

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**“ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DEL  
PRIMER AÑO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SANTA ANA DE  
LOS JARDINES EN EL DISTRITO DE SAN MARTIN DE PORRES,  
LIMA 2024”**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**AUTORES:**

**JHONNY JOSEPH PISCOYA ESCALANTE  
JOSE FRANCISCO TORRES TALLEDO**

**ASESOR:**

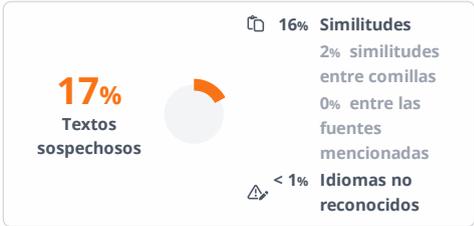
**BRAULIO PEDRO ESPINOZA FLORES**

**LINEA DE INVESTIGACIÓN: CIENCIAS DE LA SALUD**

**Callao, 2024  
PERÚ**



# "ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SANTA ANA DE LOS JARDINES EN EL DISTRITO DE SAN MARTIN DE PORRES, LIMA 2024"



Nombre del documento: TORRES PISCOYA.docx  
ID del documento: 88c216c19e72bbb37fdae00e37e1406cb1a7d71c  
Tamaño del documento original: 247,28 kB  
Autor: JOSE TORRES TALLEDO

Depositante: JOSE TORRES TALLEDO  
Fecha de depósito: 23/6/2024  
Tipo de carga: url\_submission  
fecha de fin de análisis: 25/6/2024

Número de palabras: 12.478  
Número de caracteres: 81.457

Ubicación de las similitudes en el documento:



## Fuentes de similitudes

### Fuentes principales detectadas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	<a href="http://repositorio.unac.edu.pe">repositorio.unac.edu.pe</a> http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/20.500.12952/7192/1/TESIS_ZAVALA_BARRON_SOTO_REYES... 8 fuentes similares	10%		Palabras idénticas: 10% (1314 palabras)
2	<a href="https://repositorio.unfv.edu.pe">repositorio.unfv.edu.pe</a> https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/20.500.13084/6479/1/TESIS_QUIJANO Rondan_Michael... 3 fuentes similares	1%		Palabras idénticas: 1% (134 palabras)
3	<a href="https://alicia.concytec.gob.pe">alicia.concytec.gob.pe</a>   Descripción: Actividad física y autoestima en estudiantes ... https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCW_cef7c46c7ebdafd93742c04c70d2491d 4 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (98 palabras)
4	<a href="https://www.mendeley.com">www.mendeley.com</a>   Correlación entre actividad físic... preview & related info   ... https://www.mendeley.com/catalogue/edd3015a-059b-3cdb-aa30-b477d0a5f43e/ 8 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (93 palabras)
5	<a href="https://repositorio.unac.edu.pe">repositorio.unac.edu.pe</a>   Actividad física y autoestima en estudiantes del sexto gr... https://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/7192 1 fuente similar	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (91 palabras)

### Fuentes con similitudes fortuitas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	<a href="http://repositorio.unsch.edu.pe">repositorio.unsch.edu.pe</a> http://repositorio.unsch.edu.pe/bitstream/UNSCH/6017/1/TD_ED21_Loz.pdf	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (40 palabras)
2	<a href="https://repositorio.unac.edu.pe">repositorio.unac.edu.pe</a> https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/8429/02.CONTENTIDO_FEDU_RAMO...	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (24 palabras)
3	<a href="https://repositorio.unac.edu.pe">repositorio.unac.edu.pe</a> https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/7310/FCS_TESIS_SANDOVAL_REATEG...	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (20 palabras)
4	<b>MEJIA - PAREDES tesis.docx</b>   "RIESGO ERGONÓMICO FÍSICO Y SÍNTOMAS ... #5b8dc2 El documento proviene de mi biblioteca de referencias	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (23 palabras)
5	<a href="https://aveec.org">aveec.org</a>   Entendiendo el autoconocimiento y el autocontrol: claves para el creci... https://aveec.org/emociones/que-es-el-autoconocimiento-y-autocontrol/#:~:text=El autoconocimient...	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (12 palabras)

## **INFORMACIÓN BÁSICA**

**FACULTAD:** CIENCIAS DE LA SALUD

**UNIDAD DE INVESTIGACIÓN:** E.P. EDUCACION FISICA

**TÍTULO:** “ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL SANTA ANA DE LOS JARDINES, 2024”

**AUTOR (1):** JHONNY JOSEPH PISCOYA ESCALANTE

**CÓDIGO ORCID:** 0009-0004-5736-4267

**DNI:** 70850058

**AUTOR (2):** JOSE FRANCISCO TORRES TALLEDO

**CÓDIGO ORCID:** 0009-0003-9819-7162

**DNI:** 73451865

**ASESOR:** BRAULIO PEDRO ESPINOZA FLORES

**CÓDIGO ORCID:** 0000-0002-5855-9750

**DNI:** 15720103

**LUGAR DE EJECUCIÓN:** COLEGIO SANTA ANA DE LOS JARDINES

**UNIDAD DE ANÁLISIS:** ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE SECUNDARIA

**TIPO:** APLICADA

**ENFOQUE:** CUANTITATIVO

**DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:** CORRELACIONAL

**TEMA OCDE:** 5.03.00 EDUCACION

## HOJA DE REFERENCIA DEL JURADO Y APROBACIÓN

### MIEMBROS DEL JURADO DE SUSTENTACIÓN:

- |                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| • Dra. ANA ELVIRRA LOPEZ DE GOMEZ | PRESIDENTA |
| • Dra. VANESSA MANCHA ALVAREZ     | SECRETARIA |
| • Mg. JOSE LUIS SALAZAR HUAROTE   | MIEMBRO    |
| • Dra. ROSARIO MIRAVAL CONTRERAS  | SUPLENTE   |

**ASESOR:** BRAULIO PEDRO ESPINOZA FLORES

Nº de Libro: 1

Nº de Folio: 133

Nº de Acta: 025-2024

Fecha de Aprobación de la tesis:

08 de julio del 2024

Resolución de Sustentación:

Nº150-2023-CU



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO

13

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ACTA N° 025-2024

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO

Siendo las 19:30 horas del día jueves, 11 de julio de 2024 mediante el uso de la Plataforma Virtual Google Meet de la Facultad de Ciencias de la Salud, se reunió el Jurado de Sustentación del XIV Ciclo Taller de Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado, conformado por los siguientes docentes:

**Presidente (a):** Dra. ANA ELVIRA LOPEZ DE GOMEZ

**Secretario (a):** Dra. VANESSA MANCHA ALVAREZ

**Vocal:** Mg. JOSE LUIS SALAZAR HUAROTE

Con la finalidad de evaluar la sustentación de la Tesis titulada:

ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SANTA ANA DE LOS JARDINES EN EL DISTRITO DE SAN MARTIN DE PORRES, LIMA 2024

presentado por el(la) los(las) tesista(s):

PISCOYA ESCALANTE JHONNY JOSEPH  
TORRES TALLEDO JOSE FRANCISCO

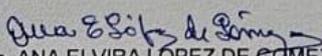
Para optar el Título Profesional de Licenciado en:

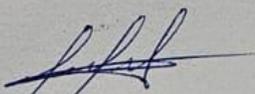
EDUCACIÓN FÍSICA

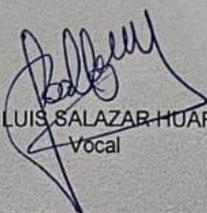
Luego de la sustentación, los miembros del Jurado formularon las respectivas preguntas, las mismas que fueron absueltas satisfactoriamente.

En consecuencia, el Jurado de Sustentación acordó **APROBAR** por **UNANIMIDAD** con la escala de calificación cuantitativa **16 DIECISÉIS** y calificación cualitativa **MUY BUENO** conforme al Artículo 24° del Reglamento de Grados y Títulos de la UNAC, aprobado por Resolución N° 150-2023-CU del 15 de Junio de 2023, con lo que se dio por terminado el acto, siendo las 20:00 horas del mismo día.

Bellavista, 11 de Julio de 2024

  
Dra. ANA ELVIRA LOPEZ DE GOMEZ  
Presidente(a)

  
Dra. VANESSA MANCHA ALVAREZ  
Secretario(a)

  
Mg. JOSE LUIS SALAZAR HUAROTE  
Vocal



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

---

13

**INFORME N° XIV-2024-005**

PARA : DRA. ANA LUCY SICCHA MACASSI  
DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DE : PRESIDENTE(A) DEL JURADO DE SUSTENTACIÓN  
XIV CICLO TALLER DE TESIS DE PREGRADO

ASUNTO : INFORME DEL PRESIDENTE DEL JURADO DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

FECHA : jueves, 11 de julio de 2024

---

Visto el Acta de Sustentación N° 025-2024

Con la que se evaluó la sustentación de la Tesis Titulada:

ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE SECUNDARIA DEL  
COLEGIO SANTA ANA DE LOS JARDINES EN EL DISTRITO DE SAN MARTIN DE PORRES, LIMA 2024

presentado por el(la) los(las) tesista(s):

PISCOYA ESCALANTE JHONNY JOSEPH  
TORRES TALLEDO JOSE FRANCISCO

Para optar el Título Profesional de Licenciado en:

EDUCACIÓN FÍSICA

En tal sentido se informa que no existe observación alguna a la mencionada Tesis por lo que se emite el presente informe como resultado de CONFORMIDAD FAVORABLE

Sin otro particular, reitero mi consideración y estima personal.

Dra. ANA ELVIRA LÓPEZ DE GÓMEZ  
Presidente(a)

## **DEDICATORIA**

**A mi madre, por hacer de mí una persona de bien a pesar de todas las adversidades y dificultades que se le presentaron en su vida. A mi hijo Rex que está en el cielo, lugar donde solo habitan los seres de puro corazón.**

**Jose Torres Talledo.**

**A mi madre por todo el apoyo incondicional desde el inicio de mi carrera, a mi esposa por levantarme cuando creía caer y me acompañó en este duro proceso y a mi hijo por ser mi motor y motivo para salir adelante.**

**Jhonny Piscoya Escalante.**

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios, por darnos el regalo de la vida

A mis amados padres, por guiarnos siempre por el buen camino

A mis estimados docentes, por sus enseñanzas

A la prestigiosa Universidad Nacional del Callao

# INDICE

ÍNDICE DE TABLAS DE CONTENIDO .....	12
ÍNDICE DE FIGURAS DE CONTENIDO .....	13
RESUMEN .....	14
ABSTRACT .....	15
INTRODUCCIÓN .....	16
<b>1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....</b>	<b>18</b>
1.1. Descripción de la realidad problemática .....	18
1.2. Formulación del problema .....	21
<b>1.2.1. General .....</b>	<b>21</b>
<b>1.2.2. Específicos .....</b>	<b>21</b>
1.3. Objetivos .....	21
<b>1.3.1. General .....</b>	<b>21</b>
<b>1.3.2. Específicos .....</b>	<b>21</b>
1.4. Justificación .....	22
<b>1.4.1. Teórica .....</b>	<b>22</b>
<b>1.4.2. Práctica .....</b>	<b>22</b>
<b>1.4.3. Metodológica .....</b>	<b>22</b>
1.5. Delimitantes de la investigación .....	23
<b>1.5.1. Teórica .....</b>	<b>23</b>
<b>1.5.2. Temporal .....</b>	<b>23</b>
<b>1.5.3. Espacial .....</b>	<b>23</b>
<b>II. MARCO TEORICO .....</b>	<b>24</b>
2.1. Antecedentes .....	24
<b>2.1.1. Internacionales .....</b>	<b>24</b>
<b>2.1.2. Nacionales .....</b>	<b>26</b>
2.2. Bases teóricas .....	28

2.3.	Marco Conceptual.....	30
2.3.1.	<b>Actividad física</b> .....	30
2.3.2.	<b>Autoestima</b> .....	34
2.3.3.	<b>La autoestima y su relación con la actividad física</b> .....	37
2.4.	Definición de términos básicos.....	37
<b>III.</b>	<b>HIPOTESIS Y VARIABLES</b> .....	<b>39</b>
3.1.	Hipótesis .....	39
3.1.1.	<b>General</b> .....	39
3.1.2.	<b>Específicas</b> .....	39
3.2.	Operacionalización de variables.....	41
<b>IV.</b>	<b>METODOLOGÍA</b> .....	<b>43</b>
4.1.	Diseño metodológico.....	43
4.2.	Método de investigación.....	43
4.3.	Población y muestra.....	44
4.3.1.	<b>Población</b> .....	44
4.3.2.	<b>Muestra</b> .....	44
4.4.	Lugar de estudio y periodo desarrollado .....	45
4.5.	Técnica e instrumentos para la recolección de la información.....	45
4.5.1.	<b>Técnicas</b> .....	45
4.5.2.	<b>Instrumentos</b> .....	45
4.6.	Análisis y procesamiento de datos .....	49
4.7.	Aspectos éticos en investigación.....	49
<b>V.</b>	<b>RESULTADOS</b> .....	<b>50</b>
5.1.	Descriptivos .....	50
5.2.	Inferenciales.....	58
5.3.	Otros .....	61
<b>VI.</b>	<b>DISCUSION DE RESULTADOS</b>	

6.1. Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados.

6.2. Contrastación de los resultados con otros estudios similares.

6.3. Responsabilidad ética de acuerdo a los reglamentos vigentes (el autor de la investigación se responsabiliza por la información emitida en el informe)

**VII. CONCLUSIONES**

**VIII. RECOMENDACIONES**

**IX. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

**ANEXOS.....**

## ÍNDICE DE TABLAS DE CONTENIDO

- 5.1.1. Tabla Nivel de Actividad física.
- 5.1.2. Tabla Nivel de Autoestima
- 5.1.3. Tabla Nivel de Autorespeto.
- 5.1.4. Tabla Nivel de Autoconocimiento.
- 5.1.5. Tabla de Nivel de Actividad física y Autoestima.
- 5.1.6. Tabla de Nivel de actividad física y Autorespeto.
- 5.1.7. Tabla de Nivel de actividad física y Autoconocimiento
- 5.2.1. Tabla de Prueba de Normalidad.
- 6.1.1. Tabla de Correlación rho de Spearman (Actividad física – Autoestima)
- 6.1.2. Tabla de Baremos del coeficiente de correlación rho de Spearman
- 5.1. Anexo: Tabla de frecuencia según Edad.
- 5.2. Anexo: Tabla de frecuencia según Sexo.
- 5.3. Anexo: Tabla de frecuencia según SECCION.

## ÍNDICE DE FIGURAS

- 5.1.1. Figura de Nivel de Actividad física.
- 5.1.2. Figura de Nivel de Autoestima
- 5.1.3. Figura de Nivel de Autorespeto.
- 5.1.4. Figura de Nivel de Autoconocimiento.
- 5.1.5. Figura Nivel de Actividad física según Autoestima.
- 5.1.6. Figura de Nivel de actividad física – Autorespeto.
- 5.1.7. Figura de Nivel de actividad física –Autoconocimiento
- 5.1. Anexo: Figura de barras de frecuencia según Edad.
- 5.2. Anexo: Figura de barras de frecuencia según Sexo
- 5.2. Anexo: Figura de barras de frecuencia según SECCION.

## RESUMEN

La presente investigación titulada: “Actividad física y autoestima en estudiantes de primer año de secundaria del colegio Santa Ana de Los Jardines en el distrito de San Martín de Porres, Lima 2024”. El **objetivo** fue determinar la relación que existe entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del primer año de secundaria del Colegio Santa Ana de los Jardines en el distrito de San Martín de Porres, Lima 2024. La **Metodología** fue de tipo aplicada, enfoque cuantitativo, diseño correlacional y de corte transversal, y no experimental; La **muestra** estuvo constituida por 68 estudiantes, a los cuales se aplicaron los **instrumentos** del Cuestionario de Actividad física para Niños (PAQ-C) y la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR). En los **resultados** que prevalecen, el 54.40% (37) presentaron nivel de actividad física baja; mientras que, en el Autoestima, el 47.10% (32) mostraron un nivel alto. Teniendo en cuenta sus dimensiones de la autoestima, el 51.5% (35) presentaron un nivel alto en lo concerniente al autorespeto; mientras que el 48.50% (33) presentaron un nivel alto de autoconocimiento. En los resultados inferenciales, se evaluó el coeficiente de correlación de Spearman entre la actividad física y la salud mental de ( $\rho=0.235$ ), y un nivel de significancia de  $p=0.034$ . En las **conclusiones**, se demostró que existe correlación positiva moderada entre la actividad física y la autoestima.

**Palabras clave:** actividad física, autoestima, estudiantes

## ABSTRACT

The present research titled: "Physical activity and self-esteem in first-year high school students of the Santa Ana de Los Jardines school in the district of San Martín de Porres, Lima 2024." The objective was to determine the relationship that exists between physical activity and self-esteem in first-year high school students of the Santa Ana de los Jardines School in the district of San Martín de Porres, Lima 2024. The methodology was applied, quantitative approach, correlational and cross-sectional design, and non-experimental; the sample consisted of 68 students, to whom the instruments of the Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) and the Rosenberg Self-Esteem Scale (EAR) were applied. In the prevailing results, 54.40% (37) presented a low level of physical activity; while, in Self-esteem, 47.10% (32) showed a high level. Taking into account their dimensions of self-esteem, 51.5% (35) presented a high level of concern about self-esteem; while 48.50% (33) presented a high level of self-knowledge. In the inferential results, the Spearman proportion coefficient between physical activity and mental health was evaluated as ( $\rho=0.235$ ), and a significance level of  $p=0.034$ . In the conclusions, it is shown that there is a moderate positive improvement between physical activity and self-esteem.

**Keywords:** physical activity, self-esteem, students

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación titulado “Actividad Física y Autoestima en estudiantes de secundaria del colegio Santa Ana de Los Jardines - San Martín de Porres, 2024”, tiene por finalidad determinar la relación entre la actividad física y la autoestima en estudiantes de secundaria del colegio Santa Ana de Los Jardines - San Martín de Porres, 2024.

La actividad física abarca todo tipo de movimiento que involucre los músculos esqueléticos, y que resulten en un gasto de energía. Comprende desde las tareas más cotidianas, como levantarse de la cama, caminar, limpiar la casa, comer y bañarse; hasta los estiramientos que se realizan durante el sueño. Por otro lado, la autoestima es la autoapreciación en sentido positivo o negativo, esta se construye mediante el autoconocimiento, autoaceptación, autoevaluación, autoconcepto y autorespeto que la persona tiene de sí misma. La práctica moderada de la actividad física tiene un resultado positivo como la prevención de los trastornos psicológicos, y también es utilizado como tratamiento para mejorar el estado de ánimo; las personas que se encuentran físicamente activas perciben un bienestar en cuanto a su salud, en lo anímico y emocional. Sin embargo, también se ha demostrado que los deportistas o personas que realizan actividades deportivas muy frecuentes y en alta intensidad, pueden llegar a alterar de forma negativa su autoestima. Diversos autores señalan que la actividad física y la autoestima tienen una relación directa, demostrando que a mayor cantidad de veces que realiza actividad física la persona, especialmente los estudiantes de colegio, tienden a mejorar su autoestima; el hecho de realizar diferentes tipos de actividades físicas desde temprana edad, mejora la percepción que tienen de su autoconocimiento. También es pertinente afirmar que la actividad física ayuda a elevar el estado de ánimo y confianza de los adolescentes, así mismo contribuye a desarrollar la autoimagen, reduciendo de manera significativa el estrés; esta misma condición genera una serie de cambios físicos, psicológicos y sociales; por lo tanto, el ejercicio físico servirá como apoyo para poder afrontar los diversos cambios, logrando así elevar su autoestima y los mecanismos de relaciones sociales.

