decisión

Si $p < 0,05$ rechazamos la Ho y acepto la Ha

Si $p \geq 0,05$ aceptamos la Ho y rechazamos la Ha.

Tanto para la variable actividad física en su dimensión intensidad de la actividad física, el valor de significancia es mayor a 0,05, por lo que se acepta la hipótesis nula, es decir que los datos tienen una distribución normal, y estas corresponden al estadístico paramétrico. Por otro lado, las dimensiones frecuencia y duración tienen un valor sig. 0,000 menor a 0,05, por lo que se rechaza la Ho y se acepta la Ha, es decir que los datos no tienen una distribución normal.

De manera similar la variable bienestar psicológico y sus dimensiones, presentan un valor de significancia de 0,000 menor a 0,05 por lo que se rechaza la Ho y se acepta la Ha, es decir que los datos no presentan una distribución normal, en ese sentido corresponden a la estadística no paramétrica, por lo que será adecuado la determinación de la correlación mediante el estadístico Rho de Spearman.

Prueba de hipótesis general

Tabla 4

Análisis de correlación de la variable actividad física y bienestar psicológico.

			Actividad Física	Bienestar psicológico
Rho de Spearman	Actividad Física	Coefficiente de correlación	1,000	,983**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	120	120
	Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	,983**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	120	120

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

Nota. Rho = Coeficiente de correlación de Spearman

En la tabla 4 podemos verificar que el coeficiente de correlación entre las variables actividad física y bienestar psicológica son de 0,983 donde muestra una correlación muy alta. Se observa que el valor de significancia es 0,000 menor a 0,01, por lo que se acepta la hipótesis alterna. Es decir que existe relación directa entre Actividad Física y Bienestar Psicológico en los estudiantes adolescentes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 del Cusco, con coeficiente rho de Spearman 0,983, lo que indica una correlación fuerte. Es decir que mientras mayor sea el nivel de participación en actividad física, mayor será el bienestar psicológico de los estudiantes.

Hipótesis

Ho: No existe relación entre Actividad Física y Bienestar Psicológico en los estudiantes adolescentes del segundo grado

de educación secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 del Cusco.

Ha: Existe relación entre Actividad Física y Bienestar Psicológico en los estudiantes adolescentes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 del Cusco.

Regla de decisión

Si $p < 0,01$, aceptamos la Ha y rechazamos la Ho

Si $p \geq 0,01$, rechazamos la Ha y aceptamos la Ho

Prueba de hipótesis específica 1

Hipótesis 2: Existe relación significativa entre actividad física y la aceptación en los estudiantes del segundo año de secundaria de la Instituciones Educativa Comercio 41 del Cusco.

Tabla 5

Análisis de correlación de la variable actividad física y dimensión de la variable bienestar psicológico.

			Actividad	
			Física	Aceptación
Rho de Spearman	Actividad Física	Coefficiente de correlación	1,000	,702**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	120	120
	Aceptación	Coefficiente de correlación	,702**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	120	120

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

Nota. Rho = Coeficiente de correlación de Spearman

Respecto a la hipótesis específica 2, se observa que sig = 0,000 menor a 0,01, por lo que se acepta la hipótesis alterna, es decir que existe relación significativa directa entre actividad física y la aceptación en los estudiantes del segundo año de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 del Cusco 2021, con rho = 0,702, lo que indica una relación fuerte entre las variables.

Prueba de hipótesis específica 2

Hipótesis específica 3: Existe correlación significativa entre actividad física y el control en estudiantes del segundo año de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 del Cusco 2021.

Tabla 6

Correlación entre actividad física y Control.

			Actividad	
			Física	Control
Rho de Spearman	Actividad Física	Coeficiente de correlación	1,000	,801**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	120	120
	Control	Coeficiente de correlación	,801**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	120	120

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

Nota. Rho = Coeficiente de correlación de Spearman

Respecto a la hipótesis específica 3, sig = 0,000 menor a 0,01, y coeficiente de correlación 0,801, lo que indica que existe correlación directa y significativa entre actividad física y el control con otras personas en estudiantes del segundo año de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 del Cusco 2021,

Prueba de hipótesis específica 3

Hipótesis específica 4: Existe correlación significativa entre actividad física y los vínculos en los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa comercio 41 del Cusco 2021.

Tabla 7

Correlación entre actividad física y Vínculos.

		Actividad		
		Física	Vínculos	
Rho de Spearman	Actividad Física	Coeficiente de correlación	1,000	,770**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	120	120
	Vínculos	Coeficiente de correlación	,770**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	120	120

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

Nota. Rho = Coeficiente de correlación de Spearman

Respecto hipótesis específica 4, se comprueba existe correlación directa y significativa entre actividad física y los vínculos en los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa comercio 41 del Cusco 2021, debido a que el valor de significancia es menor a 0,01, y rho = 0,770.

Prueba de hipótesis específica 4

Hipótesis específica 5: Existe relación significativa entre actividad física y proyectos en estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 del Cusco.

Tabla 8

Correlación entre actividad física y Proyecto

			Actividad	
			Física	Proyectos
Rho de Spearman	Actividad Física	Coeficiente de correlación	1,000	,761**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	120	120
	Proyectos	Coeficiente de correlación	,761**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	120	120

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

Nota. Rho = Coeficiente de correlación de Spearman

La tabla 8, indica que existe relación significativa entre actividad física y proyectos en estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 del Cusco. Debido que el valor de significancia es menor a 0,01, y rho = 0,761.

V. DISCUSIÓN

El objetivo del siguiente trabajo de investigación es establecer el tipo de relación de la actividad física y bienestar psicológico de los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 del Cusco 2021. Según la aplicación de diferentes herramientas estadísticas como es la *se spearman* podemos observar un valor muy alto positivo de 0,983, demostrando una correlación alta y con esto podemos dar como aceptado la hipótesis general que dice que la actividad física tiene relación muy positiva con el bienestar psicológico de los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 del Cusco 2021.

Después de haber visto el trabajo de investigación de Arboleda, A. (2018) que coincide ambas variables con nuestro trabajo, llegan a una conclusión de que aplicando una sola sesión de actividad física pudieron ya tener resultados positivos como es el control de los niveles de tensión, estados anímicos incluso las depresiones de los estudiantes pero no eran suficiente para hacer generar cambios sustanciales en sus bienestar psicológico, en cambio en nuestro trabajo de investigación si pudimos observar buenas relaciones entra las variables y sus dimensiones y para la prueba de normalidad en este trabajo utilizaron la de Shapiro Wilk por tener solo 13 personas en su población y esta prueba de normalidad es buena para trabajar cuando tu población de estudio no más de 50, en cambio nosotros la prueba de normalidad lo hicimos con Kolmogórov-Smirnov porque nuestra población fue de 120 y los estadísticos recomienda así.

En esta relación lo respalda Gentil, M. et. Al. (2019) En el artículo científico internacional este autor menciona que el objetivo es dar a conocer, analizar y practicar regularmente la actividad física donde la participación de 2388 púberes de 11 a 17 años de edad cronológica con un estudio descriptivo y con corte transversal dando un resultado en cuanto a este estudio descriptivo que indica que los participantes fueron 1237 mujeres y 1151 varones los cuales la mayoría tiene como habito de la práctica de la actividad física donde 74 % hace actividad física así teniendo un aspecto emocional como el autoconcepto y del sexo se ha podido ver diferencias estadística muy significativa en lo académico, físico y emocional ya que en lo académico y emocional presentan un elevado resultado las mujeres y los

varones con un bajo resultado, en cuanto a las relaciones de las dimensiones de autoconcepto que realiza una actividad física.

Este autor hace un trabajo de investigación con una de nuestras variables bienestar psicológico con el nombre de Urbano, E. (2019). Que nos permite conocer la relación que existe en enfrentar al estrés y el bienestar psicológico en los púberes de la escuela de líderes de Lima Norte, y este trabajo de investigación tiene un corte de diseño descriptivo correlaciona con la finalidad de evidenciar las relaciones entre dos o varias variables con termino correlaciona en función causa y efecto Hernández, R., Fernández Collado, C. y Baptista, P (Hernandez Sampieri, Fernandez Collado, & Baptista, 2014), y en la Hipótesis general se puede observar que hay una considerable relación en los estilos para enfrentar a las variables del estrés y bienestar psicológico en los púberes de la institución ya antes mencionada, dentro de los resultados podemos mencionar como valido la hipótesis específica donde se observa una correlación alta entre ambas variables de la institución que se está aplicando este trabajo, se puede observar que hay una relación alta en el enfrentamiento al estrés orientado al bienestar psicológico de la institución educativa en aplicación, coincidiendo con nuestro trabajo de investigación que también nos arrija una relación alta entre las variables de actividad física y bienestar psicológica.

Este autor coge una de nuestra variable Scariot, E. (2019). En su investigación tiene como objetivo de Investigar el tipo de enlace entre bienestar psicológico y la motivación académica en adolescentes metodológicamente hablando pertenece al campo de estudio ex post facto, correlacional y transversal con abordaje cuantitativo. De acuerdo a la aplicación de los instrumentos hay una diferencia entre los adolescentes de 15 a 16 años con los que tienen 17 a 18, donde los que tiene mayor edad tienen alta motivación intrínseca para lograr sus objetivos en comparación con los que son menores, la mujeres mostraron estar más motivadas Extrínsecamente que los varones, los que tienen hermanos mostraron una motivación elevada intrínsecamente a comparación de los que no tienen, también se pudo observar que los que tienen padres juntos tiene una motivación intrínseca elevado en comparación a los que tiene padres separados con una ausencia motivacional, los que llegan más rápido al colegio muestran una

motivación Extrínseca y los que demoran al llegar al colegio muestran una motivación muy baja, y los que tiene proyecto de vida muestran una motivación Extrínseca y los que no tiene un proyecto de vida muestra una motivación baja, comparando con nuestras conclusiones nosotros trabajamos con señoritas de segundo grado y este autor trabaja con adolescentes mayores y se ves que cuanto más mayor es el adolescentes puede utilizar la autonomía para ,motivarse a sí mismo y esto mejorar su bienestar psicológico y poder tener una mejor calidad de vida.

