



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física y Deportes

Actividad física y habilidades socioemocionales en estudiantes de secundaria de la

Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023

Tesis

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física y Deportes

Autor

Martin Alfredo Remigio Pizarro

Asesora

Mg. Gladys Victoria Arana Rizabal

Huacho – Perú

2024



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Reconocimiento: Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

INFORMACIÓN

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Martin Alfredo Remigio Pizarro	76076760	22 de abril de 2024
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Ma. Gladys Victoria Arana Rizabal	16010726	0000-0002-2854-7978
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Dra. Norvina Marlina Marcelo Angulo	15766260	0000-0002-9998-8260
Dr. Eliseo Toro Dextre	07786573	0000-0001-9285-2646
M(o) Teobaldo Noreño Susanibar Hoces	15688490	0000-0002-7017-7990

ACTIVIDAD FÍSICA Y HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN, HUARAL, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorioslatinoamericanos.uchile.cl Fuente de Internet	1%
2	www.comunidad.madrid Fuente de Internet	1%
3	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	core.ac.uk Fuente de Internet	1%
5	repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	William Camilo Yauris Polo, Felipe Rafael Valle Díaz, Yudy Pérez Zúñiga. "Experiencia en la mejora de las habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria: padre sustituto, provincia Andahuaylas, Perú", Journal of the Academy, 2020 Publicación	1%

Dedicatoria

A mis padres Vanessa y Héctor por siempre apoyarme en cada paso que doy en mi vida y siempre aconsejarme, su apoyo siempre fue vital para cada paso en mi vida, A dios por permitirme dar ese paso en mi vida, mi familia los que siempre me apoyaron en las buenas y malas

Martin Alfredo Remigio Pizarro

Agradecimiento

Un agradecimiento profundo y sincero a todas las personas que me apoyaron en este proyecto, A los maestros que me apoyaron en las aulas, a mi asesora por saber guiarme en este proyecto.

Martin Alfredo Remigio Pizarro

Índice

Dedicatoria	5
Agradecimiento	6
Índice de tablas	10
Índice de figuras	12
Resumen	14
Abstract	15
INTRODUCCIÓN	16
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	18
1.1 Descripción de la realidad problemática	18
1.4. Justificación de la investigación	21
1.5 Delimitaciones del estudio	22
1.6 Viabilidad del estudio	22
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	24
2. 1. Antecedentes de la investigación	24
2.1.1. Investigaciones internacionales	24
2.1.2. Investigaciones nacionales	26
2.2. Bases teóricas	28
2.3. Definiciones conceptuales	35
2.4. Formulación de la hipótesis	38

2.4.1. Hipótesis general.....	38
2.4.2. Hipótesis específicas.....	38
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	39
3.1 Diseño metodológico	39
3.1.1. Tipo de investigación	39
3.1.2. Nivel de investigación	39
3.1.3. Diseño	39
3.1.4. Enfoque	39
3.2. Población y muestra.....	39
3.2.1 Población.....	39
3.2.2 Muestra	39
3.3. Operacionalización de variables.....	40
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	41
3.4.1. Técnicas a emplear.....	41
3.4.2. Descripción de los instrumentos	41
3.5. Técnicas para el procesamiento de la información.....	41
Instrumentos	41
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	42
4.1. Análisis de resultados	42
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	67
5. 1. DISCUSIÓN	67
5. 2. CONCLUSIONES	68

5. 3. RECOMENDACIONES	69
CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN	70
6. 1. Fuentes Bibliográficas	70
ANEXOS	73
Matriz de consistencia	74
ENCUESTA	76

Índice de tablas

Tabla 1¿Realiza usted algún tipo de actividad deportiva por gusto o pasión?	42
Tabla 2¿Realiza usted algún tipo de actividad recreativa por gusto o pasión?	43
Tabla 3¿Realiza usted algún tipo de actividad artística por gusto o pasión?	44
Tabla 4¿Realiza usted actividad física diariamente?.....	45
Tabla 5¿Realiza usted actividad física semanalmente?.....	46
Tabla 6¿Realiza usted actividad física mensualmente?.....	47
Tabla 7¿Considera usted que realiza actividad física con una intensidad vigorosa?	48
Tabla 8¿Considera usted que realiza actividad física con una intensidad moderada?	49
Tabla 9¿Considera usted que realiza actividad física con una intensidad leve?	50
Tabla 10¿Considera usted que realiza actividad física con una baja intensidad?	51
Tabla 11¿Considera usted que cuando realiza actividad física constante ayuda a que usted sea perseverante?	52
Tabla 12¿Considera usted que cuando realiza actividad física constante ayuda a que usted sea expresivo?.....	53
Tabla 13¿Considera usted que cuando realiza actividad física constante ayuda a que usted regule sus emociones?	54
Tabla 14¿Considera usted que cuando realiza ejercicios mejora su autoestima?.....	55
Tabla 15¿Considera usted que cuando realiza ejercicios mejora su conciencia?.....	56
Tabla 16¿Considera usted que cuando realiza ejercicios mejora su gratitud con los demás?	57
Tabla 17¿Considera usted que cuando realiza ejercicios mejora su valor propio?	58
Tabla 18¿Considera usted que cuando realiza ejercicios ayuda a su sensibilización con sus compañeros?.....	59

Tabla 19¿Considera usted que cuando realiza ejercicios ayuda a su estigmatización con sus compañeros?	60
Tabla 20¿Considera usted que realizar actividad física contribuye a que se sienta autoeficaz?	61
Tabla 21¿Considera usted que realizar actividad física contribuye a que se sienta líder del equipo?	62
Tabla 22¿Considera usted que realizar actividad física contribuye a que usted tome decisiones favorables?	63
Tabla 23¿Considera usted que realizar actividad física contribuye a que soluciones problemas de manera rápida?	64
Tabla 24¿Considera usted que realizar actividad física contribuye a que su comunicación sea asertiva con sus compañeros?.....	65
Tabla 25¿Considera usted que realizar actividad física contribuye a que su cooperación sea asertiva con sus compañeros?.....	66

Índice de figuras

Figura 1¿Realiza usted algún tipo de actividad deportiva por gusto o pasión?.....	42
Figura 2¿Realiza usted algún tipo de actividad recreativa por gusto o pasión?	43
Figura 3¿Realiza usted algún tipo de actividad artística por gusto o pasión?	44
Figura 4¿Realiza usted actividad física diariamente?.....	45
Figura 5¿Realiza usted actividad física semanalmente?.....	46
Figura 6¿Realiza usted actividad física mensualmente?	47
Figura 7¿Considera usted que realiza actividad física con una intensidad vigorosa?	48
Figura 8¿Considera usted que realiza actividad física con una intensidad moderada?	49
Figura 9¿Considera usted que realiza actividad física con una intensidad leve?	50
Figura 10¿Considera usted que realiza actividad física con una baja intensidad?	51
Figura 11¿Considera usted que cuando realiza actividad física constante ayuda a que usted sea perseverante?	52
Figura 12¿Considera usted que cuando realiza actividad física constante ayuda a que usted sea expresivo?.....	53
Figura 13¿Considera usted que cuando realiza actividad física constante ayuda a que usted regule sus emociones?	54
Figura 14¿Considera usted que cuando realiza ejercicios mejora su autoestima?	55
Figura 15¿Considera usted que cuando realiza ejercicios mejora su conciencia?	56
Figura 16¿Considera usted que cuando realiza ejercicios mejora su gratitud con los demás?	57
Figura 17¿Considera usted que cuando realiza ejercicios mejora su valor propio?.....	58
Figura 18¿Considera usted que cuando realiza ejercicios ayuda a su sensibilización con sus compañeros?.....	59

Figura 19¿Considera usted que cuando realiza ejercicios ayuda a su estigmatización con sus compañeros?	60
Figura 20¿Considera usted que realizar actividad física contribuye a que se sienta autoeficaz?	61
Figura 21¿Considera usted que realizar actividad física contribuye a que se sienta líder del equipo?	62
Figura 22¿Considera usted que realizar actividad física contribuye a que usted tome decisiones favorables?	63
Figura 23¿Considera usted que realizar actividad física contribuye a que soluciones problemas de manera rápida?	64
Figura 24¿Considera usted que realizar actividad física contribuye a que su comunicación sea asertiva con sus compañeros?.....	65
Figura 25¿Considera usted que realizar actividad física contribuye a que su cooperación sea asertiva con sus compañeros?.....	66

Resumen

Para ampliar la magnitud de la posibilidad de que nos relacionemos y nos comuniquemos con los otros, es fundamental aumentar las habilidades sociales. Esto nos posibilita distinguir y conocer las emociones, los temperamentos, los motivos y las intenciones de las personas que nos están cerca, de manera que consigamos entender y realizar de manera correcta las acciones de los otros, y que estos últimos participen y actúen de manera correcta. La actividad física regular y constante es una costumbre que tiene un efecto extremadamente benefactor sobre la salud, además de ser una forma de desarrollar la motivación, el espíritu de equipo, la confianza en uno mismo, la capacidad de decisión y el trabajo en equipo. La obediencia a las normas apoya el progreso de los alumnos en todas las áreas de la existencia cotidiana, además también incentiva la persistencia con el fin de conseguir los objetivos.

Objetivo: Determinar la relación de la actividad física y las habilidades socioemocionales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023. **Material y método:** Realizado en Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral. La población estuvo conformada por 2261 alumnos y la muestra por 329 alumnos. Nivel correlacional, diseño no experimental. El instrumento para medir la actividad física y las habilidades socioemocionales es la encuesta. **Resultados y conclusiones:** La actividad física se relaciona con las habilidades socioemocionales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023.

Palabras claves: actividad, física, habilidad, socioemocional

Abstract

To expand the magnitude of the possibility for us to relate and communicate with others, it is essential to increase social skills. This allows us to distinguish and know the emotions, temperaments, motives and intentions of the people who are close to us, so that we can understand and carry out the actions of others correctly, and that the latter participate and act appropriately. correct. Regular and constant physical activity is a habit that has an extremely beneficial effect on health, in addition to being a way to develop motivation, team spirit, self-confidence, decision-making capacity and teamwork. Obedience to the rules supports the progress of students in all areas of daily existence, and also encourages persistence in order to achieve objectives. Objective: Determine the relationship between physical activity and socio-emotional skills in high school students at the Nuestra Señora del Carmen Educational Institution, Huaral, 2023. Material and method: Carried out at Nuestra Señora del Carmen Educational Institution, Huaral. The population was made up of 2261 students and the sample was made up of 329 students. Correlational level, non-experimental design. The instrument to measure physical activity and socio-emotional skills is the survey. Results and conclusions: Physical activity is related to socio-emotional skills in high school students at the Nuestra Señora del Carmen Educational Institution, Huaral, 2023.

Keywords: activity, physical, skill, socioemotional

INTRODUCCIÓN

Para ampliar la magnitud de la posibilidad de que nos relacionemos y nos comuniquemos con los otros, es fundamental aumentar las habilidades sociales. Esto nos posibilita distinguir y conocer las emociones, los temperamentos, los motivos y las intenciones de las personas que nos están cerca, de manera que consigamos entender y realizar de manera correcta las acciones de los otros, y que estos últimos participen y actúen de manera correcta. La actividad física regular y constante es una costumbre que tiene un efecto extremadamente benefactor sobre la salud, además de ser una forma de desarrollar la motivación, el espíritu de equipo, la confianza en uno mismo, la capacidad de decisión y el trabajo en equipo. La obediencia a las normas apoya el progreso de los alumnos en todas las áreas de la existencia cotidiana, además también incentiva la persistencia con el fin de conseguir los objetivos.

Capítulo I: de la introducción, está la justificación de la investigación, los alcances del estudio y el objetivo general y específicos.

Capítulo II: de Marco teórico están las teorías y conceptos de la actividad física y las habilidades socioemocionales, que sustentan la investigación, variables, características, teorías para realizar la investigación de manera científica.

Capítulo III: de Metodología, se encuentra el tipo, diseño, nivel y enfoque de la investigación, la población y muestra utilizada en la investigación, además de las técnicas e instrumentos empleados en la adquisición de datos de la actividad física y las habilidades socioemocionales.

Capítulo IV: de los resultados, se presenta las tablas, las figuras con la interpretación y toma de decisiones.

Capítulo V: de la discusión, donde se discute los resultados obtenidos con otros autores.

Capítulo VI: de las conclusiones y recomendaciones, se da a conocer todas las conclusiones a las que se llegó y se realiza algunas recomendaciones acerca de la actividad física y las habilidades socioemocionales.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

Hasta el siglo veinte, en el ámbito de la escuela, los componentes intelectuales y académicos predominaban en las clases, siendo los componentes emocionales y sociales no valorados y acentuados en los menores, posiblemente porque se consideraba que estos componentes eran de ámbito privado y por lo tanto no se debía hablar de ellos. Las pruebas acumuladas indican que ser intelectualmente hábil no es suficiente para poseer éxito en la academia, el trabajo y la vida personal. El comportamiento de las emociones dentro de la comunidad actual empieza a tener un protagonismo importante. La inteligencia mental y afectiva tiene que estar en armonía, y a partir de este punto la formación de los cursos en las aulas empieza a transformarse.

En los últimos años, la globalidad ha influido en la sociedad, en el futuro es necesario contar con una clase de personas que sean capaces de tomar decisiones, trabajar en conjunto, solucionar dificultades, adecuarse a los cambios, tener control sobre sus emociones y ser capaces de comunicar sus sentimientos, necesidades. Para ampliar la magnitud de la posibilidad de que nos relacionemos y nos comuniquemos con los otros, es fundamental aumentar las habilidades sociales. Esto nos posibilita distinguir y conocer las emociones, los temperamentos, los motivos y las intenciones de las personas que nos están cerca, de manera que consigamos entender y realizar de manera correcta las acciones de los otros, y que estos últimos participen y actúen de manera correcta.

La actividad física regular y constante es una costumbre que tiene un efecto extremadamente benefactor sobre la salud, además de ser una forma de desarrollar la motivación, el espíritu de equipo, la confianza en uno mismo, la capacidad de decisión y el trabajo en equipo. La obediencia a las normas apoya el progreso de los alumnos en

todas las áreas de la existencia cotidiana, además también incentiva la persistencia con el fin de conseguir los objetivos.

Se trata de sociedades industrializadas, además la tecnología ha simplificado muchas labores que antes necesitaban un mayor esfuerzo; se han hecho más frecuentes los desplazamientos en coche y otros medios de transporte, la mayoría de los trabajos que se realizan no requieren un esfuerzo físico grande y en el momento de hacer deportes no hay que moverse.

En la institución educativa Nuestra Señora del Carmen es importante las habilidades sociales pero enfocado a la actividad física que realizan los niños en las clases que tienen ya que a través de la actividad física se desarrollan las habilidades necesarias para el desarrollo eficiente de los alumnos, en la institución se ha observado que los alumnos no están acostumbrados a realizar ejercicios además de que no desarrollan las habilidades importantes para una comunicación asertiva y desarrollo autosuficiente. Se desarrolla la presente investigación con el fin de absolver el problema con las recomendaciones brindadas.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cómo se relaciona la actividad física y las habilidades socioemocionales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cómo se relaciona la actividad física y la autorregulación en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023?

¿Cómo se relaciona la actividad física y el autoconocimiento en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023?

¿Cómo se relaciona la actividad física y la empatía en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023?

¿Cómo se relaciona la actividad física y la autonomía en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023?

¿Cómo se relaciona la actividad física y la colaboración en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación de la actividad física y las habilidades socioemocionales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023.

1.3.2 Objetivos específicos

Determinar la relación de la actividad física y la autorregulación en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023.

Determinar la relación de la actividad física y el autoconocimiento en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023.

Determinar la relación de la actividad física y la empatía en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023.

Determinar la relación de la actividad física y la autonomía en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023.

Determinar la relación de la actividad física y la colaboración en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023.

1.4. Justificación de la investigación

La presente investigación se justifica porque cuenta con autores reconocidos de la especialidad, se tiene fácil acceso a la información gracias al internet, las variables son conocidas y resuelven además un problema social en beneficio de la ciudad de Huaral,

se justifica porque cuenta con los requisitos exigidos por la universidad para la obtención de la licenciatura.

1.5 Delimitaciones del estudio

En cuanto a los alcances son los siguientes:

Alcance espacial: Huaral.

Alcance temporal: Año 2023.

Alcance temático: la actividad física y las habilidades socioemocionales.