Para esta investigación se planteó como problema general, la pregunta: ¿Qué relación existe entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del primer año de secundaria del Colegio Santa Ana de los Jardines en el distrito de San Martín de Porres, Lima 2024?; de la misma forma el objetivo general fue determinar la relación que existe entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del primer año de secundaria del Colegio Santa Ana de los Jardines; y como hipótesis general estableció la existencia de la relación entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del primer año de secundaria del Colegio Santa Ana de los Jardines.

La presente investigación estuvo dividida en: Planteamiento del problema; Marco teórico; Hipótesis y variables; Diseño Metodológico; Resultados; Discusión; Conclusiones; Recomendaciones; Referencias bibliográfica y Anexos.

## I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1. Descripción de la realidad problemática

A nivel internacional, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más del 80% de los adolescentes tienen un nivel insuficiente de actividad física; donde 1 de cada 4 no alcanza los niveles de actividad física recomendados, esto significa que los adolescentes solo realizan la actividad física de escasa o nula intensidad, porque son ejecutadas menos de una hora al día (1). Los jóvenes de 11 a 17 años que no cumplen con las condiciones apropiadas de los niveles de actividad física tienen el riesgo de sufrir condiciones como sobrepeso, enfermedades cardiovasculares a causa del sedentarismo. (2)

Según reportes de la Organización de Naciones Unidas, en el sexo femenino, el 85% tienen mayor tendencia al sedentarismo en comparación a los del sexo masculino que representa el 78%; donde las primeras solo se antepone sobre ellos en los países de Tonga, Samoa, Afganistán y Zambia. El país que tiene bajo nivel de actividad física es Corea del Sur con un 94,2%, mientras que Bangladesh cuenta con el 66,1% de adolescentes sedentarios.

En América Latina, entre los 146 países estudiados, Costa Rica es el país con una tasa de 82% de adolescentes con un bajo rendimiento físico, a pesar de estar sobre los demás países de la región; en contraparte Venezuela, presenta el 88,8% de jóvenes que no realizan la práctica de actividad física al menos una hora al día, siendo el país con el más alto índice de sedentarismo de la región. (3)

En cuanto a la salud mental, uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años sufre de algún trastorno mental, lo cual representa el 13% del índice mundial de las diferentes enfermedades mentales. Según la OMS, la adolescencia es una etapa complicada, llena de alteraciones y condiciones que podrían causar una baja autoestima; se estima que 1 de cada 4 personas de entre los 7-17 presentan problemas de autoestima. (4)

En los centros educativos es “usual” evidenciar estudiantes con baja autoestima, la OMS en el año 2018, indicó que una de cada cuatro personas entre 7 y 17 años de edad presentaron autoestima baja, y reconocieron padecer otros problemas psicológicos; según un estudio realizado a 25.000 estudiantes, más del 51% manifestaron “tener muy pocas personas de confianza”; el 32% afirmó que, “a veces piensa que soy malo o que no tengo remedio”; de la misma forma el 28% indicó “no me gusta como soy”; además el 23% sostuvo que, “si volviera a nacer, me gustaría ser diferente de cómo soy”; y finalmente un 20% consideró que, “soy más débil que los otros”. (5)

A nivel nacional, según la OMS, reportó que el 66% del total de muertes eran atribuidas a las enfermedades no transmisibles. De la misma forma, la Encuesta Global de Salud Escolar, refirió que menos del 25% de los estudiantes desarrollaban esporádicamente la práctica de actividad física, a diferencia de más del 25% emplean entre tres a más horas al día ejecutan actividades sedentarias tales como ver TV, jugar en el celular o navegar en la red, entre otros. (6)

Zavala Barron, Et.al en el año 2022 determinaron que el 43,4% de los estudiantes de una institución educativa de Lima presentaron un nivel medio de realización de actividad física (7); mientras que Cornejo J evidenció que el 20.7% de los estudiantes de otra institución educativa de Lima tenían nivel bajo de actividad física, en comparación del 29.8% que presento niveles medios. (8)

En relación a la autoestima, los bajos niveles generan distintos problemas socioculturales, uno de ellos es la violencia contra niños, niñas y adolescentes, siendo común en la Costa, en las regiones de Lima con 16,649, La Libertad con 3,261, Junín 3,064, Cusco 2,509 y San Martín con 2,496 casos reportados. (9) Estudios focalizados como Zavala Barron, Et.al reportaron que el 24,5% presentaron autoestima de nivel medio a comparación del 11,3% con bajo nivel. (7). Igualmente, Cornejo J, indico que el 19 % de los estudiantes de otra institución educativa presentaron niveles bajos de autoestima en comparación

al 33.1% que fue de nivel medio del problema abordado. (8)

A nivel local, en el Colegio Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres, no existen reportes estadísticos que nos lleven a un análisis profundo del problema, dado que no cuentan en el momento con el personal profesional de psicología; sin embargo según manifiestan los tutores de las diferentes secciones, los estudiantes “presentan bajo nivel de autoestima”, “tienden a presentar ciertas características recurrentes en su comportamiento tales como inseguridad para comunicarse con sus pares, timidez o retraimiento, aislamiento social y falta de confianza e introversión”, además también “pueden reconocerse múltiples características físicas como sudoración excesiva, mirada perdida o esquiva, tartamudeo, entre otras”.

Si este problema sigue ocurriendo, los efectos pueden surgir graves problemas de carácter sensitivo, psicológico y personal, uno de estos problemas, por ejemplo, es el aislamiento en la sociedad, el cual repercute en la persona a nivel psicológico haciéndola sentir incapaz para generar o establecer relaciones sociales con otra, debido al bajo concepto o poca seguridad que tiene de sí misma, como consecuencia suelen surgir problemas tales como depresión, deserción escolar, trastornos alimenticios, como la obesidad, la anorexia, la hipertensión e incluso llegar a la muerte. (10)

Ante esta situación problemática, los investigadores plantean la siguiente pregunta de investigación:

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. General**

¿Qué relación existe entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del primer año de secundaria del Colegio Santa Ana de los Jardines en el distrito de San Martín de Porres, Lima 2024?

### **1.2.2. Específicos**

- ¿Cuál es la relación entre el nivel de actividad física y la dimensión autorespeto de la autoestima en estudiantes del primer año de secundaria del Colegio Santa Ana de los Jardines en el distrito de San Martín de Porres, Lima 2024?
- ¿Cuál es la relación entre el nivel de actividad física y la dimensión autoconocimiento de la autoestima en estudiantes del primer año de secundaria del Colegio Santa Ana de los Jardines en el distrito de San Martín de Porres, Lima 2024?

## **1.3. Objetivos**

### **1.3.1. General**

Determinar la relación que existe entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del primer año de secundaria del Colegio Santa Ana de los Jardines en el distrito de San Martín de Porres, Lima 2024.

### **1.3.2. Específicos**

- Establecer la relación entre el nivel de actividad física y la dimensión autorespeto de la autoestima en estudiantes del primer año de secundaria del Colegio Santa Ana de los Jardines en el

distrito de San Martín de Porres, Lima 2024.

- Establecer la relación entre el nivel de actividad física y la dimensión autoconocimiento de la autoestima en estudiantes del primer año de secundaria del Colegio Santa Ana de los Jardines en el distrito de San Martín de Porres, Lima 2024.

## **1.4. Justificación**

### **1.4.1. Teórica**

El presente estudio se justifica teóricamente porque permite que los investigadores en la ciencia de la Educación Física y el deporte puedan tener mayor amplitud para explicar este fenómeno; tomando en cuenta los aportes teóricos de Albert Bandura y de Erik Erikson, desde esta perspectiva permitirá contribuir a la base de conocimiento en esta línea de investigación.

### **1.4.2. Práctica**

Se justifica porque permite evidenciar en los estudiantes las condiciones reales sobre la actividad física y la autoestima, para que los profesionales de educación física puedan proponer estrategias y modelos de intervención para optimizar la práctica profesional de la educación física.

### **1.4.3. Metodológica**

Porque los diferentes métodos empleados como el deductivo; además de los instrumentos de recolección de datos propuestos en la investigación sirven como referencia para futuras investigaciones en situaciones similares.

## **1.5. Delimitantes de la investigación**

### **1.5.1. Teórica**

Esta investigación estuvo focalizada al estudio de la actividad física con su dimensión esfuerzo físico, y la autoestima con sus dimensiones autorespeto y autoconocimiento. Es preciso considerar que la investigación se enmarcó desde las teorías de la salutogénesis y la teoría de los seis pilares de la autoestima.

### **1.5.2. Temporal**

El estudio comprendió desde marzo hasta mayo del año 2024, habiendo diseñado un cronograma de actividades a realizar y a cumplirlas de manera meticulosa.

### **1.5.3. Espacial**

Se ejecutó en el colegio Santa Ana de los Jardines ubicada en el Jr. Los Tamarindos 335 San Martín de Porres 15102 en la urbanización Los Jardines del distrito de San Martín de Porres dentro de la jurisdicción de la Unidad de Gestión Educativa Local UGEL 02 (Los Olivos, San Martín de Porres y Lima).

## II. MARCO TEORICO

### 2.1. Antecedentes

#### 2.1.1. Internacionales

**SALINAS, A. et al (Ecuador, 2023).** Publicaron la investigación: “Actividad física en la autoestima de los estudiantes universitarios de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Ambato durante el confinamiento”. **Objetivo:** Determinar la relación existente entre actividad física y autoestima de los estudiantes de dicha universidad. **Metodología:** El estudio fue cuantitativo, diseño no experimental, de corte descriptivo-transversal; los instrumentos fueron cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ) y el de Autoestima; siendo la muestra 322 estudiantes. **Resultados:** Respecto a la actividad física, el 75% de los participantes reflejan un nivel alto, el 10% tiene un nivel moderado y el 11% un nivel bajo de actividad física. De igual forma, en cuanto a la autoestima, el nivel bueno fue del 70% de los participantes, el nivel medio fue del 25% y no se reflejan datos sobre el nivel bajo. **Conclusión:** Determinaron que existe relación entre actividad física y autoestima de los estudiantes dicho centro de estudios, como lo demuestra el análisis estadístico no paramétrico Rho de Spearman (0,002). (11)

**LIZARAZO, L, et al. (Colombia, 2020),** publicaron la investigación: “Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo trasversal”. **Objetivo:** estudiar las correlaciones existentes entre la AF y cuatro dimensiones en la autonomía de los escolares adolescentes, con edades entre los 14 y los 17 años. **Metodología:** cuantitativa con diseño transversal, descriptiva-correlacional; con una muestra de 90 participantes a las cuales aplicaron el instrumento Physical Activity Questionnaire para adolescentes (PAQ-A) y el inventario de Coopersmith. **Resultados:** la AF de dichos escolares

mostró niveles relativamente bajos, y se correlacionó de forma significativa, positiva y moderada con su autoestima. **Conclusión:** cerca del 50% de los escolares presentó bajos niveles de autoestima, atribuibles a su poca ejecución de AF; en el resto, un incremento de la práctica de AF generó un aumento de su autoestima. (12)

**VILLALOBOS, B y RUEDA, A, (Colombia, 2021)**, publicaron la investigación: “Estado del arte sobre la actividad física y su relación con la autoestima en jóvenes”. **Objetivo:** Elaborar una revisión sistemática a través de diferentes estudios realizados desde el 2016 hasta el 2021 sobre la relación existente entre la actividad física y la Autoestima en jóvenes. **Metodología:** Investigación documental. **Resultados:** De las diversas revisiones, los resultados identificaron niveles de asociación fuerte y correlación positiva entre la autoestima y la actividad física, en la medida que modifiquen su actividad física, también será en su autoestima; de la misma forma en otro estudio analizado, el incremento o disminución de la actividad física puede influir en cierta medida en el nivel de autoestima, por lo que hallaron una correlación positiva moderada, entre la actividad física y la autoestima. **Conclusión:** Lograron efectuar la búsqueda sistemática de la actividad física y la autoestima, en diferentes fuentes de información. (13)

**GASPAR, A y ALGUACIL, M, (España, 2022)**, publicaron la investigación: “Influencia de la actividad físico deportiva en el rendimiento académico, la autoestima y el autoconcepto de los adolescentes”. **Objetivo:** comprobar la influencia que estos ejercen en su rendimiento académico, su autoestima y su autoconcepto. **Metodología:** Enfoque cuantitativo y transversal, con una muestra de 632 participantes, a los cuales aplicaron los instrumentos de análisis de la práctica de Actividad Físico-Deportiva y el cuestionario de autoconcepto físico para jóvenes. **Resultados:** Confirman la influencia de la AFD en la autoestima.

**Conclusión:** Que la práctica de AFD mejora la autoestima, demostrando la importancia que tiene la AFD. (14)

### 2.1.2. Nacionales

**MARTÍNEZ, R. (Ayacucho, 2022)**, publicó la investigación: “Actividad física y autoestima en estudiantes de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021”. **Objetivo:** Determinar si la actividad física se relaciona con la autoestima de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria. **Metodología:** cuantitativo, diseño no experimental, transversal y correlacional; la muestra estuvo conformada por 64 estudiantes, a los cuales aplicó los cuestionarios IPAQ y el de autoestima. **Resultados:** En cuanto al nivel de actividad física observó que el 57,8% de escolares adolescentes se encuentran en un nivel moderado, el 32,8% alto y el solo el 9,4% bajo. Por otro lado, en la autoestima el 42,2% se encuentran moderada, el 29,7% alto y el 28,1% bajo. **Conclusión:** La actividad física se relaciona significativamente con la autoestima de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de dicha institución educativa. (15)

**QUIJANO, M. (Lima, 2022)**, publicó la investigación: “Actividad física y la autoestima de los adolescentes en tiempos de pandemia en la IE Cristo Salvador, Surco, 2021”. **Objetivo:** Determinar la relación que existe entre la actividad física y la autoestima de los adolescentes en tiempos de pandemia. **Metodología:** básica y descriptivo correlacional; la muestra conformada por 80 estudiantes a las cuales aplicó el cuestionario para ambas variables. **Resultados:** En cuanto a la actividad física, observó que el 50,00% consideran que la actividad física es regular, el 31,25% mala y el 18,75% buena. En cuanto a la autoestima evidenció que el 45,00% fue mala, el 38,75% regular y el 16,25% buena. **Conclusión:** Demostró que existe una correlación positiva muy fuerte entre la actividad física y la autoestima. (16)

**LAGUNA T, et al. (Lima, 2021)** El presente estudio de investigación titulado “Actividad física y autoestima en estudiantes del sexto grado de educación primaria de la IE coronel José Joaquín Inclán, Chorrillos, 2022”. **Objetivo:** determinar la relación entre la actividad física y la autoestima. **Metodología:** cuantitativo, correlacional, prospectiva, no experimental y corte transversal; la muestra estuvo conformada por 61 estudiantes, a las cuales se aplicaron el cuestionario para medir ambas variables. **Resultados:** En lo referentes a la actividad física, el 43,3% fue medio, 37,7% alto y 18,9% bajo. Mientras que, en la autoestima, el 64,2% fue alto, 24,5% medio y 11,3% bajo. **Conclusión:** existe una relación alta entre la actividad física y la autoestima en los estudiantes dicha institución educativa. (17)

**LOZANO, R y GUTIERREZ, O, (Ayacucho, 2022)**, publicaron la investigación: “Autoestima profesional y actividad física en estudiantes de Educación física de la UNSCH”. **Objetivo:** establecer la relación de la actividad física y la autoestima profesional en estudiantes de educación física de la UNSCH. **Metodología:** cuantitativa y diseño correlacional, con una muestra de 64 estudiantes, a los cuales aplicaron los cuestionarios IPAQ y de autoestima. **Resultados:** El 73,4% de estudiantes tienen actividad física alta, 21,9% media y 4,7% baja. Mientras que 76,6% autoestima profesional alta, 20,3% media y 3,1% baja. **Conclusión:** encontraron correlación significancia baja entre la actividad física y la autoestima profesional. (18)

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Teoría de la salutogénesis**

Esta teoría fue propuesta por Antonovsky, que emerge como un enfoque esencial en la búsqueda y mantenimiento de la salud. Esta teoría postula que, para preservar nuestro bienestar, es fundamental enfrentar los factores externos sin permitir que nuestro entorno ejerza una influencia negativa. Este proceso no solo involucra a la persona individualmente, sino que se extiende a la comunidad y a la sociedad en su conjunto, lo cual se conoce como el Sentido de Coherencia (SOC). Según el autor, está compuesto por factores biológicos, materiales y psicosociales que facilitan a las personas percibir sus vidas como coherentes, estructuradas y comprensibles; estos elementos son denominados Recursos Generales de Resistencia (GRRs). (19)

Este enfoque no solo contribuye al mantenimiento de la salud, sino que también propicia su desarrollo. En consecuencia, se plantea como un imperativo poner en práctica la salud positiva, que abarca tanto la salud física como el bienestar emocional desde una perspectiva holística. Esto implica potenciar la capacidad de las personas para identificar, controlar y utilizar sus recursos individuales, como los activos de salud y el SOC. Asimismo, el autor destaca la importancia de la autoestima como parte integral de estos GRRs, enfatizando la necesidad que sea positiva y elevada para garantizar un estilo de vida saludable y resistente a las adversidades. (20)

En este contexto, la actividad física emerge como un elemento fundamental para promover un SOC óptimo, al facilitar la conexión entre la mente y el cuerpo, promoviendo así la salud integral, y reduciendo las conductas negativas. Por lo tanto, promover la actividad física de manera positiva se convierte en un mecanismo efectivo para fortalecer el SOC y fomentar el bienestar general. (20)

En conclusión, esta teoría ofrece un marco teórico sólido que enfatiza la importancia de abordar la salud desde una perspectiva integral, que incluye tanto los aspectos físicos como los emocionales. Al adoptar este enfoque, podemos trabajar hacia la promoción de estilos de vida saludables y

resilientes, tanto a nivel individual como comunitario, en aras de alcanzar el máximo bienestar posible.

### **2.2.2. Teoría de los Seis Pilares de la Autoestima**

Esta teoría fue desarrollada por Nathaniel Branden, donde identifica seis componentes fundamentales para construir y mantener una autoestima saludable y sólida, las cuales están conformadas por los siguientes (24):

- La práctica de la autoaceptación. Implica la capacidad de aceptación de la misma persona considerando las fortalezas y debilidades. También es la disposición de reconocer y aceptar las limitaciones y errores sin juzgar de manera severa o crítica.
- La autoresponsabilidad. Consiste en asumir la responsabilidad de la vida, acciones y decisiones. Esto indica el reconocimiento de la propia persona como responsable de su destino, y que las decisiones tienen consecuencias.
- La autoafirmación. Es la capacidad de defender los derechos y necesidades legítimas. Implica expresar las opiniones, deseos y límites de manera clara y respetuosa.
- El propósito personal. Involucra identificar y compromiso con las metas y valores que sean significativos y satisfactorios. Esto brinda un sentido de dirección, y motiva hacia el esfuerzo por alcanzar las metas y aspiraciones.
- La integridad personal. Conlleva a vivir con valores y principios más profundos. La honestidad y la coherencia de las acciones, pensamientos y palabras.
- La autoafiliación. Es la capacidad de establecer y mantener relaciones interpersonales saludables y que aporten a la vida. Implica conectar con otros de manera auténtica y afectuosa, buscando relaciones que apoyen, enriquezcan e inspiren a crecer y desarrollar a la persona.