Este trabajo también es de tipo correlacional tan igual que el nuestro y este va enfocado a que se pueda determinar la relación que pueda ver entre las variables de la actividad física y rendimiento académico escrita por Campojo, L. (2018) donde los resultados promedios de relación está en un 50% en todas sus dimensiones dando un resultado medio de relación entra la actividad física y el rendimiento escolar en cambio en el nuestro se ve que los resultados son altos y podemos ratificar que tenemos un alto nivel de correlación entre nuestra variables

Por otro lado hay autores que como el trabajo de investigación de Cabello, C. (2018), que en algunas dimensiones coincide y en otras no como podemos especificar a continuación con la variables actividad física está relacionada directamente a la calidad de vida de los escolares del 5° ciclo de primaria de la Institución Educativa Antonio Raimondi de san juan de Miraflores en el año 2018, este trabajo de investigación tiene un diseño no experimental por lo que no se tocó ningún las variables donde solo describimos los fenómenos en el ambiente natural para ser analizado, es transversal por que la recolección de los datos se realizó en un solo momento, de la misma manera es netamente correlacional por que se busca hallar la relación de una o varias variables Y como resultados vemos que los estudiantes del V ciclo realizan una moderada actividad física con 63.5% y en la frecuencia e intensidad y duración los estudiantes del V ciclo lo hacían en una manera moderada con tendencia a mayor intensidad y duración, en tabla 9 se ve que el nivel de vida de estos estudiantes llega a un nivel medio alto y viéndose que en un estilo de vida alto en la dimensión física con 88.3% y en lo psicológico un 65% dimensión social 67.5%, en lo que concierne al bienestar emocional arroja

un 70.0%, relaciones personales 62,5% con tendencia a muy alto en todas las dimensiones.

En su artículo científico Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I. y Palacios, J. (2018) lo que más le preocupaba a este autor es ver la relación de las siguientes variables como son estrategias de hacer frente y bienestar psicológico con un diseño correlacional y transversal con una muestra de 104 estudiantes de una institución educativa de la ciudad de Montería que está ubicada en Córdoba – Colombia, donde se les aplicó una escala de valoración y un cuestionario para ver su bienestar psicológico a los estudiantes, donde los resultados fueron los siguientes : los varones enfrentan de mejor manera y más recurrentes que las mujeres en sus estrategias dichas dimensiones de la variable bienestar psicológico de mucha relevancia y no se da así en la autonomía y el dominio del entorno como se puede observar en la tabla número 3, en los puntajes de la variable bienestar psicológico con relación al género existe una diferencia de números en el entorno, su crecimiento en lo personal y bienestar como lo vemos en la tabla número 4, donde las mujeres muestran un nivel más alto que en los varones como se ve en la tabla número 5, y la mayor parte de correlaciones entre las estrategias de enfrentamiento y las dimensiones de bienestar psicológico son negativas en los estudiantes que se aplicó dicho trabajo de investigación, donde se ve que los estudiantes que aplican mayores estrategias su nivel de bienestar es menor, y con estos resultados podemos ver que hay una relación muy fuerte entre la estrategia y afrontamiento y el bienestar psicológico en la población que se realizó dicho trabajo de investigación y también podemos ver que coincide con nuestro trabajo en el sentido que ambas variables tienen mucha relación con elevados niveles haciendo que se tiene mucha dependencia.

Ahora vemos la variable bienestar psicológica en el siguiente artículo científico con Solorzano, P. (2019) plantean como objetivo buscar la relación entre las variables de inteligencia emocional y bienestar psicológico de púberes de una institución Educativa parroquial mixto de Lima Metropolitana, que pertenece al diseño de estudio netamente correlacional y con un corte transversal utilizando a estudiantes como muestras que pertenece al 4° y 5° de secundaria de la institución educativa ya mencionada, en la tabla 1 podemos ver que el total de estudiantes

que son 230 el 50.87% son varones y nacido en la capital Lima son 93.91%, y los que siguen la religión católica son 80,87% y el 33.48% hacen alguna actividad física o deporte, pertenecen a una familia constituida funcionalmente 62.61% en donde los padres casados están en un porcentaje de 60.87 y también mostrando un bienestar psicológico al momento de la aplicación de la encuesta estaría en un porcentaje 41.74%, con un bajo bienestar psicológico el restante de porcentaje, también se puede observar que hay una relación significativa entre las dos variables en estudio y en la siguiente tabla existe una relación muy significativa entre sus edades y las dimensión interpersonal de la inteligencia emocional y donde se ves que hay una asociación muy significativa entre la religión católica con la dimensión intrapersonal de la variable inteligencia emocional.

VI. CONCLUSIONES

1. Correlación entre las variables actividad física y bienestar psicológica son de 0,983 donde muestra una correlación muy alta, según el valor de Spearman dando una relación entre actividad física y bienestar psicológico.
2. Con respecto a la relación significativa demuestra que, mediante el valor Spearman $\rho = 0,702$ entre actividad física y la aceptación en los estudiantes del segundo año de secundaria de la Instituciones Educativa Comercio 41 del Cusco.
3. Del mismo modo demuestra que mediante el valor Spearman $\rho = 0,801$ se da a conocer que existe relación directa significativa entre actividad física y control en los estudiantes del segundo año de secundaria de la Instituciones Educativa Comercio 41 del Cusco.
4. Podemos demostrar que mediante el valor Spearman $\rho = 0,770$ determinar la correlación significativa directa entre actividad física y el vínculo con otras personas en estudiantes del segundo año de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 del Cusco.
5. Afirmamos que se demuestra que, mediante el valor Spearman $\rho = 0,761$ una relación significativa entre actividad física y proyectos en las estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 del Cusco.

VII. RECOMENDACIONES

1. Recomendar a la dirección de la Institución Educativa que, mediante el curso de educación física, escuela de padres reuniones generales pueda hacer conocer lo importante que es la actividad física para mantener un equilibrio de bienestar psicológico tanto en la institución y el hogar.
2. Recomendar a la dirección de la institución educativa ejecuten programas familiares sobre actividad física donde puedan participar toda la el trinomio que componen la familia educativa liderada desde la dirección de la institución con el objetivo de crear hábitos saludables en cualquier tipo de actividad física en las estudiantes y así tener un bienestar psicológico en las estudiantes.
3. Recomendar a la dirección de la institución educativa hacer convenios con lugares de esparcimiento, parques, lozas deportivas de las urbanizaciones cerca de la institución para que toda la comunidad educativa principalmente las estudiantes puedan tener lugares para realizar actividades físicas con comodidad y sin correr ningún riesgo teniendo zonas seguras.
4. Recomendar a la dirección de la institución educativa sensibilizar desde la plana jerárquica, docentes y personal administrativo enseñando con el ejemplo destinando horarios, días programados para realizar cualquier tipo de actividad física dentro o fuera de la institución para mantener un estado de bienestar psicológico óptimo en la institución educativa.
5. Recomendar a la dirección de la institución educativa que al inicio de cada día académico antes de iniciar el curso que sea hacer un tipo de actividad física de estiramiento y relajamiento para predisponer al organismo al trabajo académico.

REFERENCIAS

- Aguilar Álvarez, J., & Yopla Sánchez, J. L. (2018). *Actividad Física bienestar psicológico de los adolescentes Escolares*. Cajamarca: [Tesis de grado, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo].
- Alvear, F., Abarca, H., Urra, C., Gonzales, C., Silva, R., & Gomez, R. (2015). Niveles de actividad física de adolescentes escolares con sobrepeso y obesidad. *Revista Peruana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, , 135-139.
- Alvis, K., Huamán, L., Pillaca, J., & Aparco, J. (2017). Medición de la actividad física mediante acelerómetros triaxiales en escolares de tres ciudades del Perú. *Rev Perú Med Exp Salud Pública*, 28-35.
- Andrade Palos, P., & González Fuentes, M. B. (2016). Escala de Bienestar Psicológico para Adolescente. *Dialnet*, 69-83.
- Aparici, R. (2015). Calidad de Vida y Educación. Obtenido de <https://www.educacionyfp.gob.es/dctm/revista-de-%20articulosre264/re2640513055.pdf?documentId=0901e72b813ce938>
- Arboleda Valencia, A. (2018). Relación entre actividad física, bienestar psicológico y estado de ánimo. Medellín: [Universidad de Antioquia].
- Asociación Española de Pediatría. (2012). Anales de Pediatría. Obtenido de <https://www.analesdepediatria.org/es-prevencion-obesidad-desde-actividad-fisica-articulo-S1695403312002482>
- Barría Oyarzo, P., & Manríquez Vásquez, M. (2011). *Relación entre actividad física regular y rendimiento académico en seleccionados Universitarios de deportes colectivos en la Universidad Austral de Chile*. Chile: [Tesis Pregrado, Universidad Austral de Chile]. Repositorio Universidad de Chile. <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2011/ffb275r/doc/ffb275r.pdf>.
- Brinkman, H., Segura, T., & Solar, M. (1989). Adaptación, Estandarización y Elaboración de normas para el inventario de Autoestima de Coopersmith. *Revista Chilena de Psicología*, 1-9.
- Cabello Rivadeneyra, C. J. (2018). *Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, "Antonio Raimondi" San Juan de Miraflores 2018*. Lima: [Tesis Posgrado, Universidad Cesar Vallejo].

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/18481>

- Campojo Andazabal, L. (2018). *La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de tercer año de secundaria en un colegio de Pueblo Libre*. Lima: [Tesis Posgrado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/14244>
- Casullo, M., & Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 37-68.
- Cervello Gimeno, E. (2010). La psicología del deporte en las ciencias del deporte. *Revista internacional de ciencias del deporte*, 1-2.
- Coopersmith, S. (1990). *The antecedents of self-esteem*. New York: GF Books, Inc.
- Devis, J., & Peiró, C. (1993). La actividad Física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes. *Revista de psicología del deporte*, ISSN 1132-239X, ISSN-e 1988-5636, Vol. 2, N° 2, 71-86.
- Durante, M. F. (2016). *Bienestar psicológico y realización de actividad físico-deportiva*. La Plata: Facultad de Psicología - Universidad Nacional de Mar del Plata.
- Fergus, S., & Zimmerman, M. (2005). Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Rev Public Health*. 2005;26: 399-419., 1-16.
- Gentil, M., Zurita, F., Gomez, V., Padial, R., & Lara, A. (2019). Influencia de la práctica de actividad física en el autoconcepto de adolescentes. *Retos*, 36, 342-347, 342-347.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia Emocional*. Barcelona: RomanvAVills. S.A.
- Hernández Sampieri, R., Fernandez Collado, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Obtenido de <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Hernández, R., Fernandez, C., & Babtista, M. (2010). *Metodología de Investigación*. México: Mc Graw Hill.