Alcance institucional: estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora Del Carmen, Huaral, 2023.

1.6 Viabilidad del estudio

La investigación se ejecutó debido a las facilidades que dió el director y docente de la Institución Educativa Nuestra Señora Del Carmen, Huaral.

Técnica

La investigación tiene todos los requisitos que solicita la Universidad.

Ambiental

Investigación académica, por el cual no perjudica el medio ambiente.

Financiera

El costo que ocasionó el desarrollo de la tesis estuvo financiado por el investigador.

Social

Se formó un equipo para la investigación que participó de manera eficiente.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2. 1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Investigaciones internacionales

Parra (2023) en su tesis titulada *“Actividades físico-recreativas e el autoestima en escolares de educación general básica media”*, su objetivo es determinar la influencia de los comportamientos Físico-Recreativos en la autopercepción de los alumnos de Séptimo grado de EGB Media de la Univesidad Educativa Gabriela Mistral, concluye que: Se detectaron los primeros pasos del desarrollo de las habilidades de coordination en estudiantes de EGBE, y se identificó que el grado alto fue el más representativo, ya que se encontró en un 38,7% de los casos, seguidos por los que tienen un 10% como mínimo y por los que tienen un grado inferior (p. 49).

Rueda (2022) en su tesis titulada *“La Actividad Física como Estrategia Pedagógica para fortalecer las Habilidades de Interacción Social en los estudiantes de noveno semestre del programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad CESMAG en la ciudad de San Juan de Pasto”*, su objetivo es incrementar las habilidades de comunicación por medio de la actividad física que tienen los estudiantes del 9º semestre del curso de Licenciatura en Educación Física de la U CESMAG, en la ciudad de San Juan de Pasto, concluye que: Se concluyó que los resultados obtenidos antes y después de la Encuesta de Identificación de Habilidades de Interacción Social cambiaron significativamente luego de aplicar las estrategias establecidas relacionadas con la actividad física, la recreación y el entretenimiento, ya que

mejoró la potenciación de la conversación, la cooperación, los autoconceptos y el diálogo (p. 44).

Vizacaino (2021) en su tesis titulada *“La educación física en el fortalecimiento de las habilidades sociales de los estudiantes del modelo de aceleración del aprendizaje de la I.E. N° 2 del Municipio Maicao, La Guajira”*, su objetivo es Elaborar un plan de estudios, basado en la actividad física, cuyo objetivo es desarrollar las habilidades sociales de los alumnos del colegio número dos del municipio de Maicao La Guajira, concluye que: La educación física es una especialidad de conocimiento fundamental para aumentar las habilidades de socialización, además de colaborar en el desarrollo de las habilidades físicas y psicológicas de los estudiantes, debido a que es un elemento que incentiva para las relaciones entre el educando y su profesor o tutor (p. 62).

Gonzales (2020) en su tesis titulada *“Contribución del área de la Educación Física al desarrollo socioemocional del alumno. La asertividad”*, su objetivo es la verificación de la importancia enorme que tiene el Fútbol a la hora de promover las características sociales y emocionales del estudiantes en el primer grado, concluye que: Una cosa que es interesante mencionar es la utilidad de una propuesta de las condiciones en cuestión para el ámbito de la educación física. Pensamos que estos temas, a pesar de no tener un gran valor dentro del curriculum de Educación Primaria, son capaces de ser estudiados perfectamente desde la asignatura que tenemos. A través del juego en equipo y las acciones de expresión corporal, we've demostrado que la conducta asertiva, además del ámbito social y emocional del alumno, puede ser trabajada por nosotros (p. 39).

Devia, Ospina, y Piñeros (2019) e su tesis titulada “*Actividades físicas cooperativas para el desarrollo socio-emocional de los estudiantes del ciclo 2 en la clase de Educación Física del Colegio de la Universidad Libre*”, su objetivo es averiguar la magnitud de la influencia de la práctica de una idea docente basada en la actividad física combinada para el desarrollo de competencias socio-emocionales en los alumnos del segundo grado del Instituto Libre, concluye que: A causa de las actividades físicas en grupo sugeridas dentro de la clase de educación física, se evidenció la importancia del trabajo en equipo, la colaboración y la creación de grupos mixtos los cuales aspiran a diversidad e integración al tiempo que se strengthen los vínculos entre los estudiantes (p. 86).

2.1.2. Investigaciones nacionales

Martínez (2022) en su tesis titulada “*Actividad física y autoestima en estudiantes de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021*”, su objetivo es averiguar si la actividad física está relacionado con la autoconfianza de los alumnos del cuarto grado de educación secundaria del Instituto San Antonio de Huamanga, en 2021, concluye que: La actividad física está significativamente asociada con el valor de autoestimación de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del colegio San Antonio de Huamanga, 2021; con una magnitud de importancia bilateral de $p = 0,000$ en el $Tau_b_Kendall$ 0,704 (p. 39).

Conchoy (2022) en su tesis titulada “*Nivel de desarrollo de las habilidades socioemocionales en niños y niñas de una Institución Educativa Inicial de Chanchara – Huancavelica*”, su objetivo es averiguar la magnitud del

desarrollo de las habilidades socioemocionales en los menores de una escuela inicial de Chanchara – Huancavelica, concluye que: En base a los resultados encontrados, se ha podido determinar que existe un grado medio de habilidad social en los niños y niñas de una escuela inicial de Chanchara, en Huancavelica. En atención a la tabla 4 y figura 1, la mayor parte (50,0%) de los infantes mostraron dicho grado de desarrollo (p. 49).

Guevara (2021) en su tesis titulada “*Actividades físicas y desarrollo de las habilidades sociales en los futuros profesionales de la educación física*”, su objetivo es entender la importancia de la actividad física en la formación de las habilidades del social en estudiantes de posgrado, concluye que: El propósito fundamental de aprender la importancia de la actividad física en el sustento del desarrollo de las habilidades de socialización en los alumnos de posgrado, se cumple de esta manera que a través de ella es posible fomentar y desarrollar la labor cooperativa en todas las actividades que se llevan a cabo, y de esta forma mejorar las relaciones entre los compañeros (p. 32).

Gupioc (2021) en su tesis titulada “*Actividad física inteligente para el desarrollo emocional de los estudiantes de la institución educativa N° 18156 – Olto – Amazonas*”, su objetivo es realizar actividades físicas con el objetivo de desarrollar el emocionalmente fuerte de los alumnos del instituto N° 18156 de Olto – Amazonas, concluye que: El producto de la ejecución del Inventario Emocional de BarOn ICE:NA, corroboró que los estudiantes de la Institución Educativa N° 18156 de Olto – Amazonas tenían un bajo nivel emocional y precisaron una mayor atención en la esfera intrapersonal en donde su entendimiento, asertividad, visualización positiva y automotivación se

debilitó debido a las relaciones dentro de la familia y a la falta de initiatives que atenen esas necesidades dentro de la escuela (p. 48).

Butuna, Sanchez, y Alvan (2020) en su tesis titulada *“Relación entre la práctica de actividades físicas y el rendimiento académico en estudiantes de último ciclo de la Facultad de Negocios de la Universidad Científica del Perú 2019”*, su objetivo es establecer la correlación entre el desempeño de actividades físicas y el desempeño académico en estudiantes del postrero curso de la Carrera de Administración de la UCP durante el año 2019, concluyen que: La utilización de los métodos de ejercitación en los estudiantes del posgrado final de la Facultad de Negocios de la UCP es utilizada por la escasa porción de estudiantes (45,7%) que permite que los mismos mejoren o aproben su desempeño Académico. en cambio, la mayor parte de los alumnos (54%) no lo utilizan (p. 45).

2.2. Bases teóricas

2.2.1 Actividad física

Llamamos actividad física a la totalidad de los movimientos que hace el cuerpo con respecto a los músculos esqueléticos y que implica un gasto de energía por encima del nivel de comodidad. La actividad física es caracterizada por las diferentes cantidades de frecuencia, intensidad, tiempo y modo que se mencionan a continuación (Ministerio de sanidad, 2021).

La actividad física es beneficiosa para diversas partes del cuerpo. El asunto en cuestión trata acerca de los provechos del corazón y de los pulmones, y ofrece sugerencias para iniciarse y para continuar ejercitando. La actividad

física constituye un pedazo de una existencia saludable para el órgano cardiovascular. Un estilo de vida saludable para el corazón además implica una alimentación saludable para el corazón, intentar mantener un peso normal, gestionar el estrés y dejar de fumar (Month, 208).

La actividad física que se incluye, además de las actividades ordinarias, es el deporte y el ejercicio físico.

Ejercicio físico: es una acción física planificada, habitual, repetida y con un objetivo relacionado a la preservación o mantenimiento de la salud de la persona.

Deporte: se trata de una actividad física planificada y con objetivos específicos en una competencia en particular.

La actividad física frecuente ofrece provechos de salud a corto y largo plazo. Ser físicamente activo puede aumentar la salud de su inteligencia, reducir el peligro de padecimientos, aumentar la fuerza de su cuerpo y mejorar sus habilidades para realizar las actividades ordinarias (CDC, 2022).

Beneficios:

Según Activaty (2023) indica que los beneficios de realizar actividad física son las siguientes:

- Manejar el peso: para tener un peso óptimo: Es preferible llegar paulatinamente a media hora de ejercitación aeróbica diariamente (por ejemplo, treinta minutos todos los días, 5 días a la semana). Hay pruebas científicas fundadas que indican que la actividad física puede ayudarnos a conservar nuestro peso a lo largo del tiempo. Sin

embargo, aún no está definido con exactitud la cantidad de actividad física que es necesario para lograrlo, ya que esta varía enormemente entre individuo e individuo. Es factible que es necesario hacer un número mayor a 150 minutos de actividad con cierto grado de intensidad cada semana para poder conservar tu peso.

- Reduce los riesgos sobre tu salud: Las enfermedades cardiovasculares, Las equivocaciones del corazón y los derrames cerebrales son dos de las causas más importantes de fallecimiento en Estados Unidos. Sigue las sugerencias y haz como mínimo ciento cincuenta minutos por semana de actividad física de tipo moderado puede disminuir la posibilidad de contraer estas enfermedades. Si adicionalmente haces mucho ejercicio, puedes disminuir tu peligro aún más. Realizar actividad física de manera habitual además de esto puede también disminuir la presión sanguínea y aumentar tus niveles de colesterol.
- Incrementa la fuerza de tus huesos y músculos: es fundamental que resguardes tus huesos, articulaciones y músculos si quieres caminar sobre la cuerda floja y movilizarte. Cuidar de la salud de tus huesos, articulaciones y músculos puede colaborar a que seas capaz de hacer las actividades del día a día y continuar con la actividad física. Realizar actividad física aeróbica para aumentar la fuerza de tus músculos y huesos a un nivel de intensidad que se encuentra en la media puede colaborar a detener la pérdida de consistencia en los huesos que se presenta con la edad.

- Aumenta la capacidad de tu cuerpo y reduce la posibilidad de que te caigas. Para los individuos de edad avanzada, la actividad física que involucra varios componentes es significativo para aumentar su capacidad física y disminuir el peligro de caerse y lesionar debido a un accidente. La actividad física que incluye varios componentes se llama actividad física multicomponente. La actividad física de varios componentes se puede realizar en el hogar o en un contexto social, como parte de un programa planificado.
- Incrementa tus posibilidades de vivir una vida más extensa: La ciencia evidencia que la actividad física puede disminuir el peligro de fallecer pronto a causa de las principales causas de fallecimiento como son las patologías del corazón o algunos tipos de cáncer. Pocas tomas de decisiones sobre nuestros hábitos de vida tienen un efecto sobre nuestra salud igual o más grande que la actividad física. Los individuos que se ejercitan regularmente por ciento treinta y tres por ciento tienen un peligro de fallecimiento debido a cualquier causa que es menor que el que no se ejercita.

Dimensiones

1. **Tipo de actividad:** Los tipos de actividad deportiva incluyen deportes de resistencia, deportes de fuerza, deportes de equilibrio, deportes de flexibilidad y otros. La actividad física que se planifica y se estructura, como el entrenamiento con pesas, la clase de aeróbica o el juego de un deporte en grupo, son ejemplos de ella. La actividad física es beneficiosa para diversas partes del cuerpo. El asunto en cuestión trata acerca de los provechos del corazón y de los pulmones, y ofrece

sugerencias para iniciarse y para continuar ejercitando. La actividad física constituye un pedazo de una existencia saludable para el órgano cardiovascular. Un estilo de vida saludable para el corazón además implica una alimentación saludable para el corazón, intentar mantener un peso normal, gestionar el estrés y dejar de fumar.

2. **Frecuencia:** La actividad física es importante para tener una salud óptima y un físico inmejorable, pero a diferencia de lo que mucha gente cree, para estar en mejor forma no es suficiente con ejercitarse, sino que es necesario entender el cuerpo y adaptarles la actividad a las necesidades propias. Es posible mencionar una frecuencia común en la práctica de deportes, esta se relaciona a las personas de edad avanzada, sean varones o mujeres. A pesar de ello, además de la edad se hallan distintos parámetros que es necesario tomar en consideración para determinar la más correcta frecuencia en cada circunstancia.
3. **Intensidad:** La intensidad de la actividad física que realices debe ser generalmente de nivel medio o fuerte para obtener todos los provechos. Para bajar de peso, mientras más dura o más tiempo pase, más calorías dejarás de consumir. La estabilidad continúa por ser importante. Realizar actividad física excesivamente puede aumentar el peligro de malestar, heridas y fatiga. Comienza con un nivel de intensidad bajo si estás empezando a hacer deportes por primera vez. Se intensifica gradualmente hasta llegar a una magnitud media o fuerte (Fundación Mayo para la Educación, 2023).

2.2.2 Habilidades socioemocionales

Las habilidades socioemocionales son las habilidades o destrezas de una persona que están asociadas a la identificación, expresión y administración de sus emociones, la comprensión de las de los otros, la demostración de empatía, la toma de decisiones con responsabilidad y la relación con los otros de manera saludable y positiva (Flores, 2022).

Las destrezas socioemocionales son el nuevo eje principal de interés en la educación. Las consecuencias que poseen estas habilidades con respecto a las trayectorias de estudio y existencia de los estudiantes han llamado la atención de los gobiernos: ministros de educación, representantes legislativos, especialistas en educación, psicólogos, Economistas, y otras personas. El propósito es evidente, sin embargo, la manera de conseguirlo es menos clara. La gran parte de la literatura se centra en la manera en la que las habilidades socioemocionales afectan ciertas consecuencias, sin embargo, únicamente una porción se preocupa en la manera en la que los profesores pueden apoyar el desarrollo de las emociones de sus estudiantes (Villaseñor, 2017).

En el caso de quienes dirigen los centros educativos, el rasgo emocional se encuentra íntimamente relacionado con la labor de la dirección de la escuela, en particular porque el director se encuentra quien media entre el ámbito externo y el interno de la misma. Por otro lado, lo llaman el límite en el que se hace presente una interrelación con una magnitud emocional; esto quiere decir que el papel que tiene el docente no es sólo influido, sino que está ligado a las emociones de una forma más o menos importante (Crawford, 2009).

Importancia:

La formación social y emocional puede colaborar en que los alumnos consigan sus objetivos, se relacionen de manera saludable y pacífica dentro de la escuela, dentro de la familia y dentro de la comunidad; toman conciencia de la diversidad de culturas y de la importancia de la integración a fin de garantizar la igualdad, la equidad, la Justicia y la Paz social. Los objetivos que se intentan conseguir para el grado de educación primaria, tienen la capacidad de desarrollar las habilidades fundamentales para que los estudiantes aprendan a comprender y regular sus sentimientos, laborar en conjunto y emprender proyectos que promuevan la participación de la comunidad y el desarrollo de características éticas, sociales y ambientales.

- Tienen la capacidad de focalizarse en sus metas, debido a que existe una mayor administración de las emociones.
- Regularmente tienen una mayor capacidad académica y laboral.
- toman decisiones de manera más inteligente
- Conducta menos riesgosa (violencia, adicción)
- Su grupo de amigos es más exclusivo y más sano
- Exhiben menor ansiedad ante las emociones fuertes
- Existen mayores índices de comodidad en general.

Dimensiones:

Según (2022) indica que las principales dimensiones de las habilidades socioemocionales son:

1. Autorregulación: Manejar las emociones propias con el fin de generar una mayor comodidad, o hacer frente a situaciones de manera pacífica y evitar la agresión física y mental hacia uno mismo y hacia los otros.