Considerando que la autoestima, es la experiencia fundamental de sentir, para poder llevar una vida significativa y enfrentar los desafíos que se presentan; los estudiantes pertenecientes a la etapa de la pubertad; en la autoestima deben de conservar la confianza como una capacidad para pensar y enfrentar los desafíos fundamentales que estos afrontan en la vida familiar y escolar; es importante mantener la certeza del derecho para el éxito y ser felices; el sentimiento de ser respetables, dignos y ser capaces de expresar las necesidades y deseos, para así fomentar la personalidad del estudiante para darle frente situaciones problemáticas.

## **2.3. Marco Conceptual**

### **2.3.1. Actividad física**

#### **2.3.1.1. Generalidades**

- a. **Definición:** Abarca todo tipo de movimiento que involucre los músculos esqueléticos, y que resulten en un gasto de energía. Comprende desde las tareas más cotidianas, como levantarse de la cama, caminar, limpiar la casa, comer y bañarse; hasta los estiramientos que se realizan durante el sueño. (26)
  
- b. **Importancia:** Morera-Castro, señala que esta desempeña un papel crucial en la rutina diaria, y es fundamental para adoptar un estilo de vida saludable desde la infancia. Este aspecto se vincula de manera positiva con la salud, la felicidad y la vitalidad en la población joven. En este sentido, reconocer la amplitud de la actividad física y su impacto en la salud desde las primeras etapas de la vida es esencial para promover hábitos saludables, y fomentar el bienestar general. (27)

#### **c. Actividad física en adolescentes**

Según las directrices de la Organización Mundial de la Salud, se

recomienda que los niños y adolescentes participen en actividad física diaria durante al menos 60 minutos, aunque idealmente debería ser más. Esta actividad puede ser realizada en intervalos y se enfatiza la importancia de incluir ejercicios aeróbicos en mayor medida. Los beneficios de esta actividad son amplios, abarcando mejoras tanto físicas, psicológicas como sociales. (28)

En términos físicos, la actividad física regular contribuye a mejorar el funcionamiento del sistema cardiovascular, neuromuscular y locomotor en niños y adolescentes. Desde el punto de vista psicológico, se observa una reducción de la depresión y la ansiedad, promoviendo un mejor estado de ánimo y bienestar emocional. Además, en el ámbito social, la participación en actividades físicas fomenta el desarrollo de la autoconfianza en estos grupos etarios. (29)

En particular, la práctica continua de actividad física moderada conlleva beneficios adicionales, como la reducción del riesgo de obesidad y enfermedades no transmisibles, incluida la hipertensión, entre otros aspectos. A nivel psicológico, se ha observado un aumento de la autoestima, así como una mejora en los estados de ánimo, reduciendo los niveles de ansiedad y depresión.

Por lo tanto, se hace hincapié en la importancia de fomentar la participación regular en actividad física moderada entre los adolescentes, ya que esto no solo contribuye al fortalecimiento de sus capacidades físicas, sino que también tiene un impacto positivo en su bienestar psicológico y emocional a largo plazo. (30)

### **2.3.1.2. Esfuerzo físico**

**Definición:** Es una manifestación fundamental del compromiso humano en la realización de actividades que implican movimiento corporal y demandan energía física. Se manifiesta a través de la aplicación de fuerza muscular, resistencia y coordinación para llevar a cabo diversas tareas, desde las más simples hasta las más complejas. Este concepto trasciende el mero acto de

ejercicio físico, abarcando cualquier actividad que requiera un grado de vigor y energía por parte del individuo.

**Implicancias:** Puede involucrar desde el trabajo manual en actividades agrícolas o industriales, hasta el desempeño en disciplinas deportivas de alta intensidad. (31) El esfuerzo físico implica una serie de procesos biológicos y mentales complejos, las cuales comprende:

- **Fisiológico:** Se activan diferentes sistemas del cuerpo humano, como el cardiovascular, respiratorio y muscular, para satisfacer las demandas de energía y oxígeno necesarias durante la actividad física. Además, se desencadenan procesos metabólicos que proporcionan el combustible necesario para la contracción muscular y el mantenimiento de la actividad. (32)
- **Psicológica:** El esfuerzo físico puede implicar la superación de obstáculos mentales y emocionales; esta requiere concentración, motivación y determinación para enfrentar el dolor, la fatiga y la incomodidad que pueden surgir durante la actividad física intensa. Además, puede ser una herramienta poderosa para el desarrollo personal, promoviendo la disciplina, la autoconfianza y la resiliencia. (33) Es un componente esencial en la búsqueda de la excelencia y el logro de metas personales y colectivas.

En resumen, el esfuerzo físico representa el compromiso activo del individuo en actividades que demandan vigor y energía física. Va más allá del simple movimiento corporal, involucrando procesos fisiológicos y psicológicos complejos que contribuyen al desarrollo integral del ser humano. (34)

Esta dimensión está compuesta por los siguientes indicadores:

- **Actividad física en tiempo libre:** La actividad física en tiempo libre (AFTL) es el ejercicio, el deporte o la recreación que no están relacionados con actividades que forman parte del trabajo habitual, tareas del hogar o transporte. (71)
- **Actividad física durante clases de educación física:** La actividad física en las clases de educación física busca promover y perfeccionar diferentes destrezas motoras, como equilibrio, flexibilidad, velocidad, fuerza y resistencia. Estas actividades se realizan en diferentes niveles y abordajes, y por lo general incluyen ejercicios de calentamiento, natación, resistencia y fuerza. (36)
- **La actividad física en el horario escolar:** Es una práctica saludable que se debe fomentar en los programas de Educación Física y en las actividades complementarias y extraescolares de carácter físico-recreativo. La actividad física en la escuela busca promover la práctica y perfeccionamiento de diversas destrezas motoras, como el equilibrio, la flexibilidad, velocidad, fuerza y resistencia. (37)
- **Actividad física después del horario escolar:** Es toda aquella actividad ejecutada en horas posteriores a la escuela o centro de estudios de una persona. (74)
- **Actividad física en los fines de semana:** Es toda aquella actividad que genera una demanda física, ejecutada por las personas en los fines de semana. (75)
- **Frecuencia de actividad física durante la última semana:** la cantidad de veces que la persona realiza actividades físicas (a menudo expresada en número de veces a la semana) siendo este caso particular, la última semana vivida. (57)

## 2.3.2. Autoestima

### 2.3.2.1. Generalidades

a. **Definición:** Es la autoapreciación en sentido positivo o negativo, esta se construye mediante el autoconocimiento, autoaceptación, autoevaluación, autoconcepto y autorespeto que la persona tiene de sí misma. (35)

Por otro lado, tenemos el concepto de que la autoestima se forma a través de la percepción que tiene el sujeto con su interior y que esto le permite integrarse en la sociedad de forma positiva o negativa.

b. **Importancia:** Teniendo en cuenta que el comportamiento depende de la autoestima, esto se refleja en todos los ámbitos de nuestra vida (por ejemplo, relaciones de amistad, relación sentimental, relación laboral, la sociedad que nos rodea, etc.) (37).

Esta se origina de dos aspectos:

- Parte personal, se forma a partir de una percepción propia del sujeto sobre sí mismo
- Parte social, se construye a partir de las opiniones de los demás. Estos dos aspectos son muy importantes para la formación de la autoestima de manera integral. (38)

c. **Tipos de autoestima:** Según Veiga esta se clasifica en dos niveles (39):

- **La autoestima baja.** Se manifiesta por la poca confianza que tiene una persona sobre sí misma, es inseguro de tomar decisiones, y esto conlleva al fracaso parcial o total de conseguir sus ideales; a nivel social esta persona es afectada por lo que piensan los demás acerca de él, su personalidad e imagen.
- **La autoestima alta.** Está manifestado por un gran amor propio, seguridad, confianza y capacidad de tomar decisiones con optimismo para mejorar integralmente, reconoce sus fortalezas y sus limitaciones; a nivel personal un individuo que inicia un

negocio, al pasar el tiempo el negocio mejora mínimamente, y a pesar de ello estas personas no se desaniman, todo lo contrario, buscan medios para poder mejorar el negocio y cumplir sus ideales.

Finalmente podemos inferir que la autoestima en cada individuo es diferente, se va formando mediante el paso de los años, a través de las experiencias y la interacción que tengamos con cada persona. Por lo tanto, la autoestima va adquiriendo una formación sólida y estable durante cada etapa de la vida, pero es muy cambiante, así como puede crecer, desarrollarse en lo positivo, también puede destruirse y convertirse en algo negativo afectando la personalidad. (40)

### **2.3.2.2. Dimensiones de la autoestima**

- a) **El autorespeto.** Se refiere a la valoración positiva y el aprecio que una persona tiene hacia sí misma, así como al reconocimiento y respeto de su propia dignidad, derechos y valores. (43)

Esta implica aceptarse y valorarse a uno mismo tal como es, con todas sus virtudes y defectos. Además, abarca reconocer y aceptar nuestras fortalezas, logros y aspectos positivos, así como también nuestras debilidades, errores y áreas de mejora. También es tener una actitud compasiva y amorosa hacia uno mismo, incluso en momentos de dificultad o fracaso. Una parte fundamental del autorespeto es establecer límites personales saludables y defenderlos de manera firme y respetuosa. Esto implica tener la confianza y la autoestima necesarias para decir "no" cuando sea necesario, y para alejarse de situaciones o relaciones que no nos sean beneficiosas o que vulneren nuestra integridad y bienestar. El autorespeto también implica cuidar de nuestras necesidades

físicas, emocionales y espirituales; tratar nuestro cuerpo y mente, con amor y respeto. (43)

Esto puede incluir adoptar hábitos saludables de alimentación, ejercicio y sueño, así como también practicar la autocompasión y la autocompasión en momentos de estrés o dificultad. (43)

En resumen, el autorespeto es un componente esencial del bienestar emocional y el desarrollo personal. Implica aceptarse y valorarse a uno mismo, establecer límites personales saludables, cuidar de nuestras necesidades físicas y emocionales, y mantener relaciones interpersonales basadas en el respeto mutuo y la empatía. Cultivar el autorespeto es un proceso continuo que requiere práctica, autocuidado y amor propio. (44)

**b) El autoconocimiento.** Se basa en la comprensión profunda y la conciencia de uno mismo, que incluye la exploración y el entendimiento de nuestros pensamientos, emociones, valores, fortalezas, debilidades y motivaciones. El autoconocimiento implica la capacidad de reflexionar sobre nuestras experiencias y aprender de ellas, así como también de identificar y cuestionar nuestras creencias y suposiciones subyacentes. Es el proceso de explorar nuestra identidad y comprender quiénes somos en un nivel fundamental, más allá de las etiquetas y roles que puedan imponernos la sociedad o el entorno. Una parte fundamental del autoconocimiento es la capacidad de reconocer y aceptar nuestras emociones, tanto positivas como negativas, sin juzgarnos a nosotros mismos. (45)

En resumen, el autoconocimiento es un componente esencial del desarrollo personal y la salud emocional. Implica la comprensión profunda de uno mismo, incluyendo nuestras emociones, pensamientos, valores y motivaciones. Cultivar el autoconocimiento nos ayuda a vivir de manera más auténtica y consciente, y a

establecer relaciones más saludables y significativas con los demás. (46)

### **2.3.3. La autoestima y su relación con la actividad física**

Generalmente es viable decir que la práctica moderada de la actividad física tiene un resultado positivo como la prevención de los trastornos psicológicos, y también es utilizado como tratamiento para mejorar el estado de ánimo; las personas que se encuentran físicamente activas perciben un bienestar en cuanto a su salud, en lo anímico y emocional. Sin embargo, también se ha demostrado que los deportistas o personas que realizan actividades deportivas muy frecuentes y en alta intensidad, pueden llegar a alterar de forma negativa su autoestima. (47) Adicionalmente Zurita señala que la actividad física y la autoestima tienen una relación directa, demostrando que a mayor cantidad de veces que realiza el niño actividad física tiende a mejorar su autoestima. Indica también que el hecho de realizar diferentes tipos de actividades físicas desde temprana edad mejora la percepción que tienen de su autoimagen. (48) Por otro lado la actividad física ayuda a elevar el estado de ánimo y confianza de los adolescentes, así mismo contribuye a desarrollar la autoimagen, y también reduce de forma significativa el estrés. El mismo hecho de ser adolescente, genera una serie de cambios; ya sea físicos, psicológicos y sociales; el ejercicio físico servirá como apoyo para poder afrontar esos problemas, y elevando su autoestima, sirviendo como medio para relacionarse socialmente con otros adolescentes. (49)

## **2.4. Definición de términos básicos**

- **Intensidad:** Es el nivel de esfuerzo físico derivado de una actividad física, se puede describir como baja, media y alta. (54)

- **Autoestima alta:** Es un concepto gradual que implica sentirse capaz, valioso y aceptado como persona. Las personas con alta autoestima se sienten útiles, valiosas y aceptadas por los demás. (45)
- **Autoestima media:** Este tipo presenta gran inestabilidad, ya que la autoestima de la persona variará según el contexto en el que se encuentre, una persona con autoestima media es, en general, la inestabilidad que presenta entre sentirse confiada y sentirse insegura. (44)
- **Autoestima baja:** Es la discordancia en la percepción que tienen los pacientes de sí mismos. Esta evaluación negativa impide a las personas considerarse valiosas, talentosas, merecedoras de amor y reconocimiento por lo demás. (43)
- **Autoconcepto:** Es la autovaloración que hace una persona de sí misma, que va cambiando constantemente mientras crecen. (50)
- **Autoconocimiento:** Es la conciencia que se forma a través de la observación y análisis que realiza la persona, de forma positiva y negativa. (51)
- **Autoaceptación:** Se forja a través de la aceptación de sí mismo, de las debilidades y fortalezas, aceptándose a través de los complejos. (52)
- **Autorespeto:** Es la valoración asertiva de la persona, a través de sentimientos y actitudes positivas, sin dar lugar a la intimidación o violencia. (53)

### III. HIPOTESIS Y VARIABLES

#### 3.1. Hipótesis

##### A. General

- Existe relación entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del primer año de secundaria del Colegio Santa Ana de los Jardines en el distrito de San Martín de Porres, Lima 2024
- No existe relación entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del primer año de secundaria del Colegio Santa Ana de los Jardines en el distrito de San Martín de Porres, Lima 2024

##### B. Específicas

- **H1.** La relación que existe entre nivel de actividad física y la dimensión de autorespeto de autoestima en estudiantes de primer año de secundaria del colegio Santa Ana de los Jardines, San Martín de Porres, Lima 2024 es alta
- **H0:** La relación que existe entre nivel de actividad física y la dimensión de autorespeto de autoestima en estudiantes de primer año de secundaria del colegio Santa Ana de los Jardines, San Martín de Porres, Lima 2024 es nula
- **H2.** La relación que existe entre nivel de actividad física y la dimensión de autoconocimiento de autoestima en estudiantes de primer año de secundaria del colegio Santa Ana de los Jardines, San Martín de Porres – 2024 es alta.
- **H0:** La relación que existe entre nivel de actividad física y la dimensión de autoconocimiento de autoestima en estudiantes

de primer año de secundaria del colegio Santa Ana de los Jardines, San Martín de Porres – 2024 es nula.

### 3.1.1 Operacionalización de variables

OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES						
VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	METODO Y TECNICA
ACTIVIDAD FISICA	Es el movimiento que involucra los músculos esqueléticos, y que resulte en un gasto de energía. (26)	Es el movimiento que involucra los músculos esqueléticos de los estudiantes del colegio Santa Ana de Los Jardines en San Martin de Porres, Lima, y que resulte en un gasto de energía.	ESFUERZO FISICO	-Actividad física durante el tiempo libre.	1	METODO: Deductivo  TECNICA: Encuesta  INSTRUMENTO: Cuestionario
				-Actividad física durante las clases de educación física.	2	
				-Actividad física durante el horario escolar.	3	
				-Actividad física después del horario escolar.	4	
					5	
					6	
					7	
	8					
	9					

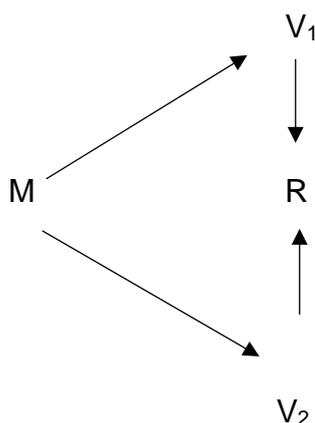
AUTOESTIMA	Es la autoapreciación en sentido positivo o negativo, esta está constituido por el autoconocimiento, autoaceptación, autoevaluación, autoconcepto y el autorespeto que la persona tiene de sí misma. (35)	Es la autoapreciación de los estudiantes del colegio Santa Ana de Los Jardines en San Martin de Porres - Lima, en sentido positivo o negativo, esta está constituido por el autoconocimiento, autoaceptación, autoevaluación, autoconcepto y el autorespeto que la persona tiene de sí misma.	AUTORESPETO	-Expresa sus sentimientos y emociones. -Valora sus logros.	1 2 3 4 5	METODO: Deductivo  TECNICA: Encuesta  INSTRUMENTO: Cuestionario
			AUTO- CONOCIMIENTO	-Distingue sus cualidades. -Valora sus destrezas.	6 7 8 9 10	

## IV. METODOLOGÍA

### 4.1. Diseño metodológico

Según el alcance el estudio fue de nivel aplicado, porque permitió crear soluciones al problema estudiado (55); también fue de enfoque cuantitativo, porque utilizó la estadística para poder medir las variables de estudio (56); igualmente el estudio fue de corte transversal, porque la investigación se realizó en un momento dado (57); y finalmente fue de diseño no experimental, porque no se realizó manipulación de grupos de control o de alguna variable independiente. (58)

Diseño no experimental transversal correlacional



Donde:

M: Muestra

V<sub>1</sub>: Variable 1

V<sub>2</sub>: Variable 2

R: Correlación entre ambas variables

### 4.2. Método de investigación

El método de investigación que se utilizó fue el hipotético – deductivo, ya que se buscó dar respuesta a nuestro problema identificado, las mismas que generó el planteamiento de nuestras hipótesis. También para las

diversas etapas del desarrollo de la presente investigación se fundamentaron y explicaron desde la generalización hasta lo particular de los fenómenos estudiados. (73)

### **4.3. Población y muestra**

#### **4.3.1. Población**

La investigación contó con una población de 68 estudiantes pertenecientes al primer año de educación secundaria del colegio Santa Ana de Los Jardines, San Martín de Porres - Lima.

Donde:

N= 68 estudiantes.

#### **4.3.2. Muestra**

La muestra fue de tipo censal, debido a que no se hizo exclusión a nadie, por lo cual se consideró al total de la población para la presente investigación.

Donde:

n= 68 estudiantes.

#### **4.3.3. Criterios de inclusión**

- Pertenecientes al primer año de nivel secundario.
- Asistencia de forma regular a las labores académicas.
- Contaban con el consentimiento informado por los padres o apoderados.

#### **4.4. Lugar de estudio y periodo desarrollado**

La investigación se llevó a cabo en el colegio Santa Ana de los Jardines ubicado en el Jirón Los Tamarindos 335 en la urbanización Los Jardines del distrito de San Martín de Porres 15102 dentro de la jurisdicción de la Unidad de Gestión Educativa Local - UGEL 02 (Los Olivos, San Martín de Porres y Lima).

El periodo de tiempo en el cual se llevó a cabo la investigación fue desde el mes de marzo hasta finales del mes de mayo del año 2024.

