



## **ESCUELA UNIVERSITARIA DE POSGRADO**

ACTIVIDAD FÍSICA Y LA AUTOESTIMA DE LOS ADOLESCENTES EN TIEMPOS  
DE PANDEMIA EN LA IE CRISTO SALVADOR- SURCO- 2021

**Línea de investigación:**

**Educación para la Sociedad del Conocimiento**

Tesis para optar el Grado Académico de Maestro en Deporte y Salud

**Autor**

Quijano Rondan, Michael Franklin

**Asesora**

Aliaga Pacora, Alicia Agromelis  
(ORCID: 0000-0002-4608-2975)

**Jurado**

Tasayco Arana, Dolores Raquel  
Maldonado Calderón, Julia Soledad  
Salazar Vargas, Lucy María

**Lima - Perú**

**2022**

**Referencia:**

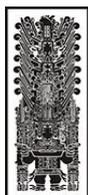
Quijano, M. (2022). *Actividad física y la autoestima de los adolescentes en tiempos de pandemia en la IE Cristo Salvador - Surco - 2021 [Tesis de maestría en la Universidad Nacional Federico Villarreal]*. <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/6479>



**Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada (CC BY-NC-ND)**

El autor sólo permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede generar obras derivadas ni se puede utilizar comercialmente.

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



**ESCUELA UNIVERSITARIA DE POSGRADO**

**ACTIVIDAD FÍSICA Y LA AUTOESTIMA DE LOS ADOLESCENTES EN  
TIEMPOS DE PANDEMIA EN LA IE CRISTO SALVADOR- SURCO- 2021**

**Línea de Investigación:**

Educación para la Sociedad del Conocimiento

**Tesis para optar el Grado Académico de**

Maestro en Deporte y Salud

**Autor:**

Quijano Rondan, Michael Franklin

**Asesora:**

Aliaga Pacora, Alicia Agromelis

ORCID:0000-0002-4608-2975

**Jurado:**

Tasayco Arana, Dolores Raquel

Maldonado Calderón, Julia Soledad

Salazar Vargas, Lucy María

Lima- Perú

2022

### **Dedicatoria**

A Dios por guiarme en el trayecto de mi vida, por darme salud y bendición para alcanzar mis metas como persona y profesional; a mi padre Raúl Quijano Chávez, quien descansa en paz, artífice para la culminación del presente trabajo de investigación.

### **Agradecimientos**

- A mi madre, por su tenaz y constante espíritu de superación.
- A mi esposa, el amor de mi vida, quien comparte tristezas y alegrías, aciertos y errores.
- A mis queridos hijos, motivo y razón de mi vida.
- A mis hermanos, familiares y amigos que la vida me ha regalado, por su cariño y amistad.

### **Reconocimiento**

Al colegio Cristo Salvador, mi segundo hogar, por brindarme el camino de superación y permitirme plasmar el presente trabajo de investigación, con el único deseo de que les sea útil y que contribuya a la orientación y formación de nuestros estudiantes.

## ÍNDICE

RESUMEN .....	viii
ABSTRACT.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	10
1.1. Planteamiento del problema.....	10
1.2. Descripción del problema .....	11
1.3. Formulación del problema .....	12
1.3.1. <i>Problema general</i> .....	12
1.3.2. <i>Problemas específicos</i> .....	12
1.4. Antecedentes de la investigación .....	13
1.4.1. <i>Antecedentes nacionales</i> .....	13
1.4.2. <i>Antecedentes internacionales</i> .....	15
1.5. Justificación de la investigación.....	19
1.5.1. <i>Justificación práctica</i> .....	19
1.5.2. <i>Justificación teórica</i> .....	19
1.5.3. <i>Justificación metodológica</i> .....	19
1.6. Limitaciones de la investigación .....	19
1.7. Objetivos .....	20
1.7.1. <i>Objetivo general</i> .....	20
1.7.2. <i>Objetivos específicos</i> .....	20
1.8. Hipótesis.....	20
1.8.1. <i>Hipótesis general</i> .....	20
1.8.2. <i>Hipótesis específicas</i> .....	20
II. MARCO TEÓRICO .....	22
2.1. Marco conceptual .....	22

2.2. Bases teóricas .....	25
III. MÉTODO .....	33
3.1. Tipo de investigación .....	33
3.2. Población y muestra .....	33
3.3. Operacionalización de variables.....	35
3.4. Instrumentos .....	36
3.5. Procedimientos.....	37
3.6. Análisis de datos .....	37
IV. RESULTADOS .....	38
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	54
VI. CONCLUSIONES .....	56
VII. RECOMENDACIONES .....	57
VIII. REFERENCIAS.....	58
IX. ANEXOS .....	63
Anexo A. Matriz de consistencia .....	63
Anexo B. Encuestas .....	66
Anexo C. Validez y confiabilidad de instrumentos .....	70

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Beneficios de la actividad física .....	27
Tabla 2. Población de estudio .....	34
Tabla 3. Muestra de estudio .....	34
Tabla 4. Operacionalización de variables .....	35
Tabla 5. Ficha técnica de la encuesta para medir la actividad física .....	36
Tabla 6. Ficha técnica de la encuesta para medir la autoestima .....	37
Tabla 7. Actividad física .....	38
Tabla 8. Actividad física moderada .....	39
Tabla 9. Actividad física intensa-ejercicio.....	40
Tabla 10. Actividad sedentaria .....	40
Tabla 11. Autoestima .....	41
Tabla 12. Familia .....	43
Tabla 13. Identidad personal.....	43
Tabla 14. Autonomía .....	44
Tabla 15. Emociones.....	45
Tabla 16. Motivación .....	46
Tabla 17. Socialización.....	47
Tabla 18. Prueba de Kolmogorov- Smirnov para la variable Actividad física.....	49
Tabla 19. Prueba de Kolmogorov-Smirnov para la variable Autoestima .....	49
Tabla 20. Correlación rho de Spearman de la actividad física y la autoestima .....	50
Tabla 21. Correlación rho de Spearman de la actividad física moderada y la autoestima .....	51
Tabla 22. Correlación rho de Spearman de la actividad física intensa- ejercicio y la autoestima .....	52
Tabla 23. Correlación rho de Spearman de la actividad sedentaria y la autoestima.....	53

**ÍNDICE DE FIGURAS**

Figura 1. Pilares de la autoestima .....	30
Figura 2. Aspectos de la autoestima .....	31
Figura 3. Actividad física.....	38
Figura 4. Actividad física moderada .....	39
Figura 5. Actividad física intensa-ejercicio .....	40
Figura 6. Actividad sedentaria .....	41
Figura 7. Autoestima .....	42
Figura 8. Familia.....	43
Figura 9. Identidad personal .....	44
Figura 10. Autonomía .....	45
Figura 11. Emociones .....	46
Figura 12. Motivación .....	47
Figura 13. Socialización.....	48

## RESUMEN

El objetivo de la investigación fue determinar la relación que existe entre la actividad física y la autoestima de los adolescentes en tiempos de pandemia en la Institución Educativa Cristo Salvador- Surco- 2021. La investigación, tuvo lugar en circunstancias donde a nivel mundial se pasaba por una pandemia producida por el COVID 19, que trajo como consecuencia muchas muertes a nivel mundial, razón por la cual la OMS, así como los diferentes gobiernos en el mundo, a fin de salvaguardar y proteger la vida limitaron la salidas de los domicilios por mucho tiempo, en este contexto también las instituciones educativas empezaron a dar el servicio virtual, con la finalidad de seguir con el desarrollo de la educación, en la presente investigación el objetivo fue determina la relación entre las variables de estudio. Se consideró a la actividad física como las acciones que involucran movimientos del cuerpo, a través de ejercicios, dinámicas juegos, entre otros y por otro lado la autoestima de los adolescentes, que justamente se encuentran en una etapa fundamental de desarrollo y valoración de ellos mismos, siendo fundamental la actividad física. La investigación se trabajó con 80 estudiantes, de la Institución Educativa Cristo Salvador - Surco. El tipo de investigación que se trabajó fue básica, con sus niveles descriptivo- explicativo y con diseño descriptivo correlacional, se demostró la hipótesis de investigación. Es decir, que entre la actividad física y la autoestima existe una correlación positiva muy fuerte,  $r = 0,951$ , lo que significa que la actividad física es fundamental para el desarrollo de la autoestima y debe de desarrollarse en momentos de clase a través de dinámicas, juegos que permitan al estudiante siempre estar atentos y con una buena actitud.

***Palabras clave:*** Autoestima, actividad física, autonomía, motivación, sedentarismo.

## ABSTRACT

The objective of the research was to determine the relationship between physical activity and self-esteem of adolescents in times of pandemic in the Educational Institution Cristo Salvador-Surco- 2021. The investigation took place in circumstances where the world was passing through a pandemic produced by COVID 19, which resulted in many deaths worldwide, which is why the WHO, as well as the different governments in the world, in order to safeguard and protect life, they limited the departures of homes for a long time, in this context also educational institutions began to provide the virtual service, with the aim of continuing with the development of education, in the present research the objective was to determine the relationship between the study variables. Physical activity was considered as actions that involve body movements, through exercises, dynamic games, among others and on the other hand the self-esteem of adolescents, which are precisely at a fundamental stage of development and self-evaluation, being fundamental physical activity. The research was worked with 80 students, from the Educational Institution Cristo Salvador - Surco. The type of research that was worked on was basic, with its descriptive- explanatory levels and correlative descriptive design, the research hypothesis was demonstrated. That is, that between physical activity and self-esteem there is a very strong positive correlation,  $r = 0,951$ , which means that physical activity is fundamental to the development of self-esteem and must be developed at times of class through dynamics, games that allow the student to always be attentive and with a good attitude.

**Keywords:** Self-esteem, physical activity, autonomy, motivation, sedentarism.

## I. INTRODUCCIÓN

Llevar a cabo en momentos de pandemia y confinamiento, actividades físicas en casa es muy beneficioso tanto a nivel de todo el organismo, como para su desarrollo y mantener una autoestima muy alta.

Es una de las razones fundamentales por las que se ha llevado a cabo la presente investigación titulada: *Actividad física y la autoestima de los adolescentes en tiempos de pandemia en la IE Cristo Salvador- Surco- 2021*, siendo el objetivo determinar la relación entre variables. Lo cual fue demostrado con la contrastación de hipótesis mostrando una relación de  $r = 0,951$ . Lo que significa que para los adolescentes que se encuentran en pleno desarrollo es fundamental y por ende se debe de promover a través de la educación virtual, se lleve a cabo las actividades físicas en su hogar y de acuerdo a las normas establecidas y políticas de Estado, y la OMS.

### 1.1. Planteamiento del problema

Como se sabe el realizar una actividad física diaria es beneficioso para la salud, tanto física, psíquica e intelectual. Siendo una de las razones fundamentales y recomendadas por la Organización Mundial de la Salud, y son consideradas también las actividades cotidianas entre ellas: andar, montar en bicicleta, subir bajar escaleras, las labores del hogar. Sin embargo, las más recomendables son practicar ejercicios físicos moderados, de acuerdo a la edad.

Sin embargo, actualmente nos encontramos a nivel mundial afrontando la pandemia producida por el Covid19, y las consecuencias han sido grandes aparte de haber ocasionado muchos fallecimientos a nivel mundial, también las restricciones que adoptaron los diferentes gobiernos fue el de permanecer en casa todos los miembros, lo cual generó un cambio en la vida de todos, siendo uno de ellos el sedentarismo trayendo consecuencias negativas.

En nuestro país según el Ministerio de Salud (MINSA, 20216), señalaba que sólo el 10 % realizaba actividades físicas; este mínimo porcentaje también se ha visto afectado.