Se trata de llevar a cabo la administración de las emociones y validarla, sin obviar o reprimir ninguna de las mismas, utilizando los recursos y herramientas para gestionar su magnitud y su extensión de manera que no se transformen en comportamientos no saludables.

2. Autoconocimiento: Es admitir las propias características y habilidades (físicas, psicológicas, sociales y emocionales) de acuerdo a las diferentes categorías de la identidad y las diferentes maneras en que opera la persona. Se alimenta de dos fuentes: la primera es la propia vivencia, la segunda es la información o retroalimentación que recibe del entorno social.
3. Empatía: Entender y admitir las necesidades y visiones de los otros, pese a que sean distintas a las propias (empatía mental), además de sentirlo en uno mismo, genera el ánimo de desear ayudar.
4. Autonomía: La palabra "autonomía" se utiliza para definir la capacidad que tiene una persona de elegir sus acciones, tomar decisiones y responsabilizarse por las consecuencias de las mismas.
5. Colaboración: Realizar actos por los demás, a los que no les pidas que te ayuden, que sean beneficiosos para la comunidad o que tengan efectos sociales positivos.

2.3. Definiciones conceptuales

Actividad física

Llamamos actividad física a la totalidad de los movimientos que hace el cuerpo con respecto a los músculos esqueléticos y que implica un gasto de energía por encima del nivel de comodidad. La actividad física es caracterizada por las diferentes

cantidades de frecuencia, intensidad, tiempo y modo que se mencionan a continuación (Ministerio de sanidad, 2021).

Autorregulación:

Manejar las emociones propias con el fin de generar una mayor comodidad, o hacer frente a situaciones de manera pacífica y evitar la agresión física y mental hacia uno mismo y hacia los otros. Se trata de llevar a cabo la administración de las emociones y validarla, sin obviar o reprimir ninguna de las mismas, utilizando los recursos y herramientas para gestionar su magnitud y su extensión de manera que no se transformen en comportamientos no saludables.

Autoconocimiento:

Es admitir las propias características y habilidades (físicas, psicológicas, sociales y emocionales) de acuerdo a las diferentes categorías de la identidad y las diferentes maneras en que opera la persona. Se alimenta de dos fuentes: la primera es la propia vivencia, la segunda es la información o retroalimentación que recibe del entorno social.

Autonomía:

La palabra "autonomía" se utiliza para definir la capacidad que tiene una persona de elegir sus acciones, tomar decisiones y responsabilizarse por las consecuencias de las mismas.

Colaboración:

Realizar actos por los demás, a los que no les pidas que te ayuden, que sean beneficiosos para la comunidad o que tengan efectos sociales positivos.

Empatía:

Entender y admitir las necesidades y visiones de los otros, pese a que sean distintas a las propias (empatía mental), además de sentirlo en uno mismo, genera el ánimo de desear ayudar.

Frecuencia:

La actividad física es importante para tener una salud óptima y un físico inmejorable, pero a diferencia de lo que mucha gente cree, para estar en mejor forma no es suficiente con ejercitarse, sino que es necesario entender el cuerpo y adaptarles la actividad a las necesidades propias.

Habilidades socioemocionales

Las habilidades socioemocionales son las habilidades o destrezas de una persona que están asociadas a la identificación, expresión y administración de sus emociones, la comprensión de las de los otros, la demostración de empatía, la toma de decisiones con responsabilidad y la relación con los otros de manera saludable y positiva (Flores, 2022).

Intensidad:

La intensidad de la actividad física que realices debe ser generalmente de nivel medio o fuerte para obtener todos los provechos. Para bajar de peso, mientras más dura o más tiempo pase, más calorías dejarás de consumir.

Tipo de actividad:

Los tipos de actividad deportiva incluyen deportes de resistencia, deportes de fuerza, deportes de equilibrio, deportes de flexibilidad y otros.

2.4. Formulación de la hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

La actividad física se relaciona con las habilidades socioemocionales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023.

2.4.2. Hipótesis específicas

La actividad física se relaciona con la autorregulación en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023.

La actividad física se relaciona con el autoconocimiento en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023.

La actividad física se relaciona con la empatía en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023.

La actividad física se relaciona con la autonomía en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023.

La actividad física se relaciona con la colaboración en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 Diseño metodológico

3.1.1. Tipo de investigación

Tipo de investigación básico.

3.1.2. Nivel de investigación

Nivel de investigación correlacional porque busca la relación entre ambas variables en estudio.

3.1.3. Diseño

Diseño de investigación no experimental.

3.1.4. Enfoque

Enfoque de investigación cuantitativo.

3.2. Población y muestra

3.2.1 Población

La población está conformada por un total de 2261 alumnos distribuidos en el nivel Secundaria cuenta con clases en turno Mañana-Tarde, con unas 62 secciones, contando con 1126 varones y 1135 mujeres.

3.2.2 Muestra

La muestra está conformada por 329 estudiantes que constituyen al cuarto y quinto grado del nivel secundario.

3.3. Operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V1: Actividad física	Tipo de actividad	Deportivo Recreativo Artístico	1, 2, 3	Likert
	Frecuencia	Diario Semanal Mensual	4, 5, 6	Likert
	Intensidad	Vigorosa Moderado Leve bajo	7, 8, 9, 10	Likert

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V2: Habilidades socioemocionales	Autorregulación	Perseverancia Expresión Regulación de emociones	11, 12, 13	Likert
	Autoconocimiento	Autoestima Conciencia Gratitud Valoración	14, 15, 16, 17	Likert
	Empatía	Sensibilidad Estigmatización	18, 19	Likert
	Autonomía	Autoeficacia Liderazgo Toma de decisiones Resolución de problemas	20, 21, 22, 23	Likert
	Colaboración	Comunicación asertiva Cooperación	24, 25	Likert

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Técnicas a emplear

La técnica que se emplea para recolectar los datos es la encuesta.

3.4.2. Descripción de los instrumentos

Dicha encuesta se aplica a través del cuestionario que tiene un total de 10 rejetas para la variable actividad física y 15 preguntas para la variable habilidades socioemocionales.

3.5. Técnicas para el procesamiento de la información

Instrumentos

Encuesta

Guía de observación

Cuaderno de campo

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados

Tabla 1

¿Realiza usted algún tipo de actividad deportiva por gusto o pasión?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	175	53%
A veces	98	30%
Siempre	56	17%
TOTAL	329	100%

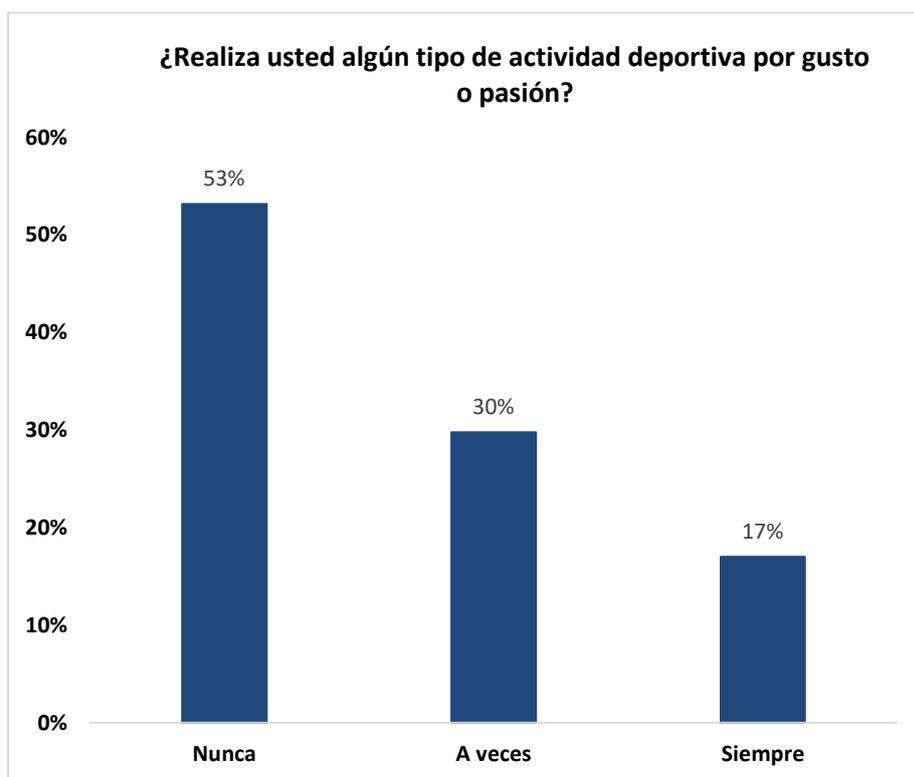


Figura 1 *¿Realiza usted algún tipo de actividad deportiva por gusto o pasión?*

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 329 alumnos de la institución de los cuales; el 53% nunca realiza algún tipo de actividad deportiva por gusto o pasión, el 30% a veces realiza algún tipo de actividad deportiva por gusto o pasión y el 17% siempre realiza algún tipo de actividad deportiva por gusto o pasión.

Tabla 2

¿Realiza usted algún tipo de actividad recreativa por gusto o pasión?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	104	32%
A veces	84	26%
Siempre	141	43%
TOTAL	329	100%

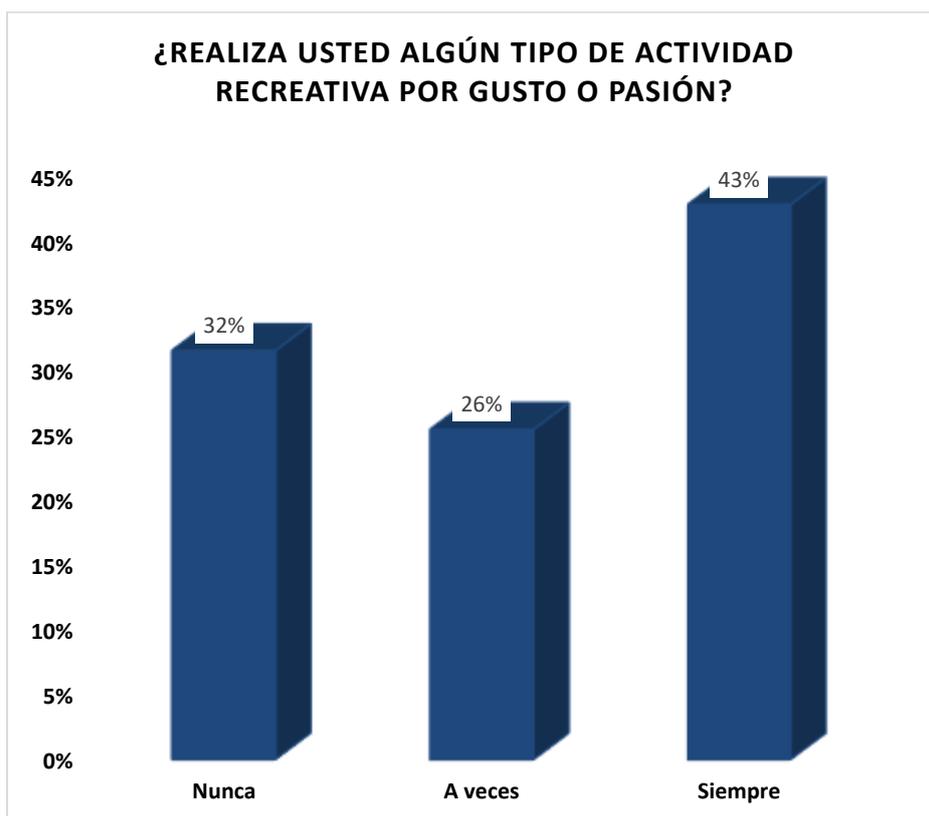


Figura 2 ¿Realiza usted algún tipo de actividad recreativa por gusto o pasión?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 329 alumnos de la institución de los cuales; el 32% nunca realiza algún tipo de actividad recreativa por gusto o pasión, el 26% a veces realiza algún tipo de actividad recreativa por gusto o pasión y el 43% siempre realiza algún tipo de actividad recreativa por gusto o pasión.

Tabla 3

¿Realiza usted algún tipo de actividad artística por gusto o pasión?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	186	57%
A veces	82	25%
Siempre	61	19%
TOTAL	329	100%

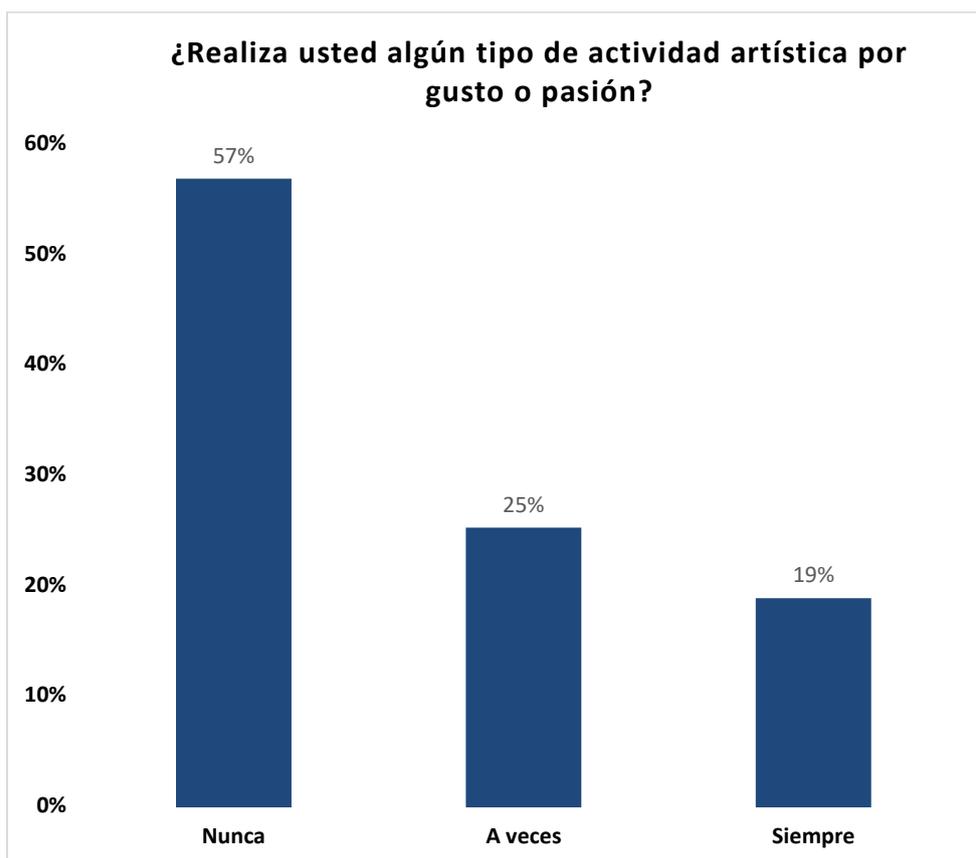


Figura 3 ¿Realiza usted algún tipo de actividad artística por gusto o pasión?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 329 alumnos de la institución de los cuales; el 57% nunca realiza algún tipo de actividad artística por gusto o pasión, el 25% a veces realiza algún tipo de actividad artística por gusto o pasión y el 19% siempre realiza algún tipo de actividad artística por gusto o pasión.