- Hoyos, G., Nuño, L., Castro, P., Chavez, M., & Ogarrio, C. (2013). Actividad física y orientación nutricional para niños con sobrepeso y obesidad. *Revista de Ciencias Biológicas y de la Salud*, 51-55.
- Jiménez Martín, P. J. (2000). *Modelo de Intervención para Educar en Valores a Jóvenes en Riesgo a través de la Actividad Física y el Deporte*. 2000. Obtenido de <https://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/bbddcafyd/article/view/171>
- Jimenez, P., & Durán, L. (2005). Actividad física y deporte en jóvenes en riesgo: educación en valores. *APUNTS Educación Física Y Deportes*, 13-19.
- Lizandra Mora, J. (2016). La actividad física, el uso de medios tecnológicos, el rendimiento académico y el peso en los adolescentes españoles: desde el enfoque transversal al estudio longitudinal. Valencia: [Tesis Posgrado, Universitat de Valencia]. Repositorio Universidad de Valencia. <https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=XFUj1MIFZzs%3D>
- López, P. (2004). Población, Muestra y Muestreo. *Punto Cero v.09 n.08 Cochabamba 2004*, 69-74.
- Luengo, C. (2007). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria . *Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte – vol. 7 - número 27 - septiembre 2007 - ISSN: 1577-0354*, 173-184.
- Mamani, Á., Fuentes, J., & Machaca, M. (2017). Actividad física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno. *Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad Vol. III, nº. 3; p. 525-541, 525-541*.
- Marquez, S., & Garatachea, N. (2013). *Actividad Física y Salud*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos, S.A.
- Martina Casullo, M., & Castro Solano, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP.*, 35-68.
- Martinez, D., Martinez, V., Pozo, T., & Villagra, A. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física paq-a en adolescentes españoles. *Revista Española de Salud Pública, vol. 83, núm. 3, mayo-junio, 2009, pp. 427-439, 427-439*.

- Mata, M. C., & Maccasi, S. (1997). *Como elaborar muestras para los sondeos de audiencias*. Cuaderno de investigación.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deportes. (2015). *Actividad Física para la Salud Y Reducción del Sedentarismo*. Obtenido de https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf
- Ministerio de Salud [MINSAL]. (2011). Encuesta Global de Salud Escolar 2010. Obtenido de https://www.who.int/ncds/surveillance/gshs/GSHS_Report_Peru_2010.pdf
- Monje Álvarez, C. A. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa*. Universidad Sur Colombia.
- Moreno, L., & Gracia, L. (2012). *Prevención de la obesidad desde la actividad física: del discurso teórico a la práctica*. Asociación Española de Pediatría, 1-6.
- Murcia Izquierdo, N., Acosta Tova, P., & Benítez, D. (2001). Efecto de un programa de entrenamiento intermitente en la agilidad de los jugadores profesionales de fútbol de salón Chiquinquirá Esmeraldas F.S.C. *Revista Udca*, 1-5.
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis*. Bogotá: Ediciones de la U - Carrera 27 # 27-43.
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2013). Investigaciones para una cobertura Sanitaria Universal. Obtenido de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85763/9789240691223_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2018). Actividad física. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de Actividad física: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Peiró Velert, C., & Devís, J. (1993). *La actividad Física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes. la escuela y la educación física*, 71-86.
- Pineda, E., Alvarado, E., & Canales, F. (1994). *metodología de la investigación*. Washington: Organización Panamericana de la Salud.

- Quispe Yucra, P. N. (2015). La práctica de las actividades físico-deportivas en los estudiantes de la institución educativa secundaria policía nacional del Perú programa Colibrí, Juliaca - 2014. Puno: [Tesis de Pregrado, Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio UNA. http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/2695/Quispe_Yucra_Pio_Nestor.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ramos Bermúdez, S. (2005). *Identificación de Talentos para el Deporte a Partir de Caracterización de la Población Escolar*. Obtenido de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/expomotricidad/article/view/332040/20788481>
- Rojas Crotte, I. R. (2011). Elementos para el diseño de técnicas de investigación : Una propuesta de definiciones y procedimientos en la investigación científica . *Tiempo de educar*, 277-297.
- Romero, A. (2003). Actividad física beneficiosa para la salud. *Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 63 - agosto de 2003*, 1-3.
- Ruiz Comellas, A. (2013). *Cómo medir la actividad física en atención primaria*. Obtenido de <http://www.sietediasmedicos.com/el-equipo/item/1581-como-medirla-actividad-fisica-en-atencion-primaria#>.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Salleg, M., & Petro, J. (2010). Perfil de aptitud física de los escolares de 12 a 18 años del municipio de Montería, Colombia. EFDeportes.com, *Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 149*, 1-2.
- Salotti, P. (2006). Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires. Buenos Aires: [Tesis de pregrado, Universidad de Belgrano]. Repositorio Universidad de Belgrano. http://repositorio.ub.edu.ar/bitstream/handle/123456789/223/207_salotti.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Sánchez, H., & Reyes, C. (2006). *Metodología y Diseños en la Investigación*. Visión Universitaria.

- Scariot , E. A. (2019). *Bienestar psicológico y motivación académica en adolescentes de la escuela superior Mariano Etchegaray*. Argentina: [Tesis de Pregrado, Universidad Abierta Interamericana].
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 5-14.
- Sena, & Melendez. (2007). Bienestar psicológico y uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista de iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 31-52.
- Solórzano Gonzales, P. (2019). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes limeños. *Revista de investigación en casos en salud*, 30-36.
- Supo, J. (2012). *Seminarios de Investigación Científica: metodología de la Investigación Científica*. Obtenido de <http://red.unal.edu.co/cursos/ciencias/1000012/un3/pdf/seminv-sinopsis.pdf>
- Urbano Reaño, E. Y. (2019). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima Norte-2017*. Lima: [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Universidad Peruana Cayetano Heredia. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/6441>
- Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I., & Palacios, J. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente Vol. 21 Núm. 40 (2018): Julio - diciembre*, 440-456.
- Väänänen, A., Murray, M., & Kuokkanen, A. (2014). *The growth and the stagnation of work stress: Publication trends and scientific representations 1960–2011*. *History of the human Sciences*, 1-2.
- Valdez, P., & Yanci, J. (2016). Retos, número 30, 2016 (2º semestre)- 64 -Análisis de la condición física, tipo de actividad física realizada y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria. *Retos, número 30, 2016 (2º semestre)*, 64-69.
- Valenzuela, L. (2011). El acercamiento de la salud a la educación física en una conceptualización integral y los beneficios de ejercicios saludables en el organismo. *Revista universitaria de la educación física y el deporte*, 20-27.

- Weiss, L., Westerhof, G., & Bohlmeijer, E. (2016). Can We Increase Psychological Well-Being? The Effects of Interventions on Psychological Well-Being: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *PLoS One*. 2016 Jun 21;11(6), 21-25.
- Zotova, O., & Karapetyan, L. (2018). Psychological Well-being and Personality MentalHealth. *Knowledge E*, 985-992.

ANEXOS

ANEXO1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Diseño Metodológico
Cual es relación que existe entre actividad física y bienestar psicológico en los estudiantes adolescentes que están en segundos grados de educación secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 del Cusco.	Analizar los diferentes niveles de bienestar psicológico de los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 del Cusco	Existe relación significativa entre actividad física y Bienestar psicológico en estudiantes del segundo año de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 del Cusco 2021,	Tipo: básico Enfoque: Cuantitativo Diseño: No experimental
Problema Específico	Objetivo Específico	Hipótesis específica	Nivel: Correlacional
Cuál es la relación entre la actividad física y la dimensión aceptación en los estudiantes adolescentes que están en segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 del Cusco 2021.	Determinar la relación entre actividad física y aceptación en las estudiantes de segundo grado de educación secundaria de la institución educativa Comercio 41 de la ciudad de cusco 2021.	Existe relación significativa entre actividad física y aceptación en estudiantes del segundo año de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 del Cusco 2021,	Población: 120 estudiantes
Cuál es la relación entre la actividad física y la dimensión control en los estudiantes adolescentes que están en segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 del Cusco 2021.	Determinar la relación entre actividad física y control en las estudiantes de segundo grado de educación secundaria de la institución educativa Comercio 41 de la ciudad de cusco 2021.	Existe relación significativa entre actividad física y control en estudiantes del segundo año de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 del Cusco 2021,	Muestra: 120 estudiantes
Cuál es la relación entre la actividad física y la dimensión vínculos en los estudiantes adolescentes que están en segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 del Cusco 2021.	Determinar la relación entre actividad física y vínculos en las estudiantes de segundo grado de educación secundaria de la institución educativa Comercio 41 de la ciudad de cusco 2021.	Existe relación significativa entre actividad física y vínculos en estudiantes del segundo año de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 del Cusco 2021,	Línea de investigación: Atención Integral del infante, niño y adolescente
Cuál es la relación entre la actividad física y la dimensión proyectos en los estudiantes adolescentes que están en segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 del Cusco 2021.	Determinar la relación entre actividad física y proyectos en las estudiantes de segundo grado de educación secundaria de la institución educativa Comercio 41 de la ciudad de cusco 2021.	Existe relación significativa entre actividad física y proyectos en estudiantes del segundo año de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 del Cusco 2021,	Instrumento: Actividad física 24 ítem Bienestar psicológico 13 ítem

Fuente elaboración propia

Anexo 2: Matriz de operacionalización de la variable: Actividad Física

DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEM	NIVELES Y RANGO
Intensidad de la actividad Física.	Participa en deportes de competencia Realiza actividades físicas exigentes Camina a buen ritmo grandes distancias Trota o corre a buen ritmo distancias Considerables.	2, 3, 4, 5, 6, 15, 16, 17, 18, 22 y 23	Alta (41 a 55) Moderada (26 a 40) Baja (11 a 25) Alta (30 a 40)
Frecuencia de la actividad física.	Realiza actividades físicas diariamente Desarrolla actividades más de tres veces por semana Practica algún deporte varias veces a la semana.	1, 9, 10, 11, 12, 19, 20, 21	Moderada (19 a 29) Baja (8 a 18)
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	7, 8, 13, 14 y 24	Alta (19 a 25) Moderada (12 a 18) Baja (5 a 11)

Fuente elaboración propia

Matriz de operacionalización de la variable: Bienestar psicológico

DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEM	NIVELES Y RANGO
Aceptación	-Creo que me hago cargo de lo que digo o hago. -Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo -Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida. -Me importa pensar que haré en el futuro. -Si estoy molesto /a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo. -Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.	1, 5, 3, 6, 10, 13	1) de acuerdo (3 puntos); 2) ni de acuerdo ni en desacuerdo (2 puntos) 3) en desacuerdo (1 punto).
Control			
Vínculos			
Proyectos	-Tengo amigos /as en quienes confiar. - En general estoy conforme con el cuerpo que tengo. -Generalmente caigo bien a la gente. -Cuento con personas que me ayudan si lo necesito. -Estoy bastante conforme con mi forma de ser. -Creo que en general me llevo bien con la gente. -Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.	2, 4, 7, 8, 9, 11, 12	

Fuente elaboración propia

ANEXO 3

ESCALA PARA MEDIR VARIABLE: ACTIVIDAD FÍSICA

INSTRUCCIONES: estimado estudiante, se te presenta una serie de ítems de diverso tipo, para su solución debes analizar previamente cada pregunta y las alternativas propuestas, una de las cuales es la correcta, agradezco responder con la mayor veracidad posible, ya que la información será anónima y confidencial.