Encontrándonos en un serio problema, por lo que los diferentes gobiernos deben tomar alternativas de solución y motivar a la realización de actividades física, así como fortalecer el desarrollo de la autoestima, que se ha visto en estos últimos tiempos afectada por los diversos acontecimientos y que de una u otra manera han cambiado el comportamiento familiar.

## **1.2. Descripción del problema**

### ***Diagnóstico***

La investigación tuvo lugar en la institución educativa (IE) Cristo Salvador, del distrito de Surco, en esta época tan difícil el año pasado (2020), no se sabía cómo responder a esta situación, ya que a nivel mundial no estábamos preparados los docentes de los diferentes niveles y modalidades para impartir una educación virtual. Sin embargo, la necesidad ha obligado a continuar con la vida y dar alternativas de solución. En el caso de la educación se empezó con la opción virtual.

Así mismo la IE Cristo Salvador, reanudó con las actividades de aprendizaje virtual, en el presente año 2021, el área a mi cargo es de educación física, se realizan las actividades a través de la plataforma de CUBICOL, la plataforma del Google meet, es el medio donde se interactúa con los estudiantes, por aquí se imparten las sesiones de manera sincrónica y asincrónica, de acuerdo con la unidad, se alojan los insumos y los estudiantes van produciendo sus evidencias semana a semana, al final, presentan sus productos, ya sea individual o grupal.

Las sesiones son prácticas, en cada sesión se realizaron actividades físicas y recreativas.

### ***Pronóstico***

Por supuesto que si bien es cierto, considerando la edad de los estudiantes, ya que están a mi cargo desde primer al quinto año de secundaria, etapa de la adolescencia, que se caracteriza por tener cambios físicos, afectivos, psicológicos complejos, muchos de los jóvenes no participan al mismo ritmo, a ello se suma la falta de un ambiente propicio para que se desarrollen sus actividades en libertad, ya que muchos se conectan de espacios pequeños, como

una sala o su dormitorio y carecen de espacios para realizar libremente las actividades, a ello se suma los problemas e interrogantes propios de la edad, por lo realmente debe buscarse alternativas de solución.

### ***Control del pronóstico***

La situación actual necesitaba de toma de decisiones y acciones inmediatas en el campo educativo tanto, para impartir las clases de los diferentes cursos, así como el caso de educación física, que ahora más que nunca es importante por todas las ventajas que genera no sólo a nivel físico, sino intelectual y psicológico, el realizar actividades que permitan que las personas sientan optimismo, tranquilidad y vigor. Las IE, deben generar espacios, así como utilizar diferentes medios tecnológicos para llegar a sus usuarios y prestar un servicio de calidad que beneficie el desarrollo del ser humano en todos sus aspectos.

Son razones fundamentales, las que nos llevaron a formular el siguiente problema de investigación.

## **1.3. Formulación del problema**

### ***1.3.1. Problema general***

¿Qué relación existe entre la **actividad física** y la **autoestima** de los adolescentes en tiempos de pandemia en la Institución Educativa Cristo Salvador- Surco- 2021?

### ***1.3.2. Problemas específicos***

¿Qué relación existe entre la **actividad física moderada** y la **autoestima** de los adolescentes en tiempos de pandemia en la Institución Educativa Cristo Salvador- Surco- 2021?

¿Qué relación existe entre la **actividad física intensa- ejercicio** y la **autoestima** de los adolescentes en tiempos de pandemia en la Institución Educativa Cristo Salvador- Surco- 2021?

¿Qué relación existe entre la **actividad sedentaria** y la **autoestima** de los adolescentes en tiempos de pandemia en la Institución Educativa Cristo Salvador- Surco- 2021?

#### **1.4. Antecedentes de la investigación**

##### ***1.4.1. Antecedentes nacionales***

Chanca (2017), en su tesis menciona que tuvo como objetivo determinar si la actividad física incide significativamente en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada” de Los Olivos- Lima -2017. Metodología: El método empleado en la investigación fue el hipotético-deductivo. El diseño de investigación es no experimental de nivel correlacional causal, determinando la relación existente entre la Actividad física y la autoestima se aplicaron dos instrumentos, uno para medir la variable actividad física y otro para la autoestima de los estudiantes de la de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada “Los - Olivos, Se empleó la técnica de la encuesta y el cuestionario, la validación del instrumento se desarrolló por juicio de expertos. Población: la población fue de 446 estudiantes de la Institución Educativa “Manuel Gonzáles Prada “Los - Olivos. Con una muestra de 70 estudiantes. Conclusiones: La investigación muestra como resultado del modelo de regresión lineal ordinal entre la influencia de la actividad física sobre el desarrollo de la autoestima, mostrando una correlación alta entre estas dos variables, evidenciado a través de su R Cuadrado (0.02) y su p\_ valor (0.000), que al ser menor que el nivel de significación  $\alpha$  prefijado en 0.05.

Fuentes (2017), en su tesis buscó analizar y explicar la relación existente entre actividad física y autoconcepto físico en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano, en el año 2017, de forma específica se determinó tipos, frecuencias, duración de actividad física y autoconcepto en sus respectivas dimensiones. Se trata de un estudio descriptivo correlacional, la muestra corresponde a 1960 estudiantes. Para determinar la actividad física se aplicó cuestionario con una fiabilidad de 0,82 (Alpha Cronbach), para la valoración de autoconcepto

físico se aplicó escala con una confiabilidad Alpha Cronbach de 0.81. A ambos instrumentos se dio fiabilidad mediante la técnica test – re test. Los resultados encontrados evidencian que un 58.9% de estudiantes universitarios desarrollan actividad física en nivel moderado y el 77.1% de estudiantes evidencia niveles medios de autoconcepto físico, se encontró también un 20.1% de estudiantes con autoconcepto físico alto. Los hombres practican mayor actividad física que las mujeres y a su vez evidencian mayor nivel de autoconcepto físico; se encontró finalmente una correlación positiva moderada entre las variables estudiadas. Se concluye afirmando que nuestros estudiantes de la UNA desarrollan actividad física diversa en niveles moderados, no alcanzan recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, la mayoría no practican deporte específico.

Aguilar y Yopla (2018), en su tesis menciona que el objetivo del presente estudio está orientado a investigar la relación entre actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolares de dos instituciones educativas públicas de Cajamarca del nivel secundario, teniendo en cuenta un colegio de varones y uno de mujeres. En la investigación participaron 217 estudiantes del cuarto grado del nivel secundario. Las edades de los participantes son entre los 15 a 16 años. Para identificar la relación de actividad física y bienestar psicológico, se utilizó el Cuestionario de Actividad Física PAQA y la Escala de Bienestar Psicológico SPWB\_LS. El diseño de investigación es de tipo estadístico descriptivo correlacional porque ha permitido identificar el bienestar y la salud mental que logre el adolescente con la práctica de la actividad física. Los resultados encontrados en la población adolescente arrojan que no existe correlación entre las variables actividad física y bienestar psicológico.

Cabello (2018), en su tesis indica que objetivo de la investigación fue determinar la relación entre actividad física y la calidad de vida en un grupo de estudiantes de primaria, en una IE de gestión estatal en el Distrito de San Juan de Miraflores. Es un estudio de tipo básico

de diseño no experimental transversal, de nivel- correlacional y censal, dado que se estudiaron a todos los integrantes de la población conformada por 120 estudiantes del V ciclo de primaria; para recoger los datos sobre las variables se emplearon dos escalas de medición tipo Likert en los que se establecieron previamente su validez y confiabilidad. El método que se utilizó fue el hipotético deductivo y para el análisis de datos se empleó la prueba no paramétrica Rho de Spearman. Los resultados determinaron que la actividad física se relaciona directa y débilmente con la calidad de vida; asimismo la significancia de 0,000 hallada permitió que se rechazara la  $H_0$ ; en consecuencia, se consideró que la hipótesis planteada es válida en esta población de estudiantes que cursó el V ciclo de primaria, en la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” de San Juan de Miraflores en el 2018.

Palomino (2018), en su tesis de tuvo como objetivo determinar los factores que influyen en la práctica de la actividad física en estudiantes del VII ciclo de la institución educativa secundaria Industrial 32 de la ciudad de Puno. El estudio es de tipo descriptivo, de diseño correlacional. La muestra de estudio está compuesta por 196 estudiantes (71 de 3°, 53 de 4° y 73 de 5°). El instrumento utilizado para recolectar datos fue el cuestionario de factores que afectan en la práctica de la actividad física, siendo las consistencias internas (Alpha de Cronbach) de 0,74. Para el tratamiento estadístico se aplicó el análisis inferencial (correlación de Rho Spearman). Los resultados demuestran que los factores psicológicos, tecnológicos, socioeconómicos y ambientales en general influyen significativamente sobre la práctica de la actividad física, correspondiendo a una correlación inversa de  $-0,195^{**}$  Rho de Spearman. La conclusión final a la que se arribó en el estudio es que los factores: psicológicos, tecnológicos, socioeconómico y ambientales.

#### ***1.4.2. Antecedentes internacionales***

Avendaño (2016), en su tesis tuvo como propósito de la investigación identificar el nivel de autoestima de los y las adolescentes que practican la disciplina deportiva de Fútbol,

quienes participaron en el XXIV Campeonato Mundial de Fútbol Escolar de la Federación Internacional de Deporte Escolar. Se aplicó la escala de Autoestima de Rosenberg (EAR), la escala consta de 10 ítems, frases de las cuales cinco de ellas están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia auto administrada dicha escala tiene como objetivo evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma, con el fin de conocer el grado de autoestima que la persona posee. El estudio se realizó con una muestra total de 62 adolescentes comprendido entre 15 a 17 años. Los resultados obtenidos según la escala de autoestima de Rosenberg, indicaron que el 78% de la población posee niveles altos de autoestima ya que están entre el rango de 30 a 40 puntos, no existe una diferencia en los resultados entre el género femenino y el género masculino, con base en los resultados obtenidos se concluyó que la mayoría de adolescentes que practican la disciplina deportiva de fútbol, poseen niveles altos de autoestima, lo que demuestra la existente relación entre la práctica deportiva y el nivel alto de autoestima.

Loredo y Kausel (2020), en su tesis mencionan que objetivo de esta investigación fue analizar el nivel de actividad física, tiempo en comportamientos sedentarios y la valoración de la autoestima. La muestra total de este estudio fue de 46 alumnos entre 5° y 8° básico del Colegio Patmos de la comuna de Viña del Mar, de los cuales, 28 fueron niñas y 18 niños. Para medir el nivel de actividad física se utilizó el cuestionario YAP-SL, para analizar el tiempo en comportamientos sedentarios se utilizó el cuestionario IPAQ-A para adolescentes y para la valoración de la autoestima se utilizó la escala de Rosenberg. Se encontró, que la gran mayoría de estudiantes no cumple con los niveles mínimos de actividad física, siendo la clase de educación física donde reportaron mayor frecuencia e intensidad de movimiento ( $3,97 \pm 0,85$ ). Dentro de los comportamientos sedentarios, se determinó que el dispositivo más utilizado fue el celular, en el caso de las diferencias por género, los hombres dedicaron mayores horas al uso de videojuegos ( $3,66 \pm 1,32$ ) y las mujeres al uso del celular ( $3,5 \pm 1,2$ ). En cuanto al

autoestima, el 30% reporta una autoestima baja, el 22% presentó una autoestima media y el 48% se posicionó en alta. No obstante, prevaleció la autoestima baja en mayor medida en la población femenina, y una autoestima alta en el género masculino. Estos resultados son relevantes para la toma de decisiones dentro del establecimiento educativo, donde se deben complementar planes de educación integral sobre la salud física y mental de los estudiantes durante la pandemia.