Tabla 4
 ¿Realiza usted actividad física diariamente?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	215	65%
A veces	67	20%
Siempre	47	14%
TOTAL	329	100%

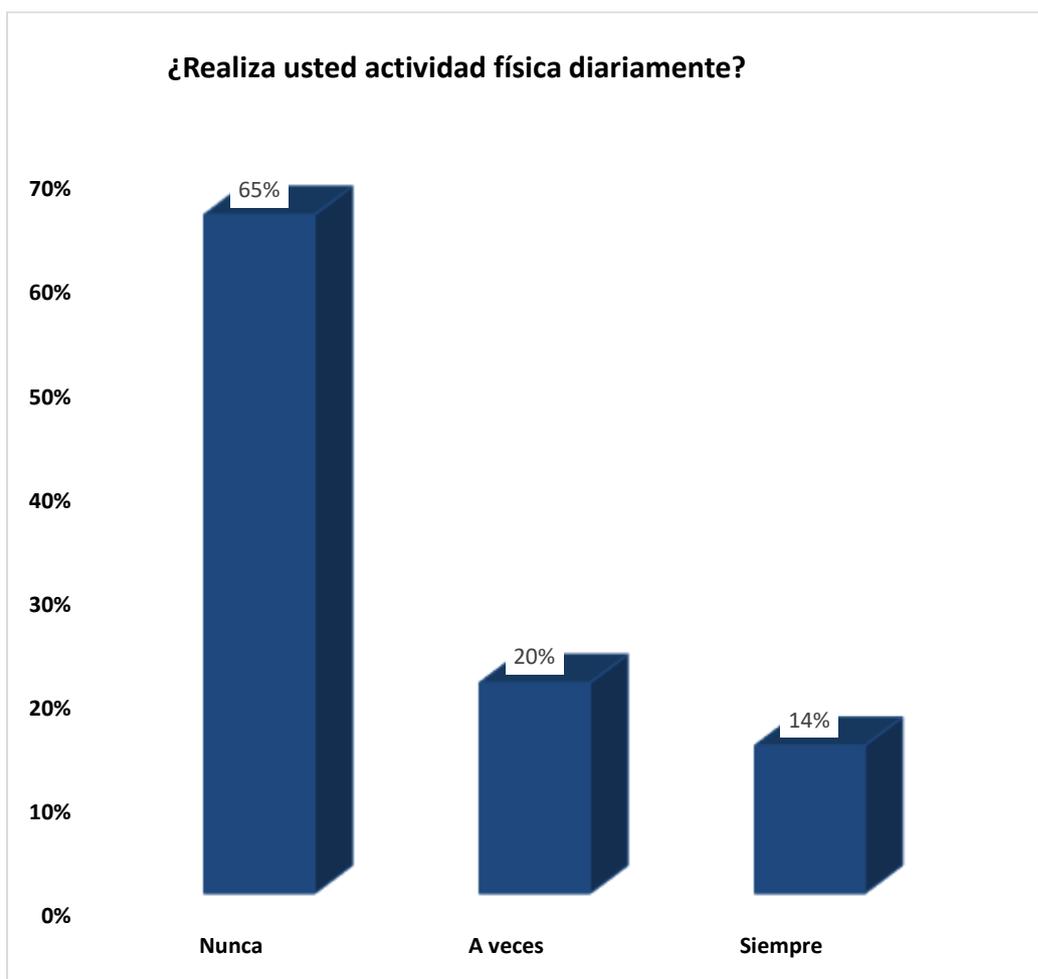


Figura 4 ¿Realiza usted actividad física diariamente?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 329 alumnos de la institución de los cuales; el 65% nunca realiza actividad física diariamente, el 20% a veces realiza actividad física diariamente y el 14% siempre realiza actividad física diariamente.

Tabla 5
 ¿Realiza usted actividad física semanalmente?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	241	73%
A veces	68	21%
Siempre	20	6%
TOTAL	329	100%

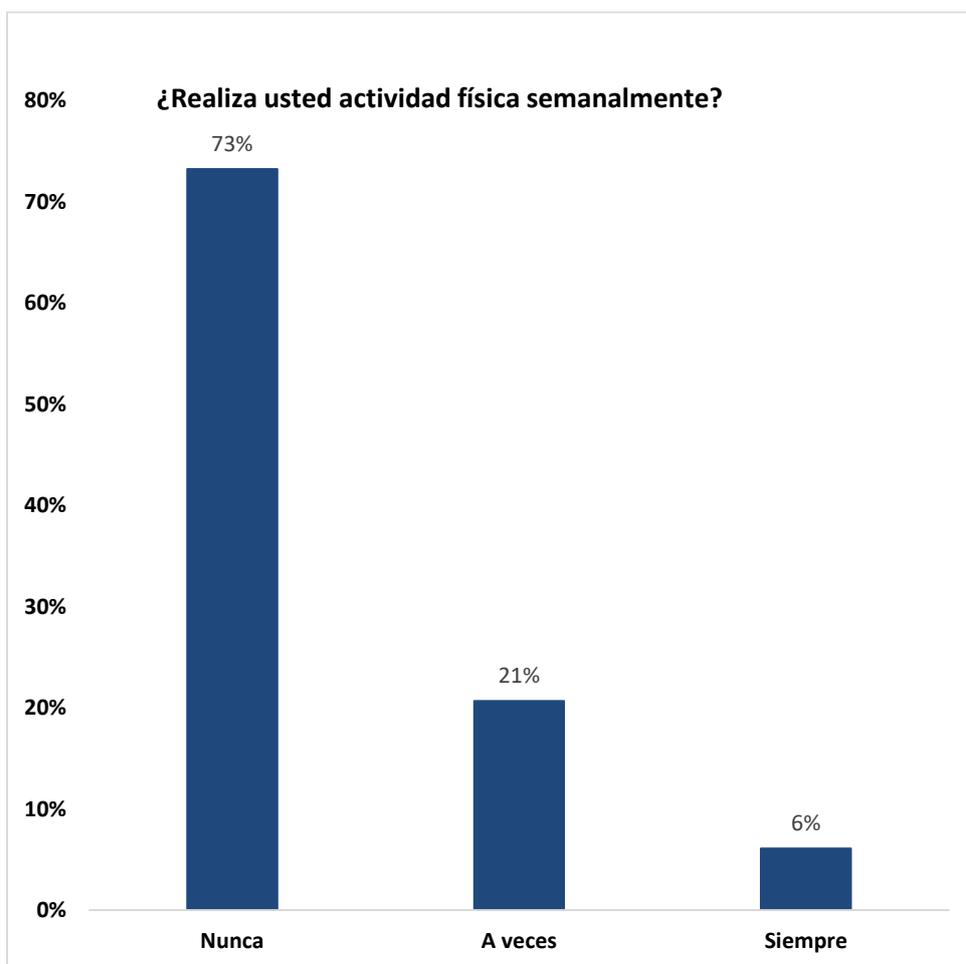


Figura 5 ¿Realiza usted actividad física semanalmente?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 329 alumnos de la institución de los cuales; el 73% nunca realiza actividad física semanalmente, el 21% a veces realiza actividad física semanalmente y el 6% siempre realiza actividad física semanalmente.

Tabla 6
 ¿Realiza usted actividad física mensualmente?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	95	29%
A veces	100	30%
Siempre	134	41%
TOTAL	329	100%

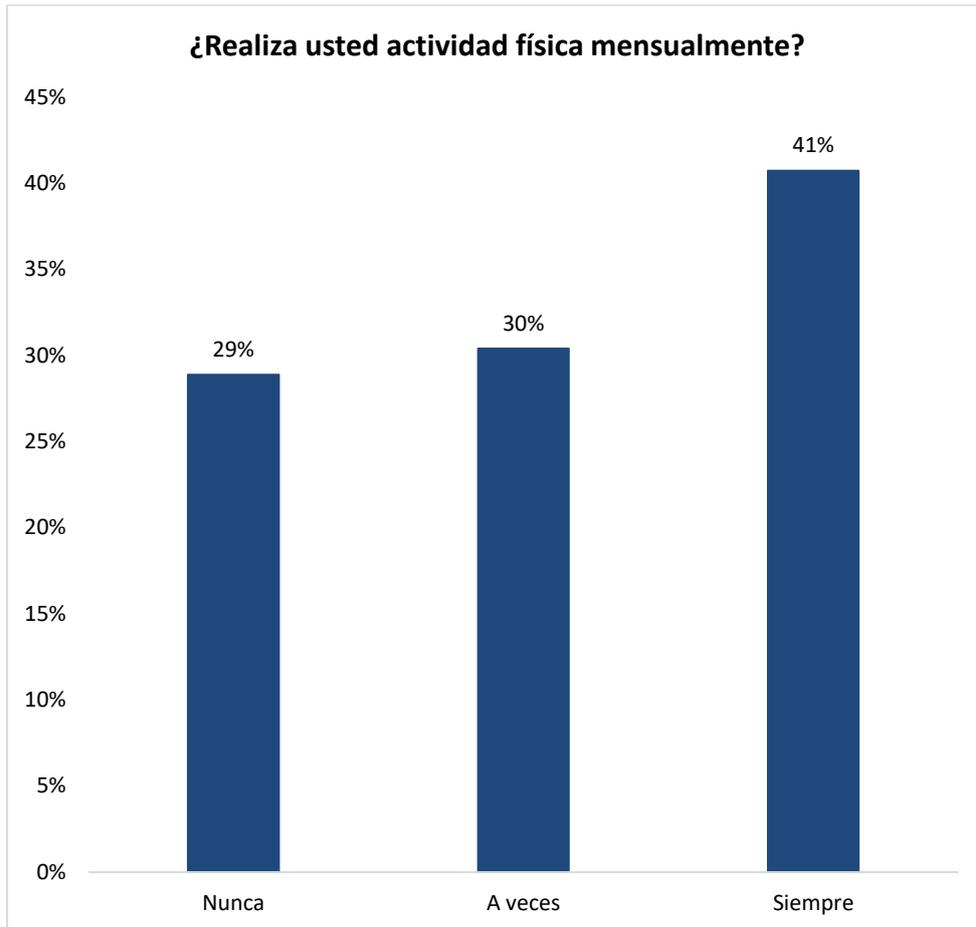


Figura 6 ¿Realiza usted actividad física mensualmente?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 329 alumnos de la institución de los cuales; el 29% nunca realiza actividad física mensualmente, el 30% a veces realiza actividad física mensualmente y el 41% siempre realiza actividad física mensualmente.

Tabla 7

¿Considera usted que realiza actividad física con una intensidad vigorosa?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	189	57%
A veces	89	27%
Siempre	51	16%
TOTAL	329	100%

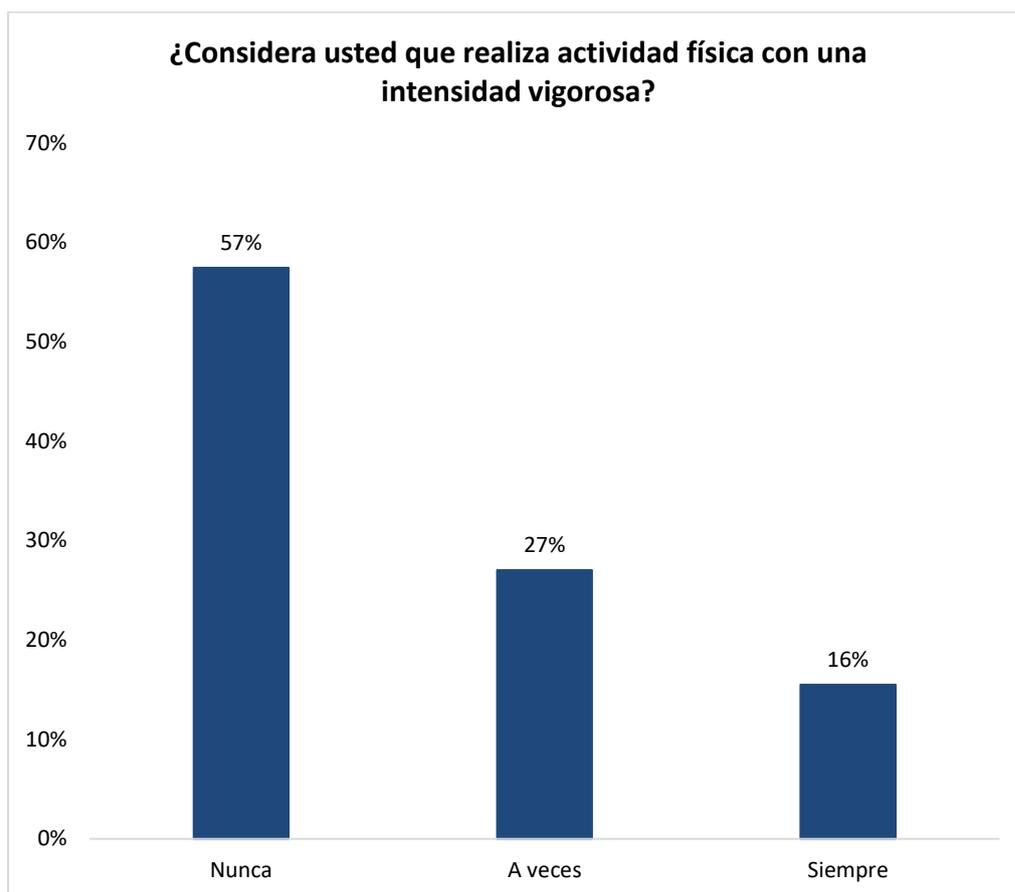


Figura 7 ¿Considera usted que realiza actividad física con una intensidad vigorosa?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 329 alumnos de la institución de los cuales; el 57% nunca realiza actividad física con una intensidad vigorosa, el 27% a veces realiza actividad física con una intensidad vigorosa y el 16% siempre realiza actividad física con una intensidad vigorosa.

Tabla 8

¿Considera usted que realiza actividad física con una intensidad moderada?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	210	64%
A veces	96	29%
Siempre	23	7%
TOTAL	329	100%

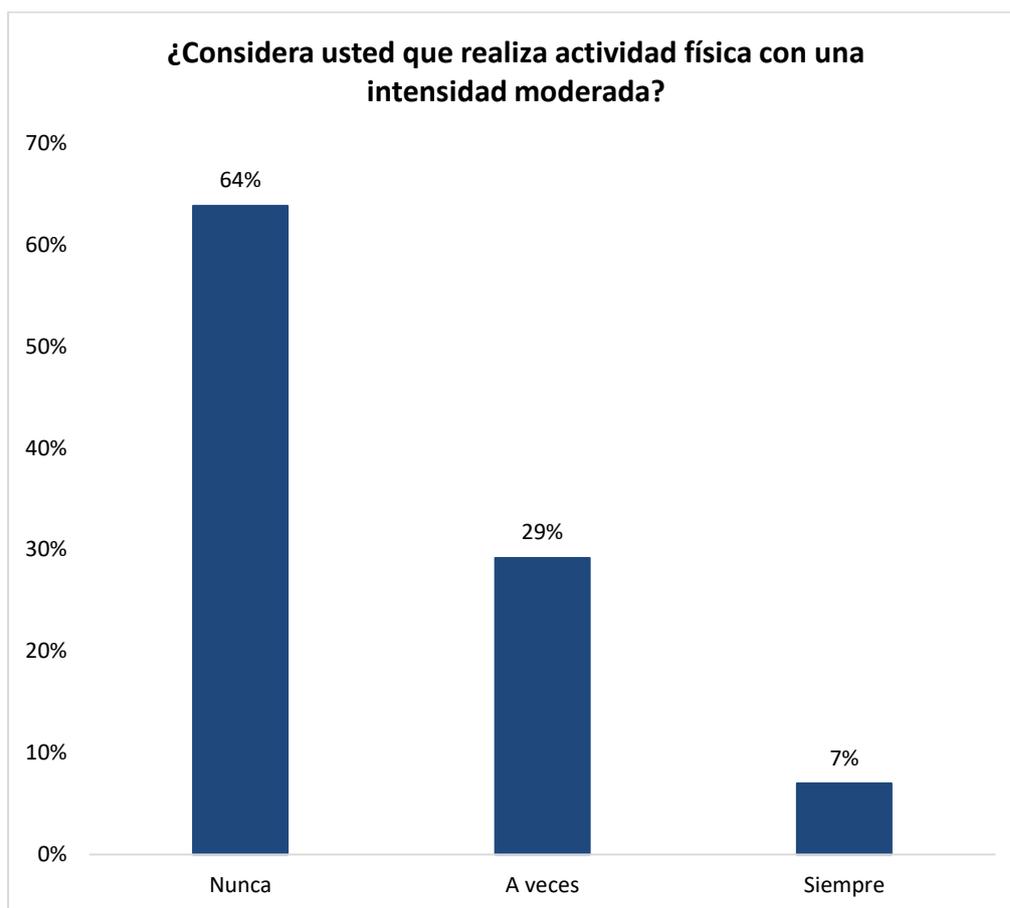


Figura 8 ¿Considera usted que realiza actividad física con una intensidad moderada?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 329 alumnos de la institución de los cuales; el 64% nunca realiza actividad física con una intensidad moderada, el 29% a veces realiza actividad física con una intensidad moderada y el 7% siempre realiza actividad física con una intensidad moderada.