#### **4.5. Técnica e instrumentos para la recolección de la información**

##### **4.5.1. Técnicas**

G. Montes indica que la encuesta es un formato de preguntas que se puede realizar a una población para obtener información según nuestros intereses (59). Según Sánchez y Reyes la escala es cualquier variable medible generada a través de diferentes valores y las cuales se asignan en una posición determinada. (60)

Para el presente estudio la técnica fue la encuesta para las dos variables.

##### **4.5.2. Instrumentos**

De acuerdo con Artigas y Robles, los instrumentos son las formas de recolectar datos que servirán para que el autor pueda analizar los comportamientos de sus variables de estudio. (61)

##### **Para la variable 1: Actividad Física**

Se aplicó el cuestionario Actividad física para niños (PAQ-C) para recolectar los datos e información de la variable actividad física, con esta se logró registrar, evaluar y valorar el nivel de esfuerzo físico de

los estudiantes de primer año en educación secundaria, en donde se realizó con el apoyo de los docentes de aula, entregando la hoja del cuestionario de manera presencial a cada uno de los estudiantes.

El PAQ-C (Cuestionario Pictórico de la Actividad Física Infantil) fue creado entre 1997 y 1998 por un grupo de consenso internacional. Este cuestionario mide la actividad física de los niños, y ha demostrado tener una buena confiabilidad test-retest y una validez razonable en comparación con las medidas objetivas de actividad física, y está conformada por un total de nueve ítems que recolectan los datos e información relacionados a la dimensión esfuerzo físico, en base a sus indicadores. (62)

### **Baremos**

La puntuación máxima es de cinco puntos (5) y la puntuación mínima es de un punto (1), por consiguiente, se realiza la siguiente escala de valoración total.

<b>Nivel de actividad física</b>	<b>Puntaje</b>
Muy bajo	1 a 1.99
Bajo	2 a 2.99
Regular	3 a 3.99
Intensa	4 a 4.99
Muy intensa	≥5

### **Validez**

Existen diferentes estudios que demuestran la validez y confiabilidad del PAQ-C. comparado simultáneamente con otro instrumento que tiene el mismo objetivo de medición, el acelerómetro, obteniendo una validez de criterio con correlaciones de moderadas a altas (26,27). Manchola J y cols realizaron un

estudio en España (2014), demostrando que el PAQ-C tiene un Coeficiente de Correlación Intraclase (CCI) mayor a 0.73 en todas las comparaciones, con un intervalo de confianza al 95%, además de una consistencia interna de 0.83 (59).

En otro estudio de Colombia, elaborado por Herazo A y Domínguez R (2012), hallaron la confiabilidad del PAQC a través de un test-retest, resultando un  $\alpha$  de Cronbach de 0.73 y de 0.78 en la primera y segunda aplicación respectivamente y CCI de 0.60. Para fines de este estudio, realizaron una validación por juicio de expertos y la prueba piloto respectiva, obteniéndose un índice de alfa de Cronbach de 0.88, lo que indicó que el PAQ-C presenta una buena confiabilidad para valorar la actividad física en niños de 8 a 14 años. (60)

De hecho, Pérez González en su artículo de divulgación reporta que el PAQ-C es un cuestionario con una buena consistencia interna y fiabilidad, además de que sus resultados se correlacionan con los obtenidos por otros cuestionarios y mediciones fisiológicas de actividad física como el acelerómetro (61).

### **Para la variable 2: Autoestima**

Se aplicó la Escala de Autoestima de Rossemberg para adolescentes adaptada para el Perú, como instrumento para recolectar los datos de dicha variable, esta fue adaptada por Ventura, et al. Dicho instrumento está conformado por 10 ítems relacionados a las dimensiones de Autorespeto y Autoconocimiento de los estudiantes del primer año de secundaria del colegio Santa Ana de Los Jardines, que se realizó durante las horas activas de educación física. (citar)

## Baremos

La puntuación máxima es de treinta puntos (30) y la puntuación mínima es de cero puntos (00), por consiguiente, se realiza la siguiente escala de valoración total.

<b>Nivel de autoestima</b>	<b>Puntaje</b>
Alto	30 - 40
Medio	26 - 29
Bajo	25 a menos

<b>Nivel de autoestima en autorespeto</b>	<b>Puntaje</b>
Alto	15 a 20
Medio	13 a 14
Bajo	12 a menos

<b>Nivel de autoestima autoconocimiento</b>	<b>Puntaje</b>
Alto	15 a 20
Medio	13 a 14
Bajo	12 a menos

## Validez

Para el cuestionario de autoestima de Rossemberg versión adaptación peruana según la prueba de saturación efectuada en 6 modelos para sus 10 ítems, el resultado fue de 0,801; la misma que teniendo en cuenta los parámetros de la prueba de confiabilidad de Alfa y Cronbach pertenece a la consistencia interna de buena. (72)

#### **4.6. Análisis y procesamiento de datos**

Una vez culminado la etapa de recolección de datos se procedió al procesamiento de la información creando un libro de códigos en programa de Excel; se continuó con la elaboración de la tabla matriz, utilizando el Paquete informático de S.P.S.S Versión 26.0 Para el análisis descriptivo se empleó la estadística descriptiva (tablas y figuras); mientras que para la prueba de hipótesis se utilizó la estadística inferencial con su técnica del Rho de Spearman.

#### **4.7. Aspectos éticos en investigación**

Al momento de abordar a los estudiantes del primer año de secundaria del colegio Santa Ana de Los Jardines - San Martín de Porres se les explicó que serían parte de la muestra del presente trabajo de investigación, para lo cual se les informó brevemente acerca de los objetivos del estudio, con el fin de obtener la aceptación. En caso del consentimiento, se envió a cada estudiante el formulario de Consentimiento Informado para que los padres de familia puedan autorizar la participación de su menor hijo mediante la firma.

Asimismo, cabe precisar que los investigadores han considerado los principios éticos expresados en el artículo 8 del Código de Ética de la Universidad Nacional del Callao y la Conducta Ética Responsable propuesto por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología.

## V. RESULTADOS

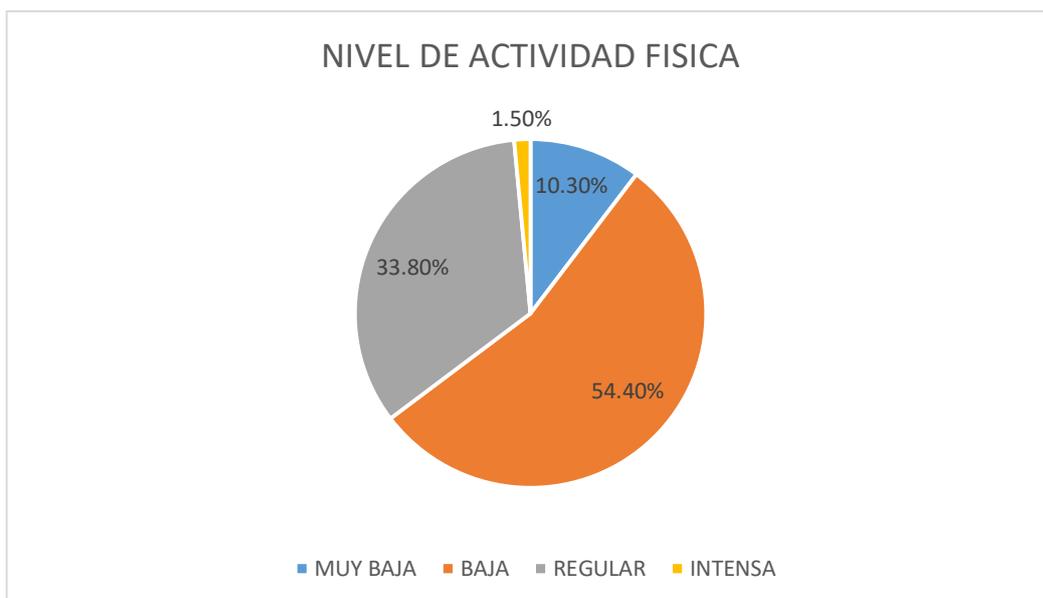
En este acápite se presentan los resultados de la investigación, mediante tablas, figuras y pruebas estadísticas. En primer término, se exponen los resultados descriptivos de las dos variables. En segundo término, se contrasta la hipótesis mediante la correlación de Rho de Spearman, de acuerdo a los objetivos planteados en esta investigación.

### 5.1. Resultados descriptivos

**Tabla 5.1.1 Nivel de Actividad Física de los estudiantes del colegio Santa Ana de Los Jardines del distrito de San Martín de Porres, Lima 2024.**

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Muy baja	7	10.3 %
Baja	37	54.4 %
Regular	23	33.8 %
Intensa	1	1.5 %
TOTAL	68	100 %

**Figura 5.1.1 Nivel de Actividad Física de los estudiantes del colegio Santa Ana de Los Jardines del distrito de San Martín de Porres, Lima 2024.**



**Fuente:** Elaboración propia por los investigadores.

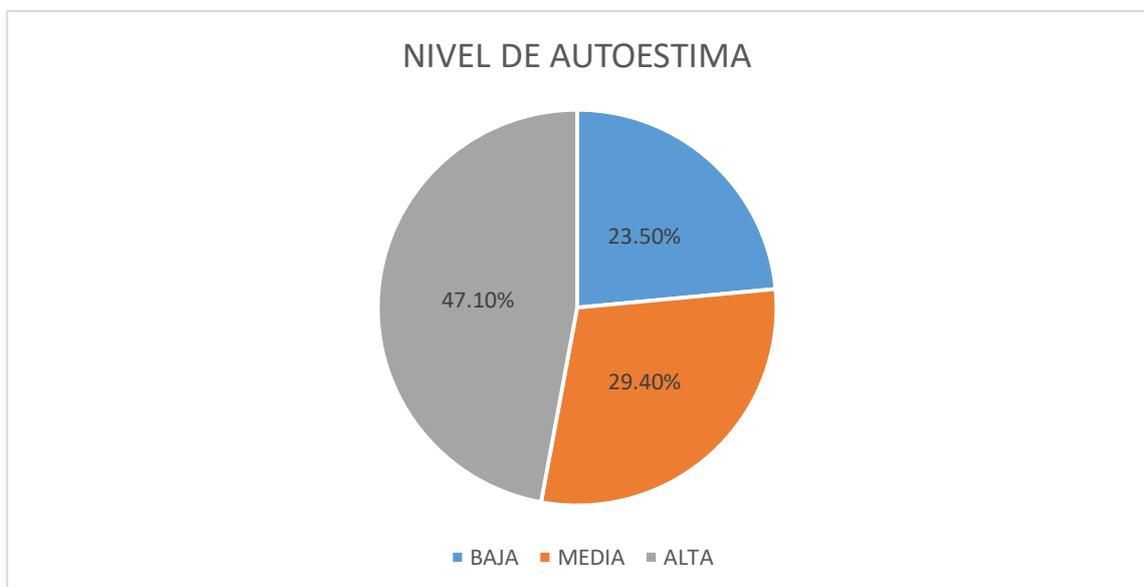
### Interpretación:

De la encuesta aplicada a los estudiantes del primer año de secundaria del colegio Santa Ana de Los Jardines – San Martín de Porres en el año 2024, se obtuvo que un 54.40% (37) presentan un nivel de actividad física baja, un 33.80% (23) un nivel regular, un 10.30% (7) presentan un nivel muy bajo, mientras que un 1.50% (1) presentan un nivel de actividad física intensa. El predominio del nivel de actividad física bajo, se debe a que la frecuencia e intensidad del ejercicio estuvieron en la puntuación 2 a 2.99 de los baremos de la categoría de análisis.

**Tabla 5.1.2 Nivel de Autoestima de los estudiantes del colegio Santa Ana de Los Jardines del distrito de San Martín de Porres, Lima 2024.**

	Frecuencia	Porcentaje
Baja	16	23.5 %
Media	20	29.4 %
Alta	32	47.1 %
TOTAL	68	100 %

**Figura 5.1.2 Nivel de Autoestima de los estudiantes del colegio Santa Ana de Los Jardines del distrito de San Martín de Porres, Lima 2024.**



**Fuente:** Elaboración propia por los investigadores.

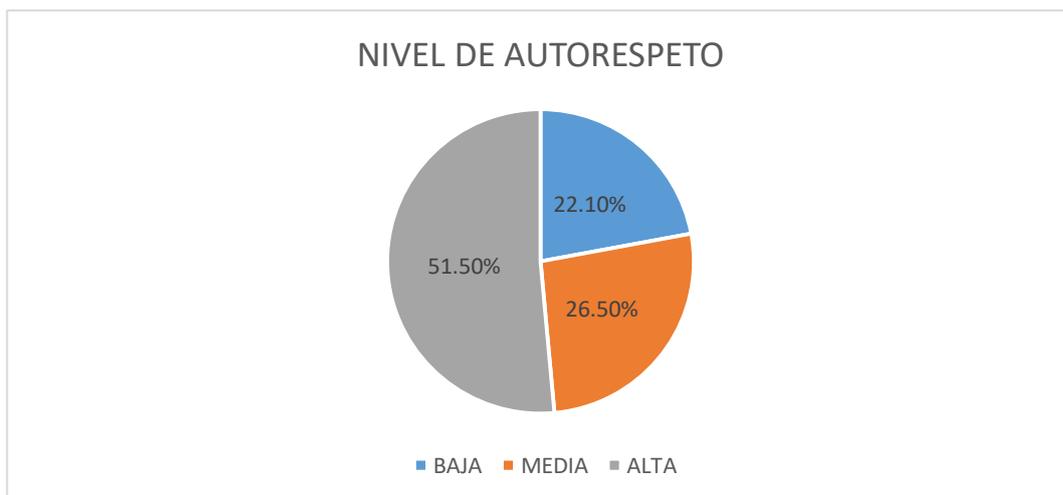
### Interpretación:

De la encuesta aplicada a los estudiantes del primer año de secundaria del colegio Santa Ana de Los Jardines – San Martín de Porres en el año 2024, se obtuvo que un 47.10% (32) de los estudiantes presentan un nivel de autoestima alta, un 29.40% (20) un nivel medio de autoestima, finalmente 23.50% (16) presentan un nivel bajo de autoestima. El predominio del nivel alto de la autoestima se debe a que los estudiantes poseen un alto nivel de autorespeto y autoconocimiento, estuvieron en la puntuación 30 – 40 de los baremos de la categoría de análisis.

**Tabla 5.1.3 Nivel de Autorespeto de los estudiantes del colegio Santa Ana de Los Jardines del distrito de San Martín de Porres, Lima 2024.**

	Frecuencia	Porcentaje
Baja	15	22.1 %
Media	18	26.5 %
Alta	35	51.5 %
TOTAL	68	100 %

**Figura 5.1.3 Nivel de Autorespeto de los estudiantes del colegio Santa Ana de Los Jardines del distrito de San Martín de Porres, Lima 2024.**



**Fuente:** Elaboración propia por los investigadores.

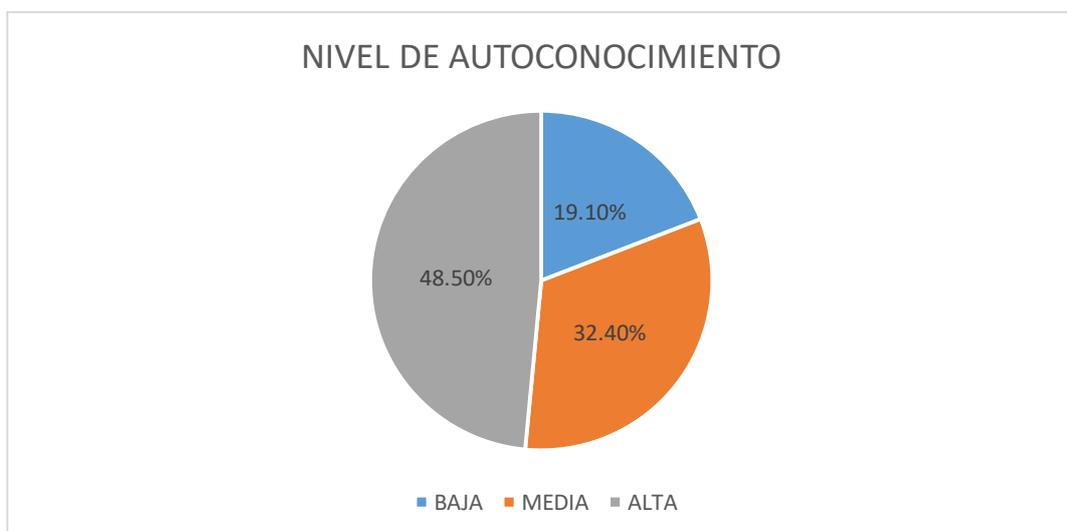
### Interpretación:

De la encuesta aplicada a los estudiantes del primer año de secundaria del colegio Santa Ana de Los Jardines – San Martín de Porres en el año 2024, se obtuvo que un 51.5% (35) presentan un nivel alto de autorespeto, un 26.5% (18) presentan un nivel medio de autorespeto mientras que un 22.1% (15) un nivel bajo de autorespeto. El predominio del nivel alto de la autorespeto se debe a que los estudiantes expresan sus sentimientos y emociones, y valoran sus logros, estuvieron en la puntuación 15 – 20 de los baremos de la categoría de análisis.

**Tabla 5.1.4 Nivel de Autoconocimiento de los estudiantes del colegio Santa Ana de Los Jardines del distrito de San Martín de Porres, Lima 2024.**

	Frecuencia	Porcentaje
Baja	13	19.1 %
Media	22	32.4 %
Alta	33	48.5 %
TOTAL	68	100 %

**Figura 5.1.4 Nivel de Autoconocimiento de los estudiantes del colegio Santa Ana de Los Jardines del distrito de San Martín de Porres, Lima 2024.**



**Fuente:** Elaboración propia por los investigadores

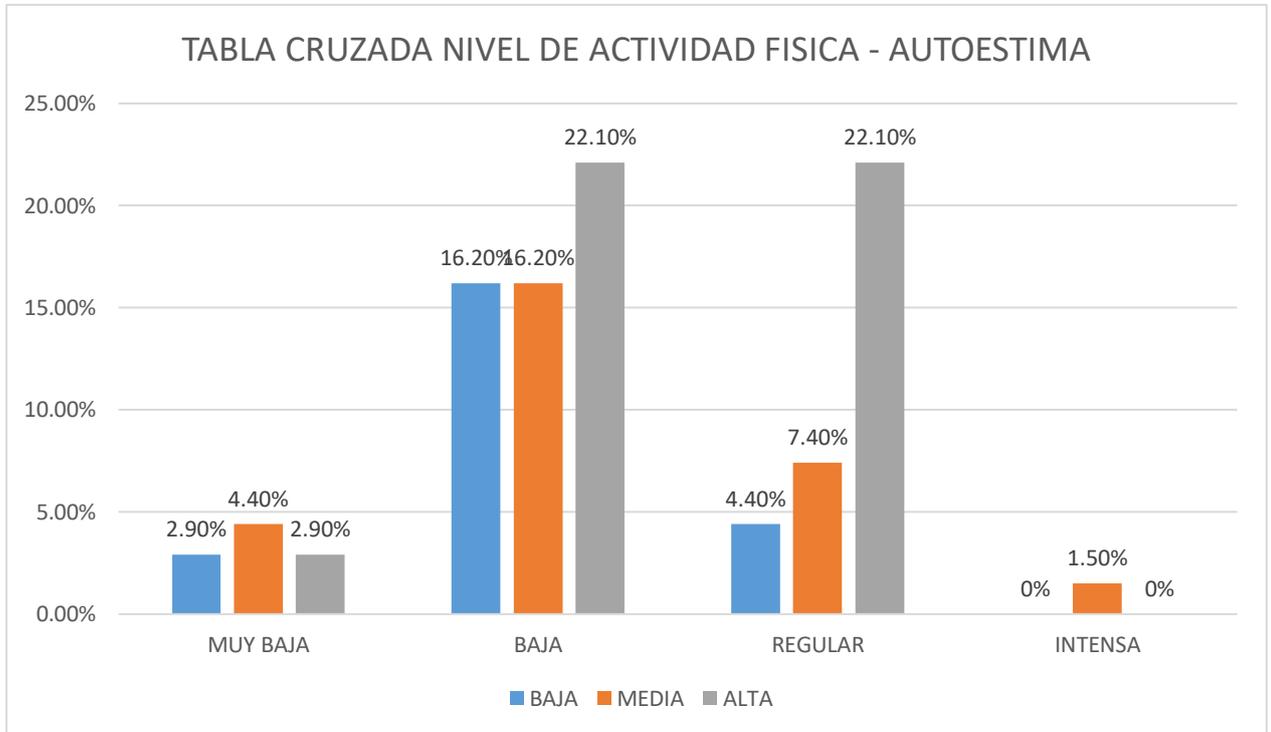
**Interpretación:**

De la encuesta aplicada a los estudiantes del primer año de secundaria del colegio Santa Ana de Los Jardines – San Martín de Porres en el año 2024, se obtuvo que un 48.50% (33) presentan un nivel alto de autoconocimiento, un 32.40% (22) un nivel medio de autoconocimiento mientras que un 19.10% (13) presentan un nivel bajo de autoconocimiento. El predominio del nivel alto del autoconocimiento se debe a que los estudiantes distinguen sus cualidades y valoran sus destrezas, estuvieron en la puntuación 15 – 20 de los baremos de la categoría de análisis.