Ayala et al. (2020), en su tesis tuvo como objetivo determinar los niveles de Actividad Física y conducta sedentaria de los estudiantes, de los programas de Tecnología Deportiva y su nivel Profesional de la UTS durante el confinamiento por la pandemia COVID-19. Procedimientos: Se estructuró un proyecto de investigación descriptivo tipo corte transversal, en el cual se aplicaron cuestionarios como el IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) en su versión corta, para medir los niveles de Actividad Física (AF) y el SBQ (sedentary behaviour questionnaire) para evaluar la conducta sedentaria de los estudiantes de la Tecnología y la Profesional de las UTS, a través de la modalidad virtual a causa de las limitaciones globales actuales por la pandemia. Recomendaciones y Conclusiones: Los resultados del IPAQ señalaron que, la mayoría de los participantes del estudio, mostraron un nivel de actividad física alto, posiblemente relacionado con el tipo de población escogida para esta investigación. Mientras que los resultados arrojados por el SBQ exponen medianas negativas respecto a la conducta sedentaria de los estudiantes durante el confinamiento. Por lo cual se aconseja la introducción de pausas activas en las clases y seguir las recomendaciones de la OMS.

Chacón (2016), en su tesis indica que el objetivo general fue establecer si el autoconcepto tiene relación significativa en jóvenes de la Casa del Deportista que realizan una práctica deportiva sistemática y la Escuela de Educación Física quienes no la realizan. La presente investigación se realizó con 35 adolescentes de 15 y 16 años de edad que realizan

una práctica deportiva sistemática y con 35 jóvenes que no la realizan. Se llevó a cabo en el departamento de El Progreso, Guatemala en la Escuela de Educación Física y en La casa del Deportista. Se utilizaron herramientas como: la observación y la prueba AF5 que constituyó un instrumento de evaluación del autoconcepto en sus cinco dimensiones (social, académico/profesional, emocional, familiar y físico), así mismo también se aplicó una entrevista. Con ello se pretendía identificar si la práctica deportiva está ligada a la formación del autoconcepto y los beneficios que se obtienen por medio de ella, así como identificar las diferencias más significativas entre los jóvenes que no practican una actividad deportiva sistemática ante quienes sí lo hacen. El estudio permite concluir que no existe diferencia significativa en el autoconcepto de jóvenes que realizan una práctica sistemática deportiva y los que únicamente realizan deporte. El ejercicio permite a los adolescentes desarrollar seguridad, independencia y una mejor condición física.

Galindo (2019), en su tesis tuvo dos objetivos: Primero, conocer el tiempo que los adolescentes de centros escolares de la ciudad de Neiva (Colombia) dedican a la actividad física, según las variables sociodemográficas de género, edad, el nivel socioeconómico (NSE), estatus de peso y el tipo de día semanal. Segundo, determinar si los adolescentes cumplen o incumplen las recomendaciones de tiempo diario de actividad física, en función de las variables sociodemográficas mencionadas anteriormente. Con el fin de alcanzar estos objetivos, esta tesis se ha desarrollado en dos estudios que utilizan un diseño transversal “ex post facto”. La muestra fue representativa de colegios públicos y privados de la ciudad de Neiva con un total de 2.624 adolescentes escolares con edades comprendidas entre los 11 y 18 años. Los datos se obtuvieron por medio de dos cuestionarios: 1) el Seven-Day Physical Activity Recall (7-Day PAR), el cual permitió establecer la cantidad de actividad física que realizan los escolares en una semana habitual; y 2) el Family Affluence Scale II (FAS II), que sirve para establecer el nivel socioeconómico (NSE) de las familias de los adolescentes. La

tesis doctoral concluye con algunas implicaciones importantes y con las limitaciones. Si bien los resultados de este trabajo sacan a la luz, por primera vez, la alta inactividad física de los escolares adolescentes de la ciudad de Neiva, deben continuarse los estudios sobre este tema para conocer su evolución. Al menos, los resultados de esta tesis pueden contribuir a que los poderes públicos y asociaciones profesionales de la ciudad colombiana de Neiva sean conscientes de la necesidad de establecer estrategias y políticas que ayuden a mejorar los hábitos de vida saludable de sus ciudadanos más jóvenes, es decir, los niños y adolescentes.

## **1.5. Justificación de la investigación**

### ***1.5.1. Justificación práctica***

La presente investigación se justificó en la práctica porque los resultados de la investigación, nos permitió proponer diferentes alternativas de solución a fin de mejorar la calidad de vida de los adolescentes.

### ***1.5.2. Justificación teórica***

El estudio consideró tomar en cuenta teoría que fundamenta tanto la variable de actividad física, que es considerada como la ejecución de movimientos que debemos realizar diariamente a fin de mantener ágil y sano a nuestro cuerpo, así mismo mantener una autoestima buena de nosotros mismos que nos permita resolver los problemas diarios con optimismo, seguridad y perseverancia.

### ***1.5.3. Justificación metodológica***

La investigación se justificó metodológicamente porque no sólo buscamos hacer uso del método científico, sino también explicar los hallazgos relacionados a las variables de estudio.

## **1.6. Limitaciones de la investigación**

De acuerdo con la coyuntura sanitaria que vivimos, se observó las siguientes limitaciones:

**Tiempo.** La búsqueda de información fue en la web.

**En cuanto al aspecto espacial.** Por las condiciones restrictivas se adaptó a los horarios que asignó cada institución.

**Recursos.** Faltó incentivos y financiamiento para llevar a cabo la investigación.

## **1.7. Objetivos**

### ***1.7.1. Objetivo general***

Determinar la relación que existe entre la **actividad física** y la **autoestima** de los adolescentes en tiempos de pandemia en la Institución Educativa Cristo Salvador- Surco- 2021.

### ***1.7.2. Objetivos específicos***

Identificar la relación que existe entre la **actividad física moderada** y la **autoestima** de los adolescentes en tiempos de pandemia en la Institución Educativa Cristo Salvador- Surco- 2021.

Describir la relación que existe entre la **actividad física intensa- ejercicio** y la **autoestima** de los adolescentes en tiempos de pandemia en la Institución Educativa Cristo Salvador- Surco- 2021.

Identificar la relación que existe entre la **actividad sedentaria** y la **autoestima** de los adolescentes en tiempos de pandemia en la Institución Educativa Cristo Salvador- Surco- 2021.

## **1.8. Hipótesis**

### ***1.8.1. Hipótesis general***

Existe relación significativa entre la **actividad física** y la **autoestima** de los adolescentes en tiempos de pandemia en la Institución Educativa Cristo Salvador- Surco- 2021.

### ***1.8.2. Hipótesis específicas***

Existe relación significativa entre la **actividad física moderada** y la **autoestima** de los adolescentes en tiempos de pandemia en la Institución Educativa Cristo Salvador- Surco- 2021.

Existe relación significativa entre la **actividad física intensa- ejercicio** y la **autoestima** de los adolescentes en tiempos de pandemia en la Institución Educativa Cristo Salvador- Surco- 2021.

Existe relación significativa entre la **actividad sedentaria** y la **autoestima** de los adolescentes en tiempos de pandemia en la Institución Educativa Cristo Salvador- Surco- 2021.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Marco conceptual

#### *Actividad física*

La actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona (Sánchez,1996).

#### *Actividad física intensa-ejercicio*

Es una subclase de actividad física, es planificado, estructurado y repetitivo, tendiente a mejorar o mantener los componentes del fitness (Kerbage, 2015).

#### *Adolescencia*

Indica que el término adolescencia deriva del latín “adoleceré” que significa “crecer hacia la adultez”. Por lo tanto, la adolescencia es aquella etapa en la que el ser humano pasa por un proceso de desarrollo entre la infancia y la adultez, en la que se presenta un cambio creciente de maduración física, psicológica y social que lleva al adolescente a convertirse en un adulto (Gaete, 2015).

#### *Autoconcepto*

Es considerado como uno de los componentes más importantes del bienestar psicológico de la persona, sobre todo en sociedades desarrolladas, en resultados de su estudio señalan que las personas con mayor autoconcepto valoran su vida de manera más efectiva, el autoconcepto físico es mayor en personas que practican actividad física más frecuente (Goñi e Infante, 2010).

#### *Autoestima*

Se define como el conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter (Bonet, 1997).

### ***Bienestar psicológico***

El bienestar psicológico es la satisfacción que tiene una persona en su diario vivir, cuando su estado emocional frecuentemente es bueno y cuando ocasionalmente expresa emociones poco placenteras como tristeza o rabia (Casullo y Castro, 2000).

### ***Deportes colectivos***

Son aquellos en que la acción de juego es el resultante de la interrelación entre participantes, producida de manera en que un equipo coopera entre sí, para oponerse a otro que actúa también en cooperación y que a su vez se opone al anterior (Hernández, 1994).

### ***Emociones***

Son procesos afectivos, estados de ánimo, que consisten en respuestas orgánicas y psíquicas, que reflejan la relación de nuestras necesidades con los objetos o situaciones del entorno (Mata, 2000).

### ***Familia***

Se define como un grupo de personas que habitan en un mismo espacio por un tiempo indefinido de convivencia, dicho grupo deberá compartir un vínculo consanguíneo o por parentesco. La familia cumple con diversas funciones elementales en el desarrollo de sus miembros como: el bienestar social, emocional, económico, etc. (Hernández, 2005).

### ***Identidad personal***

Es el conjunto de datos biológicos y de atributos y características que, dentro de la igualdad del género humano, permiten distinguir indubitablemente a una persona de todas las demás (Fernández, 1997).

### ***Imagen corporal***

Es un constructo complejo que influye tanto a la percepción como el movimiento y límites que tenemos de todo el cuerpo y de cada una de sus partes, la experiencia subjetiva de actitudes de sentimientos, pensamientos y valoraciones que hacemos y sentimos y la manera

de comportarnos proveniente de las cogniciones y los sentimientos que experimentamos (Raich, 2000).

### ***Liderazgo***

El liderazgo es el proceso de influir en un grupo para que alcance sus metas (Robbins y Coulter, 2010).

### ***Motivación***

Es un impulso interior que activa la predisposición de un individuo a realizar cualquier actividad o comportamiento orientado a una meta, en dirección al logro de un objetivo determinado (Rubio, 2016).

### ***Motivación de liderazgo***

Motivación de liderazgo es otra de las características que posee un gran líder en la cual el dirigente siente la necesidad de poder y a través de ese poder fluye la necesidad de inducir sobre las personas que tiene a su alrededor de manera que los motiva para que juntos cumplan con un objetivo en común (Bateman, 2005).

### ***Motivación de logro***

Motivación de logro como el impulso de sobresalir, de alcanzar la consecución de metas, de esforzarse por tener éxito. El incentivo natural de la motivación (o necesidad) de logro es “hacer algo mejor”, aunque las personas pueden hacerlo por varias razones: agradar a otros, evitar las críticas, obtener la aprobación o simplemente conseguir una recompensa. Pero lo que debería estar implicado en el motivo de logro es el actuar bien por sí mismo, por la satisfacción intrínseca de hacerlo mejor (McClelland, 1989).

### ***Sedentarismo***

El sedentarismo se define como la realización de actividad física durante menos de 30 minutos y menos de 3 veces por semana (Álvarez, 2010).

## ***Socialización***

Es el proceso mediante el cual alguien aprende los modos de una sociedad o un grupo social dado, en tal forma que puede funcionar en ellos. El término socialización se refiere también al aprendizaje de los modos de cualquier grupo estable y duradero (Lara y Ocampo, 2002).