Tabla 9

¿Considera usted que realiza actividad física con una intensidad leve?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	120	36%
A veces	116	35%
Siempre	93	28%
TOTAL	329	100%

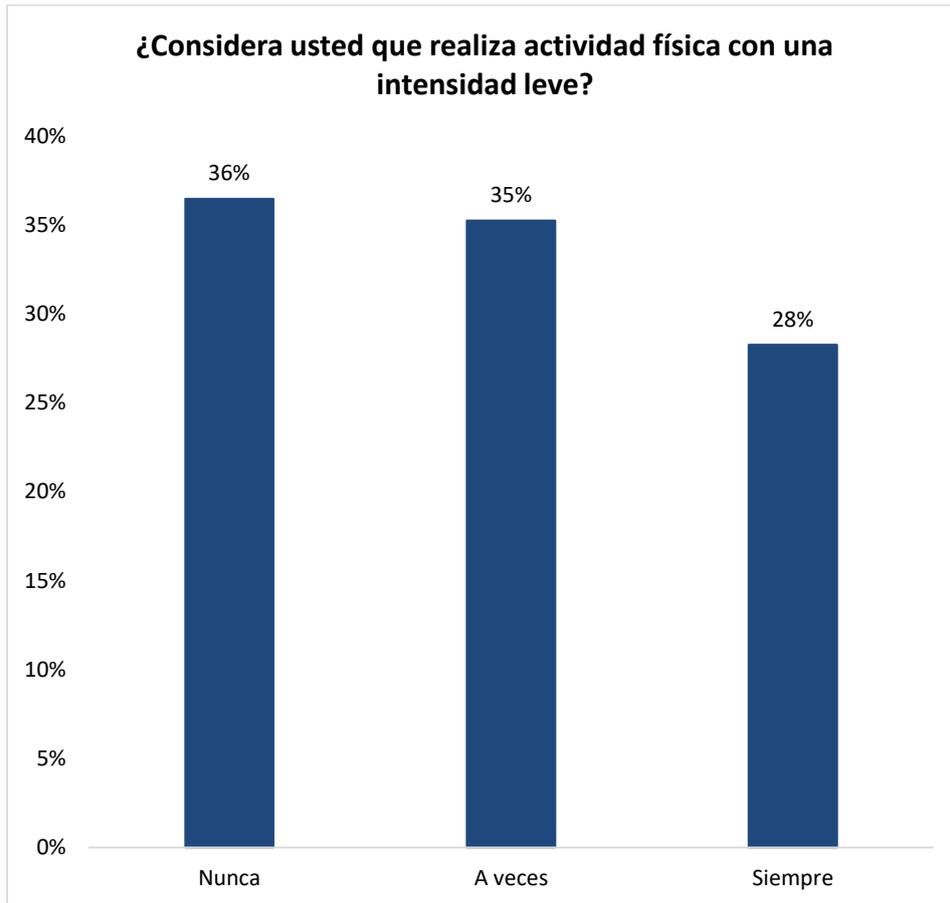


Figura 9 ¿Considera usted que realiza actividad física con una intensidad leve?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 329 alumnos de la institución de los cuales; el 36% nunca realiza actividad física con una intensidad leve, el 35% a veces realiza actividad física con una intensidad leve y el 28% siempre realiza actividad física con una intensidad leve.

Tabla 10

¿Considera usted que realiza actividad física con una baja intensidad?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	95	29%
A veces	84	26%
Siempre	150	46%
TOTAL	329	100%

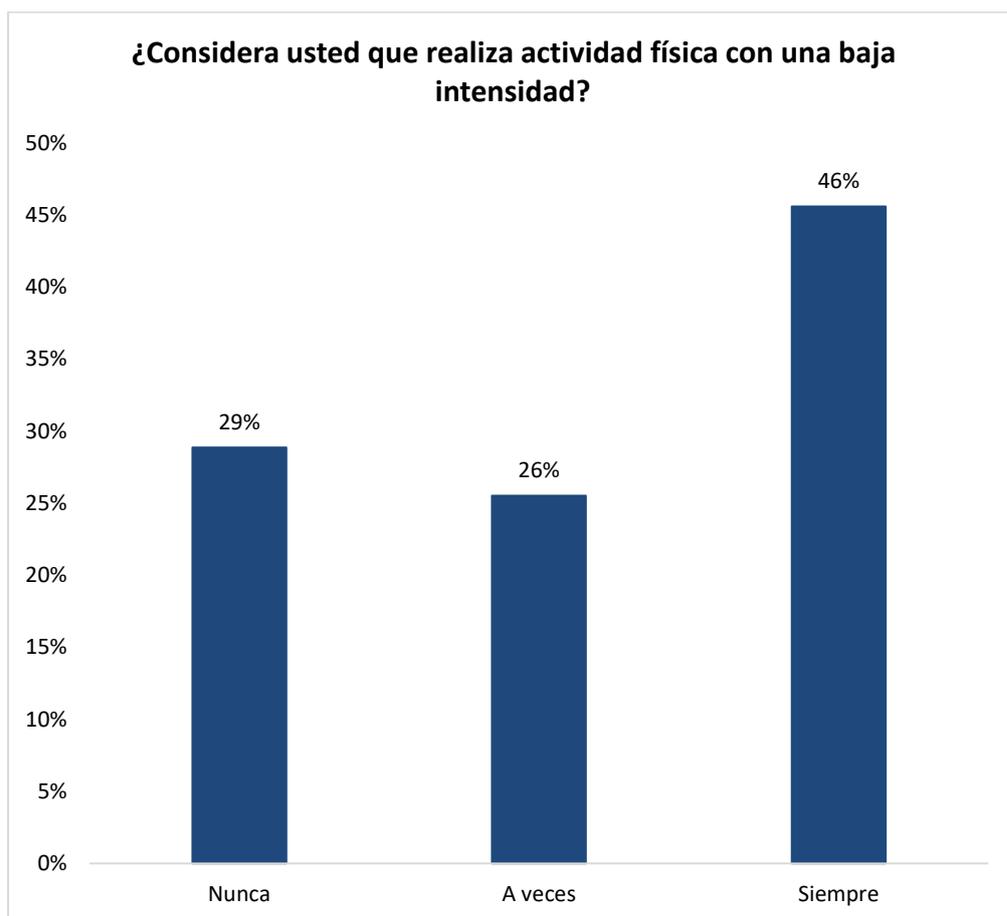


Figura 10 ¿Considera usted que realiza actividad física con una baja intensidad?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 329 alumnos de la institución de los cuales; el 29% nunca realiza actividad física con una baja intensidad, el 26% a veces realiza actividad física con una baja intensidad y el 46% siempre realiza actividad física con una baja intensidad

Tabla 11

¿Considera usted que cuando realiza actividad física constante ayuda a que usted sea perseverante?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	87	26%
A veces	113	34%
Siempre	129	39%
TOTAL	329	100%

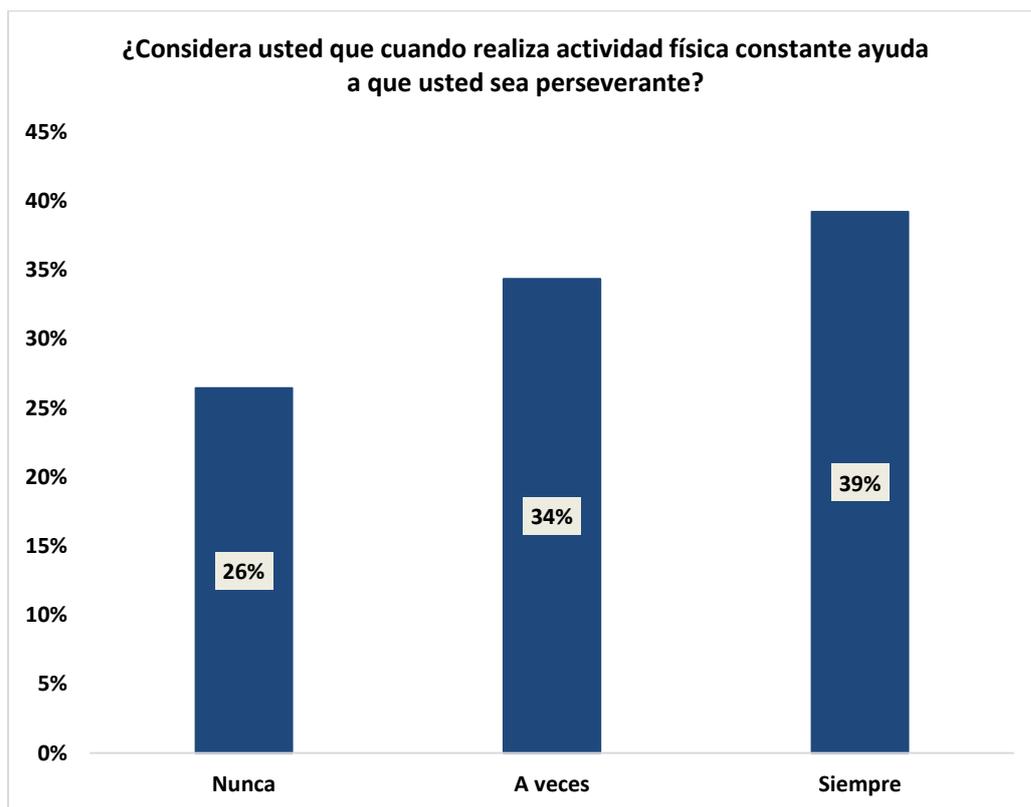


Figura 11 ¿Considera usted que cuando realiza actividad física constante ayuda a que usted sea perseverante?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 329 alumnos de la institución de los cuales; el 26% nunca realizar actividad física constante ayuda a que usted sea perseverante, el 34% a veces realizar actividad física constante ayuda a que usted sea perseverante y el 39% siempre realizar actividad física constante ayuda a que usted sea perseverante.

Tabla 12

¿Considera usted que cuando realiza actividad física constante ayuda a que usted sea expresivo?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	82	25%
A veces	110	33%
Siempre	137	42%
TOTAL	329	100%

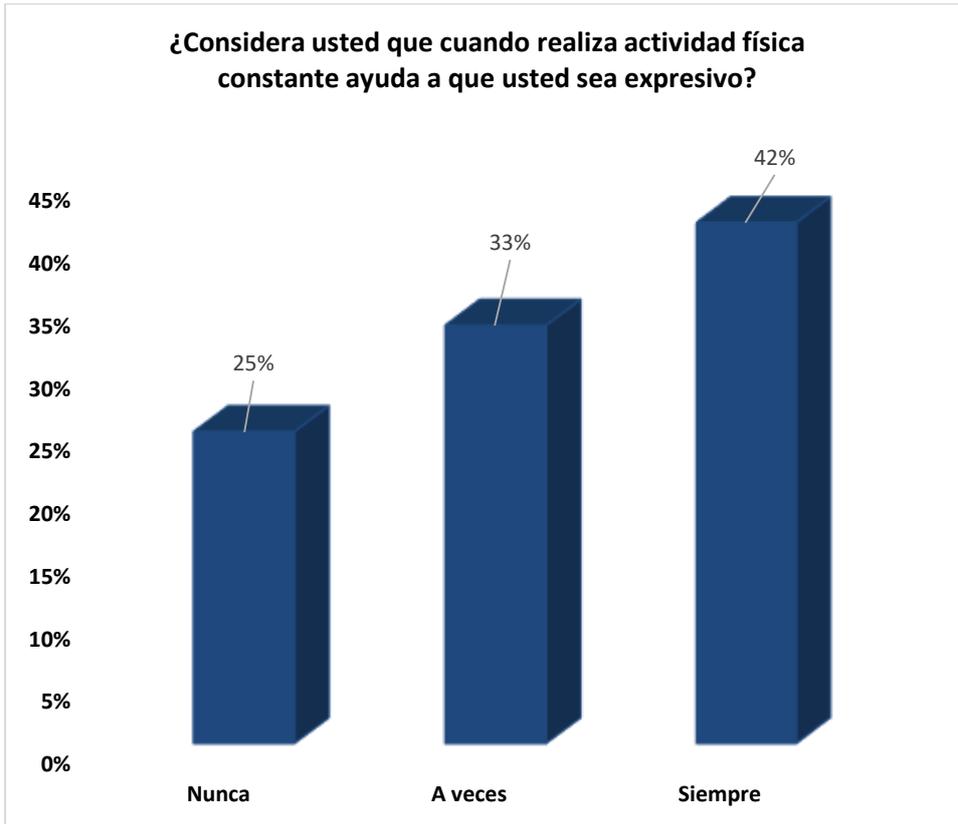


Figura 12 ¿Considera usted que cuando realiza actividad física constante ayuda a que usted sea expresivo?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 329 alumnos de la institución de los cuales; el 25% nunca realizar actividad física constante ayuda a que usted sea expresivo, el 33% a veces realizar actividad física constante ayuda a que usted sea expresivo y el 42% siempre realizar actividad física constante ayuda a que usted sea expresivo.

Tabla 13

¿Considera usted que cuando realiza actividad física constante ayuda a que usted regule sus emociones?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	74	22%
A veces	105	32%
Siempre	150	46%
TOTAL	329	100%

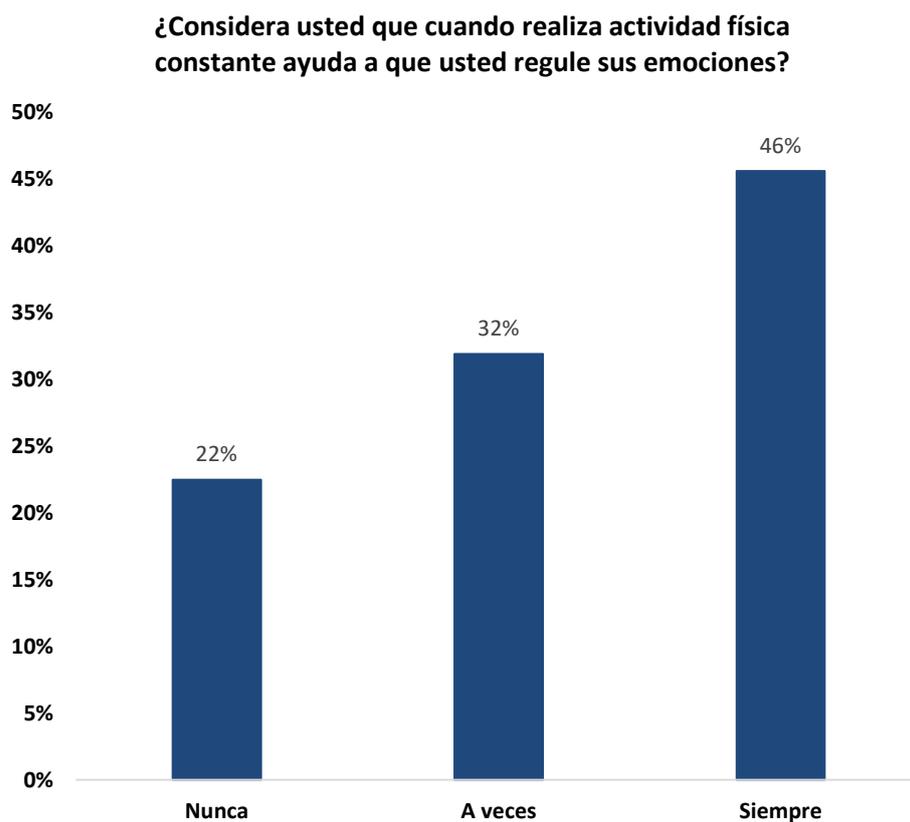


Figura 13 ¿Considera usted que cuando realiza actividad física constante ayuda a que usted regule sus emociones?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 329 alumnos de la institución de los cuales; el 22% nunca realizar actividad física constante ayuda a que usted regule sus emociones, el 32% a veces realizar actividad física constante ayuda a que usted regule sus emociones y el 46% siempre realizar actividad física constante ayuda a que usted regule sus emociones.

Tabla 14

¿Considera usted que cuando realiza ejercicios mejora su autoestima?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	72	22%
A veces	59	18%
Siempre	198	60%
TOTAL	329	100%

¿CONSIDERA USTED QUE CUANDO REALIZA EJERCICIOS MEJORA SU AUTOESTIMA?