**Tabla 5.1.5 Actividad Física y Autoestima de los estudiantes del colegio Santa Ana de Los Jardines en el distrito de San Martín de Porres, Lima 2024**

			Autoestima (total)			TOTAL
			Baja	Media	Alta	
ACTIVIDAD FÍSICA	Muy baja	Recuento	2	3	2	7
		% del total	2.9 %	4.4 %	2.9%	10.3%
	Baja	Recuento	11	11	15	37
		% del total	16.2%	16.2%	22.1%	54.4%
	Regular	Recuento	3	5	15	23
		% del total	4.4%	7.4%	22.1%	33.8%
	Intensa	Recuento	0	1	0	1
		% del total	0.0%	1.5%	0.0%	1.5%
	TOTAL	Recuento	16	20	32	<b>68</b>
		% del total	23.5%	29.4%	47.1%	<b>100.0%</b>

**Figura 5.1.5 Actividad Física y Autoestima de los estudiantes del colegio Santa Ana de Los Jardines en el distrito de San Martín de Porres, Lima 2024**



**Fuente:** Elaboración propia por los investigadores.

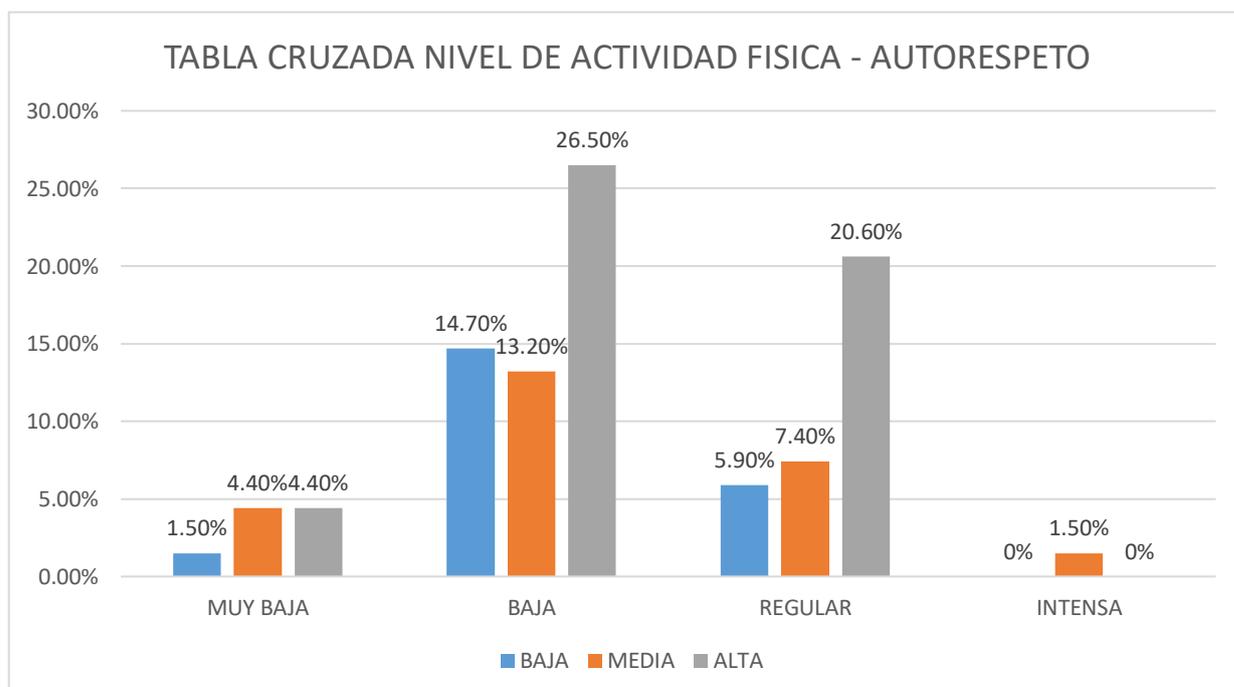
**Interpretación:**

De la encuesta aplicada a los estudiantes del primer año de secundaria del colegio Santa Ana de Los Jardines – San Martín de Porres en el año 2024, se obtuvo que en el nivel de actividad física MUY BAJA, se obtuvo que 2.90%(2) tienen autoestima baja, 4.40%(3) tienen autoestima media, 2.90%(2) tienen autoestima alta; mientras que en el nivel BAJA de actividad física obtenemos un 16.20%(11) de autoestima baja, un 16.20%(11) de autoestima media y un 22.10%(15) de autoestima alta; en el nivel REGULAR de actividad física tenemos un 4.40%(3) de autoestima baja, un 7.40%(5) de autoestima media y un 22.10%(15) de autoestima alta; finalmente en el nivel de actividad física INTENSA, obtenemos únicamente un 1.50%(1) en autoestima media, teniendo 0% en autoestima baja y alta.

**Tabla 5.1.6 Actividad Física y Autorespeto de los estudiantes del colegio Santa Ana de Los Jardines en el distrito de San Martín de Porres, Lima 2024**

		Autorespeto (total)			TOTAL	
		Baja	Media	Alta		
ACTIVIDAD FÍSICA	Muy baja	Recuento	1	3	3	7
		% del total	1.5%	4.4%	4.4%	10.3%
	Baja	Recuento	10	9	18	37
		% del total	14.7%	13.2%	26.5%	54.4%
	Regular	Recuento	4	5	14	23
		% del total	5.9%	7.4%	20.6%	33.8%
	Intensa	Recuento	0	1	0	1
		% del total	0.0%	1.5%	0.0%	1.5%
	TOTAL	Recuento	15	18	35	68
		% del total	22.1%	26.5%	51.5%	100.0%

**Figura 5.1.6 Actividad Física y Autorespeto de los estudiantes del colegio Santa Ana de Los Jardines en el distrito de San Martín de Porres, Lima 2024**



**Fuente:** Elaboración propia por los investigadores.

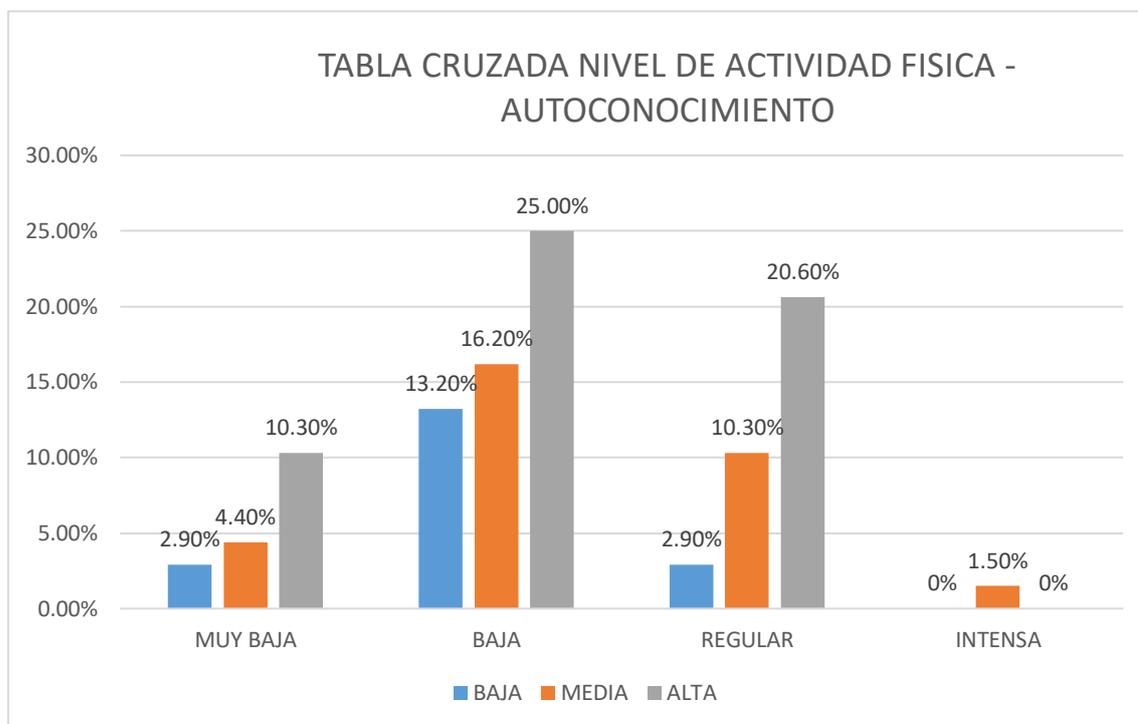
### Interpretación:

De la encuesta aplicada a los estudiantes del primer año de secundaria del colegio Santa Ana de Los Jardines – San Martín de Porres en el año 2024, se obtuvo que en el nivel de actividad física MUY BAJA, se obtuvo que 1.50%(1) tienen autorespeto baja, 4.40%(3) tienen autorespeto media, 4.40%(3) tienen autorespeto alta; mientras que en el nivel BAJO de actividad física obtenemos un 14.70%(10) de autorespeto baja, un 13.20%(9) de autorespeto media y un 26.50%(18) de autorespeto alta; en el nivel REGULAR de actividad física tenemos un 5.90%(4) de autorespeto baja, un 7.40%(5) de autorespeto media y un 20.60%(14) de autorespeto alta; finalmente en el nivel de actividad física INTENSA, obtenemos únicamente un 1.50%(1) en autorespeto media, teniendo 0% en autorespeto baja y alta.

**Tabla 5.1.7 Actividad Física y Autoconocimiento de los estudiantes del colegio Santa Ana de Los Jardines en el distrito de San Martín de Porres, Lima 2024**

			Autoconocimiento (total)			TOTAL
			Baja	Media	Alta	
ACTIVIDAD FÍSICA	Muy baja	Recuento	2	3	2	7
		% del total	2.9%	4.4%	2.9%	10.3%
	Baja	Recuento	9	11	17	37
		% del total	13.2%	16.2%	25.0%	54.4%
	Regular	Recuento	2	7	14	23
		% del total	2.9%	10.3%	20.6%	33.8%
	Intensa	Recuento	0	1	0	1
		% del total	0.0%	1.5%	0.0%	1.5%
	TOTAL	Recuento	13	22	33	68
		% del total	19.1%	32.4%	48.5%	100.0%

**Figura 5.1.7 Actividad Física y Autoconocimiento de los estudiantes del colegio Santa Ana de Los Jardines en el distrito de San Martín de Porres, Lima 2024**



**Fuente:** Elaboración propia por los investigadores.

### **Interpretación:**

De la encuesta aplicada a los estudiantes del primer año de secundaria del colegio Santa Ana de Los Jardines – San Martín de Porres en el año 2024, se obtuvo que en el nivel de actividad física MUY BAJA, se obtuvo que 2.90%(2) tienen autoconocimiento baja, 4.40%(3) tienen autoconocimiento media, 2.90%(2) tienen autoconocimiento alta; mientras que en el nivel BAJO de actividad física obtenemos un 13.20%(9) de autoconocimiento baja, un 16.20%(11) de autoconocimiento media y un 25.00%(17) de autoconocimiento alta; en el nivel REGULAR de actividad física tenemos un 2.90%(2) de autoconocimiento baja, un 10.30%(7) de autoconocimiento media y un 20.60%(14) de autoconocimiento alta; finalmente en el nivel de actividad física INTENSA, obtenemos únicamente un 1.50%(1) en autoconocimiento media, teniendo 0% en autoconocimiento baja y alta.

### **5.2. Resultados inferenciales**

## Hipótesis general

Tabla 5.2.1.

**Prueba de Hipótesis de la Actividad Física y Autoestima de los estudiantes del primer año de secundaria del colegio Santa Ana de Los Jardines del distrito de San Martín de Porres, Lima 2024**

			Actividad Física	Autoestima (total)
Rho de Spearman	Actividad Física	Coeficiente de correlación	1.000	0.235
		Sig. (bilateral)		0.034
	N	68	68	
	Autoestima	Coeficiente de correlación	0.235	1.000
Sig. (bilateral)		0.053		
	N	68	68	

**Fuente:** Elaboración propia por los investigadores.

## Hipótesis específica 1

**Tabla 5.2.2.**

**Prueba de Hipótesis de la Actividad Física y Autorespeto de los estudiantes del primer año de secundaria del colegio Santa Ana de Los Jardines del distrito de San Martín de Porres, Lima 2024**

		Actividad Física	Autorespeto
Actividad Física	Coeficiente de correlación	1.000	0.093
	Sig. (bilateral)		0.452
	N	68	68
Autorespeto	Coeficiente de correlación	0.093	1.000
	Sig. (bilateral)	0.452	
	N	68	68

**Fuente:** Elaboración propia por los investigadores.

## Hipótesis específica 2

**Tabla 5.2.3.**

**Prueba de Hipótesis de la Actividad Física y Autoconocimiento de los estudiantes del primer año de secundaria del colegio Santa Ana de Los Jardines del distrito de San Martín de Porres, Lima 2024**

		Actividad Física	Autoconocimiento
Rho de Spearman	Actividad Física	Coeficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	0.199
	N	68	68
	Autoconocimiento	Coeficiente de correlación	0.199
Sig. (bilateral)		0.104	1.000
	N	68	68

**Fuente:** Elaboración propia por los investigadores.

### 5.3. Otros tipos de resultados estadísticos

#### Hipótesis:

Ha: Los datos de las variables actividad física y autoestima no provienen de una distribución normal.

Ho: Los datos de las variables actividad física y autoestima provienen de una distribución normal.

## Establecer nivel de confianza

Para la confiabilidad del 95%, se consideró un nivel de significancia de 0.05.

## Elección de la prueba estadística

Para determinar la distribución de los datos recolectados, se realizó el estadístico de Kolmogorov – Smirnov, debido a que la muestra es mayor a 50 unidades de análisis.

**Tabla 5.3.1 Prueba de normalidad para las variables Actividad Física y Autoestima**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Actividad Física	,303	68	,000	,807	68	,000
Autoestima (total)	,297	68	,000	,765	68	,000

**Fuente:** Elaboración propia por los investigadores.

## Regla de decisión:

- Acepta  $H_0$ :  $p\text{-valor} \geq \alpha$  (0,05)
- Acepta  $H_a$ :  $p\text{-valor} < \alpha$  (0,05)

## Interpretación:

Los valores de significancia encontrados para cada una de las variables de estudio son menores a 0.05 (Actividad Física = 0.000; Autoestima = 0.000), por lo que se rechaza la hipótesis nula, y se acepta la hipótesis alterna; concluyendo que los datos no guardan una distribución normal, por lo tanto al ser no paramétrica, se eligió prueba de coeficiente de correlación de Rho de Spearman.

**Tabla 5.3.2. Baremos del coeficiente de correlación rho de Spearman**

Valor de rho	Significado
-1	Correlación negativa grande y perfecta
-0.9 a -0.99	Correlación negativa muy alta
-0.7 a -0.89	Correlación negativa alta
-0.4 a -0.69	Correlación negativa moderada
-0.2 a -0.39	Correlación negativa baja
-0.01 a -0.19	Correlación negativa muy baja
0	Correlación nula
0.01 a 0.19	Correlación positiva muy baja
0.2 a 0.39	Correlación positiva baja
0.4 a 0.69	Correlación positiva moderada
0.7 a 0.89	Correlación positiva alta
0.9 a 0.99	Correlación positiva muy alta
1	Correlación positiva grande y perfecta

**Fuente:** Martines y Campos (63)

**INTERPRETACION:**

En la tabla 5.3.1, se evidencia el valor del coeficiente de correlación de rho=0.419, indicando que existe una correlación positiva moderada del 41,9% entre las variables Actividad Física y Autoestima. Además, al obtener un nivel de significancia de  $p=0.000$ , el cual es menor a 0.05; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula, y se acepta la hipótesis alterna, demostrando significancia entre las dos variables aplicado a los estudiantes de primer año de secundaria del colegio Santa Ana de Los Jardines – San Martin de Porres en el año 2024.

## **VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

### **6.1. Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados**

#### **6.1.1. Prueba de hipótesis general:**

Ha: Existe relación entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del primer año de secundaria del Colegio Santa Ana de los Jardines en el distrito de San Martín de Porres, Lima 2024

Ho: No existe relación entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del primer año de secundaria del Colegio Santa Ana de los Jardines en el distrito de San Martín de Porres, Lima 2024

#### **a. Establecer nivel de confianza:**

Para la confiabilidad del 95%, se consideró un nivel de significancia de 0.05.

#### **b. Elección de la prueba estadística:**

Para la validación de la hipótesis se aplicó el estadístico no paramétrico Rho de Spearman.

**c. Regla de decisión:**

- Si el p valor es  $\geq 0,05$  se acepta la Hipótesis Nula ( $H_0$ ).
- Si el p valor es  $< 0,05$  se rechaza la Hipótesis Nula, por lo tanto, se acepta la Hipótesis Alterna ( $H_a$ ).

**d. Resultado estadístico:** Correlación rho de Spearman entre la Actividad física y la Autoestima

El valor de  $p = 0.034$ , como es menor a  $0.05$ ; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula.

Existe relación baja (Rho de Spearman =  $0.053$ ) entre actividad física y autoestima.

**6.1.2. Hipótesis específica 1**

$H_a$ : Existe relación entre la actividad física y el autorespeto en estudiantes del primer año de secundaria del Colegio Santa Ana de los Jardines en el distrito de San Martín de Porres, Lima 2024

$H_0$ : No existe relación entre la actividad física y el autorespeto en estudiantes del primer año de secundaria del Colegio Santa Ana de los Jardines en el distrito de San Martín de Porres, Lima 2024

**a. Establecer nivel de confianza:**

Para la confiabilidad del 95%, se consideró un nivel de significancia de  $0.05$ .

**b. Elección de la prueba estadística:**

Para la validación de la hipótesis se aplicó el estadístico no paramétrico Rho de Spearman.