## ***Toma de decisiones***

Es el procesamiento de carácter cognitivo que realiza una persona cuando se encuentra en una situación en la que debe evaluar una o más características para establecer cuál de las alternativas es la que cumple con sus expectativas, metas y/o intereses, de las cuales se debe derivar un proceso reflexivo o una conducta a seguir (Martínez y Jiménez, 2016).

## **2.2. Bases teóricas**

### ***2.2.1. Actividad física***

**2.2.1.1. Definición de la actividad física.** Según Arribas et al. (2008), cuando uno se refiere a la actividad física, deporte y ejercicios, nos estamos refiriendo a “la práctica de actividad sistemática que se realiza a través del movimiento corporal” (p.80). Sin embargo, es importante hacer la diferencia entre cada uno de los términos.

Para la Organización Mundial de la Salud - O.M.S. (2013), la actividad física “abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas” (p. 1).

Por otro lado, los ejercicios aquellos que “hacen referencia a movimientos diseñados y planificados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud” (De Abajo y Márquez, 2013, p. 4)

Y el deporte, de acuerdo con el Consejo de Europa (1992) es:

Cualquier forma de actividad física que, a través de participación organizada o no, tiene por objeto la expresión o mejoría de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición a todos los niveles. (p.

1)

Cabe recordar la importancia que le daban los grandes filósofos como Platón, Locke, Rousseau, al deporte en la vida y desarrollo del ser humano. Asimismo, García (1990) señala que el deporte es una actividad física e intelectual humana, de carácter competitivo, normado por reglas.

**2.2.1.2. Beneficios de la actividad física.** De acuerdo con Carrera (2015), presentamos a continuación los beneficios que producen cuando se realizan actividades físicas.

**Tabla 1***Beneficios de la actividad física*

<b>Sistemas</b>	<b>Observaciones</b>
<b>A nivel orgánico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumento de elasticidad y movilidad articular</li> <li>- Mayor coordinación</li> <li>- Ganancia muscular</li> <li>- Resistencia a la fatiga</li> </ul>
<b>A nivel cardíaco</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumento de la resistencia</li> <li>- Mejora la circulación</li> <li>- Disminución de la presión arterial</li> </ul>
<b>A nivel pulmonar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejoría de la capacidad pulmonar</li> <li>- Desarrollo de la fuerza muscular</li> <li>- Prevención de enfermedades: Diabetes, hipertensión, osteoporosis, cáncer del colon lumbalgias.</li> </ul>
<b>A nivel cardiovascular</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disminuye la frecuencia cardíaca y la presión arterial</li> <li>- Mejora el funcionamiento del corazón</li> </ul>
<b>A nivel metabólico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disminuye la producción del ácido láctico, triglicéridos, colesterol y LDL</li> <li>- Normaliza la tolerancia a la glucosa</li> <li>- Aumenta la capacidad de utilización de las grasas</li> <li>- Mejora el funcionamiento de la insulina</li> </ul>
<b>A nivel de la sangre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reduce la coagulación de la sangre</li> </ul>
<b>A nivel neuro-endocrino</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disminuye la producción de adrenalina</li> <li>- Aumenta la producción del sudor</li> <li>- Tolerancia a ambientes cálidos y producción d endorfinas</li> </ul>
<b>A nivel del sistema nervioso</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación</li> </ul>
<b>A nivel gastrointestinal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejora el funcionamiento intestinal y ayudad a prevenir el cáncer de colon</li> </ul>
<b>A nivel osteomuscular</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incrementa la fuerza</li> <li>- Mejora la función de los tendones y articulaciones</li> <li>- Previene la osteoporosis y la postura</li> </ul>
<b>A nivel psíquico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y autocontrol</li> <li>- Disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión</li> <li>- Estimula la creatividad.</li> </ul>

*Nota.* Fuente: Carrera (2015, pp. 3-4).

**2.2.1.3. Dimensiones de la actividad física.** De acuerdo con Jofré, citado por López (2018), Las dimensiones de la actividad deportiva son: Actividad física moderada, actividad física intensa- ejercicio y la actividad sedentaria.

**2.2.1.3.1. Actividad física moderada.** Hace referencia a actividades de locomoción, de baile, a la ejecución de tareas domésticas que implica la ejecución de movimientos tanto esquelético como muscular, así mismo se puede cargar un peso menor a 20 kg.

**2.2.1.3.2. Actividad física intensa- ejercicio.** Hace referencia a actividades que demanda esfuerzo y energía, ya que implica la realización de ejercicios deportivos que pueden ser intensos que implican desplazamientos cotidianos, y muchos de ellos son de carácter competitivo, también las personas que realizan este tipo de actividades pueden cargar pesos mayores a 20 kg.

**2.2.1.3.3. Actividad sedentaria.** Hace referencia a la falta de actividad física por parte de las personas, que en realidad en estos últimos años ha crecido, siendo el 31% de la población del mundo no realiza ninguna actividad física, lo cual es realmente muy negativo y perjudicial para la salud, no solo física sino también emocional e intelectual.

## **2.2.2. Autoestima**

**2.2.2.1. Definición de Autoestima.** De acuerdo con Coopersmith (1976), citado en Benavides y Pérez (2020), la autoestima es la valoración personal de uno mismo. Ruiz (2003) considera que la autoestima es el valor que tiene la persona en función de la imagen de sí mismo, y esta puede ser positiva o negativa, de acuerdo a su percepción, a nuestra manera de ser. Viéndose reflejada en la toma de decisiones que tengamos y si hablamos de un adolescente; si tiene una estima alta, su comportamiento será agradable, cooperador, responsable. Pero si su autoestima es baja, mostrará mucha desconfianza, inseguridad, poco responsable (Navarro, 2009).

**2.2.2.2. Formación de la autoestima.** La autoestima es aprendida, a través de nuestros padres, maestros, amigos, familiares y de todas las personas que nos rodean. Resaltan dos aspectos fundamentales: El autoconocimiento, que es la capacidad de conocernos cada uno de nosotros y las *expectativas*, que está en función de lo que nos gustaría ser. Es decir, nuestra propia imagen. (Navarro, 2009).

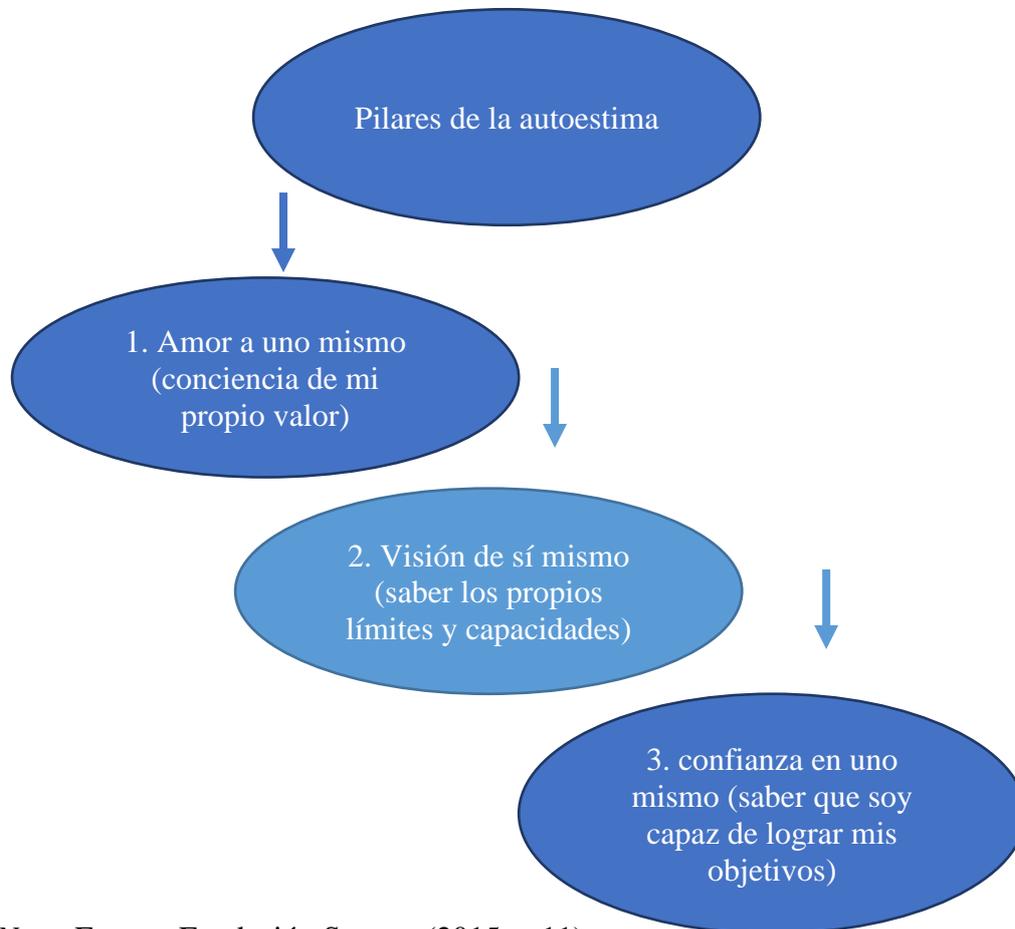
Por lo tanto, la autoestima, influye en nuestra conducta y nos va a permitir a cada uno de nosotros afrontar nuestro día a día de diferente manera. Aquí debe entrar a tallar la educación ya que su fin supremo es la formación integral de la persona humana. Por lo tanto, el papel de los maestros (as) de las instituciones educativas, a través de talleres, dinámicas u otras estrategias favorecer el desarrollo de la autoestima de los estudiantes, así como también el desarrollo del pensamiento crítico, su capacidad creativa a fin de desarrollar personas autónomas y capaces de resolver problemas tanto personales, como los de su entorno.

**2.2.2.3. Importancia de la autoestima.** De acuerdo con la Fundación Suyana (2015), la importancia de la autoestima radica en la forma como enfrentamos el día a día, cómo resolvemos los problemas, que decisiones se toman y ello dependerá que tipo de autoestima tenemos. Si la autoestima es baja; entonces de tendrá sentimientos negativos que producen rabia, dolor, depresión o tristeza. Pero si las personas tienen una autoestima alta, las personas se pueden sentir con más alegría y tomar decisiones para resolver problemas con rapidez y seguros de lo que están haciendo.