DIMENSIONES/INDICADORES		ESCALAS - VALORES				
		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
		1	2	3	4	5
1	Corre durante 30 minutos 5 veces por semana					
2	Corre 50 metros sin detenerse					
3	Se desplaza rebotando balón					
4	Conduce el balón en sig. zag					
5	Conduce el balón con el pie					
6	Se desplaza lanzando y recibiendo el balón					
7	Baila durante 10 minutos con ritmos rápidos.					
8	Sube y baja 3 gradas (6 repeticiones con intervalos de 30 segundos)					
9	Barre el patio de manera adecuada.					
10	Barre el aula de su grado.					
11	Riega las plantas con un balde.					
12	Realiza caminatas por 20' 3 veces a la semana					
13	Camina transportando objeto					
14	Lava su plato después de almorzar					
15	Baila cuando escucha música con ritmos lentos.					
16	Camina al sonido de la pandereta					
17	Pinta un dibujo sentado en una silla.					
18	Arma rompecabezas sentado					
19	Ayuda a cortar verduras para preparar ensalada					
20	Descansa después de almorzar.					
21	Ve televisión por más de una hora					
22	Se desplaza a su casa en vehículo.					
23	Permanece quieto cuando escucha música					
24	Se sienta y no participa del juego en el recreo.					

ESCALA PARA MEDIR VARIABLE: BIENESTAR PSICOLÓGICO

Escala de Bienestar Psicológico en Jóvenes Adolescentes – BIESP-j

*Casullo,
2002*

I. INFORMACIÓN GENERAL:

a) Edad: (13)

b) Sexo: (F) (M)

c) Grado de estudios: segundo ()

INSTRUCCIONES: Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: **-ESTOY DE ACUERDO- NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO – ESTOY EN DESACUERDO-** No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con una cruz (aspa) en uno de los tres espacios.

ÍTEMS	Estoy De acuerdo (1)	Ni de acuerdo Ni en des-Acuerdo (2)	En des-acuerdo (3)
1. Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.			
2. Tengo amigos /as en quienes confiar.			
3. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
4. En general estoy conforme con el cuerpo que tengo			
5. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
6. Me importa pensar que haré en el futuro.			
7. Generalmente caigo bien a la gente.			
8. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito			
9. Estoy bastante conforme con mi forma de ser.			
10. Si estoy molesto /a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.			
11. Creo que en general me llevo bien con la gente.			
12. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
13. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			

Anexo 4: Autorización para la aplicación de instrumentos

"Año de Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

SOLICITO:

Autorización de aplicación de instrumento para medir Variables

MG. GLADYS SOTOMAYOR CHAHUAYLLA DIRECTORA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA COMERCIO 41 DE LA CIUDAD DEL CUSCO

Yo, **Alain Gunnar Carreon Sutech** identificado con el DNI N° 23989228, con domicilio en APROVITE B-15 del distrito de San Jerónimo departamento del Cusco ante usted con debido respeto me presento y digo:

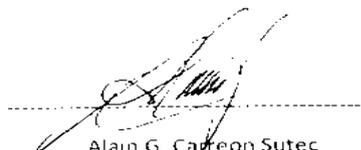
Que ejerciendo mi derecho constitucional de petición consagrado en el artículo 2 inc.20 de nuestra Constitución Política del Perú y considerando que vengo desarrollando un Proyecto de Investigación (Tesis) en la universidad Cesar Vallejo en Psicología Educativa con el título "Actividad física y Bienestar Psicológico en las adolescentes del 2° de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 de la ciudad del Cusco 2021" SOLICITO A usted brindarme Autorización respectiva para la aplicación del instrumento contenido en un cuestionario a las estudiantes de 2° grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio 4, ya que los resultados permitirán medir la actividad física y el bienestar psicológico de las señoritas.

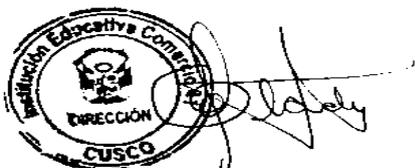
Por lo Expuesto:

Pido a usted acceder a mi solicitud la misma que

espero alcanzar

Cusco, 11 de octubre del 2021


Alain G. Carreon Sutech



F: 12-10-21
H: 16:14 p.m.

Anexo 5: Consentimiento para la aplicación de instrumentos



"AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"

AUTORIZACIÓN

La que suscribe, Directora(e) de la Institución Educativa Comercio 41 de la ciudad del Cusco, **AUTORIZA** al profesor **Alain Gunnar Carreon Sutech**, identificado con el DNI N°23989228, permiso para la aplicación de instrumento de un cuestionario en la IE: Comercio 41 para el desarrollo de un Proyecto de investigación (tesis) con título "**Actividad física y Bienestar Psicológico en las adolescentes del 2° de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 de la ciudad del Cusco-2021**". El resultado de esta aplicación deberá ser informado a esta Dirección, a fin de proceder de acuerdo a lo que corresponde en estos casos.

Cusco, 13 de octubre de 2021.



Mag. Gladys Sotomayor Chahuaylla
DIRECTORA GENERAL(e)



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

AUTORIZACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN PARA PUBLICAR SU IDENTIDAD EN LOS RESULTADOS DE LAS INVESTIGACIONES

Datos Generales

Nombre de la Organización:	RUC:0207449
Institución Educativa COMERCIO 41	
Nombre del Titular o Representante legal: Dianith Pineda Noriega	
Nombres y Apellidos: Dianith Pineda Noriega	DNI: 23983631

Consentimiento:

De conformidad con lo establecido en el artículo 7º, literal "f" del Código de Ética en Investigación de la Universidad César Vallejo (*), autorizo [X], no autorizo [] publicar LA IDENTIDAD DE LA ORGANIZACIÓN, en la cual se lleva a cabo la investigación:

Nombre del Trabajo de Investigación	
Actividad física y bienestar psicológico en adolescentes del segundo grado de secundaria en la institución educativa COMERCIO 41 del Cusco, 2021.	
Nombre del Programa Académico: MAESTRÍA EN PSICOLOGIA EDUCATIVA	
Autor: Nombres y Apellidos Alan Gunnar, Carreon Sutech	DNI: 23989228

En caso de autorizarse, soy consciente que la investigación será alojada en el Repositorio Institucional de la UCV, la misma que será de acceso abierto para los usuarios y podrá ser referenciada en futuras investigaciones, dejando en claro que los derechos de propiedad intelectual corresponden exclusivamente al autor (a) del estudio.

Lugar y Fecha: Cusco 08 de febrero 2020

Firma: _____



INSTITUCIÓN EDUCATIVA COMERCIO 41

Dra. Dianith Pineda Noriega

DIRECTORA

(Titular o Representante legal de la Institución)

(*) Código de Ética en Investigación de la Universidad César Vallejo-Artículo 7º, literal " f " Para difundir o publicar los resultados de un trabajo de investigación es necesario mantener bajo anonimato el nombre de la institución donde se llevó a cabo el estudio, salvo el caso en que haya un acuerdo formal con el gerente o director de la organización, para que se difunda la identidad de la institución. Por ello, tanto en los proyectos de investigación como en los informes o tesis, no se deberá incluir la denominación de la organización, pero sí será necesario describir sus características.

Anexo 4: Fiabilidad de instrumentos

Análisis de confiabilidad alfa de Cronbach Análisis de confiabilidad de la variable actividad física

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,835	24

Estadísticas de elemento

	Media	Desv. Desviación	N
Corre durante 30 minutos 5 veces por semana	3,10	,788	20
Corre 50 metros sin detenerse	3,00	,725	20
Se desplaza rebotando balón de básquet	2,85	,745	20
Conduce el balón de básquet en sig. zag	3,00	,725	20
Conduce el balón de futbol con el pie	2,85	,745	20
Se desplaza lanzando y recibiendo el balón	3,10	,788	20
Baila durante 10 minutos con ritmos rápidos	3,00	,725	20
Sube y baja 3 gradas (6 repeticiones con intervalos de 30 segundos)	2,85	,745	20
Barre el patio de manera adecuada.	3,10	,788	20
Barre el aula de su grado.	3,00	,725	20
Riega las plantas con un balde.	2,85	,745	20
Camina transportando objeto	3,00	,725	20
Lava su plato después de almorzar	2,85	,745	20

Baila cuando escucha música con ritmos lentos	3,00	,725	20
Se sienta y no participa del juego en el recreo	2,85	,745	20
Camina al sonido de la pandereta	2,85	,745	20
Pinta un dibujo sentado en una silla.	3,10	,788	20
Arma rompecabezas sentado	3,00	,725	20
Ayuda a cortar verduras para preparar ensalada	2,85	,745	20
Descansa después de almorzar.	3,10	,788	20
Ve televisión por más de una hora	3,00	,725	20
Se desplaza a su casa en vehículo	3,10	,788	20
Permanece quieto cuando escucha música	3,00	,725	20

Se observa una buena confiabilidad de la variable actividad física, debido a que el valor alfa de Cronbach supera 0,8

Rangos	Magnitud
0,81 a 1,00	Muy Alta
0,61 a 0,80	Alta
0,41 a 0,60	Moderada
0,21 a 0,40	Baja
0,01 a 0,20	Muy Baja

Fuente: Tomado de Ruiz Bolívar (2002) .