**c. Regla de decisión:**

- Si el p valor es  $\geq 0,05$  se acepta la Hipótesis Nula ( $H_0$ ).
- Si el p valor es  $< 0,05$  se rechaza la Hipótesis Nula, por lo tanto, se acepta la Hipótesis Alterna ( $H_a$ ).

**d. Resultado estadístico:** Correlación rho de Spearman entre la Actividad física y el Autorespeto

El valor de  $p = 0.452$ , como es mayor a  $0.05$ , entonces no se rechaza la hipótesis nula.

No existe relación (Rho de Spearman =  $0.093$ ) entre actividad física y autorespeto

**6.1.3. Hipótesis específica 2**

**a. Establecer nivel de confianza:**

Para la confiabilidad del 95%, se consideró un nivel de significancia de  $0.05$ .

**b. Elección de la prueba estadística:**

Para la validación de la hipótesis se aplicó el estadístico no paramétrico Rho de Spearman.

**c. Regla de decisión:**

- Si el p valor es  $\geq 0,05$  se acepta la Hipótesis Nula ( $H_0$ ).
- Si el p valor es  $< 0,05$  se rechaza la Hipótesis Nula, por lo tanto, se acepta la Hipótesis Alterna ( $H_a$ ).

**d. Resultado estadístico:** Correlación rho de Spearman entre la Actividad física y el Autoconocimiento

El valor de  $p = 0.104$ , como es mayor a  $0.05$ , entonces no se rechaza la hipótesis nula.

No existe relación (Rho de Spearman =  $0.199$ ) entre actividad física y autoconocimiento

## **6.2. Contrastación de los resultados con estudios similares**

La presente investigación tuvo como objetivo general establecer la relación entre la actividad física y autoestima de los estudiantes de primer año de secundaria del colegio Santa Ana de Los Jardines – San Martín de Porres en el año 2024.

Al finalizar la presente investigación, se logró demostrar lo siguiente:

En los resultados inferenciales, mediante la prueba del análisis de relación entre la Actividad Física y la Autoestima, se halló una correlación positiva moderada entre ambas variables de estudio ( $\rho=0.419$ ,  $p=.000$ ).

La actividad física es el movimiento que involucra los músculos esqueléticos, y que resulte en un gasto de energía. Esta comprende desde las tareas más cotidianas, como levantarse de la cama, caminar, limpiar la casa, comer y bañarse; hasta los estiramientos que se realizan durante el sueño. (26)

En lo concerniente a los resultados descriptivos, se encontró los siguientes resultados:

En cuanto a la variable Actividad Física, se obtuvo que un  $54.40\%$  (37) presentan un nivel de actividad física baja, un  $33.80\%$  (23) nivel regular, un  $10.30\%$  (7) nivel muy bajo y finalmente el  $1.50\%$  (1) nivel intenso.

La autoestima consiste en la autoapreciación en sentido positivo o negativo, esta se construye mediante el autoconocimiento, autoaceptación, autoevaluación,

autoconcepto y autorespeto que la persona tiene de sí misma. Por otro lado, tenemos el concepto de que la autoestima se forma a través de la percepción que tiene el sujeto con su interior y que esto le permite integrarse en la sociedad de forma positiva o negativa. (35)

Referente a la variable Autoestima, se evidenció que el 47.10% (32) de los estudiantes presentan un nivel alto, el 29.40% (20) nivel medio y finalmente el 23.50% (16) nivel bajo. En la dimensión Autorespeto, un 51.5% (35) presentan un nivel alto, el 26.5% (18) nivel medio y el 22.1% (15) nivel bajo. De la misma forma en la dimensión Autoconocimiento, el 48.50% (33) presentan nivel alto, un 32.40% (22) nivel medio y finalmente el 19.10% (13) nivel bajo.

Dentro de los resultados descriptivos similares relacionados con la variable Actividad Física, se encontró a **LIZARAZO, L, et al. En Colombia en el año 2020 (12)**, demostraron niveles relativamente bajos.

En cuanto a la variable Autoestima, se halló los resultados de **SALINAS, A. et al en Ecuador en el año 2023. (11)** que el 70% de los participantes presentaron nivel bueno. Igualmente, **LAGUNA T, et al. en Lima – Perú en el año 2021) (17)**, hallaron que el 64,2% fue alto. Finalmente, **LOZANO, R y GUTIERREZ, O, en Ayacucho – Perú en el año 2022 (18)** obtuvieron que el 76,6% con niveles altos.

En los antecedentes con resultados descriptivos diferentes correspondientes a las variables Actividad Física y Autoestima, tenemos a **MARTÍNEZ, R. en Ayacucho – Perú en el año 2022 (15)**, demostró que el 57,8% de escolares adolescentes están en un nivel moderado de Actividad Física; por otro lado, el 42,2% presentaron autoestima moderada. Finalmente, **QUIJANO, M. en Lima – Perú en el año 2022, (16)** observó que el 50,00% mantienen una actividad física regular; en cuanto a la autoestima, evidenció que el 45,00% fue mala.

En los estudios únicamente con la variable Actividad Física, tenemos a **SALINAS, A. et al en Ecuador en el 2023. (11)** halló que el 75% de los participantes con un nivel alto. También **LAGUNA T, et al. en Lima – Perú**

en el 2021 (17), demostraron que el 43,3% fue de nivel medio. Finalmente, **LOZANO, R y GUTIERREZ, O, en Ayacucho – Perú en el 2022, (18)** evidenciaron que el 73,4% de estudiantes tienen actividad física alta.

De la misma forma, en el estudio exclusivamente con la variable Autoestima tenemos a **LIZARAZO, L, et al. en Colombia en el 2020 (12)**, observaron que el 50% de los escolares presentaron bajos niveles de autoestima

Por otro lado, tomando en cuenta los resultados inferenciales tenemos:

Estudios con resultados similares a **LIZARAZO, L, et al. en Colombia en el 2020 (12)**, **determinaron la relación significativa** positiva y moderada con su autoestima. Igualmente, **VILLALOBOS, B y RUEDA, A, (13) en Colombia en el 2021**, evidenciaron niveles de asociación fuerte y correlación positiva entre la autoestima y la actividad física. Asimismo, **GASPAR, A y ALGUACIL, M, en España en el 2022, (14)** Confirman la influencia de la Actividad Física en la Autoestima. Finalmente, **QUIJANO, M. en Lima – Perú en el 2022, (15)** demostró que existe una correlación positiva muy fuerte entre la actividad física y la autoestima.

Resultados diferentes encontramos a **LOZANO, R y GUTIERREZ, O, (Ayacucho, 2022), (18)** encontraron correlación significancia baja entre la actividad física y la autoestima. (18)

**Para el sustento teórico del presente estudio, la cual refleja los resultados ya expuestos, se aplicaron la Teoría de la Salutogénesis, que consiste en enfatizar el abordaje de la salud desde una perspectiva integral, que incluye tanto los aspectos físicos como los emocionales de los estudiantes. Al adoptar este enfoque, podemos aplicar hacia la promoción de los estilos de vida saludables en el entorno escolar, tanto a nivel individual como en la familia, para alcanzar el máximo bienestar posible (20). De la misma forma, la Teoría de los Seis Pilares**

**de la Autoestima**, donde identifica componentes fundamentales para construir y mantener una autoestima saludable y sólida. En el marco de lo abordado, la autoestima, es la experiencia fundamental de sentir, para poder llevar una vida significativa y enfrentar los desafíos que se presentan; los estudiantes pertenecientes a la etapa de la pubertad; en la autoestima deben de conservar la confianza como una capacidad para pensar y enfrentar los desafíos fundamentales que estos afrontan en la vida familiar y escolar; es importante mantener la certeza del derecho para el éxito y ser felices; el sentimiento de ser respetables, dignos y ser capaces de expresar las necesidades y deseos, para así fomentar la personalidad del estudiante para darle frente situaciones problemáticas. (76)

### **6.3. Responsabilidad ética**

Para el desarrollo de la presente investigación se consideraron los siguientes principios éticos: (64)

**Principio de autonomía:** Los sujetos de la muestra recibieron la información necesaria que les permitió decidir de forma voluntaria su participación en la investigación.

**Principio de beneficencia:** Se les indicó a los sujetos de la muestra, el libre acceso a los resultados del estudio, los cuales pueden ser tomados por futuros investigadores para plantear actividades de prevención y promoción, beneficiando así a este grupo de estudio como otros grupos similares.

**Principio de no maleficencia:** Por la naturaleza de la investigación, los participantes no estuvieron expuestos a procedimientos ni maniobras riesgosas. Además, se les indicó la protección de los datos proporcionados y el uso de aquella información con fines netamente académicos.

**Principio de justicia:** Se trató a todos los participantes con la misma consideración sin hacer ningún tipo de discriminación, teniendo en cuenta los

criterios de inclusión y exclusión.

## VII. CONCLUSIONES

Los resultados generados a partir de este estudio permitieron concluir lo siguiente:

- Existe relación directa, moderada y estadísticamente significativa entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del primer año de secundaria del colegio Santa Ana de Los Jardines – San Martín de Porres en el año 2024. Se encontró niveles altos de autoestima en el nivel bajo de actividad física, así como en el nivel regular de actividad física.
  
- Los estudiantes del primer año de secundaria del colegio Santa Ana de Los Jardines – San Martín de Porres en el año 2024 que realizan actividad física presentan un nivel alto de autorespeto.
  
- Los estudiantes del primer año de secundaria del colegio Santa Ana de Los Jardines – San Martín de Porres en el año 2024 que realizan actividad física presentan un nivel alto de autoconocimiento.

## VIII. RECOMENDACIONES

Al finalizar la presente investigación en el colegio Santa Ana de Los Jardines – San Martín de Porres, se hace las siguientes recomendaciones:

➤ Al jefe de recursos humanos:

-Incorporar “pausas activas” durante las jornadas académicas con el objetivo de combatir la inactividad física y disminuir el tiempo en actividades sedentarias; asimismo aumentar el tiempo del curso de educación física.

➤ A los docentes del área de educación física:

Incrementar la práctica de actividad física tanto recreativa y formativa para los estudiantes con el objetivo de lograr sus índices de desarrollo.

➤ A los padres de familia:

Concientizarse sobre la importancia de la práctica de actividad física, ya sea independiente o en alguna escuela deportiva.

## IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Actividad física [Internet]. Who.int. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Vista de Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento [Internet]. Recimundo.com. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449/628>
3. Lies U. Un 80% de los adolescentes no hace suficiente actividad física [Internet]. Noticias ONU. 2019 [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711>
4. Salud mental del adolescente [Internet]. Who.int. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
5. La autoestima de los adolescentes en el entorno escolar [Internet]. Universidad Nacional de Loja. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://unl.edu.ec/noticia/la-autoestima-de-los-adolescentes-en-el-entorno-escolar>
6. Enfermedades no transmisibles [Internet]. Paho.org. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
7. Edu.pe. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: [https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/7192/TESIS%20ZAVALA%20BARRON\\_SOTO%20REYES\\_LAGUNA%20TORRES%202022.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/7192/TESIS%20ZAVALA%20BARRON_SOTO%20REYES_LAGUNA%20TORRES%202022.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

8. Unicef: cada día 30 niñas, niños y adolescentes sufren violencia sexual en el Perú [Internet]. Andina.pe. 2022 [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://andina.pe/agencia/noticia-unicef-cada-dia-30-ninas-ninos-y-adolescentes-sufren-violencia-sexual-el-peru-916791.aspx>
9. de Doctorado En Educación PA. ESCUELA DE POSGRADO [Internet]. Edu.pe. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/77436/Cornejo\\_JYC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/77436/Cornejo_JYC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
10. Sorio R. El impacto psicológico del aislamiento [Internet]. Gente Saludable. 2021 [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://blogs.iadb.org/salud/es/el-impacto-psicologico-del-aislamiento/>
11. Salinas Morales AC, Paredes Bermeo PR, Sailema Torres ÁA, Morales Jaramillo MB. La actividad física en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes universitarios UTA. Explorador Digital [Internet]. 2023 [citado el 14 de mayo de 2024];7(3):40–58. Disponible en: <https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/exploradordigital/article/view/2650>
12. Redalyc.org. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/1942/194263234006/html/>
13. Edu.co. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/9497e549-d159-4cc2-bf3a-269202d34de3/content>
14. Unirioja.es. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8542830>
15. de Maestría En Psicología Educativa PA. ESCUELA DE POSGRADO

[Internet]. Edu.pe. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/82225/Martinez\\_G\\_R-SD.pdf?sequence=1](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/82225/Martinez_G_R-SD.pdf?sequence=1)

16. Edu.pe. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/6479>

17. Edu.pe. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: [https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/7192/TESIS%20ZAVALA%20BARRON\\_SOTO%20REYES\\_LAGUNA%20TORRES%202022.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/7192/TESIS%20ZAVALA%20BARRON_SOTO%20REYES_LAGUNA%20TORRES%202022.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

18. Researchgate.net. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/370794926\\_AUTOESTIMA\\_PROFESIONAL\\_Y\\_ACTIVIDAD\\_FISICA\\_EN\\_ESTUDIANTES\\_DEL\\_EDUCACION\\_FISICA\\_DE\\_LA\\_UNSCH#:~:text=La%20autoestima%20profesional%20son%20un%20conjunto%20de,estudiantes%20de%20educaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20de%20la%20UNSCH.](https://www.researchgate.net/publication/370794926_AUTOESTIMA_PROFESIONAL_Y_ACTIVIDAD_FISICA_EN_ESTUDIANTES_DEL_EDUCACION_FISICA_DE_LA_UNSCH#:~:text=La%20autoestima%20profesional%20son%20un%20conjunto%20de,estudiantes%20de%20educaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20de%20la%20UNSCH.)

19. Rivera de los Santos F, Ramos Valverde P, Moreno Rodríguez C, Hernán García M. Análisis del modelo salutogénico en España: aplicación en salud pública e implicaciones para el modelo de activos en salud. Rev Esp Salud Publica [Internet]. 2011 [citado el 14 de mayo de 2024];85(2):129–39. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272011000200002](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000200002)

20. Jordana Á. ¿Qué es la salutogenesis? [Internet]. WHI Institute. WHI-Institute; 2019 [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://whi-institute.com/que-es-salutogenesis/>

21. Iebschool.com. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.iebschool.com/blog/liderazgo-inteligencia-emocional-coach->

[management/](#)

22. ¿Qué es la autorregulación emocional y cómo potenciarla? [Internet]. Sanarai.com. Sanarai; 2022 [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.sanarai.com/blog/que-es-la-autorregulacion-emocional-y-como-potenciarla>
23. Org.co. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v32n1/v32n1a04.pdf>
24. Academia.edu. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: [https://www.academia.edu/106303773/Los\\_seis\\_pilares\\_de\\_la\\_autoestima\\_Nathaniel\\_Branden](https://www.academia.edu/106303773/Los_seis_pilares_de_la_autoestima_Nathaniel_Branden)
25. Online P-P. La asertividad y su desarrollo [Internet]. Psicoglobal. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.psicoglobal.com/terapia/asertividad>
26. Conceptos de actividad física y salud [Internet]. Www.um.es. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: [https://www.um.es/innova/OCW/actividad\\_fisica\\_salud/contenidos/conceptos\\_de\\_actividad\\_fisica\\_y\\_salud.html](https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/conceptos_de_actividad_fisica_y_salud.html)
27. Morera-Castro M, Jiménez-Díaz J, Araya-Vargas G, Herrera-González E. Cuestionario Pictórico de la Actividad Física Infantil: diseño y validación. Actual Investig Educ [Internet]. 2018 [citado el 14 de mayo de 2024];18(2). Disponible en: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/aie/article/view/33127>
28. Mayo 9. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud [Internet]. Paho.org. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud>

29. Importancia de la actividad física en la infancia y en la adolescencia - Bizkaia.eus [Internet]. Bizkaia.eus. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.bizkaia.eus/es/tema-detalle/-/edukia/dt/4771>
30. Los beneficios del ejercicio para la salud mental [Internet]. Uchile.cl. 2021 [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://inta.uchile.cl/noticias/192777/los-beneficios-del-ejercicio-para-la-salud-mental>
31. Bizkaia.eus. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: [https://www.bizkaia.eus/Kultura/kirolak/pdf/ca\\_PedagogiaEducacionValores.pdf?hash=195d55078f5f67501a948a9d9367e90d&idioma=CA](https://www.bizkaia.eus/Kultura/kirolak/pdf/ca_PedagogiaEducacionValores.pdf?hash=195d55078f5f67501a948a9d9367e90d&idioma=CA)
32. Gob.es. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: [https://publicaciones.defensa.gob.es/media/downloadable/files/links/c/o/conceptos-y-m\\_todos-para-el-entrenamiento-f\\_sico.pdf](https://publicaciones.defensa.gob.es/media/downloadable/files/links/c/o/conceptos-y-m_todos-para-el-entrenamiento-f_sico.pdf)
33. Ponce FSP. Relación de la actividad física con el estrés depresión y ansiedad en el personal asistencial del Centro de Salud Alto Selva Alegre Arequipa - 2021 [Internet]. Edu.pe. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: [https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/12737/2/IV\\_FCS\\_507\\_TE\\_Perez\\_Ponce\\_2023.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/12737/2/IV_FCS_507_TE_Perez_Ponce_2023.pdf)
34. El papel del deporte en el bienestar social [Internet]. Edu.pe. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.esan.edu.pe/conexion-esan/el-papel-del-deporte-en-el-bienestar-social>
35. Elementos, componentes e importancia de la autoestima [Internet]. Blog Admisión. 2022 [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://admission.up.edu.pe/blog/formacion-componentes-e-importancia-de-la->

[autoestima/](#)

36. Revista Electrónica Educare [Internet]. Redalyc.org. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1941/194132805013.pdf>

37. del Carmen Pérez Fuentes Junio AMDÁTDM. Cómo influye la autoestima en las relaciones Interpersonales [Internet]. Ual.es. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/2298/Trabajo.pdf?sequence=1>

38. Revista Electrónica “Actualidades Investigativas en Educación” [Internet]. Redalyc.org. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf>

39. Veiga de Cabo J, Fuente Díez E de la, Zimmermann Verdejo M. Modelos de estudios en investigación aplicada: conceptos y criterios para el diseño. Med Segur Trab (Madr) [Internet]. 2008 [citado el 14 de mayo de 2024];54(210):81–8. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0465-546X2008000100011](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2008000100011)

40. de Grado En Educación Primaria TF. EL DESARROLLO DEL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA A TRAVÉS DEL JUEGO [Internet]. Uva.es. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/33572/TFG-L2236.pdf?sequence=1>

41. de Cuatro Años LAAENN. FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN [Internet]. Edu.pe. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/24873/ACAD EMICO AFECTIVO HUANCA GUTIERREZ TANIA PATRICIA.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

42. Monzó A. Ansiedad y autoestima - Psicologo Ansiedad Majadahonda [Internet]. Psicologos Las Rozas. 2021 [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://psicologiamonzo.com/que-relacion-tiene-la-baja-autoestima-y-la-ansiedad/>
43. Autoestima Baja [Internet]. Topdoctors.mx. [citado el 17 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.topdoctors.mx/diccionario-medico/autoestima-baja/>
44. Figueiras S. Tipos de autoestima [Internet]. Ceupe.mx. [citado el 17 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.ceupe.mx/blog/tipos-de-autoestima.html>
45. Bret A. Quiérete mucho: estos son los beneficios de tener la autoestima alta [Internet]. La Vanguardia. 2023 [citado el 17 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia-salud-mental/20230221/8770375/quierete-son-beneficios-autoestima-alta-pvlv.html>
46. Elementos, componentes e importancia de la autoestima [Internet]. Blog Admisión. 2022 [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://admission.up.edu.pe/blog/formacion-componentes-e-importancia-de-la-autoestima/>
47. La autoestima y las relaciones interpersonales: una mirada profunda [Internet]. BLOG. 2023 [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://saludmentalxyz.com/autoestima/la-autoestima-y-las-relaciones-interpersonales-una-mirada-profunda/>
48. Equipo de Marketing de Digital Tactics. Autoconocimiento: por qué es importante y cómo nos ayuda en el día a día [Internet]. ASISPA. 2022 [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://asispa.org/autoconocimiento-porque-es-importante-como-nos-ayuda/>