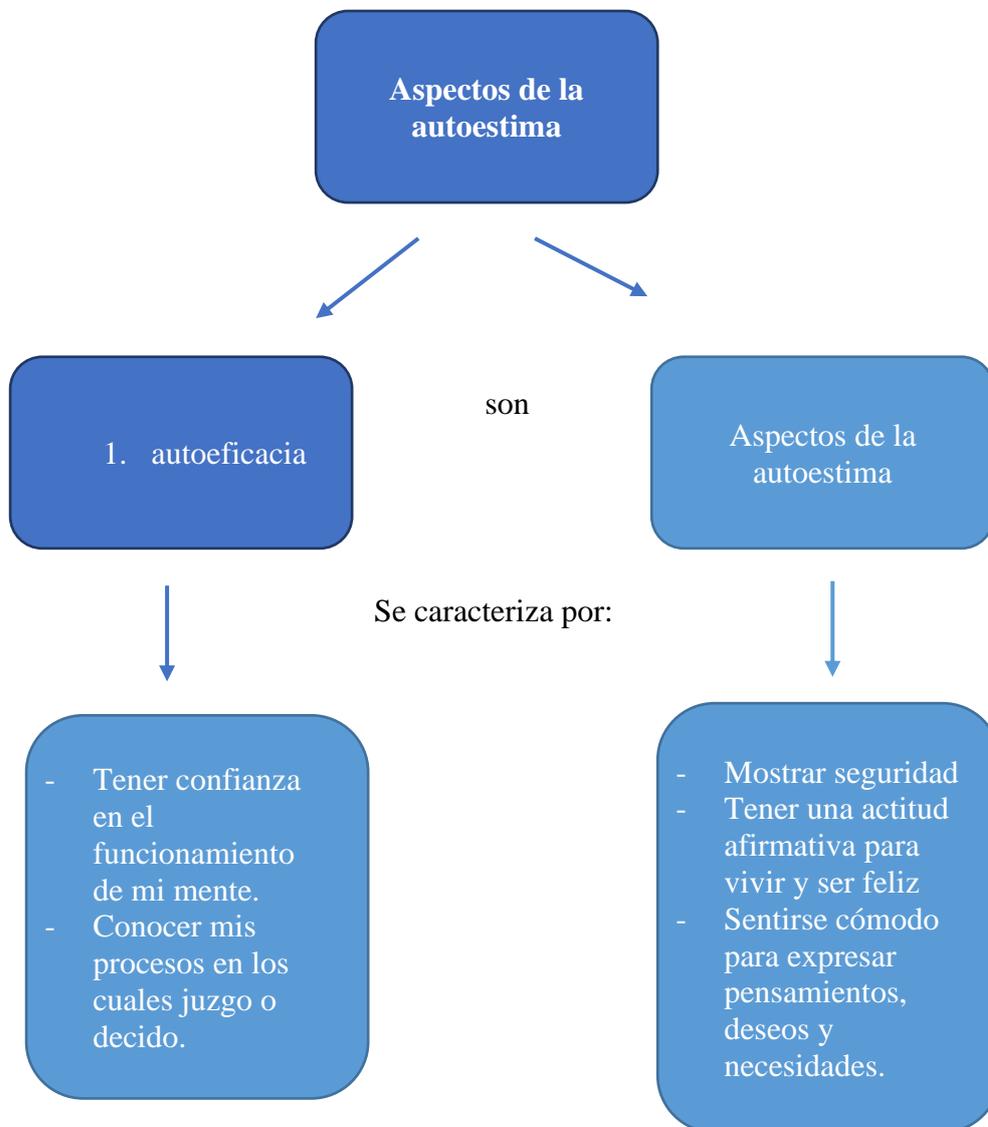
#### 2.2.2.4. Pilares y aspectos de la autoestima

**Figura 1**

*Pilares de la autoestima.*



*Nota.* Fuente: Fundación Suyana (2015, p.11).

**Figura 2***Aspectos de la autoestima.*

*Nota.* Fuente: Fundación Suyana (2015, p.11).

**2.2.2.5. Dimensiones de la autoestima.** Tal como señala Navarro (2009), los componentes de la autoestima son:

**2.2.2.5.1. Cognitiva.** Hace referencia al conocimiento que tiene cada uno de su personalidad, así como de su comportamiento, sus opiniones, ideas, creencias, entre otros.

**2.2.2.5.2. Afectivo.** Hace referencia al sentimiento que tiene de si mismo, este puede ser positivo o negativo, de acuerdo a la interiorización de valores que tenga.

**2.2.2.5.3. Conductual.** Es la forma de actuar, así como afronta sus actividades diarias, que es el producto de su autoestima.

### III. MÉTODO

#### 3.1. Tipo de investigación

##### 3.1.1. Tipo de investigación

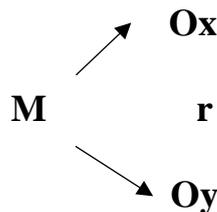
De acuerdo a los objetivos planteados se aplicó la Investigación Básica, de acuerdo con Sierra (2007), “tiene como finalidad el mejor conocimiento y comprensión de los fenómenos sociales” (p.32). Es una de las razones fundamentales por las que se eligió este tipo de investigación.

##### 3.1.2. Nivel de investigación

El nivel de investigación fue: Descriptivo- explicativo.

##### 3.1.3. Diseño de investigación

Asimismo, el diseño fue descriptivo correlacional:



Donde:

M, es la muestra de estudio.

Ox, es la variable (X): Actividad física

Oy, es la variable (y): Autoestima

r, es el coeficiente de correlación.

#### 3.2. Población y muestra

**Población.** De acuerdo con Carrasco (2009), la población “es el conjunto de todos los elementos (unidades de análisis) que pertenecen al ámbito espacial donde se desarrolla el trabajo de investigación” (pp. 236- 237)

En la presente investigación la población estuvo constituida por los estudiantes, de la Institución Educativa Cristo Salvador - Surco.

**Tabla 2***Población de estudio*

	A	B	C
1 año	28	29	29
2 año	31	31	-
3 año	26	27	-
4 año	27	26	-
5 año	27	27	28

*Nota.* Elaboración propia.

**Muestra.** Según Carrasco (2009), la muestra:

Es una parte o fragmento representativo de la población, cuyas características esenciales son las de ser objetiva y reflejo fiel de ella, de tal manera que los resultados obtenidos en la muestra pueden generalizarse todos los elementos que conforman dicha población. (p. 237)

Se trabajó con un muestreo no probabilístico intencional, con las secciones que tiene a cargo el investigador ya que labora en la institución.

**Tabla 3***Muestra de estudio*

	A	%
3 año	26	32
4 año	27	34
5 año	27	34
	<b>80</b>	<b>100</b>

*Nota.* Elaboración propia.

La muestra estuvo constituida por:

- Veintiséis estudiantes que forman el 32 % de la muestra.
- Veintisiete estudiantes que forman el 34 % de la muestra.
- Veintisiete estudiantes que forman el 34 % de la muestra.

### 3.3. Operacionalización de variables

**Tabla 4**

*Operacionalización de variables*

<b>VARIABLES</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>
Variable (X): <b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	1. Actividad física moderada	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caminar</li> <li>- Pasear</li> <li>- Subir y bajar</li> <li>- Levantar objetos</li> <li>- Tareas de limpieza</li> <li>- Reuniones familiares</li> </ul>
	2. Actividad física intensa-ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajar</li> <li>- Objetos</li> <li>- Manejar</li> <li>- Trotar</li> <li>- Rutina</li> <li>- Rutina de baile</li> <li>- Práctica de deporte</li> <li>- Práctica de deporte colectivo</li> </ul>
	3. Actividad sedentaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades físicas</li> <li>- Estudiar</li> <li>- Movilizarse</li> <li>- Uso de la computadora</li> <li>- Tiempo libre</li> <li>- Comprar</li> </ul>
Variable (Y): <b>AUTOESTIMA</b>	1. Familia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trato familiar afectuoso</li> <li>- Valoración de capacidades</li> <li>- Comprensión familiar de sentimientos</li> </ul>
	2. Identidad personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identidad con características y cualidades personales</li> <li>- Identidad con su imagen corporal</li> <li>- Identidad personal de logros</li> </ul>
	3. Autonomía	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisiones</li> <li>- Adecuación a nuevos retos</li> <li>- Autonomía comunicativa</li> </ul>
	4. Emociones	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación de sí mismo</li> <li>- Aceptación de otras personas</li> </ul>
	5. Motivación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivación de liderazgo</li> <li>- Motivación de logros</li> </ul>
	6. Socialización	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Socialización ante grupo de amigos</li> <li>- Socialización ante gente de la misma edad</li> <li>- Actividades para socializar</li> </ul>

*Nota.* Elaboración propia.

### 3.4. Instrumentos

La técnica que se utilizó en la investigación es la encuesta y los instrumentos son los cuestionarios.

#### Tabla 5

*Ficha técnica de la encuesta para medir la actividad física*

---

**Nombre:** Encuesta para medir la Actividad Física

---

**Autor:** López (2018)

**Administración:** Individual.

**Tiempo Aplicación:** En promedio de 20 minutos.

**Propiedades psicométricas:** La variable, está compuesta por 3 dimensiones:

1. Actividad física moderada
2. Actividad física intensa-ejercicio
3. Actividad sedentaria

**La encuesta comprende:** 20 ítems, con respuestas tipo Likert.

Nunca (1)

Casi nunca (2)

A veces (3)

Casi siempre (4)

Siempre (5)

**Niveles y rangos:** Bueno (76-100)

Regular (48-75)

Malo (20-47)

**Validez y fiabilidad (2018):** Validez por Juicio de Expertos y un Alfa de Cronbach = ,872 (ver anexo).

---

*Nota.* Elaboración propia.

**Tabla 6***Ficha técnica de la encuesta para medir la autoestima*

---

**Nombre:** Encuesta para medir la autoestima

---

**Autor:** López, Quiñones (2019), adaptado por el investigador**Administración:** Individual.**Tiempo Aplicación:** En promedio de 25 minutos.**Propiedades psicométricas:** La variable, está compuesta por 6 dimensiones:

1. Familia
2. Identidad personal
3. Autonomía
4. Emociones
5. Motivación
6. Socialización

La encuesta comprende 25 ítems, con respuestas tipo Likert.

**Validez y fiabilidad (2018):** Validez por Juicio de Expertos y un Alfa de Cronbach = ,855 (ver anexo).

---

*Nota.* Elaboración propia.**3.5. Procedimientos**

A fin de contrastar las hipótesis se llevó a cabo el siguiente procedimiento:

- Diseño de elaboración de encuestas
- Confiabilidad, a través del Alfa de Cronbach
- Trabajo de campo.
- Tabulación de datos en Excel.
- Aplicación del programa SPSS.

**3.6. Análisis de datos**

Luego de la obtención de resultados, se aplicó el método hipotético- deductivo.

## IV. RESULTADOS

### 4.1. Resultados de las variables de estudio

#### 4.1.1. Resultados descriptivos de la variable (X): Actividad física

Con la finalidad de detallar mejor, presentaremos los resultados totales y de cada dimensión.

##### 4.1.1.1. Resultado total de la variable (X): Actividad física

**Tabla 7**

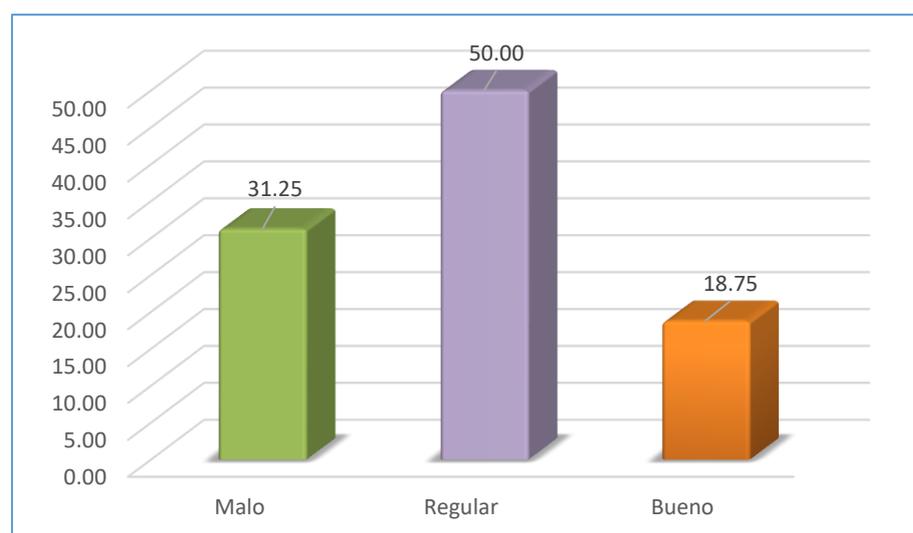
*Actividad física*

	Frecuencia	Porcentaje
Mala	25	31,25
Regular	40	50,00
Buena	15	18,75
Total	80	100,0

*Nota.* Elaborado en base a los resultados de la encuesta.