Análisis de confiabilidad de la variable bienestar psicológico

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,804	13

Estadísticas de elemento

	Media	Desv. Desviación	N
Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.	2,25	,444	20
Tengo amigos /as en quienes confiar.	3,00	,000	20
Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.	1,50	,889	20
En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.	2,00	,000	20
Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.	2,75	,444	20
. Me importa pensar que haré en el futuro.	2,00	,000	20
. Generalmente caigo bien a la gente.	2,25	,444	20
Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.	1,50	,889	20
Estoy bastante conforme con mi forma de ser.	2,25	,444	20
Si estoy molesto /a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.	2,00	,000	20
. Creo que en general me llevo bien con la gente.	2,00	,000	20
Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.	2,75	,444	20
. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.	2,75	,444	20

Rangos	Magnitud
0,81 a 1,00	Muy Alta
0,61 a 0,80	Alta
0,41 a 0,60	Moderada
0,21 a 0,40	Baja
0,01 a 0,20	Muy Baja

Fuente: Tomado de Ruiz Bolívar (2002) .

ANEXO 7: DOCUMENTOS PARA VALIDAR LOS INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a) (ita): Catiana Farfán Figueroa

Presente

Asunto: Validación de instrumentos a través de juicio de experto

Nos es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa de Psicología Educativa de la Universidad César Vallejo, en la sede los Olivos, promoción 2021 - II, aula virtual, requiero validar el instrumento con el cual recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi trabajo de investigación.

El título nombre del proyecto de investigación es: **Actividad física y bienestar psicológico en adolescentes del primer grado de secundaria en una institución Educativa del cusco, 2021** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente



Firma

Alain Gunnar Carreon Sutec

DNI: 23989228

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

Variable Actividad Física. - La actividad física es muy importancia como medio y camino para conseguir el bienestar personal y al mejorar las capacidades físicas como la coordinación, fuerza, resistencia, mejorará el equilibrio y se tendrá un mejor control emocional en los adolescentes (Organización de las Naciones Unidas, s.f).

Dimensiones de las variables:

Dimensión 1

Intensidad de la actividad

Física, es el grado de esfuerzo de energía que se realiza en una actividad física y para realizar esta potencia necesaria una acción donde se convierte la variable de mucha importancia y la más complicada de medir, también este autor lo refiere como una calidad de mucha fuerza en toda su magnitud en unos tiempos de corta duración hasta los tres minutos de 170 y 220 pulsaciones por minuto aproximado, donde ratificaron siendo la dimensión más importante y difícil de poder medir Ruiz (2013, p.3)

Dimensión 2

Frecuencia de la actividad física, es la cantidad de veces que debe ser realizar la actividad física teniendo estos aspectos como son el espacio en el tiempo a consideración. Ruiz (2013, p.3) erar.

Dimensión 3

Duración de la actividad física. Es el tiempo en minutos que se realiza la actividad física en forma continua donde se puede planificar en una sesión que será planificado en forma intermitente en el transcurso del día con un tiempo de 10 minutos de duración. Ruiz (2013, p.3)

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable: ACTIVIDAD FISICA

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles o rangos
Intensidad de la actividad Física.	Participa en deportes de competencia Realiza actividades físicas exigentes Camina a buen ritmo grandes distancias Trota o corre a buen ritmo distancias Considerables.	2, 3, 4, 5, 6, 15, 16, 17, 18, 22 y 23	Alta (41 a 55) Moderada (26 a 40) Baja (11 a 25) Alta (30 a 40) Moderada (19 a 29) Baja (8 a 18)
Frecuencia de la actividad física.	Realiza actividades físicas diariamente Desarrolla actividades más de tres veces por semana Practica algún deporte varias veces a la semana.	1, 9, 10, 11, 12, 19, 20, 21	Alta (19 a 25) Moderada (12 a 18) Baja (5 a 11)
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.	7, 8, 13, 14 y 24	

Fuente: Elaboración propia.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA ACTIVIDAD FISICA

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1							
1	Corre durante 30 minutos 5 veces por semana	X		X		X		
2	Corre 50 metros sin detenerse	X		X		X		
3	Se desplaza rebotando balón de básquet	X		X		X		
4	Conduce el balón de básquet en sig. zag	X		X		X		
5	Conduce el balón de futbol con el pie	X		X		X		
6	Se desplaza lanzando y recibiendo el balón	X		X		X		
7	Baila durante 10 minutos con ritmos rápidos.	X		X		X		
8	Sube y baja 3 gradas (6 repeticiones con intervalos de 30 segundos)	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2							
9	Barre el patio de manera adecuada.	X		X		X		
10	Barre el aula de su grado.	X		X		X		
11	Riega las plantas con un balde.	X		X		X		
12	Realiza caminatas por 20' 3 veces a la semana	X		X		X		
13	Camino transported objeto	X		X		X		
14	Lava su plato después de almorzar	X		X		X		
15	Baila cuando escucha música con ritmos lentos.	X		X		X		
16	Camina al sonido de la pandereta	X		X		X		

	DIMENSIÓN n	Si	No	Si	No	Si	No	
17	Pinta un dibujo sentado en una silla.	X		X		X		
18	Arma rompecabezas sentado	X		X		X		
19	Ayuda a cortar verduras para preparar ensalada	X		X		X		
20	Descansa después de almorzar.	X		X		X		
21	Ve televisión por más de una hora	X		X		X		
22	Se desplaza a su casa en vehículo.	X		X		X		
23	Permanece quieto cuando escucha música	X		X		X		
24	Se sienta y no participa del juego en el recreo.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): En los ítems se debería considerar el deporte recreativo ya que es la actividad que practican los adolescentes Opinión de

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dni/ Mg: Catiana Farfán Figueroa DNI: 23985397

Especialidad del validador: Administración Educativa

30 de setiembre del 2021.

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

³Claridad: 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 DE EXPERTO INFORMANTE

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

Variable Bienestar Psicológico: Percepción que una persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida, del grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer, desde una mirada estrictamente personal o subjetiva. (Casullo 2002).

Dimensiones de las variables:

Dimensión 1

Aceptación es consentir tus múltiples aspectos de uno mismo estar tranquilo con las cosas que has podido hacer anteriormente, tener la capacidad de moldear contextos para adaptar necesidades de interés propio. (Casullo 2002).

Dimensión 2

Control, es tener la capacidad de manejar el medio y tú misma vida en forma efectiva desarrollando la habilidad personal de crear entornos favorables satisfaciendo tus necesidades y las de los demás y cuando esto logramos podemos decir que tenemos el control de nosotros y poder influir en los demás. (Casullo 2002).

Dimensión 3

Vínculos, es la manera como te vas relacionando con otras personas demostrando empatía, calidez con capacidad de efecto y teniendo confianza en los demás. (Casullo 2002).

Dimensión 4

Proyectos son los objetivos de vida las metas que una persona poder tener y que se convierta en tu sentido de vida. (Casullo 2002).

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable: BIENESTAR PSICOLOGICO

Dimensiones	indicadores	ítems	Niveles o rangos
Aceptación control	<ul style="list-style-type: none"> -Creo que me hago cargo de lo que digo o hago. -Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo -Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida. -Me importa pensar que haré en el futuro. -Si estoy molesto /a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo. -Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar. 	1, 5, 3, 6, 10, 13	1) De acuerdo (3 puntos); 2) ni de acuerdo ni en desacuerdo (2 puntos) y 3) en desacuerdo (1 punto).
Vínculos proyectos	<ul style="list-style-type: none"> -Tengo amigos /as en quienes confiar. -En general estoy conforme con el cuerpo que tengo. -Generalmente caigo bien a la gente. -Cuento con personas que me ayudan si lo necesito. -Estoy bastante conforme con mi forma de ser. -Creo que en general me llevo bien con la gente. -Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida 	2, 4, 7, 8, 9, 11, 12	1) De acuerdo (3 puntos); 2) ni de acuerdo ni en desacuerdo (2 puntos) y 3) en desacuerdo (1 punto).

Fuente: Elaboración propia.

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE
BIENESTAR PSICOLOGICO.**

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1 y 2							
1	Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.	X		X		X		
2	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo	X		X		X		
3	Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.	X		X		X		
4	Me importa pensar que haré en el futuro.	X		X		X		
5	Si estoy molesto /a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.	X		X		X		
6	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3 y 4							
7	Tengo amigos /as en quienes confiar.	X		X		X		
8	En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.	X		X		X		
9	Generalmente caigo bien a la gente.	X		X		X		
10	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.	X		X		X		
11	Estoy bastante conforme con mi forma de ser.	X		X		X		
12	Creo que en general me llevo bien con la gente.	X		X		X		
13	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Habría que considerar más ítems para que la prueba se mas completa e integral.

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Catiana Farfán Figueroa

DNI: 23985397

Especialidad del validador: Administración educativa

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³**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

30 de Setiembre 2021



Firma del experto informante

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a) (ita): Freddy Frank Gonzales Quispe

Presente

Asunto: Validación de instrumentos a través de juicio de experto

Nos es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa de Psicología Educativa de la Universidad César Vallejo, en la sede Los Olivos, promoción 2021 - II, aula virtual, requiero validar el instrumento con el cual recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi trabajo de investigación.

El título nombre del proyecto de investigación es: **Actividad física y bienestar psicológico en adolescentes del primer grado de secundaria en una institución Educativa del cusco, 2021** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente



Firma

Alain Gunnar Carreon Sutec

DNI: 23989228

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

Variable Actividad Física

La actividad física es muy importancia como medio y camino para conseguir el bienestar personal y al mejorar las capacidades físicas como la coordinación, fuerza, resistencia, mejorará el equilibrio y se tendrá un mejor control emocional en los adolescentes (Organización de las Naciones Unidas, s.f).