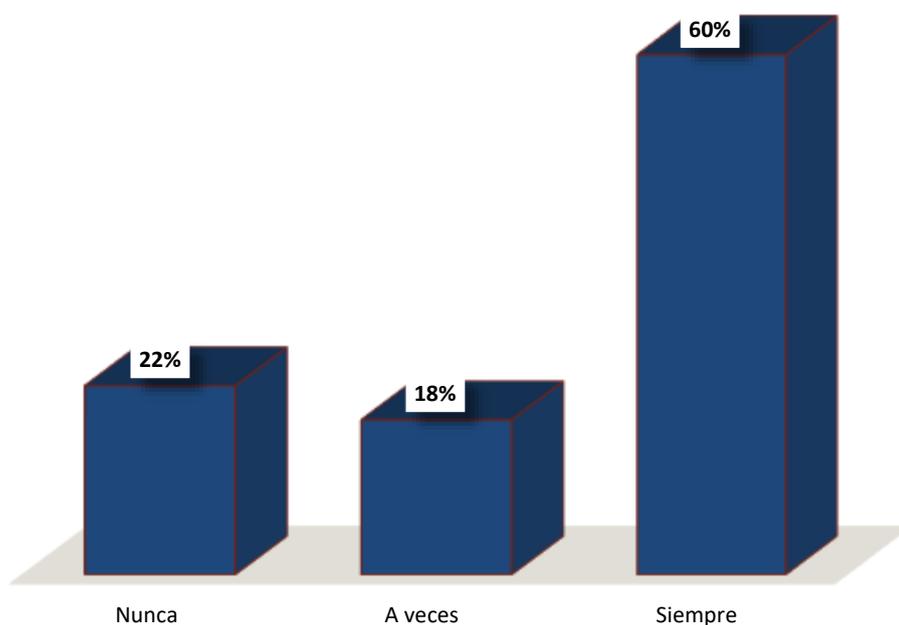


Figura 14 ¿Considera usted que cuando realiza ejercicios mejora su autoestima?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 329 alumnos de la institución de los cuales; el 22% nunca realizar ejercicios mejora su autoestima, el 18% a veces realizar ejercicios mejora su autoestima y el 60% siempre realizar ejercicios mejora su autoestima.

Tabla 15

¿Considera usted que cuando realiza ejercicios mejora su conciencia?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	84	26%
A veces	96	29%
Siempre	149	45%
TOTAL	329	100%

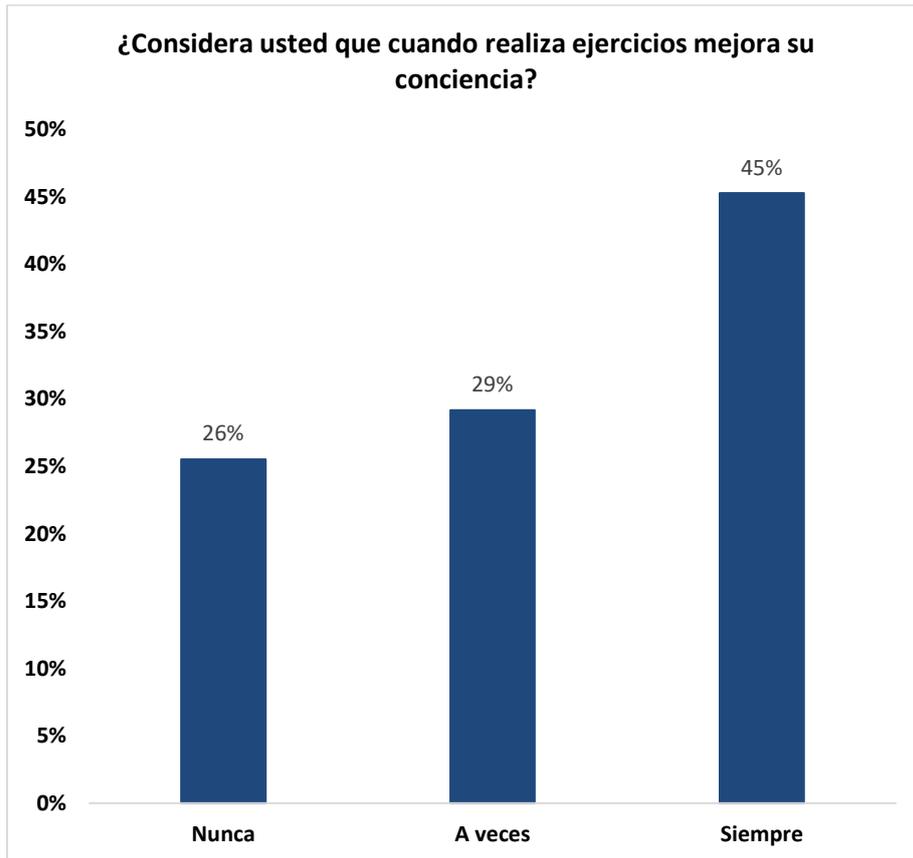


Figura 15 ¿Considera usted que cuando realiza ejercicios mejora su conciencia?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 329 alumnos de la institución de los cuales; el 26% nunca realizar ejercicios mejora su conciencia, el 29% a veces realizar ejercicios mejora su conciencia y el 45% siempre realizar ejercicios mejora su conciencia.

Tabla 16

¿Considera usted que cuando realiza ejercicios mejora su gratitud con los demás?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	67	20%
A veces	85	26%
Siempre	177	54%
TOTAL	329	100%

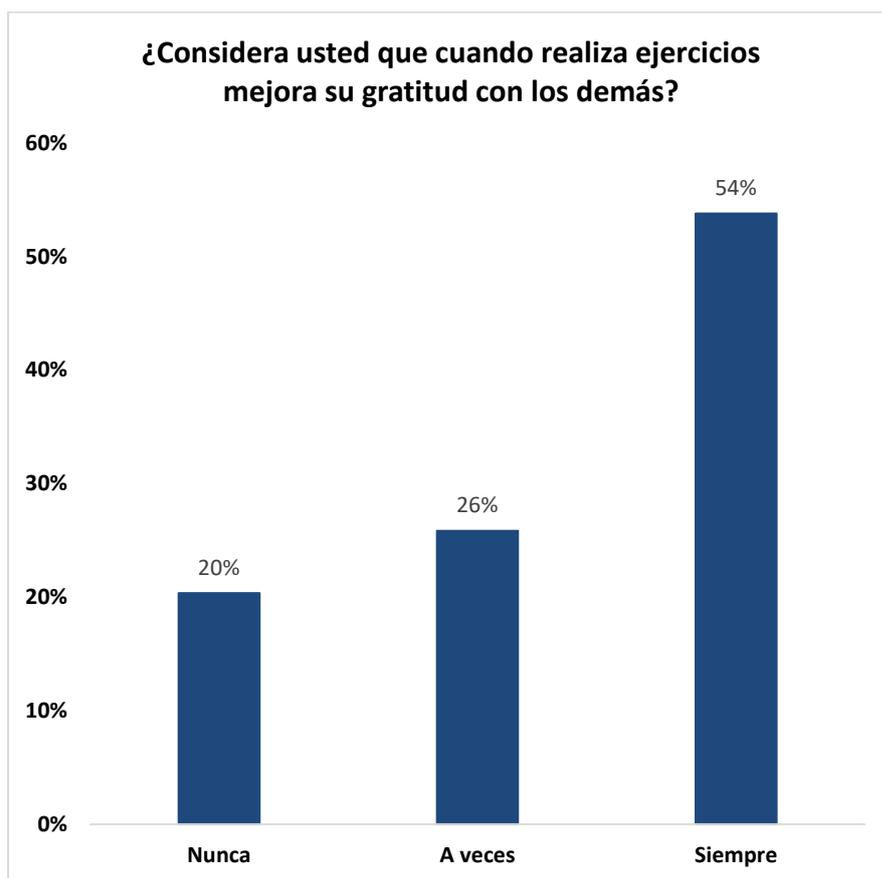


Figura 16 ¿Considera usted que cuando realiza ejercicios mejora su gratitud con los demás?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 329 alumnos de la institución de los cuales; el 20% nunca realizar ejercicios mejora su gratitud con los demás, el 26% a veces realizar ejercicios mejora su gratitud con los demás y el 54% siempre realizar ejercicios mejora su gratitud con los demás.

Tabla 17

¿Considera usted que cuando realiza ejercicios mejora su valor propio?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	76	23%
A veces	92	28%
Siempre	161	49%
TOTAL	329	100%

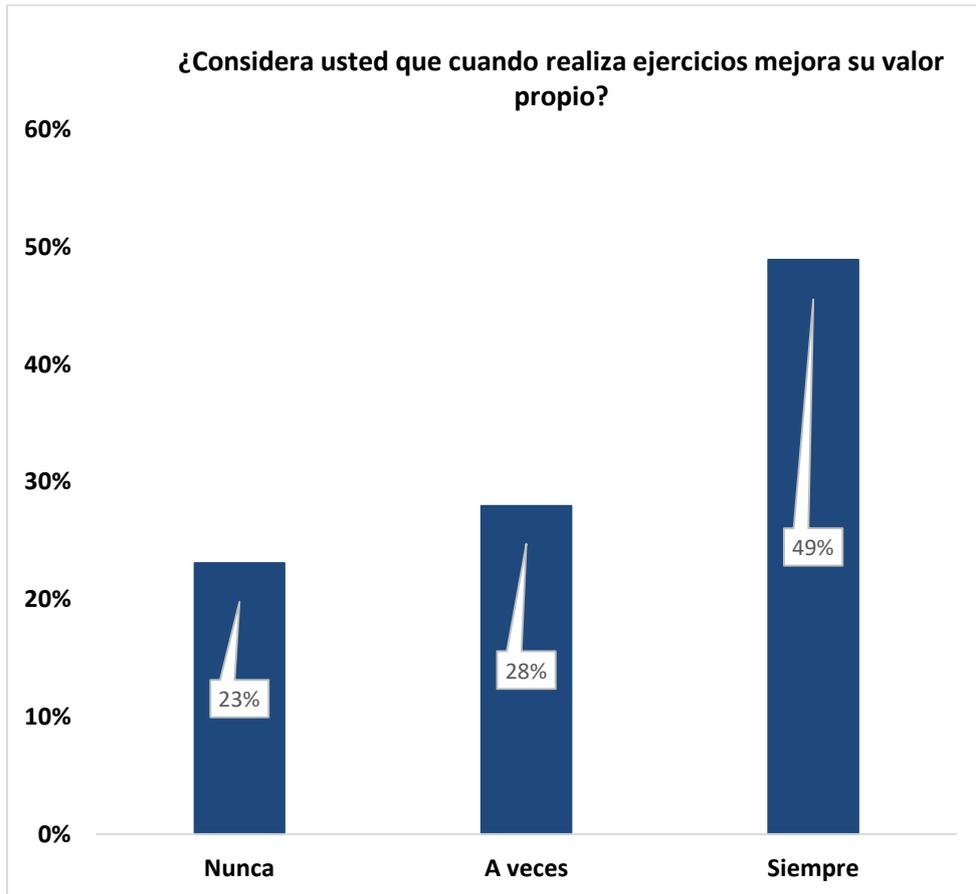


Figura 17 ¿Considera usted que cuando realiza ejercicios mejora su valor propio?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 329 alumnos de la institución de los cuales; el 23% nunca realizar ejercicios mejora su valor propio, el 28% a veces realizar ejercicios mejora su valor propio y el 49% siempre realizar ejercicios mejora su valor propio.

Tabla 18

¿Considera usted que cuando realiza ejercicios ayuda a su sensibilización con sus compañeros?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	75	23%
A veces	93	28%
Siempre	161	49%
TOTAL	329	100%

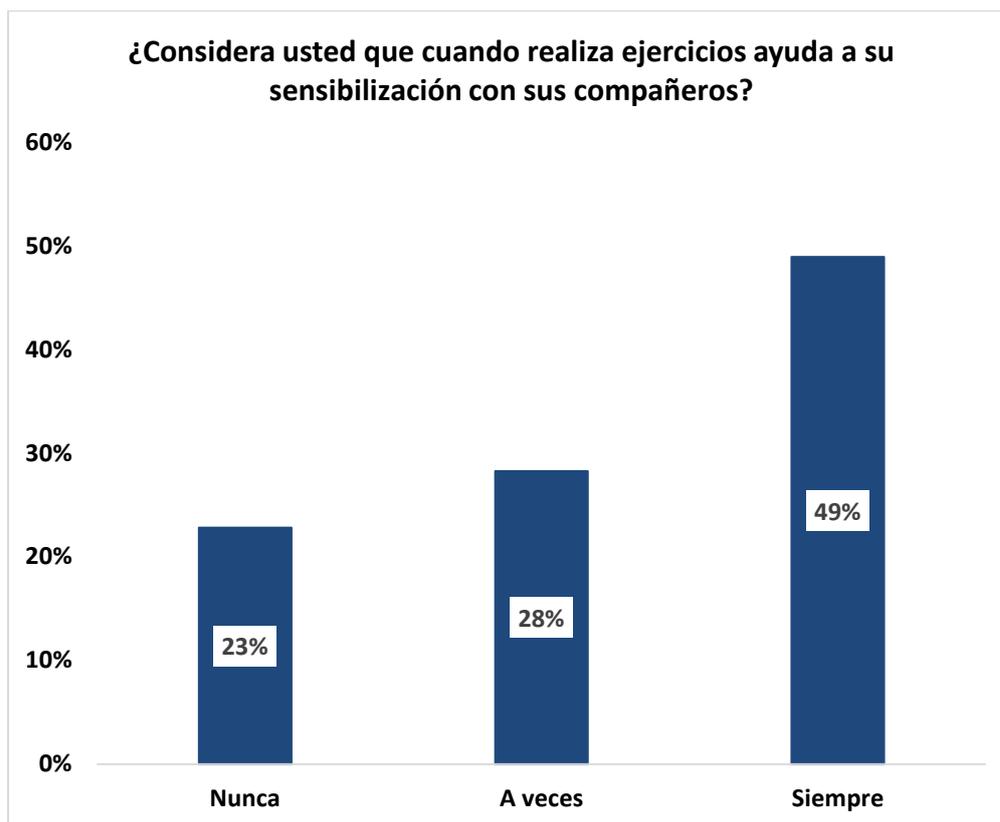


Figura 18 ¿Considera usted que cuando realiza ejercicios ayuda a su sensibilización con sus compañeros?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 329 alumnos de la institución de los cuales; el 23% nunca realizar ejercicios ayuda a su sensibilización con sus compañeros, el 28% a veces realizar ejercicios ayuda a su sensibilización con sus compañeros y el 49% siempre realizar ejercicios ayuda a su sensibilización con sus compañeros.

Tabla 19

¿Considera usted que cuando realiza ejercicios ayuda a su estigmatización con sus compañeros?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	94	29%
A veces	82	25%
Siempre	153	47%
TOTAL	329	100%

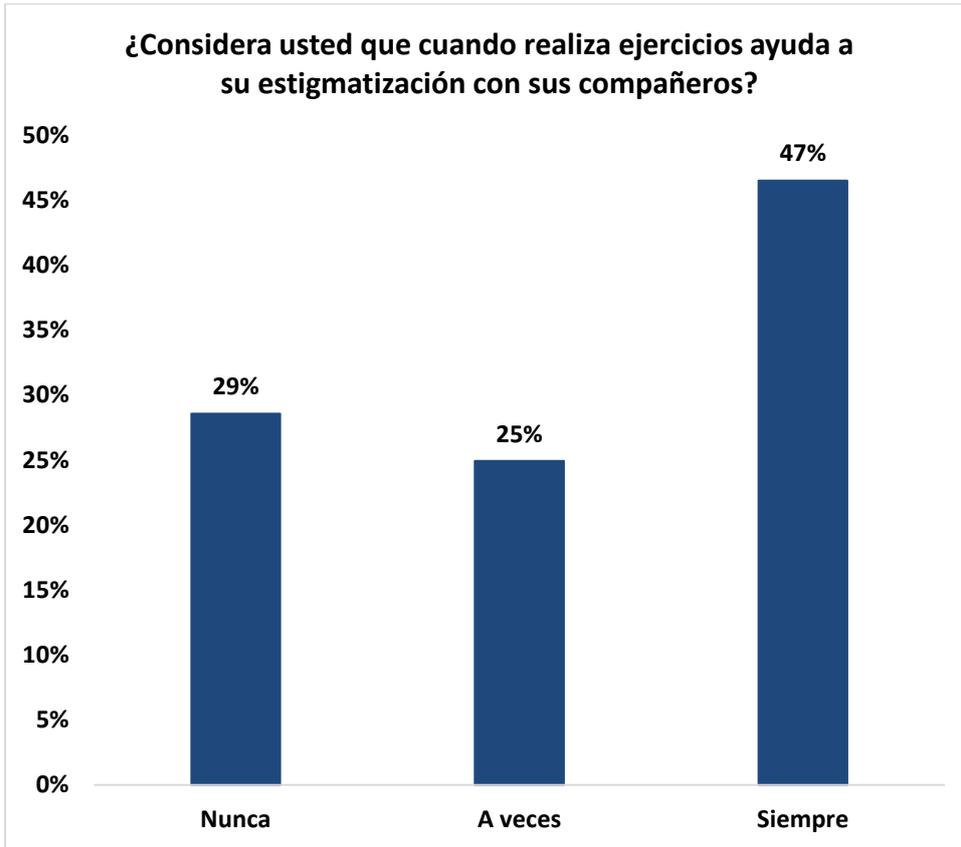


Figura 19 ¿Considera usted que cuando realiza ejercicios ayuda a su estigmatización con sus compañeros?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 329 alumnos de la institución de los cuales; el 29% nunca realizar ejercicios ayuda a su estigmatización con sus compañeros, el 25% a veces realizar ejercicios ayuda a su estigmatización con sus compañeros y el 47% siempre realizar ejercicios ayuda a su estigmatización con sus compañeros.