**Figura 3**

*Actividad física*



*Nota.* Se observa que el 50,00% consideran que la actividad física es regular, el 31,25% consideran que es mala y el 18,75% consideran que es buena.

#### 4.1.1.2. Resultado por cada una de las dimensiones de la variable (X): Actividad física.

La variable tiene tres dimensiones:

1. Actividad física moderada
2. Actividad física intensa-ejercicio
3. Actividad sedentaria

A continuación, los resultados.

**Tabla 8**

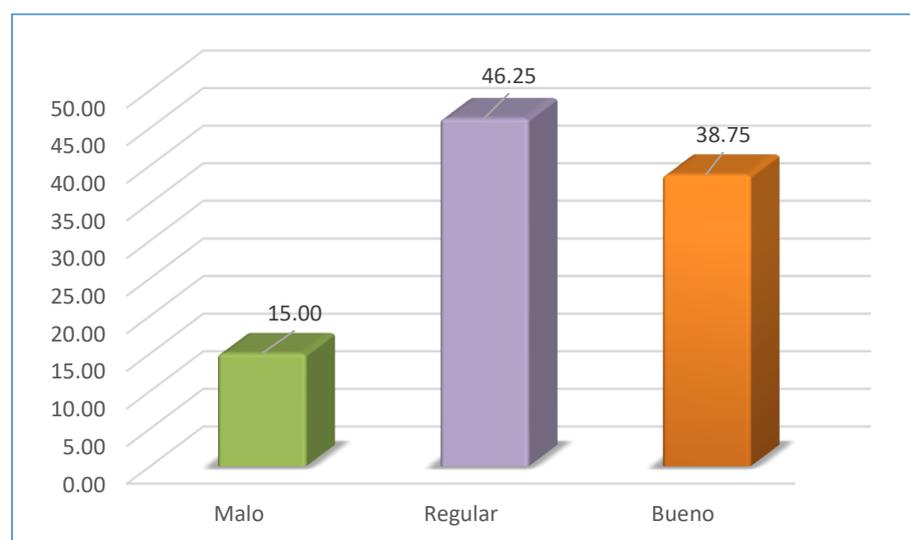
*Actividad física moderada*

	Frecuencia	Porcentaje
Mala	12	15,00
Regular	37	46,25
Buena	31	38,75
Total	80	100,0

*Nota.* Elaborado en base a los resultados de la encuesta.

**Figura 4**

*Actividad física moderada*

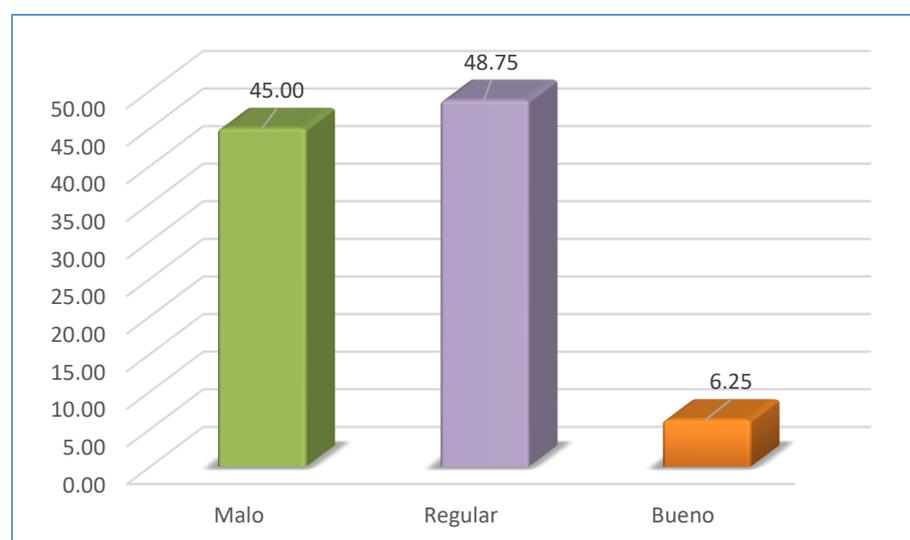


*Nota.* Se observa que el 46,25% consideran que la actividad física moderada es regular, el 38,75% consideran que es buena y el 15,00% consideran que es mala.

**Tabla 9***Actividad física intensa-ejercicio*

	Frecuencia	Porcentaje
Mala	36	45,00
Regular	39	48,75
Buena	5	6,25
Total	80	100,0

*Nota.* Elaborado en base a los resultados de la encuesta.

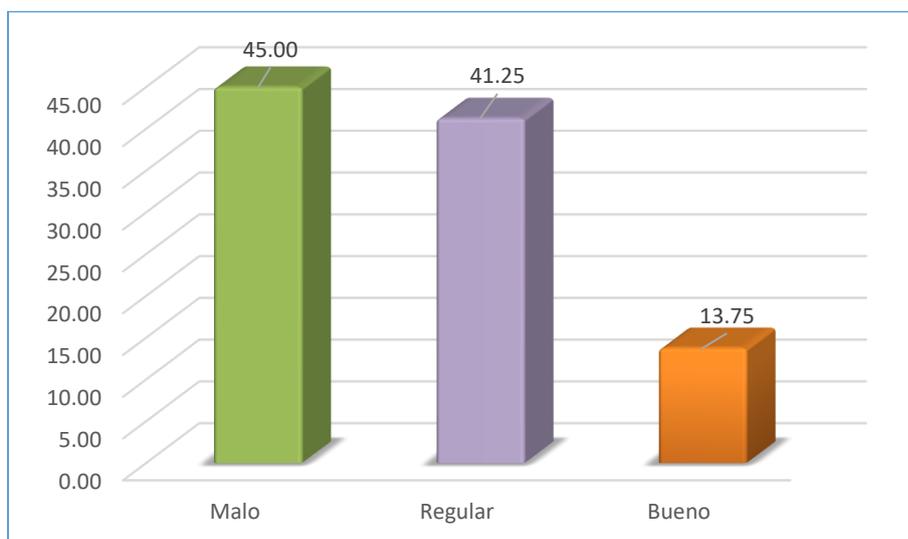
**Figura 5***Actividad física intensa-ejercicio.*

*Nota.* Se observa que el 48,75% consideran que la actividad física intensa-ejercicio es regular, el 45,00% consideran que es mala y el 6,25% consideran que es buena.

**Tabla 10***Actividad sedentaria*

	Frecuencia	Porcentaje
Mala	36	45,00
Regular	33	41,25
Buena	11	13,75
Total	80	100,0

*Nota.* Elaborado en base a los resultados de la encuesta.

**Figura 6***Actividad sedentaria*

*Nota.* Se observa que el 45,00% consideran que la actividad sedentaria es mala, el 41,25% consideran que es regular y el 13,75% consideran que es buena.

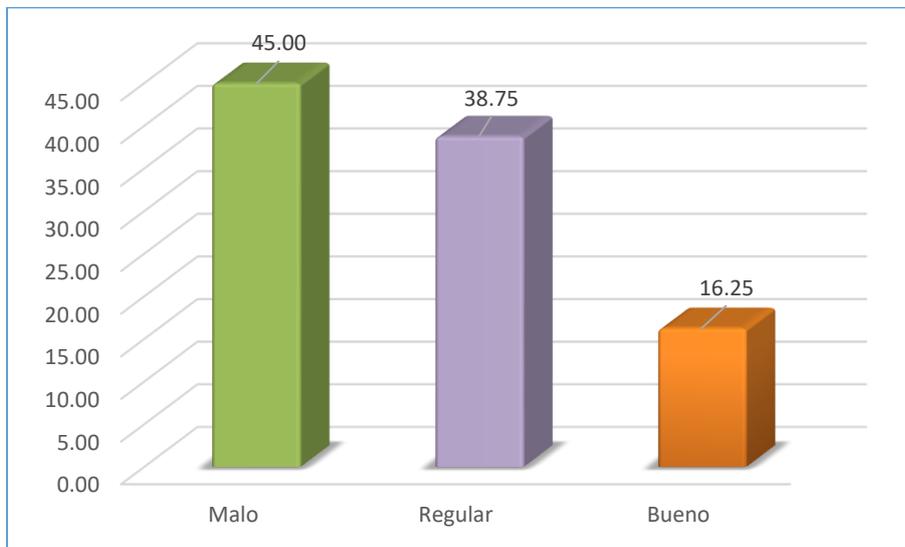
**4.1.2. Resultados descriptivos de la variable (Y): Autoestima**

Con la finalidad de entender mejor, presentaremos los resultados totales y de cada dimensión.

**4.1.2.1. Resultado total de la variable (Y): Autoestima****Tabla 11***Autoestima*

	Frecuencia	Porcentaje
Mala	36	45,00
Regular	31	38,75
Buena	13	16,25
Total	80	100,0

*Nota.* Elaborado en base a los resultados de la encuesta.

**Figura 7***Autoestima.*

*Nota.* Se observa que el 45,00% consideran que la autoestima es mala, el 38,75% consideran que es regular y el 16,25% consideran que es buena.

#### **4.1.2.2. Resultado por cada una de las dimensiones de la variable (Y):**

##### **Autoestima**

La variable tiene seis dimensiones:

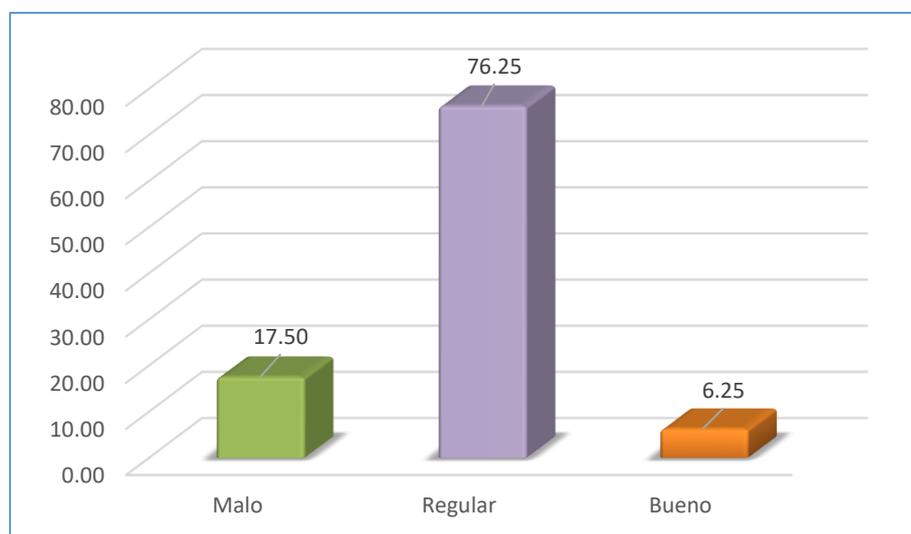
1. Familia
2. Identidad personal
3. Autonomía
4. Emociones
5. Motivación
6. Socialización.

A continuación, se muestran los resultados:

**Tabla 12***Familia*

	Frecuencia	Porcentaje
Mala	14	17,50
Regular	61	76,25
Buena	5	6,25
Total	80	100,0

*Nota.* Elaborado en base a los resultados de la encuesta.