Dimensiones de las variables: [

Dimensión 1

Intensidad de la actividad

Física. Grado de esfuerzo de energía que se realiza en una actividad física y para realizar esta potencia necesaria una acción donde se convierte la variable de mucha importancia y la más complicada de medir, también este autor lo refiere como una calidad de mucha fuerza en toda su magnitud en unos tiempos de corta duración hasta los tres minutos de 170 y 220 pulsaciones por minuto aproximado, donde ratificaron siendo la dimensión más importante y difícil de poder medir Ruiz (2013, p.3)

Dimensión 2

Frecuencia de la actividad

Física. La cantidad de veces que se debe realizar la actividad física teniendo estos aspectos como son el espacio en el tiempo a consideración. Ruiz (2013, p.3)

Dimensión 3

Duración de la actividad física

Son el tiempo en minutos que se realiza la actividad física en forma continua donde se puede planificar en una sesión que será planificado en forma intermitente en el transcurso del día con un tiempo de 10 minutos de duración. Ruiz (2013, p.3)

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable: ACTIVIDAD FISICA

Dimensiones	indicadores	ítems	Niveles o rangos
Intensidad de la actividad Física.	Participa en deportes de competencia Realiza actividades físicas exigentes Camina a buen ritmo grandes distancias Trota o corre a buen ritmo distancias Considerables.	2, 3, 4, 5, 6, 15, 16, 17, 18, 22 y 23	Alta (41 a 55) Moderada (26 a 40) Baja (11 a 25)
Frecuencia de la actividad física.	Realiza actividades físicas diariamente Desarrolla actividades más de tres veces por semana Practica algún deporte varias veces a la semana.	1, 9, 10, 11, 12, 19, 20, 21	Alta (30 a 40) Moderada (19 a 29) Baja (8 a 18)
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	7, 8, 13, 14 y 24	Alta (19 a 25) Moderada (12 a 18) Baja (5 a 11)

Fuente: Elaboración propia.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA ACTIVIDAD FISICA

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1							
1	Corre durante 30 minutos 5 veces por semana	X		x		X		
2	Corre 50 metros sin detenerse	X		X		X		
3	Se desplaza rebotando balón de básquet	X		X		X		
4	Conduce el balón de básquet en sig. zag	X		X		X		
5	Conduce el balón de futbol con el pie	X		X		X		
6	Se desplaza lanzando y recibiendo el balón	X		X		X		
7	Baila durante 10 minutos con ritmos rápidos.	X		X		X		
8	Sube y b a j a 3 gradas (6 repeticiones con intervalos de 30 segundos)	X						
	DIMENSIÓN 2	Si	No	Si	No	Si	No	
9	Barre el patio de manera adecuada.	X		X		X		
10	Barre el aula de su grado.	X		X		X		
11	Riega las plantas con un balde.	X		X		X		
12	Realiza caminatas por 20' 3 veces a la semana	X		X		X		
13	Camino transported objeto	X		X		X		
14	Lava su plato después de almorzar	X		X		X		
15	Baila cuando escucha música con ritmos lentos.	X		X		X		
16	Camina al sonido de la pandereta	X		X		X		
	DIMENSIÓN n	Si	No	Si	No	Si	No	
17	Pinta un dibujo sentado en una silla.	X		X		X		
18	Arma rompecabezas sentado	X		X		X		
19	Ayuda a cortar verduras para preparar ensalada	X		X		X		
20	Descansa después de almorzar.	X		X		X		
21	Ve televisión por más de una hora	X		X		X		
22	Se desplaza a su casa en vehiculo.	X		X		X		
23	Permanece quieto cuando escucha música	X		X		X		
24	Se sienta y no participa del juego en el recreo.	x		X		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Al momento de aplicar algunas ítems tiene que ser vistas por el investigador, en la coyuntura que estamos debe buscar la mejor manera de poder observar las actividades.

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: **Freddy Frank Gonzales Quispe**

DNI: 01344083

Especialidad del validador: Dr, en Educación profesor de Educación Física

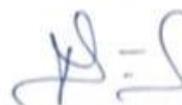
¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**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

30 de setiembre del 2021.



Firma del Experto Informante

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

Variable Bienestar Psicológico: Percepción que una persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida, del grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer, desde una mirada estrictamente personal o subjetiva. (Casullo 2002).

Dimensiones de las variables:

Dimensión 1

Aceptación es consentir tus múltiples aspectos de uno mismo estar tranquilo con las cosas que has podido hacer anteriormente, tener la capacidad de moldear contextos para adaptar necesidades de interés propio. (Casullo 2002).

Dimensión 2

Control, es tener la capacidad de manejar el medio y tu misma vida en forma efectiva desarrollando la habilidad personal de crear entornos favorables satisfaciendo tus necesidades y las de los demás y cuando esto logramos podemos decir que tenemos el control de nosotros y poder influir en los demás. (Casullo 2002).

Dimensión 3

Vínculos, es la manera como te vas relacionando con otras personas demostrando empatía, calidez con capacidad de efecto y teniendo confianza en los demás. (Casullo 2002).

Dimensión 4

Proyectos son los objetivos de vida las metas que una persona poder tener y que se convierta en tu sentido de vida. (Casullo 2002).

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable: BIENESTAR PSICOLOGICO

Dimensiones	indicadores	ítems	Niveles o rangos
Aceptación control	<ul style="list-style-type: none"> -Creo que me hago cargo de lo que digo o hago. -Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo -Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida. -Me importa pensar que haré en el futuro. -Si estoy molesto /a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo. -Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar. 	1, 5, 3, 6, 10, 13	1) De acuerdo (3 puntos); 2) ni de acuerdo ni en desacuerdo (2 puntos) y 3) en desacuerdo (1 punto).
Vínculos proyectos	<ul style="list-style-type: none"> -Tengo amigos /as en quienes confiar. -En general estoy conforme con el cuerpo que tengo. -Generalmente caigo bien a la gente. -Cuento con personas que me ayudan si lo necesito. -Estoy bastante conforme con mi forma de ser. -Creo que en general me llevo bien con la gente. -Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida 	2, 4, 7, 8, 9, 11, 12	1) De acuerdo (3 puntos); 2) ni de acuerdo ni en desacuerdo (2 puntos) y 3) en desacuerdo (1 punto).

Fuente: Elaboración propia

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE BIENESTAR PSICOLOGICO.

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1 y 2							
1	Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.	x		x		X		
2	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo	X		X		X		
3	Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.	X		X		X		
4	Me importa pensar que haré en el futuro.	X		X		X		
5	Si estoy molesto /a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.	X		x		X		
6	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.	x						
	DIMENSIÓN 3 y 4	Si	No	Si	No	Si	No	
7	Tengo amigos /as en quienes confiar.					X		
8	En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.	X		x		X		
9	Generalmente caigo bien a la gente.	X		X		X		
10	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.	X		X		X		
11	Estoy bastante conforme con mi forma de ser.	X		X		X		
12	Creo que en general me llevo bien con la gente.	X		X		X		
13	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Al momento de aplicar algunos ítems tiene que ser vistas por el investigador, en la coyuntura que estamos debe buscar la mejor manera de poder observar las actividades.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr : Freddy Frank Gonzales Quispe DNI: 01344083

Especialidad del validador: Dr, en Educación

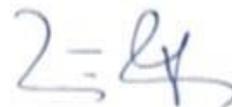
30 de Setiembre 2021

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**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

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a) (ita): NANCY ARIVILCA CACERES

Presente

Asunto: Validación de instrumentos a través de juicio de experto

Nos es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y asp moms, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa de Psicología Educativa de la Universidad César Vallejo, en la sede Los Olivos, promoción 2021 - II, aula virtual, requiero validar el instrumento con el cual recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi trabajo de investigación.

El título nombre del proyecto de investigación es: **Actividad física y bienestar psicológico en adolescentes del primer grado de secundaria en una institución Educativa del cusco, 2021** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente



Firma

Alain Gunnar Carreon Sutec

DNI: 23989228

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

Variable Actividad Física. La actividad física es muy importancia como medio y camino para conseguir el bienestar personal y al mejorar las capacidades físicas como la coordinación, fuerza, resistencia, mejorará el equilibrio y se tendrá un mejor control emocional en los adolescentes (Organización de las Naciones Unidas, s.f).

Dimensiones de las variables:

Dimensión 1

Intensidad de la actividad. Física. Grado de esfuerzo de energía que se realiza en una actividad física y para realizar esta potencia necesaria una acción donde se convierte la variable de mucha importancia y la más complicada de medir, también este autor lo refiere como una calidad de mucha fuerza en toda su magnitud en unos tiempos de corta duración hasta los tres minutos de 170 y 220 pulsaciones por minuto aproximado, donde ratificaron siendo la dimensión más importante y difícil de poder medir Ruiz (2013, p.3)

Dimensión 2

Frecuencia de la actividad física. La cantidad de veces que se debe realizar la actividad física teniendo estos aspectos como son el espacio en el tiempo a consideración. Ruiz (2013, p.3)

Dimensión 3

Duración de la actividad física. Son el tiempo en minutos que se realiza la actividad física en forma continua donde se puede planificar en una sesión que será planificado en forma intermitente en el transcurso del día con un tiempo de 10 minutos de duración. Ruiz (2013, p.3)

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable: ACTIVIDAD FISICA

Dimensiones	indicadores	ítems	Niveles o rangos
Intensidad de la actividad Física.	Participa en deportes de competencia Realiza actividades físicas exigentes Camina a buen ritmo grandes distancias Trota o corre a buen ritmo distancias Considerables.	2, 3, 4, 5, 6, 15, 16, 17, 18, 22 y 23	Alta (41 a 55) Moderada (26 a 40) Baja (11 a 25) Alta (30 a 40) Moderada (19 a 29) Baja (8 a 18)
Frecuencia de la actividad física.	Realiza actividades físicas diariamente Desarrolla actividades más de tres veces por semana Practica algún deporte varias veces a la semana.	1, 9, 10, 11, 12, 19, 20, 21	Alta (19 a25) Moderada (12 a 18) Baja (5 a 11)
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	7, 8, 13, 14 y 24	

Fuente: Elaboración propia.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA ACTIVIDAD FISICA.