Tabla 20

¿Considera usted que realizar actividad física contribuye a que se sienta autoeficaz?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	72	22%
A veces	59	18%
Siempre	198	60%
TOTAL	329	100%

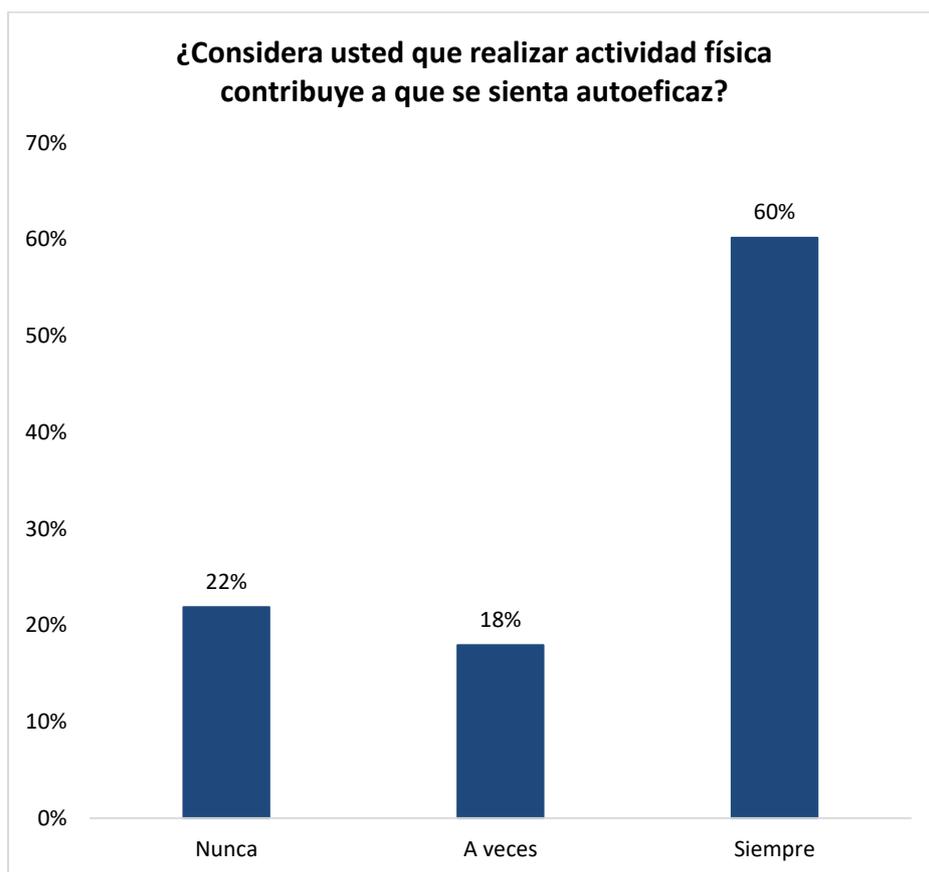


Figura 20 ¿Considera usted que realizar actividad física contribuye a que se sienta autoeficaz?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 329 alumnos de la institución de los cuales; el 22% nunca realizar actividad física contribuye a que se sienta autoeficaz, el 18% a veces realizar actividad física contribuye a que se sienta autoeficaz y el 60% siempre realizar actividad física contribuye a que se sienta autoeficaz.

Tabla 21

¿Considera usted que realizar actividad física contribuye a que se sienta líder del equipo?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	76	23%
A veces	82	25%
Siempre	171	52%
TOTAL	329	100%

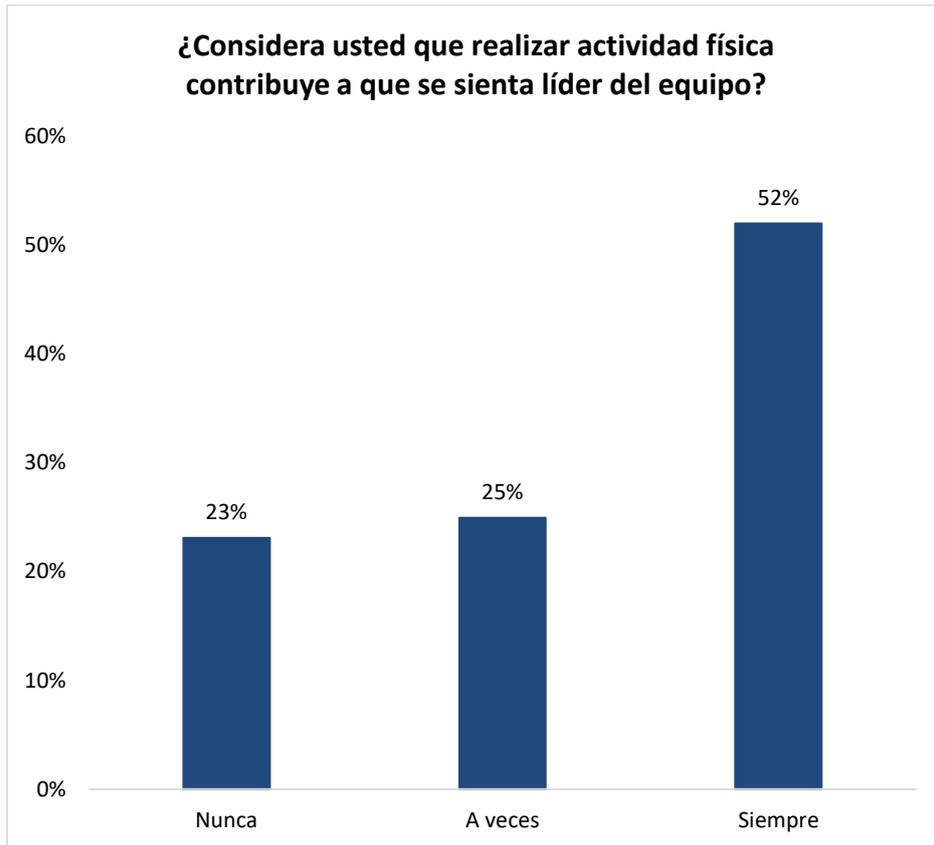


Figura 21 ¿Considera usted que realizar actividad física contribuye a que se sienta líder del equipo?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 329 alumnos de la institución de los cuales; el 23% nunca realizar actividad física contribuye a que se sienta líder del equipo, el 25% a veces realizar actividad física contribuye a que se sienta líder del equipo y el 52% siempre realizar actividad física contribuye a que se sienta líder del equipo.

Tabla 22

¿Considera usted que realizar actividad física contribuye a que usted tome decisiones favorables?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	84	26%
A veces	93	28%
Siempre	152	46%
TOTAL	329	100%

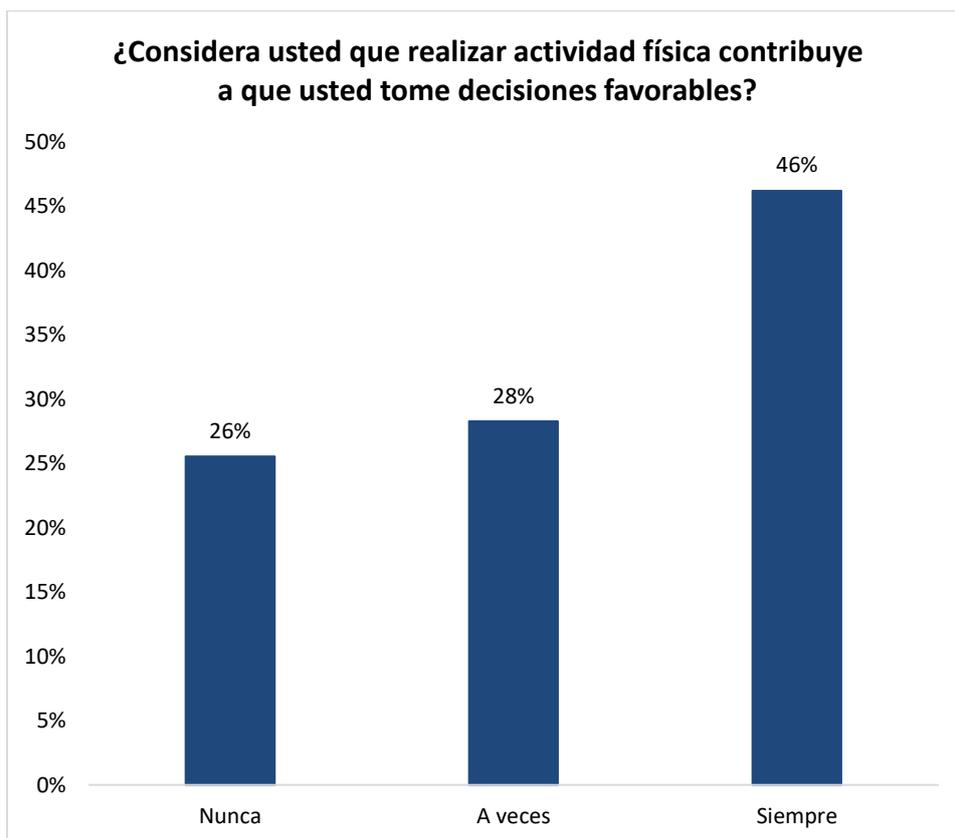


Figura 22 ¿Considera usted que realizar actividad física contribuye a que usted tome decisiones favorables?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 329 alumnos de la institución de los cuales; el 26% nunca realizar actividad física contribuye a que usted tome decisiones favorables, el 28% a veces realizar actividad física contribuye a que usted tome decisiones favorables y el 46% siempre realizar actividad física contribuye a que usted tome decisiones favorables.

Tabla 23

¿Considera usted que realizar actividad física contribuye a que soluciones problemas de manera rápida?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	114	35%
A veces	87	26%
Siempre	128	39%
TOTAL	329	100%

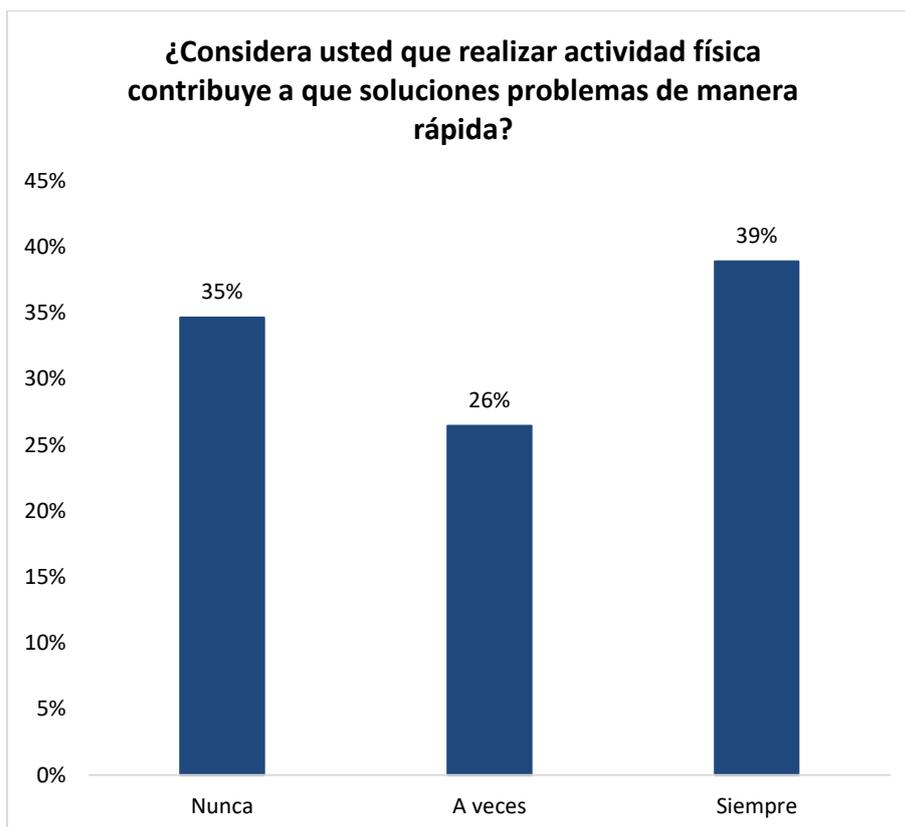


Figura 23 ¿Considera usted que realizar actividad física contribuye a que soluciones problemas de manera rápida?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 329 alumnos de la institución de los cuales; el 35% nunca realizar actividad física contribuye a que soluciones problemas de manera rápida, el 26% a veces realizar actividad física contribuye a que soluciones problemas de manera rápida y el 39% siempre realizar actividad física contribuye a que soluciones problemas de manera rápida.

Tabla 24

¿Considera usted que realizar actividad física contribuye a que su comunicación sea asertiva con sus compañeros?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	116	35%
A veces	95	29%
Siempre	118	36%
TOTAL	329	100%

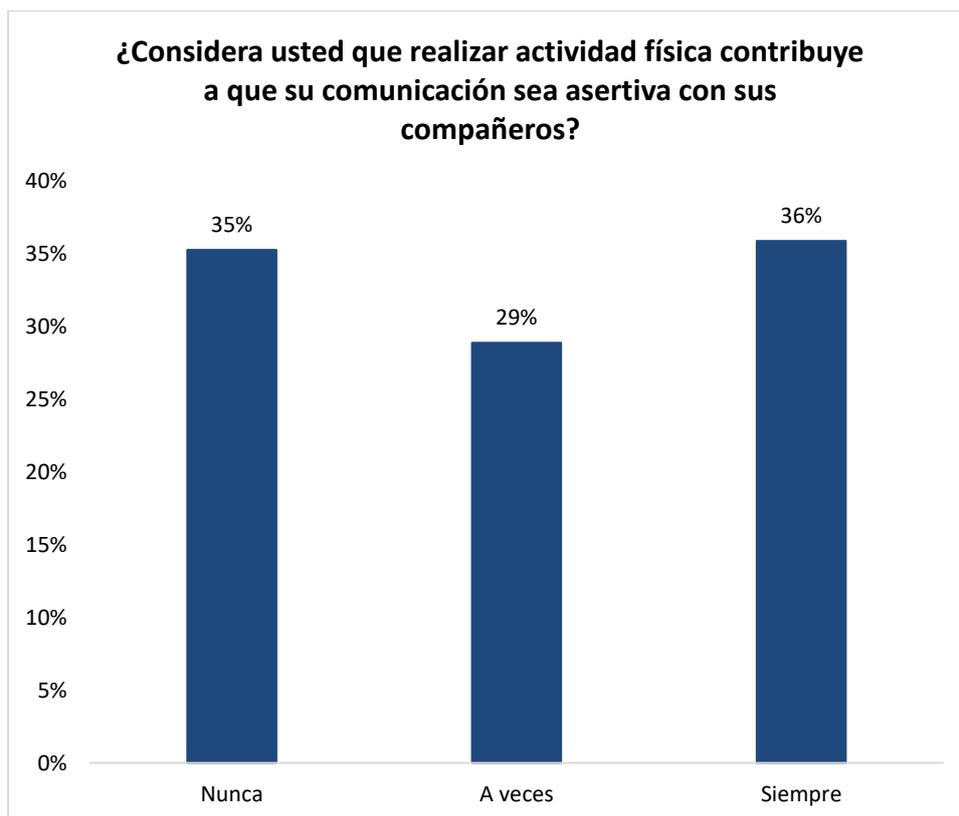


Figura 24 ¿Considera usted que realizar actividad física contribuye a que su comunicación sea asertiva con sus compañeros?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 329 alumnos de la institución de los cuales; el 35% nunca realizar actividad física contribuye a que su comunicación sea asertiva con sus compañeros, el 29% a veces realizar actividad física contribuye a que su comunicación sea asertiva con sus compañeros y el 36% siempre realizar actividad física contribuye a que su comunicación sea asertiva con sus compañeros.