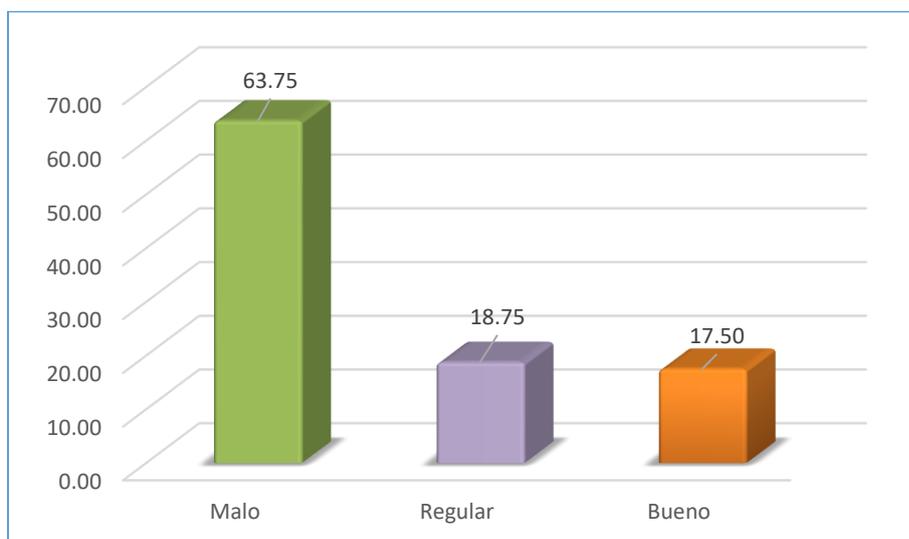
**Figura 8***Familia*

*Nota.* Se observa que el 76,25% consideran que la familia es regular, el 17,50% consideran que es mala y el 6,25% consideran que es buena.

**Tabla 13***Identidad personal*

	Frecuencia	Porcentaje
Mala	51	63,75
Regular	15	18,75
Buena	14	17,50
Total	80	100,0

*Nota.* Elaborado en base a los resultados de la encuesta.

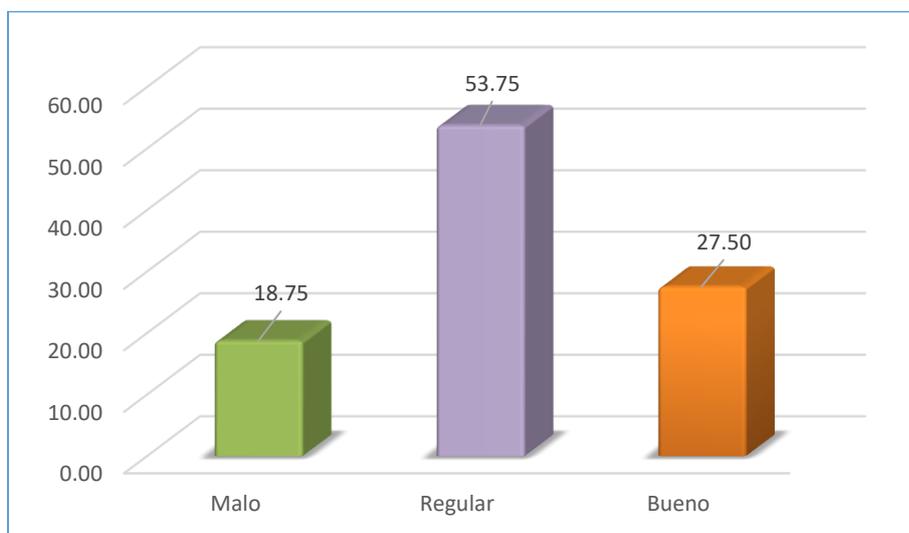
**Figura 9***Identidad personal*

*Nota.* Se observa que el 63,75% consideran que la identidad personal es mala, el 18,75% consideran que es regular y el 17,50% consideran que es buena.

**Tabla 14***Autonomía*

	Frecuencia	Porcentaje
Mala	15	18,75
Regular	43	53,75
Buena	22	27,50
Total	80	100,0

*Nota.* Elaborado en base a los resultados de la encuesta.

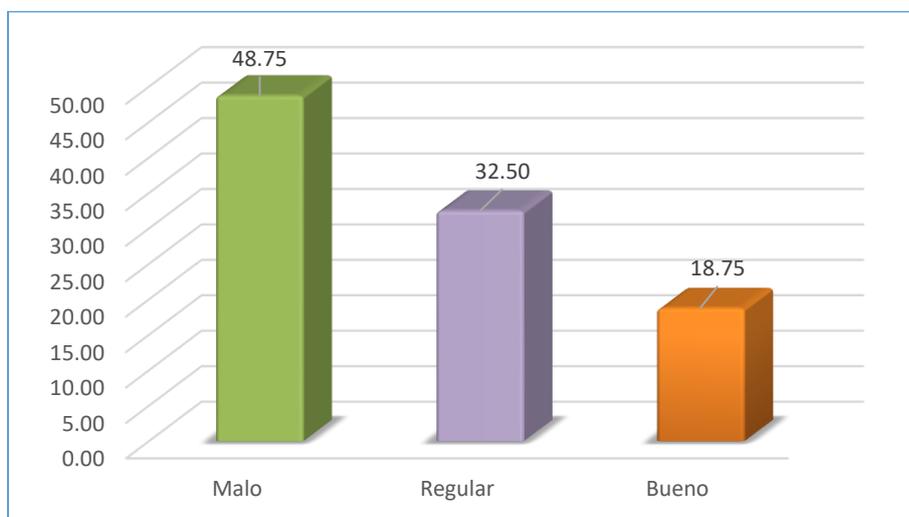
**Figura 10***Autonomía*

*Nota.* Se observa que el 53,75% consideran que la autonomía es regular, el 27,50% consideran que es buena y el 18,75% consideran que es mala.

**Tabla 15***Emociones*

	Frecuencia	Porcentaje
Mala	39	48,75
Regular	26	32,50
Buena	15	18,75
Total	80	100,0

*Nota.* Elaborado en base a los resultados de la encuesta.

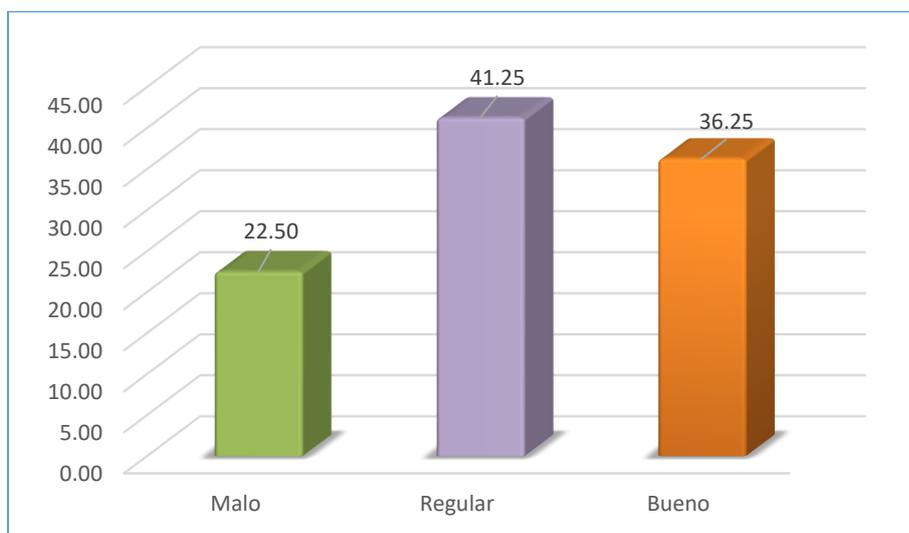
**Figura 11***Emociones*

*Nota.* Se observa que el 48,75% consideran que las emociones son malas, el 32,50% consideran que son regulares y el 18,75% consideran que son buenas.

**Tabla 16***Motivación*

	Frecuencia	Porcentaje
Mala	18	22,50
Regular	33	41,25
Buena	29	36,25
Total	80	100,0

*Nota.* Elaborado en base a los resultados de la encuesta.

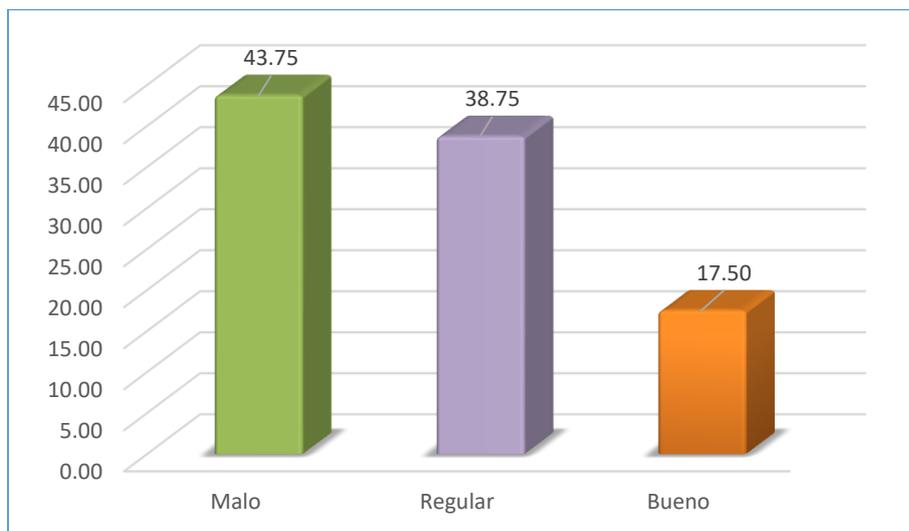
**Figura 12***Motivación*

*Nota.* Se observa que el 41,25% consideran que la motivación es regular, el 36,25% consideran que es buena y el 22,50% consideran que es mala.

**Tabla 17***Socialización*

	Frecuencia	Porcentaje
Mala	35	43,75
Regular	31	38,75
Buena	14	17,50
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100,0</b>

*Nota.* Elaborado en base a los resultados de la encuesta.

**Figura 13***Socialización*

*Nota.* Se observa que el 43,75% consideran que la socialización es mala, el 38,75% consideran que es regular y el 17,50% consideran que es buena.

## 4.2. Prueba de normalidad

**Tabla 18**

*Prueba de Kolmogorov- Smirnov para la variable: Actividad física*

		Actividad física	Actividad física moderada	Actividad física intensa - Ejercicio	Actividad sedentaria
N		80	80	80	80
Parámetros normales	Media	55,9375	23,3250	17,9500	14,6625
	Desv. Desviación	15,73140	6,17831	5,46774	5,27460
Máximas diferencias extremas	Absoluto	,101	,117	,089	,112
	Positivo	,081	,072	,089	,112
	Negativo	-,101	-,117	-,083	-,082
Estadístico de prueba		,101	,117	,089	,112
Sig. asintótica(bilateral)		,042	,008	,177	,014

*Nota.* Elaborado en base a los resultados de la encuesta.

**Tabla 19**

*Prueba de Kolmogorov-Smirnov para la variable: Autoestima*

		Autoestima	Familia	Identidad personal	Autonomía	Emociones	Motivación	Socialización
N		80	80	80	80	80	80	80
Parámetros normales	Media	65,3875	16,9500	11,2375	8,6625	12,6375	8,8500	7,0500
	Desv. Desviación	23,98074	3,27592	6,50266	2,46979	6,51239	3,37564	3,27592
Máximas diferencias extremas	Absoluto	,137	,088	,227	,133	,199	,183	,181
	Positivo	,137	,074	,227	,133	,199	,183	,181
	Negativo	-,083	-,088	-,169	-,103	-,120	-,100	-,116
Estadístico de prueba		,137	,088	,227	,133	,199	,183	,181
Sig. asintótica(bilateral)		,001	,193	,000	,001	,000	,000	,000

*Nota.* Elaborado en base a los resultados de la encuesta.