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1							
1	Corre durante 30 minutos 5 veces por semana	X		x		X		
2	Corre 50 metros sin detenerse	X		X		X		
3	Se desplaza rebotando balón de básquet	X		X		X		
4	Conduce el balón de básquet en sig. zag	X		X		X		
5	Conduce el balón de fútbol con el pie	X		X		X		
6	Se desplaza lanzando y recibiendo el balón	X		X		X		
7	Baila durante 10 minutos con ritmos rápidos.	X		X		X		
8	Sube y baja 3 gradas (6 repeticiones con intervalos de 30 segundos)	X						
	DIMENSIÓN 2							
9	Barre el patio de manera adecuada.	X		X		X		
10	Barre el aula de su grado.	X		X		X		
11	Riega las plantas con un balde.	X		X		X		
12	Realiza caminatas por 20' 3 veces a la semana	X		X		X		
13	Camino transported objeto	X		X		X		
14	Lava su plato después de almorzar	X		X		X		
15	Baila cuando escucha música con ritmos lentos.	X		X		X		
16	Camina al sonido de la pandereta	X		X		X		
	DIMENSIÓN n							
17	Pinta un dibujo sentado en una silla.	X		X		X		
18	Arma rompecabezas sentado	X		X		X		
19	Ayuda a cortar verduras para preparar ensalada	X		X		X		
20	Descansa después de almorzar.	X		X		X		
21	Ve televisión por más de una hora	X		X		X		
22	Se desplaza a su casa en vehículo.	X		X		X		
23	Permanece quieto cuando escucha música	X		X		X		
24	Se sienta y no participa del juego en el recreo.	x		X		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Probar con otros instrumentos

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: NANCY ARIVILCA CACERES DNI: 23942485

Especialidad del validador: Profesor en secundaria

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**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

30 de setiembre del 2021.



Firma del Experto Informante.

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

Variable Bienestar Psicológico: Percepción que una persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida, del grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer, desde una mirada estrictamente personal o subjetiva. (Casullo 2002).

Dimensiones de las variables:

Dimensión 1

Aceptación, es consentir tus múltiples aspectos de uno mismo estar tranquilo con las cosas que has podido hacer anteriormente, tener la capacidad de moldear contextos para adaptar necesidades de interés propio. (Casullo 2002).

Dimensión 2

Control, es tener la capacidad de manejar el medio y tu misma vida en forma efectiva desarrollando la habilidad personal de crear entornos favorables satisfaciendo tus necesidades y las de los demás y cuando esto logramos podemos decir que tenemos el control de nosotros y poder influir en los demás. (Casullo 2002).

Dimensión 3

Vínculos, es la manera como te vas relacionando con otras personas demostrando empatía, calidez con capacidad de efecto y teniendo confianza en los demás. (Casullo 2002).

Dimensión 4

Proyectos son los objetivos de vida las metas que una persona poder tener y que se convierta en tu sentido de vida. (Casullo 2002).

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable: BIENESTAR PSICOLOGICO

Dimensiones	indicadores	ítems	Niveles o rangos
Aceptación control	<p>-Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.</p> <p>-Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo</p> <p>-Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.</p> <p>-Me importa pensar que haré en el futuro.</p> <p>-Si estoy molesto /a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.</p> <p>-Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.</p>	1, 5, 3, 6, 10, 13	1) de acuerdo (3 puntos); 2) ni de acuerdo ni en desacuerdo (2 puntos) y 3) en desacuerdo (1 punto).
Vínculos proyectos	<p>-Tengo amigos /as en quienes confiar.</p> <p>-En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.</p> <p>-Generalmente caigo bien a la gente.</p> <p>-Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.</p> <p>-Estoy bastante conforme con mi forma de ser.</p> <p>-Creo que en general me llevo bien con la gente.</p> <p>-Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida</p>	2, 4, 7, 8, 9, 11, 12	1) de acuerdo (3 puntos); 2) ni de acuerdo ni en desacuerdo (2 puntos) y 3) en desacuerdo (1 punto).

Fuente: Elaboración propia.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE BIENESTAR PSICOLOGICO.

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1 y 2							
1	Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.	x		x		X		
2	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo	X		X		X		
3	Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.	X		X		X		
4	Me importa pensar que haré en el futuro.	X		X		X		
5	Si estoy molesto /a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.	X		x		X		
6	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.	x						
	DIMENSIÓN 3 y 4							
7	Tengo amigos /as en quienes confiar.					X		
8	En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.	X		x		X		
9	Generalmente caigo bien a la gente.	X		X		X		
10	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.	X		X		X		
11	Estoy bastante conforme con mi forma de ser.	X		X		X		
12	Creo que en general me llevo bien con la gente.	X		X		X		
13	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Probar con otros instrumentos

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr.: NANCY ARIVILCA CACERES

DNI: 23942485

Especialidad del validador: : Profesor en secundaria

30 de Setiembre 2021

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**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

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a) (ita): EDWIN JOSE ZAFRA POZO

Presente

Asunto: Validación de instrumentos a través de juicio de experto

Nos es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa de Psicología Educativa de la Universidad César Vallejo, en la sede Los Olivos, promoción 2021 - II, aula virtual, requiero validar el instrumento con el cual recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi trabajo de investigación.

El título nombre del proyecto de investigación es: **Actividad física y bienestar psicológico en adolescentes del primer grado de secundaria en una institución Educativa del cusco, 2021** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente



Firma

Alain Gunnar Carreon Sutec

DNI: 23989228

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

Variable Actividad Física. La actividad física es muy importancia como medio y camino para conseguir el bienestar personal y al mejorar las capacidades físicas como la coordinación, fuerza, resistencia, mejorará el equilibrio y se tendrá un mejor control emocional en los adolescentes (Organización de las Naciones Unidas, s.f).

Dimensiones de las variables:

Dimensión 1

Intensidad de la actividad Física, grado de esfuerzo de energía que se realiza en una actividad física y para realizar esta potencia necesaria una acción donde se convierte la variable de mucha importancia y la más complicada de medir, también este autor lo refiere como una calidad de mucha fuerza en toda su magnitud en unos tiempos de corta duración hasta los tres minutos de 170 y 220 pulsaciones por minuto aproximado, donde ratificaron siendo la dimensión más importante y difícil de poder medir Ruiz (2013, p.3)

Dimensión 2

Frecuencia de la actividad física, la cantidad de veces que debe se realizar la actividad física teniendo estos aspectos como son el espacio en el tiempo a consideración. Ruiz (2013, p.3)

Dimensión 3

Duración de la actividad física, son el tiempo en minutos que se realiza la actividad física en forma continua donde se puede planificar en una sesión que será planificado en forma intermitente en el transcurso del día con un tiempo de 10 minutos de duración. Ruiz (2013, p.3)

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable: ACTIVIDAD FISICA

Dimensiones	indicadores	ítems	Niveles o rangos
Intensidad de la actividad Física.	Participa en deportes de competencia Realiza actividades físicas exigentes Camina a buen ritmo grandes distancias Trota o corre a buen ritmo distancias Considerables.	2, 3, 4, 5, 6, 15, 16, 17, 18, 22 y 23	Alta (41 a 55) Moderada (26 a 40) Baja (11 a 25)
Frecuencia de la actividad física.	Realiza actividades físicas diariamente Desarrolla actividades más de tres veces por semana Practica algún deporte varias veces a la semana.	1, 9, 10, 11, 12, 19, 20, 21	Alta (30 a 40) Moderada (19 a 29) Baja (8 a 18) Alta (19 a 25) Moderada (12 a 18) Baja (5 a 11)
Duración de la actividad física	Desarrollan actividades físicas por periodos prolongados Realiza actividades físicas muy poco espaciadas Desarrolla diversas actividades físicas en una misma jornada	7, 8, 13, 14 y 24	

Fuente: Elaboración propia.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA ACTIVIDAD FISICA.

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Corre durante 30 minutos 5 veces por semana	X		x		X		
2	Corre 50 metros sin detenerse	X		X		X		
3	Se desplaza rebotando balón de básquet	X		X		X		
4	Conduce el balón de básquet en sig. zag	X		X		X		
5	Conduce el balón de fútbol con el pie	X		X		X		
6	Se desplaza lanzando y recibiendo el balón	X		X		X		
7	Baila durante 10 minutos con ritmos rápidos.	X		X		X		
8	Sube y b a j a 3 gradas (6 repeticiones con intervalos de 30 segundos)	X						
	DIMENSIÓN 2	Si	No	Si	No	Si	No	
9	Barre el patio de manera adecuada.	X		X		X		
10	Barre el aula de su grado.	X		X		X		
11	Riega las plantas con un balde.	X		X		X		
12	Realiza caminatas por 20' 3 veces a la semana	X		X		X		
13	Camino transported objeto	X		X		X		
14	Lava su plato después de almorzar	X		X		X		
15	Baila cuando escucha música con ritmos lentos.	X		X		X		
16	Camina al sonido de la pandereta	X		X		X		
	DIMENSIÓN n	Si	No	Si	No	Si	No	
17	Pinta un dibujo sentado en una silla.	X		X		X		
18	Arma rompecabezas sentado	X		X		X		
19	Ayuda a cortar verduras para preparar ensalada	X		X		X		
20	Descansa después de almorzar.	X		X		X		
21	Ve televisión por más de una hora	X		X		X		
22	Se desplaza a su casa en vehículo.	X		X		X		
23	Permanece quieto cuando escucha música	X		X		X		
24	Se sienta y no participa del juego en el recreo.	x		X		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Probar con otros instrumentos

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: EDWIN JOSE ZAFRA POZO

DNI: 23886913

Especialidad del validador: Profesor en secundaria

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**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

30 de setiembre del 2021.



Firma del Experto Informante.

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

Variable Bienestar Psicológico: Percepción que una persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida, del grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer, desde una mirada estrictamente personal o subjetiva. (Casullo 2002).

Dimensiones de las variables:

Dimensión 1

Aceptación, es consentir tus múltiples aspectos de uno mismo estar tranquilo con las cosas que has podido hacer anteriormente, tener la capacidad de moldear contextos para adaptar necesidades de interés propio. (Casullo 2002).

Dimensión 2

Control, es tener la capacidad de manejar el medio y tu misma vida en forma efectiva desarrollando la habilidad personal de crear entornos favorables satisfaciendo tus necesidades y las de los demás y cuando esto logramos podemos decir que tenemos el control de nosotros y poder influir en los demás. (Casullo 2002).

Dimensión 3

Vínculos, es la manera como te vas relacionando con otras personas demostrando empatía, calidez con capacidad de efecto y teniendo confianza en los demás. (Casullo 2002).

Dimensión 4

Proyectos, son los objetivos de vida las metas que una persona poder tener y que se convierta en tu sentido de vida. (Casullo 2002).