Tabla 25

¿Considera usted que realizar actividad física contribuye a que su cooperación sea asertiva con sus compañeros?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	127	39%
A veces	96	29%
Siempre	106	32%
TOTAL	329	100%

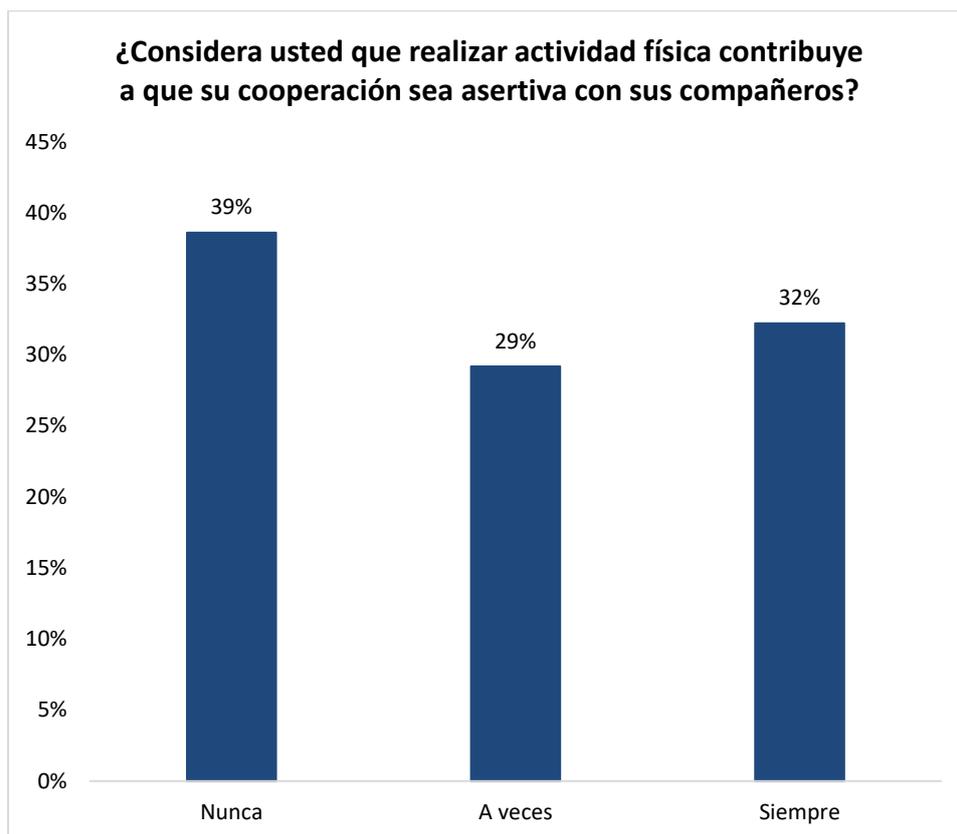


Figura 25 ¿Considera usted que realizar actividad física contribuye a que su cooperación sea asertiva con sus compañeros?

INTERPRETACIÓN: Se encuestó a 329 alumnos de la institución de los cuales; el 39% nunca realizar actividad física contribuye a que su cooperación sea asertiva con sus compañeros, el 29% a veces realizar actividad física contribuye a que su cooperación sea asertiva con sus compañeros y el 32% siempre realizar actividad física contribuye a que su cooperación sea asertiva con sus compañeros.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5. 1. DISCUSIÓN

De los resultados obtenidos se afirma que la actividad física se relaciona con las habilidades socioemocionales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023, dichos resultados se relacionan con el autor: Vizacaino (2021) en su tesis titulada *“La educación física en el fortalecimiento de las habilidades sociales de los estudiantes del modelo de aceleración del aprendizaje de la I.E. N° 2 del Municipio Maicao, La Guajira”*, concluye que: La educación física es una especialidad de conocimiento fundamental para aumentar las habilidades de socialización, además de colaborar en el desarrollo de las habilidades físicas y psicológicas de los estudiantes, debido a que es un elemento que incentiva para las relaciones entre el educando y su profesor o tutor (p. 62). Además se relaciona con Martínez (2022) en su tesis titulada *“Actividad física y autoestima en estudiantes de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021”*, concluye que: La actividad física está significativamente asociada con el valor de autoestimación de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del colegio San Antonio de Huamanga, 2021; con una magnitud de importancia bilateral de $p = 0,000$ en el $Tau_b_Kendall$ 0,704 (p. 39).

5. 2. CONCLUSIONES

Primera: Se concluye que los alumnos conocen acerca del tipo de actividad física que existen, pero no lo desarrollan, tanto el deportivo como el recreativo, las actividades físicas que más desarrollan son los artísticos.

Segunda: Se concluye que los alumnos realizan actividad física con una frecuencia promedio mensual ya que por factores personales no lo hacen diario ni semanal teniendo estadísticas preocupantes.

Tercera: Se concluye que los alumnos reconocen que son autorregulares y que valoran su autoconocimiento y esto lo han logrado cuando están en clases alrededor de sus compañeros sintiéndose seguros.

Cuarta: Se concluye que los alumnos en su mayoría si son empáticos con sus compañeros y esto desarrollado debido a los juegos que se practican en la institución pues como todo deporte es con choque y comprendieron el dolor ajeno.

Quinta: Se concluye que los alumnos reconocen y aceptan que cuando están con sus compañeros desarrollando actividades les gusta cooperar y compartir desarrollando de esta manera la comunicación asertiva.

5. 3. RECOMENDACIONES

Primera: Se recomienda al docente de la institución conversar con el docente de educación física para exigirle motivar a sus alumnos para que estos se sientan motivados al desarrollar algún tipo de deporte dentro y fuera de la institución.

Segunda: Se recomienda al docente de educación física motivar a los alumnos tanto en las horas libre como en el recreo compartir con sus alumnos de tal manera que estos se diviertan jugando y también desarrollando la comunicación asertiva dentro de ello.

Tercera: Se recomienda brindar charlas de autoconocimiento y su valor de cada uno de los estudiantes para fortalecer ese amor propio que tienen cada uno de los alumnos y se sientan autosuficientes.

Cuarta: Se recomienda al director de la institución premiar los buenos actos de los alumnos dándoles un reconocimiento por su honorable labor al ser empáticos y ayudar a sus compañeros.

CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN

6. 1. Fuentes Bibliográficas

Activity, P. (03 de 07 de 2023). *Los beneficios de la actividad física*. Obtenido de <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/los-beneficios-de-la-actividad-fisica.htm>

Butuna, N., Sanchez, F., & Alvan, E. (2020). relación entre la práctica de actividades físicas y el rendimiento académico en estudiantes de último ciclo de la Facultad de Negocios de la Universidad Científica del Perú 2019. *Pregrado*. Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos, Perú.

CDC. (2022). *¿Por qué es importante la actividad física?* Obtenido de <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/physicalactivity/index.html>

Conchoy, G. (2022). Nivel de desarrollo de las habilidades socioemocionales en niños y niñas de una Institución Educativa Inicial de Chanchara – Huancavelica. *Pregrado*. Universidad Nacional de Huacavelica, Huancavelica, Perú.

Devia, L., Ospina, J., & Piñeros, D. (2019). Actividades físicas cooperativas para el desarrollo socio-emocional de los estudiantes del ciclo 2 en la clase de Educación Física del Colegio de la Universidad Libre. *Pregrado*. Universidad Libre, Bogotá.

Flores, M. d. (05 de 2022). *programa de habilidades sociemocionales*. Obtenido de <https://repositorio.perueduca.pe/articulos/docente/consejos-orientaciones/programa-habilidades-socioemocionales/orientaciones-ciclo-v.pdf>

Fundación Mayo para la Educación. (05 de 08 de 2023). *Intensidad del ejercicio: cómo medirla*. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/fitness/in->

depth/exercise-intensity/art-

20046887#:~:text=La%20intensidad%20del%20ejercicio%20es,al%20hacer%20el%20mismo%20ejercicio.

Gonzales, A. (2020). Contribución del área de la Educación Física al desarrollo socioemocional del alumno. La asertividad. *Pregrado*. Universidad de Valladolid, Valladolid, España.

Guevara, E. (2021). Actividades físicas y desarrollo de las habilidades sociales en los futuros profesionales de la educación física. *Pregrado*. Universidad Nacional de Tumbes, Tumbes, Perú.

Gupioc, M. (2021). Actividad física inteligente para el desarrollo emocional de los estudiantes de la institución educativa N° 18156 – Olto – Amazonas. *Posgrado*. Universidad Cesar Vallejo, Chiclayo, Perú.

Martinez, R. (2022). Actividad física y autoestima en estudiantes de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021. *Posgrado*. Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.

Ministerio de sanidad. (2021). *Qué es la actividad física*. Obtenido de <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/queEs/home.htm>

Month, N. C. (208). *¿Qué es la actividad física?* Obtenido de <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica>

Parra, E. (2023). actividades físico-recreativas e el autoestima en escolares de educación general básica media. *Pregrado*. Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador.

- Rueda, C. (2022). La Actividad Física como Estrategia Pedagógica para fortalecer las Habilidades de Interacción Social en los estudiantes de noveno semestre del programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad CESMAG en la ciudad de San Juan de Pasto. *Posgrado*. Universitaria Los Libertadores, Bogotá.
- Villaseñor, P. (13 de 06 de 2017). *¿Cómo pueden los maestros fomentar (o impedir) el desarrollo de habilidades socioemocionales en sus estudiantes?* Obtenido de <https://blogs.worldbank.org/es/voices/como-pueden-los-maestros-fomentar-o-impedir-el-desarrollo-de-habilidades-socioemocionales-en-sus-estudiantes>
- Vizcaino, C. (2021). la educación física en el fortalecimiento de las habilidades sociales de los estudiantes del modelo de aceleración del aprendizaje de la I.E. N° 2 del Municipio Maicao, La Guajira. *Pregrado*. Universidad Católica del Oriente, La Guajira, Colombia.

ANEXOS

Anexo

Matriz de consistencia

TÍTULO: ACTIVIDAD FÍSICA Y HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN, HUARAL, 2023.

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores
<p>PROBLEMA GENERAL:</p> <p>¿Cómo se relaciona la actividad física y las habilidades socioemocionales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023?</p> <p>PROBLEMAS ESPECIFICOS:</p> <p>¿Cómo se relaciona la actividad física y la autorregulación en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023?</p> <p>¿Cómo se relaciona la actividad física y el autoconocimiento en estudiantes de secundaria de la</p>	<p>OBJETIVO GENERAL:</p> <p>Determinar la relación de la actividad física y las habilidades socioemocionales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023.</p> <p>OBJETIVOS ESPECIFICOS:</p> <p>Determinar la relación de la actividad física y la autorregulación en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023.</p> <p>Determinar la relación de la actividad física y el autoconocimiento en estudiantes</p>	<p>HIPOTESIS GENERAL:</p> <p>La actividad física se relaciona con las habilidades socioemocionales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023.</p> <p>HIPOTESIS ESPECIFICOS:</p> <p>La actividad física se relaciona con la autorregulación en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023.</p> <p>La actividad física se relaciona con el autoconocimiento en estudiantes de secundaria de la</p>	<p>VARIABLE X</p> <p>Actividad física</p>	<p>X1= Tipo de actividad</p> <p>X2= Frecuencia</p> <p>X3= Intensidad</p> <p>Y1= Autorregulación</p>	<p>NIVEL DE INVESTIGACION :</p> <p>correlacional</p> <p>DISEÑO DE LA INVESTIGACION</p> <p>No experimental</p> <p>TIPO DE INVESTIGACION</p> <p>Básico</p> <p>ENFOQUE DE LA INVESTIGACION :</p> <p>Cuantitativo</p>

<p>Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023?</p> <p>¿Cómo se relaciona la actividad física y la empatía en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023?</p> <p>¿Cómo se relaciona la actividad física y la autonomía en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023?</p> <p>¿Cómo se relaciona la actividad física y la colaboración en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023?</p>	<p>de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023.</p> <p>Determinar la relación de la actividad física y la empatía en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023.</p> <p>Determinar la relación de la actividad física y la autonomía en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023</p> <p>Determinar la relación de la actividad física y la colaboración en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023.</p>	<p>Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023.</p> <p>La actividad física se relaciona con la empatía en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023.</p> <p>La actividad física se relaciona con la autonomía en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023.</p> <p>La actividad física se relaciona con la colaboración en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023.</p>	<p>VARIABLE Y</p> <p>Habilidades socioemocionales</p>	<p>Y2= autoconocimiento</p> <p>Y3= Empatía</p> <p>Y4= Autonomía</p> <p>Y5= Colaboración</p>	<p>POBLACION:</p> <p>2261 estudiantes</p> <p>MUESTRA:</p> <p>329 estudiantes</p> <p>ESTADISTICO DE PRUEBA:</p> <p>Spss</p> <p>TECNICA:</p> <p>Encuesta</p> <p>INSTRUMENTO:</p> <p>Cuestionario</p> <p>10 preguntas para medir la variable X</p> <p>15 Preguntas para medir la variable Y</p>
---	---	---	---	---	--



ENCUESTA

A LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN, HUARAL, 2023.

OBJETIVO: Determinar la relación de la actividad física y las habilidades socioemocionales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023

1: Nunca, 2: A veces, 3: Siempre

ACTIVIDAD FÍSICA				
I. Tipo de actividad		Calificación		
		1	2	3
1.	¿Realiza usted algún tipo de actividad deportiva por gusto o pasión?			
2.	¿Realiza usted algún tipo de actividad recreativa por gusto o pasión?			
3.	¿Realiza usted algún tipo de actividad artística por gusto o pasión?			
II. Frecuencia		Calificación		
		1	2	3
4.	¿Realiza usted actividad física diariamente?			
5.	¿Realiza usted actividad física semanalmente?			
6.	¿Realiza usted actividad física mensualmente?			
		Calificación		

III. Intensidad		1	2	3
7.	¿Considera usted que realiza actividad física con una intensidad vigorosa?			
8.	¿Considera usted que realiza actividad física con una intensidad moderada?			
9.	¿Considera usted que realiza actividad física con una intensidad leve?			
10.	¿Considera usted que realiza actividad física con una baja intensidad?			
HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES				
IV. Autorregulación		Calificación		
		1	2	3
11.	¿Considera usted que cuando realiza actividad física constante ayuda a que usted sea perseverante?			
12.	¿Considera usted que cuando realiza actividad física constante ayuda a que usted sea expresivo?			
13.	¿Considera usted que cuando realiza actividad física constante ayuda a que usted regule sus emociones?			
V. Autoconocimiento		Calificación		
		1	2	3
14.	¿Considera usted que cuando realiza ejercicios mejora su autoestima?			
15.	¿Considera usted que cuando realiza ejercicios mejora su conciencia?			
16.	¿Considera usted que cuando realiza ejercicios mejora su gratitud con los demás?			
17.	¿Considera usted que cuando realiza ejercicios mejora su valor propio?			

VI. Empatía		Calificación		
		1	2	3
18.	¿Considera usted que cuando realiza ejercicios ayuda a su sensibilización con sus compañeros?			
19.	¿Considera usted que cuando realiza ejercicios ayuda a su estigmatización con sus compañeros?			
VII. Autonomía		Calificación		
		1	2	3
20.	¿Considera usted que realizar actividad física contribuye a que se sienta autoeficaz?			
21.	¿Considera usted que realizar actividad física contribuye a que se sienta líder del equipo?			
22.	¿Considera usted que realizar actividad física contribuye a que usted tome decisiones favorables?			
23.	¿Considera usted que realizar actividad física contribuye a que soluciones problemas de manera rápida?			
VIII. Colaboración		Calificación		
		1	2	3
24.	¿Considera usted que realizar actividad física contribuye a que su comunicación sea asertiva con sus compañeros?			
25.	¿Considera usted que realizar actividad física contribuye a que su cooperación sea asertiva con sus compañeros?			