49. Alba M. La importancia del autoconocimiento [Internet]. AlbaMar Psicología. 2019 [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://albamarpsicologia.com/la-importancia-del-autoconocimiento/>
50. Oa DEH. Asociación Española de Psicología Conductual Granada, España [Internet]. Redalyc.org. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/337/33780113.pdf>
51. Researchgate.net. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/341828590 Correlacion entre actividad fisica y autoestima de escolares adolescentes un analisis de tipo trasversal](https://www.researchgate.net/publication/341828590_Correlacion_entre_actividad_fisica_y_autoestima_de_escolares_adolescentes_un_analisis_de_tipo_trasversal)
52. Ballester-Martínez O, Baños R, Navarro-Mateu F. Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. Cuad Psicol Deporte [Internet]. 2022 [citado el 14 de mayo de 2024];22(2):62–84. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232022000200006](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232022000200006)
53. El autoconcepto [Internet]. Gabinet Psicològic Mataró. 2019 [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://gabinetpsicologicmataro.com/el-autoconcepto/>
54. Unam.mx. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://biblat.unam.mx/hevila/Didac/2018/no72/6.pdf>
55. Línea TP en. La autoaceptación: ¿quién soy yo? [Internet]. Terapify. 2023 [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.terapify.com/blog/la-autoaceptacion-quien-soy-yo/>
56. Alba M. La importancia del autorespeto [Internet]. AlbaMar Psicología. 2019 [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en:

<https://albamarpsicologia.com/la-importancia-del-autorespeto/>

57. de este capítulo: O. Conceptos importantes en materia de Actividad Física y de Condición Física [Internet]. Gob.es. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: [https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/guiaInfanciaAdolescencia/docs/capitulo1\\_Es.pdf](https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/guiaInfanciaAdolescencia/docs/capitulo1_Es.pdf)

58. Ortega C. Investigación aplicada: Definición, tipos y ejemplos [Internet]. QuestionPro. 2022 [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-aplicada/>

59. No title [Internet]. Ujaen.es. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: [https://web.ujaen.es/investiga/tics\\_tfg/enfo\\_cuanti.html](https://web.ujaen.es/investiga/tics_tfg/enfo_cuanti.html)

60. Manterola C, Hernández-Leal MJ, Otzen T, Espinosa ME, Grande L. Estudios de Corte transversal. Un diseño de investigación a considerar en ciencias morfológicas. Int J Morphol [Internet]. 2023 [citado el 14 de mayo de 2024];41(1):146–55. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95022023000100146](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022023000100146)

61. Velázquez A. Investigación no experimental: Qué es, características, ventajas y ejemplos [Internet]. QuestionPro. 2018 [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-no-experimental/>

62. Morera-Castro M, Jiménez-Díaz J, Araya-Vargas G, Herrera-González E. Cuestionario Pictórico de la Actividad Física Infantil: diseño y validación. Actual Investig Educ [Internet]. 2018 [citado el 14 de mayo de 2024];18(2). Disponible en: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/aie/article/view/33127>

62. Martínez-Gómez D, Martínez-de-Haro V, Pozo T, Welk GJ, Villagra A, Calle ME, et al. Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. Rev Esp Salud Publica [Internet]. 2009 [citado el 14 de mayo de 2024];83(3):427–39. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272009000300008](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272009000300008)
63. Researchgate.net. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/260992353\\_Confiabilidad\\_del\\_cuestionario\\_de\\_actividad\\_fisica\\_en\\_ninos\\_colombianos](https://www.researchgate.net/publication/260992353_Confiabilidad_del_cuestionario_de_actividad_fisica_en_ninos_colombianos)
64. Researchgate.net. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/profile/Benito-Gonzalez-2/publication/317318389\\_Cuestionario\\_PAQ-C\\_midiendo\\_la\\_actividad\\_fisica\\_de\\_los\\_pequenos\\_con\\_fiabilidad\\_y\\_consistencia\\_Articulo\\_de\\_divulgacion/links/5931c0920f7e9beee784b488/Cuestionario-PAQ-C-midiendo-la-actividad-fisica-de-los-pequenos-con-fiabilidad-y-consistencia-Articulo-de-divulgacion.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Benito-Gonzalez-2/publication/317318389_Cuestionario_PAQ-C_midiendo_la_actividad_fisica_de_los_pequenos_con_fiabilidad_y_consistencia_Articulo_de_divulgacion/links/5931c0920f7e9beee784b488/Cuestionario-PAQ-C-midiendo-la-actividad-fisica-de-los-pequenos-con-fiabilidad-y-consistencia-Articulo-de-divulgacion.pdf)
65. Redalyc.org. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/801/80152474003/html/>
66. Revista Habanera de Ciencias Médicas [Internet]. Redalyc.org. [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1804/180414044017.pdf>
67. Arguedas-Arguedas O. Elementos básicos de bioética en investigación. Acta méd costarric [Internet]. 2010 [citado el 14 de mayo de 2024];52(2):76–8. Disponible en: [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0001-60022010000200004](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022010000200004)
68. View of Evidencias psicométricas de la escala de autoestima de Rosenberg

- en adolescentes limeños [Internet]. Sipsych.org. [citado el 22 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.journal.sipsych.org/index.php/IJP/article/view/363/pdf>
69. Método (de investigación) deductivo [Internet]. grupoaspasia.com. Grupo Aspasia; 2021 [citado el 22 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://grupoaspasia.com/es/glosario/metodo-de-investigacion-deductivo/>
70. de la escuela los ayuda a identificar actividades que disfrutaban y que podrían seguir haciendo por mucho tiempo. A a. LE a. QEFAA y. D. ¿Cómo puede ayudar? [Internet]. Cdc.gov. [citado el 22 de mayo de 2024]. Disponible en: [https://www.cdc.gov/healthyschools/parentsforhealthyschools/pdf/spanish/19\\_3\\_06913-C\\_PHS\\_PA\\_bef\\_aft\\_SPN\\_508.pdf](https://www.cdc.gov/healthyschools/parentsforhealthyschools/pdf/spanish/19_3_06913-C_PHS_PA_bef_aft_SPN_508.pdf)
71. Nania R. Quienes se ejercitan solo los fines de semana son tan saludables como quienes hacen ejercicio todos los días [Internet]. AARP. 2023 [citado el 22 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.aarp.org/espanol/salud/enfermedades-y-tratamientos/info-2023/beneficios-ejercicios-fines-de-semana.html>
72. BRANDEN, Nathaniel, 1995, Los seis pilares de la autoestima, Barcelona: Paidós, ISBN: 978-84-493-0144-5, p. 21-22.

## **X. ANEXOS**

## ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

**TÍTULO: “ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SANTA ANA DE LOS JARDINES EN EL DISTRITO DE SAN MARTIN DE PORRES, LIMA 2024”**

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p style="text-align: center;"><u>GENERAL</u></p> <p>¿Qué relación existe entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del primer año de secundaria del Colegio Santa Ana de los Jardines en el distrito de San Martín de Porres, Lima 2024?</p> <p style="text-align: center;"><u>ESPECIFICOS</u></p> <p>1. ¿Cuál es la relación entre actividad física y la dimensión de autorespeto de la autoestima en estudiantes del primer año de secundaria del Colegio Santa Ana de los Jardines en el distrito de San Martín de Porres, Lima 2024?</p> <p>2. ¿Cuál es la relación entre el nivel de actividad física y la dimensión autoconocimiento de la autoestima en estudiantes del primer año de secundaria del Colegio Santa Ana de los Jardines en el distrito de San Martín de Porres, Lima 2024?</p>	<p style="text-align: center;"><u>GENERAL</u></p> <p>Determinar la relación que existe entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del primer año de secundaria del Colegio Santa Ana de los Jardines en el distrito de San Martín de Porres, Lima 2024.</p> <p style="text-align: center;"><u>ESPECIFICOS</u></p> <p>1. Establecer la relación entre el nivel de actividad física y la dimensión autorespeto de la autoestima en estudiantes del primer año de secundaria del Colegio Santa Ana de los Jardines en el distrito de San Martín de Porres, Lima 2024.</p> <p>2. Establecer la relación entre el nivel de actividad física y la dimensión autoconocimiento de la autoestima en estudiantes del primer año de secundaria del Colegio Santa Ana de los Jardines en el distrito de San Martín de Porres, Lima 2024.</p>	<p style="text-align: center;"><u>GENERAL</u></p> <p><b>Ho:</b> Existe relación entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del primer año de secundaria del Colegio Santa Ana de los Jardines en el distrito de San Martín de Porres, Lima 2024</p> <p style="text-align: center;"><u>ESPECIFICAS</u></p> <p><b>Ha:</b> La relación que existe entre nivel de actividad física y la dimensión de autorespeto de autoestima en estudiantes de primer año de secundaria del colegio Santa Ana de los Jardines, San Martín de Porres, Lima 2024 es alta.</p> <p><b>Ha:</b> La relación que existe entre nivel de actividad física y la dimensión de autoconocimiento de autoestima en estudiantes de primer año de secundaria del colegio Santa Ana de los Jardines, San Martín de Porres – 2024 es alta.</p>	<p style="text-align: center;"><u>VARIABLE 1</u></p> <p>Actividad física</p> <p style="text-align: center;"><u>DIMENSIONES</u></p> <p>Esfuerzo Físico</p> <p style="text-align: center;"><u>VARIABLE 2</u></p> <p>Autoestima</p> <p style="text-align: center;"><u>DIMENSIONES</u></p> <p>Autorespeto</p> <p>Autoconocimiento</p>	<p style="text-align: center;"><b>Tipo de Investigación</b></p> <p>Aplicada, cuantitativa, de corte transversal y de diseño no experimental.</p> <p style="text-align: center;"><b>Método</b></p> <p>Hipotético deductivo</p> <p style="text-align: center;"><b>Población</b></p> <p>68 estudiantes</p> <p style="text-align: center;"><b>Muestra</b></p> <p>68 estudiantes</p> <p style="text-align: center;"><b>Técnica</b></p> <p>Encuesta</p> <p style="text-align: center;"><b>Instrumentos</b></p> <p>Cuestionario</p>

## ANEXO 2: INSTRUMENTOS

### Cuestionario de actividad física para niños (PAQ-C)

Quiero conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días. Esto incluye todas aquellas actividades como deportes, gimnasia o danza que te hacen sudar o sentirte cansado, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar chapadas, saltar la soga, correr, trepar y otras.

Recuerda:

- No hay preguntas buenas o malas. Esto **NO** es un examen.
- Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es **MUY IMPORTANTE**.

1. Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los **últimos 7 días**? Si tu respuesta es sí: ¿Cuántas veces lo has hecho?

(Marca un solo recuadro por actividad)

Actividad	NO	1-2	3-4	5-6	7 o MÁS
Saltar la soga					
Juegos (ejem: chapadas, escondidas las)					
Montar en bicicleta					
Caminata o paseo a pie					
Salir a correr al parque					
Natación					
Bailar / danza					
Gimnasia					
Fútbol					
Vóley					

Básquet					
Atletismo					
Artes marciales					
Otros (mencionar cuál)					

2. **En los últimos 7 días**, durante las clases de educación física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? (Marca solo una respuesta).

No hice / hago educación física.

Casi nunca

Algunas veces

A menudo

Siempre

3. **En los últimos 7 días**, ¿qué hiciste durante el recreo? (Marca solo una respuesta).

Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase)

Estar o pasear por los alrededores

Correr o jugar un poco

Correr y jugar bastante

Correr y jugar intensamente todo el tiempo

4. **En los últimos 7 días**, ¿qué hiciste normalmente antes y después de comer? (Marca solo una respuesta).

Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase)

Estar o pasear por los alrededores

Correr o jugar un poco

Correr y jugar bastante

Correr y jugar intensamente todo el tiempo

5. **En los últimos 7 días**, inmediatamente después del colegio, ¿cuántos días jugaste, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Marca solo una respuesta).
- Ninguna
  - 1 vez en la última semana
  - 2-3 veces en la última semana
  - 4 veces en la última semana
  - 5 veces o más en la última semana
6. **En los últimos 7 días**, ¿cuántos días entre las 6 p.m. y 10 p.m. jugaste, bailaste o hiciste deportes en los que estuvieras muy activo? (Marca solo una respuesta).
- Ninguna
  - 1 vez en la última semana
  - 2-3 veces en la última semana
  - 4 veces en la última semana
7. **En los últimos 7 días**, ¿cuántas veces jugaste, bailaste o hiciste deportes en los que estuvieras muy activo? (Marca solo una respuesta).
- Ninguna
  - 1 vez en la última semana
  - 2-3 veces en la última semana
  - 4 veces en la última semana
  - 5 veces o más en la última semana
8. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor **tu última semana**? Lee las cinco alternativas antes de decidir cuál te describe mejor. (Marca solo una respuesta).
- Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico o no hice.
  - Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividad física en mi tiempo libre

(por ejemplo: hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hace aeróbicos).

\_\_\_ A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre.

\_\_\_ Frecuentemente (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.

\_\_\_ Muy frecuentemente (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.

9. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para **cada día de la semana** (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad).

	<b>Frecuencia</b>				
Días de la semana	Ninguna	Poca	Regular	Frecuente	Muy frecuente
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

10. ¿Estuviste enfermo(a) esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?

Sí  No

Si la respuesta es sí, cuál fue el motivo:



## CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

### Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR)

(Rosenberg, 1965)

**Validación y Adaptación en Perú realizado por Ventura-León, Caycho, Barboza-Palomino, Salas (2018)**

Por favor, lee las frases que figuran a continuación y señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, marcando con un aspa la alternativa elegida.

	1	2	3	4
	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras			
2	Casi siempre pienso que soy un fracaso			
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas			
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás			
5	Pienso que no tengo mucho de lo que estar orgulloso			
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo			
7	Casi siempre me siento bien conmigo mismo			
8*	Me gustaría tener más respeto por mí mismo			
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones			
10	A veces pienso que no sirvo para nada			

#### Corrección:

El estudio de validación de la EAR en el contexto peruano fue realizado por Ventura-León, Caycho, Barboza, Salas (2018) que sugiere que la escala debe interpretarse como una estructura bifactorial. No obstante, los autores por revisiones posteriores al artículo recomiendan interpretar la EAR como una escala unidimensional con efecto del sesgo (ver figura 1), que en el artículo es el modelo 4. Asimismo, previo al análisis de la EAR debe convertir los ítems inversos en directos y retirar el ítem 8 que presenta poca relación con el

constructo

Ítems directivos: 1, 3, 4, 6, 7.

Ítems inversos: 2, 5, 9, 10

## ANEXO 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO

### ANEXO:

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado padre de familia, es grato saludarlo y a su vez informarle que su menor hijo (a) ha sido invitado a participar en la investigación que lleva como título: **“ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SANTA ANA DE LOS JARDINES EN EL DISTRITO DE SAN MARTIN DE PORRES, LIMA 2024”**.

El objetivo de la presente investigación es determinar la relación que existe entre la actividad física y la autoestima en los estudiantes del primer año de secundaria.

Los investigadores responsables son: Piscocya Escalante Jhonny Joseph y Torres Talledo José Francisco, de la escuela profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Callao.

Es importante tomar en cuenta lo siguiente:

**Participación:** La participación en la siguiente investigación consistirá en completar dos cuestionarios de forma escrita a criterio de lo que su menor hijo (a) realice en su vida cotidiana. Dicho cuestionario será entregado por los investigadores a los estudiantes participantes.

**Riesgos:** El cuestionario no conlleva ningún riesgo, puesto que está conformado por preguntas sencillas sobre las actividades que realizan los estudiantes en su vida cotidiana.

---

#### DECLARACIÓN PERSONAL

Yo ....., con DNI:  
....., autorizo a mi menor hijo(a):  
..... a participar en la investigación **“ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SANTA ANA DE LOS JARDINES EN EL DISTRITO DE SAN MARTIN DE PORRES, LIMA 2024”**, la cual se llevará a cabo dentro de la institución educativa y será proporcionada y supervisada por el profesor de Educación Física dentro del horario de clase.

---

FIRMA DEL APODERADO  
DNI:

## ANEXO 4: BASE DE DATOS

N° EST	SEXO	EDAD	SECCION	VARIABLE 1: ACTIVIDAD FISICA												VARIABLE 2: AUTOESTIMA																
				DIM: ESFUERZO FISICO												DIM: AUTORESPETO					DIM: AUTOCONOCIMIENTO											
				AF1.1	AF2.1	AF3.1	AF4.1	AF5.1	AF6.1	AF7.1	AF8.1	AF9.1	JUMATORI	COD	TOTAL	COD	AU1	AU2	AU3	AU4	AU5	JUMATORI	COD	AU6	AU7	AU8	AU9	AU10	JUMATORI	COD	TOTAL	COD
EST1	1	2	3	1.85	5	4	4	4	3	4	1	2.42	29.27	3	3.25222	3	3	3	3	3	15	3	3	4	3	3	3	16	3	31	3	
EST2	1	1	3	2.85	5	3	4	5	3	5	3	3	33.85	3	3.76111	3	3	3	3	3	2	14	2	3	4	4	3	4	18	3	32	3
EST3	1	2	3	1.85	5	3	2	4	3	2	4	2.71	25.56	2	2.84	2	4	4	4	3	4	19	3	4	3	4	4	18	3	37	3	
EST4	1	2	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3.42	31.42	3	3.49111	3	2	4	3	3	3	15	3	3	4	3	4	17	3	32	3	
EST5	2	1	3	2.64	3	4	3	5	3	3	2	2.14	27.78	3	3.08667	3	2	3	3	2	2	12	1	2	2	3	3	3	13	2	25	1
EST6	2	1	3	1.71	1	3	4	1	1	1	1	2.42	16.13	1	1.79222	1	1	3	3	4	3	14	2	3	4	4	1	1	13	2	27	2
EST7	1	1	3	4.28	5	2	1	5	4	5	3	4.14	33.42	3	3.71333	3	4	4	3	3	4	18	3	4	4	2	4	4	18	3	36	3
EST8	2	1	3	2.57	5	5	3	3	4	5	2	4.42	33.99	3	3.77667	3	1	4	2	1	4	12	1	3	2	1	4	4	14	2	26	2
EST9	2	2	2	1.78	4	1	1	4	3	4	3	3.28	25.06	2	2.78444	2	3	3	3	3	3	15	3	3	3	2	2	3	13	2	28	2
EST10	2	1	2	2.78	5	4	2	5	3	5	3	2.71	32.49	3	3.61	3	3	4	3	2	4	16	3	4	3	3	3	4	17	3	33	3
EST11	1	2	1	1.35	3	1	1	1	2	2	1	2.14	14.49	1	1.61	1	4	1	4	4	1	14	2	1	1	1	4	4	11	1	25	1
EST12	2	2	2	2.07	3	1	2	4	2	3	3	3.57	23.64	2	2.62667	2	1	2	3	2	3	11	1	3	3	2	2	2	12	1	23	1
EST13	2	2	2	1.64	4	1	1	4	3	3	3	2.71	23.35	2	2.59444	2	3	3	3	3	2	14	2	3	3	4	2	3	15	3	29	2
EST14	2	1	2	1.21	4	5	5	3	3	2	1	3.28	27.49	3	3.05444	3	2	4	3	2	3	14	2	2	2	3	3	2	12	1	26	2
EST15	2	1	2	2.35	5	2	1	2	2	5	3	2.85	25.2	2	2.8	2	3	4	3	3	3	16	3	3	3	3	2	2	13	2	29	2
EST16	2	1	3	2	4	3	1	4	3	4	2	3.28	26.28	2	2.92	2	2	4	3	4	2	15	3	4	4	3	3	4	18	3	33	3
EST17	2	1	3	1.78	3	1	1	3	1	3	1	3.57	18.35	2	2.03889	2	2	4	3	4	2	15	3	3	3	4	2	1	13	2	28	2
EST18	1	1	3	1.85	4	1	3	3	2	2	2	4.28	23.13	2	2.57	2	2	2	3	3	3	13	2	2	2	4	3	2	13	2	26	2
EST19	1	1	3	2.78	5	2	3	1	4	5	3	3.42	29.2	3	3.24444	3	3	4	4	3	3	17	3	3	4	3	2	4	16	3	33	3
EST20	2	1	3	2	2	2	1	2	3	4	2	2.52	20.52	2	2.28	2	3	3	3	2	3	14	2	3	3	3	3	4	16	3	30	3
EST21	1	1	3	2.28	5	3	3	3	2	3	2	3	26.28	2	2.92	2	3	4	3	3	3	16	3	4	3	4	4	3	18	3	34	3
EST22	1	2	3	3.14	4	4	3	4	1	3	3	3.42	28.56	3	3.17333	3	3	3	4	3	3	16	3	3	3	4	2	2	14	2	30	3
EST23	1	1	3	2.92	5	5	4	4	3	4	3	3.85	34.77	3	3.86333	3	4	4	4	4	4	20	3	4	1	3	4	4	16	3	36	3
EST24	1	1	1	1.92	5	4	1	4	1	4	2	3.28	26.2	2	2.91111	2	3	3	3	3	1	13	2	3	4	3	4	4	18	3	31	3
EST25	1	2	1	1.5	5	5	3	1	3	4	4	3	29.5	3	3.27778	3	3	4	3	4	4	18	3	3	2	3	4	4	16	3	34	3
EST26	1	1	1	1.78	4	4	1	3	2	3	2	2.14	22.92	2	2.54667	2	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	4	3	16	3	31	3
EST27	1	1	3	2.35	3	3	3	3	2	1	1	2.42	20.77	2	2.30778	2	2	4	3	3	4	16	3	3	3	2	3	3	14	2	30	3
EST28	1	1	3	1.85	3	2	1	3	3	3	2	2.71	21.56	2	2.39556	2	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	4	16	3	31	3
EST29	1	1	3	2.57	3	4	2	5	3	5	3	3.28	30.85	3	3.42778	3	3	4	3	3	2	15	3	3	4	4	4	4	19	3	34	3
EST30	1	2	3	1.71	4	1	1	3	2	3	2	3.14	20.85	2	2.31667	2	2	3	3	3	3	14	2	3	2	3	2	4	14	2	28	2
EST31	1	1	2	1.85	5	3	2	4	5	5	3	2.85	31.7	3	3.52222	3	3	4	3	3	4	17	3	4	2	3	2	4	15	3	32	3
EST32	1	2	1	2.64	5	4	4	5	4	2	2	3.71	32.35	3	3.59444	3	1	1	4	4	1	11	1	4	4	4	1	1	14	2	25	1
EST33	1	1	2	1.85	4	4	2	5	3	3	1	2.71	26.56	2	2.95111	2	4	2	2	1	3	12	1	3	4	3	3	4	17	3	29	2
EST34	1	1	1	1.57	3	5	4	1	1	2	1	3.14	21.71	2	2.41222	2	4	2	2	1	3	12	1	3	4	2	2	1	12	1	24	1
EST35	1	1	2	2.42	5	5	2	5	3	3	3	3.57	31.99	3	3.55444	3	3	3	3	3	3	15	3	4	4	2	3	4	17	3	32	3
EST36	1	1	1	2.14	4	4	3	5	3	5	3	3.42	32.56	3	3.61778	3	4	4	4	3	4	19	3	3	4	2	4	4	17	3	36	3
EST37	1	2	1	2.57	5	5	1	5	4	5	1	4.28	32.85	3	3.65	3	1	3	1	1	2	8	1	1	1	1	4	4	11	1	19	1
EST38	2	1	1	2.85	5	1	1	3	3	3	2	3.28	24.13	2	2.68111	2	4	4	1	4	3	16	3	3	3	4	4	4	18	3	34	3
EST39	2	1	2	2.92	3	1	1	5	2	2	1	3.14	21.06	2	2.34	2	2	4	4	4	1	15	3	4	4	3	1	1	13	2	28	2

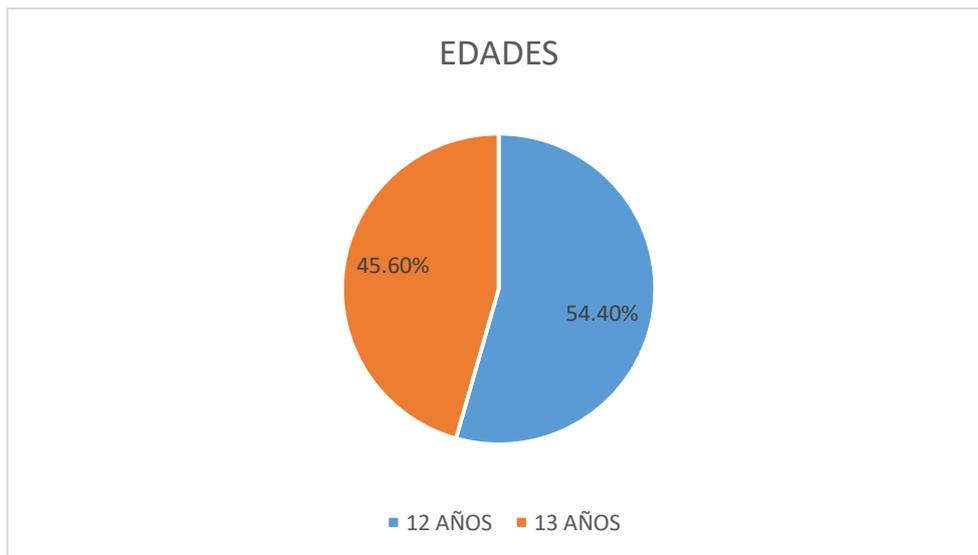
EST40	2	1	1	264	5	1	1	3	3	3	2	271	23.35	2	2.59444	2	3	2	3	3	2	13	2	4	4	4	2	3	17	3	30	3
EST41	2	1	2	121	4	1	1	5	3	5	1	214	23.35	2	2.59444	2	4	3	4	4	4	19	3	4	3	4	4	4	19	3	38	3
EST42	2	1	2	307	4	1	1	3	3	3	3	285	23.92	2	2.85778	2	4	3	3	3	3	16	3	3	3	1	4	4	15	3	31	3
EST43	1	1	1	207	5	2	1	1	1	1	1	385	17.92	1	1.99111	1	4	3	4	4	4	19	3	3	4	4	3	4	18	3	37	3
EST44	1	1	1	271	5	1	2	4	3	5	2	328	27.99	3	3.11	3	4	3	3	3	4	17	3	4	4	2	1	2	13	2	30	3
EST45	1	1	1	214	3	2	1	3	2	2	1	328	19.42	2	2.15778	2	1	1	2	1	1	6	1	1	1	1	1	1	5	1	11	1
EST46	2	1	2	228	4	2	2	3	3	3	2	314	24.42	2	2.71333	2	1	2	3	3	1	10	1	1	1	3	2	1	8	1	18	1
EST47	2	2	2	164	4	1	1	3	3	3	2	185	20.49	2	2.27667	2	1	1	3	1	2	8	1	3	3	3	2	2	13	2	21	1
EST48	2	1	2	228	5	4	3	3	2	2	1	228	24.56	2	2.72889	2	1	2	4	4	2	13	2	4	4	4	2	2	16	3	29	2
EST49	1	2	2	235	2	2	2	4	3	3	2	3	23.35	2	2.59444	2	2	3	3	2	3	13	2	3	2	3	2	2	12	1	25	1
EST50	1	1	1	164	3	1	1	2	2	2	2	214	16.78	1	1.86444	1	2	3	2	3	3	13	2	2	3	3	2	3	13	2	26	2
EST51	2	1	1	15	2	1	1	1	1	1	3	114	12.64	1	1.40444	1	4	4	4	1	4	17	3	4	4	4	4	4	20	3	37	3
EST52	2	1	1	3	4	3	4	4	2	5	3	357	31.57	3	3.50778	3	3	3	2	3	3	14	2	3	2	2	4	4	15	3	29	2
EST53	2	1	2	128	5	1	2	2	1	2	2	171	17.99	1	1.99889	1	2	3	3	3	1	12	1	2	2	3	3	2	12	1	24	1
EST54	2	1	2	15	3	1	1	3	2	3	2	271	19.21	2	2.13444	2	2	2	3	3	2	12	1	3	3	3	2	2	13	2	25	1
EST55	2	1	2	178	3	1	4	3	4	1	2	314	22.92	2	2.54667	2	2	4	1	2	1	10	1	1	4	3	1	1	10	1	20	1
EST56	1	1	2	214	5	3	3	2	4	5	3	357	30.71	3	3.41222	3	3	2	3	3	2	13	2	4	4	2	2	1	13	2	26	2
EST57	1	1	2	342	5	5	2	5	4	5	3	5	37.42	4	4.15778	4	3	2	3	3	2	13	2	4	4	2	2	1	13	2	26	2
EST58	2	2	1	221	3	2	1	5	3	4	3	271	25.92	2	2.88	2	2	2	2	2	4	12	1	1	2	3	4	2	12	1	24	1
EST59	2	1	1	207	5	1	1	3	2	1	2	157	18.64	2	2.07111	2	3	3	3	3	3	15	3	3	1	2	3	3	12	1	27	2
EST60	2	1	1	142	3	1	1	2	1	1	1	171	13.13	1	1.45889	1	3	2	4	3	3	15	3	3	3	3	2	2	13	2	28	2
EST61	1	1	2	314	5	3	3	4	3	4	3	471	32.85	3	3.65	3	3	1	4	1	4	13	2	1	1	4	3	4	13	2	26	2
EST62	2	2	1	2	3	2	2	3	3	3	1	285	21.85	2	2.42778	2	3	4	2	2	2	13	2	3	2	4	1	2	12	1	25	1
EST63	2	2	1	185	3	2	2	4	3	4	2	328	25.13	2	2.79222	2	3	2	4	2	4	15	3	4	4	4	1	1	14	2	29	2
EST64	1	1	2	171	4	4	2	3	1	2	1	228	20.99	2	2.33222	2	4	4	4	3	4	19	3	4	3	4	4	4	19	3	38	3
EST65	1	1	2	221	4	4	3	3	2	3	2	228	25.49	2	2.83222	2	3	4	4	3	2	16	3	4	4	3	4	4	19	3	35	3
EST66	1	1	2	164	4	5	1	4	3	2	2	328	25.92	2	2.88	2	3	3	2	2	2	12	1	3	2	3	3	2	13	2	25	1
EST67	1	1	2	221	4	5	2	3	3	2	1	328	25.49	2	2.83222	2	4	4	2	2	4	16	3	3	4	2	3	4	16	3	32	3
EST68	2	1	2	242	5	2	1	5	3	4	2	428	28.7	3	3.18889	3	4	2	4	3	2	15	3	2	3	4	4	4	17	3	32	3

## ANEXO 5: RESULTADOS GENERALES

**Tabla 5.1 Distribución de estudiantes según Edad, del colegio Santa Ana de Los Jardines en el distrito de San Martín de Porres, Lima 2024.**

	Frecuencia	Porcentaje
12 años	37	54.4 %
13 años	31	45.6 %
TOTAL	68	100 %

**Figura 5.1 Distribución de estudiantes según Edad, del colegio Santa Ana de Los Jardines en el distrito de San Martín de Porres, Lima 2024.**



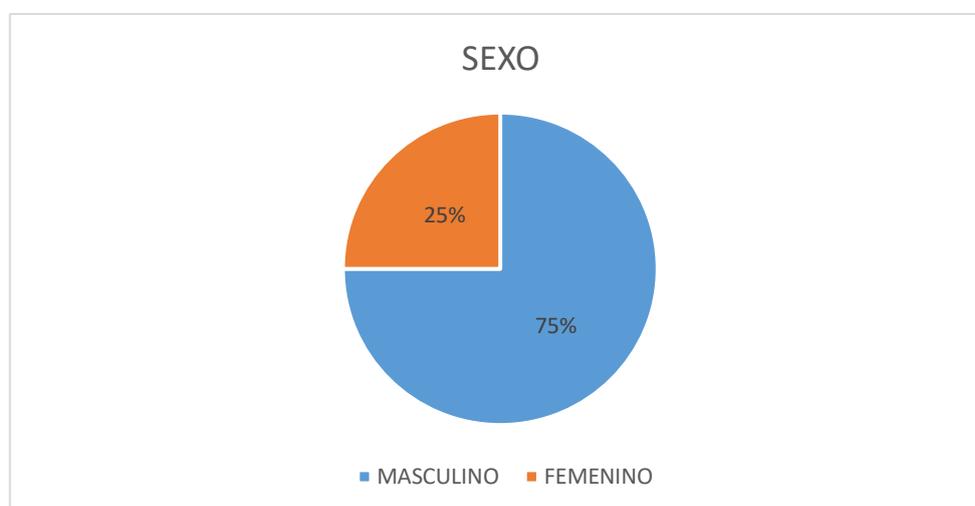
**Fuente:** Elaboración propia por los investigadores.

**Descripción:** De la encuesta aplicada a los estudiantes del primer año de secundaria del colegio Santa Ana de Los Jardines – San Martín de Porres en el año 2024, se obtuvo que el 54.40% (37) tiene 12 años de edad y el 45.60% (31) 13 años de edad.

**Tabla 5.2 Distribución de estudiantes según Sexo, del colegio Santa Ana de Los Jardines en el distrito de San Martín de Porres, Lima 2024.**

	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	51	75 %
Femenino	17	25 %
TOTAL	68	100 %

**Figura 5.2 Distribución de estudiantes según Sexo, del colegio Santa Ana de Los Jardines en el distrito de San Martín de Porres, Lima 2024.**



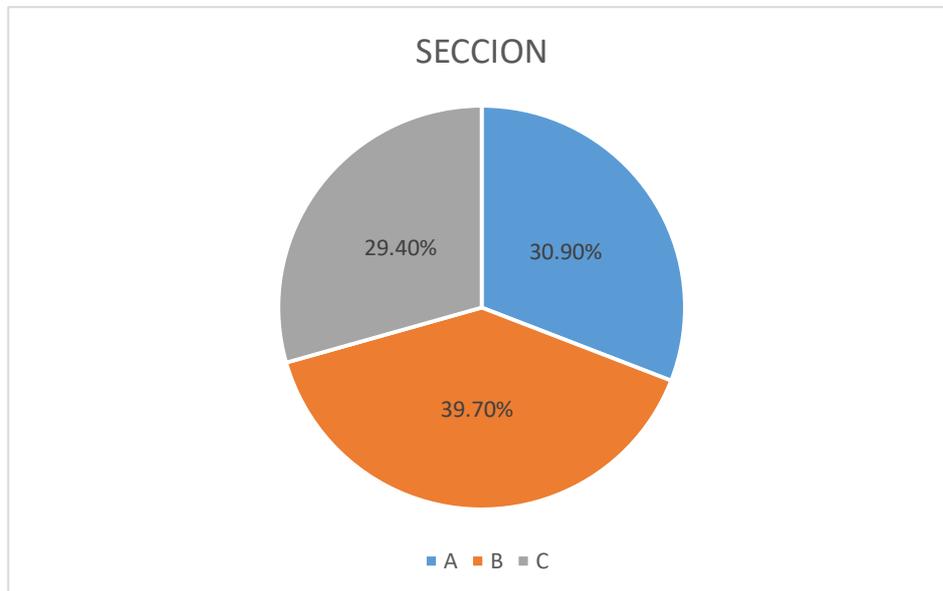
**Fuente:** Elaboración propia por los investigadores.

**Descripción:** De la encuesta aplicada a los estudiantes del primer año de secundaria del colegio Santa Ana de Los Jardines – San Martín de Porres en el año 2024, se obtuvo que el 75% (51) pertenecen al sexo masculino mientras que el 25% (17) pertenecen al grupo femenino.

**Tabla 5.3 Distribución de estudiantes según Sección del colegio Santa Ana de Los Jardines en el distrito de San Martín de Porres, Lima 2024.**

	Frecuencia	Porcentaje
“A”	21	30.9 %
“B”	27	39.7 %
“C”	20	29.4 %
TOTAL	68	100 %

**Figura 5.3 Distribución de estudiantes según Sección, del colegio Santa Ana de Los Jardines en el distrito de San Martín de Porres, Lima 2024.**



**Fuente:** Elaboración propia por los investigadores.

**Descripción:** De la encuesta aplicada a los estudiantes del primer año de secundaria del colegio Santa Ana de Los Jardines – San Martín de Porres en el año 2024, se obtuvo que 39.70% (27) pertenecen a la sección B, un 30.90% (21) a la sección A y finalmente un 29.40% (20) a la sección C.

## ANEXO 6: AUTORIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA.

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

#### INFORMACIÓN

Su menor hijo ha sido invitado(a) a participar en la investigación "ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SANTA ANA DE LOS JARDINES EN EL DISTRITO DE SAN MARTIN DE PORRES, 2024". Su objetivo es Determinar la relación entre el nivel de actividad física y la autoestima en los estudiantes del primer año de secundaria del Colegio Santa Ana de los Jardines en el distrito de San Martín de Porres, 2024..

Los estudiantes(investigadores) responsables de este estudio son:

Piscocya Escalante Jhonny Joseph con código 1428215017

Torres Talledo Jose Francisco con código 1818220202

De la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao.

Es importante tener en cuenta que:

**Participación:** La participación del menor hijo(a) de edad a su cargo consistirá en completar dos cuestionarios a criterio de lo que su menor hijo(a) crea conveniente.

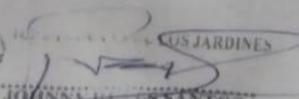
*El cuestionario será realizado a través de la plataforma de Google para mayor comodidad.*

**Riesgos:** El cuestionario no abarcara ningún riesgo, ya que consta de preguntas sencillas, sobre las actividades que realiza en su vida cotidiana.

**Beneficios:** Usted y/o el menor de edad a su cargo no recibirá ningún beneficio directo, ni recompensa alguna, por participar en este estudio. No obstante, su participación permitirá generar información para futuros proyectos de investigación en relación al tema de investigación.

**Voluntariedad:** Su participación es voluntaria. Podrán realizarla en cualquier momento del día. Este estudio tampoco implicará ningún perjuicio para usted. Tratándose de investigaciones en menores de edad, Ud. podrá estar presente al momento de su realización.

**Confidencialidad:** Todas sus opiniones serán confidenciales, y mantenidas en estricta reserva. En las presentaciones y publicaciones de esta investigación, su nombre y/o el del menor de edad a su cargo no aparecerán asociados a ninguna opinión particular.

 **COLEGIO SANTA ANA DE LOS JARDINES**  
  
**LIC. JHONNY ESCALANTE**  
**DIRECTOR ACADÉMICO**