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLE: BIENESTAR PSICOLOGICO

Dimensiones	indicadores	ítems	Niveles o rangos
<p>Aceptación</p> <p>control</p>	<p>-Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.</p> <p>-Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo</p> <p>-Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.</p> <p>-Me importa pensar que haré en el futuro.</p> <p>-Si estoy molesto /a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.</p> <p>-Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.</p>	<p>1, 5, 3, 6, 10,</p> <p>13</p>	<p>1) de acuerdo (3 puntos); 2) ni de acuerdo ni en desacuerdo (2 puntos) y 3) en desacuerdo (1 punto).</p>
<p>Vínculos</p> <p>proyectos</p>	<p>-Tengo amigos /as en quienes confiar.</p> <p>-En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.</p> <p>-Generalmente caigo bien a la gente.</p> <p>-Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.</p> <p>-Estoy bastante conforme con mi forma de ser.</p> <p>-Creo que en general me llevo bien con la gente.</p> <p>-Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida</p>	<p>2, 4, 7, 8, 9,</p> <p>11, 12</p>	<p>1) de acuerdo (3 puntos); 2) ni de acuerdo ni en desacuerdo (2 puntos) y 3) en desacuerdo (1 punto).</p>

Fuente: Elaboración propia.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE BIENESTAR PSICOLOGICO.

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1 y 2							
1	Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.	x		x		X		
2	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo	X		X		X		
3	Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.	X		X		X		
4	Me importa pensar que haré en el futuro.	X		X		X		
5	Si estoy molesto /a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.	X		x		X		
6	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.	x						
	DIMENSIÓN 3 y 4							
7	Tengo amigos /as en quienes confiar.	X		X		X		
8	En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.	X		x		X		
9	Generalmente caigo bien a la gente.	X		X		X		
10	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.	X		X		X		
11	Estoy bastante conforme con mi forma de ser.	X		X		X		
12	Creo que en general me llevo bien con la gente.	X		X		X		
13	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Probar con otros instrumentos

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr : EDWIN JOSE ZAFRA POZO

DNI: 23886913

Especialidad del validador: : Profesor en secundaria

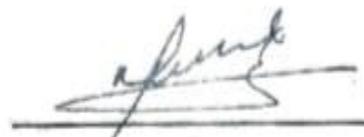
30 de Setiembre del 2021

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**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

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a)(ita): Flavio Ricardo Sánchez Ortiz

Presente

Asunto: Validación de instrumentos a través de juicio de experto

Nos es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa de Psicología Educativa de la Universidad César Vallejo, en la sede Los Olivos, promoción 2021 - II, aula virtual, requiero validar el instrumento con el cual recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi trabajo de investigación.

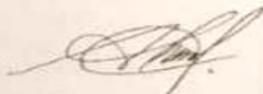
El título nombre del proyecto de investigación es: **Actividad física y bienestar psicológico en adolescentes del primer grado de secundaria en una institución Educativa del cusco, 2021** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente



Firma
Alain Gunnar Carreon Sutech
DNI:23989228

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

Variable Actividad Física La actividad física es muy importante como medio y camino para conseguir el bienestar personal y al mejorar las capacidades físicas como la coordinación, fuerza, resistencia, mejorará el equilibrio y se tendrá un mejor control emocional en los adolescentes (Organización de las Naciones Unidas, s.f).

Dimensiones de las variables: [

Dimensión 1

Intensidad de la actividad

Física. grado de esfuerzo de energía que se realiza en una actividad física y para realizar esta potencia necesaria una acción donde se convierte la variable de mucha importancia y la más complicada de medir, también este autor lo refiere como una calidad de mucha fuerza en toda su magnitud en unos tiempos de corta duración hasta los tres minutos de 170 y 220 pulsaciones por minuto aproximado, donde ratificaron siendo la dimensión más importante y difícil de poder medir Ruiz (2013, p.3)

Dimensión 2

Frecuencia de la actividad

física. la cantidad de veces que debe realizarse la actividad física teniendo estos aspectos como son el espacio en el tiempo a consideración. Ruiz (2013, p.3) erar

Dimensión 3

Duración de la actividad física son el tiempo en minutos que se realiza la actividad física en forma continua donde se puede planificar en una sesión que será planificado en forma intermitente en el transcurso del día con un tiempo de 10 minutos de duración. Ruiz (2013, p.3)

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable: ACTIVIDAD FISICA

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles o rangos
Intensidad de la actividad Física.	Participa en deportes de competencia Realiza actividades físicas exigentes Camina a buen ritmo grandes distancias Trota o corre a buen ritmo distancias Considerables.	2, 3, 4, 5, 6, 15, 16, 17, 18, 22 y 23	Alta (41 a 55) Moderada (26 a 40) Baja (11 a 25)
Frecuencia de la actividad física.	Realiza actividades físicas diariamente Desarrolla actividades más de tres veces por semana Practica algún deporte varias veces a la semana.	1, 9, 10, 11, 12, 19, 20, 21	Alta (30 a 40) Moderada (19 a 29) Baja (8 a 18)
Duración de la actividad física	Desarrollan actividades físicas por periodos prolongados Realiza actividades físicas muy poco espaciadas Desarrolla diversas actividades físicas en una misma jornada	7, 8, 13, 14 y 24	Alta (19 a 25) Moderada (12 a 18) Baja (5 a 11)

Fuente: Elaboración propia.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA ACTIVIDAD FISICA.

N°	DIMENSIONES / Items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1								
1	Corre durante 30 minutos 5 veces por semana	/		/		/		
2	Corre 50 metros sin detenerse	/		/		/		
3	Se desplaza rebotando balón de básquet	/		/		/		
4	Conduce el balón de básquet en sig. zag	/		/		/		
5	Conduce el balón de fútbol con el pie	/		/		/		
6	Se desplaza lanzando y recibiendo el balón	/		/		/		
7	Baila durante 10 minutos con ritmos rápidos.	/		/		/		
8	Sube y baja 3 gradas (6 repeticiones con intervalos de 30 segundos)	/		/		/		
DIMENSIÓN 2								
9	Barre el patio de manera adecuada.	/		/		/		
10	Barre el aula de su grado.	/		/		/		
11	Riega las plantas con un balde.	/		/		/		
12	Realiza caminatas por 20' 3 veces a la semana	/		/		/		
13	Camino transporta objeto	/		/		/		
14	Lava su plato después de almorzar	/		/		/		
15	Baila cuando escucha música con ritmos lentos.	/		/		/		
16	Camina al sonido de la pandereta	/		/		/		
DIMENSIÓN 3								
17	Pinta un dibujo sentado en una silla.	/		/		/		
18	Arma rompecabezas sentado	/		/		/		
19	Ayuda a cortar verduras para preparar ensalada	/		/		/		
20	Descansa después de almorzar.	/		/		/		
21	Ve televisión por más de una hora	/		/		/		
22	Se desplaza a su casa en vehículo.	/		/		/		
23	Permanece quieto cuando escucha música	/		/		/		
24	Se sienta y no participa del juego en el recreo.	/		/		/		

Observaciones (precisar si hay

suficiencia): Para ser comprobada su validez probar con otros instrumentos

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

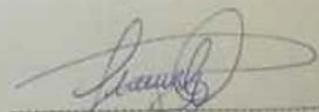
Apellidos y nombres del juez validador, Dr/ Mg: DNI: 23803533

Especialidad del validador: Profesor

30 de setiembre del 2021.

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
³Claridad: 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.

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

Variable Bienestar Psicológico: Percepción que una persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida, del grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer, desde una mirada estrictamente personal o subjetiva. (Casullo 2002).

Dimensiones de las variables:

Dimensión 1

Aceptación es consentir tus múltiples aspectos de uno mismo estar tranquilo con las cosas que has podido hacer anteriormente, tener la capacidad de moldear contextos para adaptar necesidades de interés propio. (Casullo 2002).

Dimensión 2

Control, es tener la capacidad de manejar el medio y tu misma vida en forma efectiva desarrollando la habilidad personal de crear entornos favorables satisfaciendo tus necesidades y las de los demás y cuando esto logramos podemos decir que tenemos el control de nosotros y poder influir en los demás. (Casullo 2002).

Dimensión 3

Vínculos, es la manera como te vas relacionando con otras personas demostrando empatía, calidez con capacidad de efecto y teniendo confianza en los demás. (Casullo 2002).

Dimensión 4

Proyectos son los objetivos de vida las metas que una persona poder tener y que se convierta en tu sentido de vida. (Casullo 2002).

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable: BIENESTAR PSICOLOGICO

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles o rangos
Aceptación control	-Creo que me hago cargo de lo que digo o hago. -Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo -Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida. -Me importa pensar que haré en el futuro. -Si estoy molesto /a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo. -Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.	1, 5, 3, 6, 10, 13	
Vínculos proyectos	-Tengo amigos /as en quienes confiar. -En general estoy conforme con el cuerpo que tengo. -Generalmente caigo bien a la gente. -Cuento con personas que me ayudan si lo necesito. -Estoy bastante conforme con mi forma de ser. -Creo que en general me llevo bien con la gente. -Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida	2, 4, 7, 8, 9, 11, 12	

Fuente: Elaboración propia.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE BIENESTAR PSICOLÓGICO.

N°	DIMENSIONES / Items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1 y 2								
1	Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.	/		/		/		
2	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.	/		/		/		
3	Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.	/		/		/		
4	Me importa pensar que haré en el futuro.	/		/		/		
5	Si estoy molesto /a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.	/		/		/		
6	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.	/		/		/		
DIMENSIÓN 3 y 4								
7	Tengo amigos /as en quienes confiar.	/	No	Si	No	Si	No	
8	En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.	/		/		/		
9	Generalmente caigo bien a la gente.	/		/		/		
10	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.	/		/		/		
11	Estoy bastante conforme con mi forma de ser.	/		/		/		
12	Creo que en general me llevo bien con la gente.	/		/		/		
13	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.	/		/		/		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): *Considerar niveles y rangos*

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable** **Aplicable después de corregir** **No aplicable**

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: *Florencia Ricardo Sanchez Ortiz*

DNI: *23803533*

Especialidad del validador: *Psicología*

30 de Septiembre 2021

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
³Claridad: 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]
 Firma del experto informante

Anexo 08: Base de datos de los instrumentos en SPSS

Case	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200