En las tablas 18 y 19 se presentan los resultados de la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov Smirnov, lo cual se usó debido a que la base de datos está compuesta por más de 50 datos. Encontrando valores de p menores de 0,05; en tal sentido al demostrar que los datos no siguen una distribución normal, para contrastar las hipótesis, se deberá emplear estadísticas no paramétricas: Rho de Spearman.

### 4.3. Prueba de hipótesis

#### 4.3.1. Hipótesis general

**Ho:** No existe relación significativa entre la actividad física y la autoestima de los adolescentes en tiempos de pandemia en la Institución Educativa Cristo Salvador- Surco- 2021.

**Ha:** Existe relación significativa entre la actividad física y la autoestima de los adolescentes en tiempos de pandemia en la Institución Educativa Cristo Salvador- Surco- 2021.

Consideramos el siguiente proceso:

- **Establecer el nivel de confianza:** 95%, y un nivel de significancia de 0, 05
- **Elección de la prueba estadística:** Se aplicará el estadístico no paramétrico Rho de Spearman.
- **Resultado estadístico:**

#### Tabla 20

*Correlación rho de Spearman de la actividad física y la autoestima*

		Autoestima	
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	,951
		Sig. (bilateral)	,000
		N	80

*Nota.* Entre la actividad física y la autoestima de la gestión existe una correlación positiva muy fuerte,  $r = 0,951$  y un valor de significancia de  $p=0,000$  y es menor de 0,05. **Por lo tanto; se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.**

### 4.3.2. Hipótesis específicas

#### Hipótesis específica 1

**Ho:** No existe relación significativa entre la actividad física moderada y la autoestima de los adolescentes en tiempos de pandemia en la Institución Educativa Cristo Salvador- Surco-2021.

**Ha:** Existe relación significativa entre la actividad física moderada y la autoestima de los adolescentes en tiempos de pandemia en la Institución Educativa Cristo Salvador- Surco-2021.

Consideramos el siguiente proceso:

- **Establecer el nivel de confianza:** 95%, y un nivel de significancia de 0,05
- **Elección de la prueba estadística:** Se aplicará el estadístico no paramétrico Rho de Spearman.
- **Resultado estadístico:**

**Tabla 21**

*Correlación rho de Spearman de la actividad física moderada y la autoestima*

		Autoestima
Rho de Spearman	Actividad física moderada	Coeficiente de correlación
		Sig. (bilateral)
		N
		,942
		,000
		80

*Nota.* Entre la actividad física moderada y la autoestima existe una correlación positiva muy fuerte  $r = 0,942$  y un valor de significancia de  $p=0,000$  y es menor de 0,05. **Por lo tanto; se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.**

## Hipótesis específica 2

**Ho:** No existe relación significativa entre la actividad física intensa- ejercicio y la autoestima de los adolescentes en tiempos de pandemia en la Institución Educativa Cristo Salvador- Surco- 2021.

**Ha:** Existe relación significativa entre la actividad física intensa- ejercicio y la autoestima de los adolescentes en tiempos de pandemia en la Institución Educativa Cristo Salvador- Surco- 2021.

Consideramos el siguiente proceso:

- **Establecer el nivel de confianza:** 95%, y un nivel de significancia de 0,05
- **Elección de la prueba estadística:** Se aplicará el estadístico no paramétrico Rho de Spearman.
- **Resultado estadístico:**

### Tabla 22

*Correlación rho de Spearman de la actividad física intensa- ejercicio y la autoestima*

		Autoestima	
Rho de Spearman	Actividad física intensa -Ejercicio	Coeficiente de correlación	,763
		Sig. (bilateral)	,000
		N	80

*Nota.* Entre la actividad física intensa- ejercicio y la autoestima existe una correlación positiva considerable,  $r = 0,763$  y un valor de significancia de  $p=0,000$  y es menor de 0,05.

**Por lo tanto; se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.**

### Hipótesis específica 3:

**Ho:** No existe relación significativa entre la actividad sedentaria y la autoestima de los adolescentes en tiempos de pandemia en la Institución Educativa Cristo Salvador- Surco- 2021.

**Ha:** Existe relación significativa entre la actividad sedentaria y la autoestima de los adolescentes en tiempos de pandemia en la Institución Educativa Cristo Salvador- Surco- 2021.

Consideramos el siguiente proceso:

- **Establecer el nivel de confianza:** 95%, y un nivel de significancia de 0,05
- **Elección de la prueba estadística:** Se aplicará el estadístico no paramétrico Rho de Spearman.
- **Resultado estadístico:**

**Tabla 23**

*Correlación rho de Spearman de la actividad sedentaria y la autoestima*

		Autoestima	
Rho de Spearman	Actividad sedentaria	Coefficiente de correlación	,975
		Sig. (bilateral)	,000
		N	80

*Nota.* Entre la actividad sedentaria y la autoestima existe una correlación positiva muy fuerte,  $r = 0,975$  y un valor de significancia de  $p=0,000$  y es menor de 0,05. **Por lo tanto; se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.**

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a la hipótesis general: Existe relación significativa entre la actividad física y la autoestima de los adolescentes en tiempos de pandemia en la Institución Educativa Cristo Salvador- Surco- 2021, muestra una correlación = 0,951, que es positiva muy fuerte. La presente investigación se llevó a cabo el 2021. Los resultados descriptivos señalan que en relación a la actividad física los adolescentes muestran un comportamiento regular en lo que se refiere a las actividades físicas, pues existen muchas limitaciones como es aún las limitaciones para salir de casa a realizar ejercicios, muchos adolescentes viven lejos de parques, pero también es el miedo de salir por los contagios que aún traía el COVID19, se observa que en casa realizan en forma regular algunos ejercicios, como también sólo un 48,8% realiza actividades intensa de ejercicios y un 45 % lleva a cabo una vida sedentaria, lo que influye en su autoestima sintiéndose entre el rango de regular y buena 55,2 %, manifiestan que los padres de familia, la escuela hacen de que ellos se sientan mejor ante las restricciones que se viven por la pandemia y que la educación virtual les ha ayudado y motivado en el curso de educación física a salir de la rutina y tratar de realizar ejercicios que favorezcan su desarrollo. En relación con los antecedentes de investigación tenemos que en la tesis de Chanca (2017), encontramos coincidencias con nuestros resultados, ya que se señala que en sus resultados existe correlación entre la actividad física y el desarrollo de la autoestima. En Fuentes (2017), muestra que los estudiantes de la UNA desarrollan actividad física diversa en niveles moderados y no alcanzan recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud. Es decir que la mayoría no practican algún deporte en específico. Según Palomino (2018), en su tesis *Factores que influyen en la práctica de la actividad física en estudiantes de secundaria*, señala que los factores psicológicos, tecnológicos, socioeconómicos y ambientales influyen significativamente sobre la práctica de la actividad física. Avendaño (2016), en su investigación referida al *nivel de autoestima de adolescentes que practican la*

*disciplina deportiva de fútbol*, menciona que la mayoría de adolescentes que practican la disciplina deportiva de fútbol, poseen niveles altos de autoestima. Loredo y Kausel (2020), en su tesis *Actividad física, tiempo en comportamientos sedentarios y autoestima en escolares en pandemia*, encontraron que la gran mayoría de estudiantes no cumple con los niveles mínimos de actividad física, siendo la clase de educación física donde reportaron mayor frecuencia e intensidad de movimiento, observamos aquí coincidencia con nuestra investigación ya que los estudiantes muchas veces se ven limitados por el espacio reducido en sus casas o por la falta de motivación a realizar ejercicios. De acuerdo con Ayala, Martínez y Hernández (2020), en su investigación titulada: *Nivel de actividad física y conducta sedentaria en estudiantes de programas del área deportiva, relacionados con la pandemia COVID-19*, los investigadores señalaron que la mayoría de los participantes del estudio, mostraron un nivel de actividad física alto. Sin embargo cuando no participan de ningún programa llevan una conducta sedentaria. Por lo cual se aconseja la introducción de pausas activas en las clases y seguir las recomendaciones de la OMS. Lo cual rescatamos y nos aunamos a esta recomendación.

## VI. CONCLUSIONES

- 6.1. Los resultados estadísticos dan muestra que existe una correlación positiva muy fuerte entre la actividad física y la autoestima ( $r = 0,951$ ).
- 6.2. Los resultados estadísticos dan muestra que existe una correlación positiva muy fuerte entre la actividad física moderada y la autoestima ( $r = 0,942$ ).
- 6.3. Los resultados estadísticos dan muestra que existe una correlación positiva considerable entre la actividad física intensa- ejercicio y la autoestima ( $r = 0,763$ ).
- 6.4. Los resultados estadísticos dan muestra que existe una correlación positiva muy fuerte entre la actividad sedentaria y la autoestima ( $r = 0,975$ ).

## VII. RECOMENDACIONES

- 7.1. Es importante que en los cursos de educación física que se tenga en las instituciones educativas se promueva ejercicios sencillos de acuerdo a los espacios, que puede haber en casa, con la finalidad de motivar a los estudiantes a ejercitarse permanentemente por ser saludable para el desarrollo de su salud y autoestima.
- 7.2 Se recomienda al director de la institución educativa Cristo Salvador de Surco, motive a todos los docentes a realizar actividades sencillas y moderadas según las recomendaciones de la OMS, como es hacer pausas e implementar juegos, dinámicas que permitan a los estudiantes realizar actividades físicas moderadas que permitan estar atentos a sus clases.
- 7.3 Los docentes de educación física de las instituciones educativas deben de planificar programas para sus estudiantes que les permita realizar actividades físicas de carácter intenso entre ellas manejar bicicleta, trotar, o practicar una danza con un mínimo de 20 minutos al día, lo cual favorecerá para su desarrollo y crecimiento.
- 7.4 Se recomienda a los estudiantes elaborar un horario en el que consideren actividades físicas diarias que favorezca su desarrollo, crecimiento autoestima a fin de no caer en el sedentarismo.

### VIII. REFERENCIAS

- Aguilar, J. y Yopla, J. (2018). *Actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolares*. [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Repositorio UPAGU. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/736>
- Álvarez, F. (2010). *Sedentarismo y Actividad Física*. FINLAY.
- Arias, J., Villasís, M. y Miranda, M. (2016). El protocolo de investigación III: La población de estudio. *Rev Alerg Méx.* 63(2), 201-206. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=486755023011>
- Arribas, S., Gil de Montes, L., Arruza, J., Aldaz, J. y Irazusta, S. (2008). *Actividad físico-deportiva que realizan los jóvenes de Guipúzcoa*. En S. Arribas & J. Aldaz, Hábitos, estilos de vida y salud relacionados con la actividad física y el deporte.
- Avendaño, K. (2016). *Nivel de autoestima de adolescentes que practican la disciplina deportiva de fútbol*. [Tesis de maestría, Universidad Rafael Landívar]. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/67/Avendano-Karen.pdf>
- Ayala, D., Martínez, C. y Hernández, S. (2020). *Nivel de actividad física y conducta sedentaria en estudiantes de programas del área deportiva, relacionados con la pandemia COVID-19*. [Tesis de pregrado, Unidades Tecnológicas de Santander]. Repositorio Institucional RI-UTS. <http://repositorio.uts.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/4971>
- Bateman, T. (2005). *Administración un panorama competitivo*. McGraw-Hill/Interamericana editores.
- Benavides, E. y Pérez, S. (2020). *Imagen corporal y autoestima en estudiantes de obstetricia de una universidad pública de Ica, en el contexto de emergencia sanitaria, 2020*. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Autónoma de Ica. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/755>

- Bonet, J. (1997). *Sé amigo de ti mismo: Manual de autoestima*. Editorial Sal Terrae.
- Bunge, M. (1999). *La investigación Científica. Su Estrategia y su Filosofía*. Editorial ARIEL.
- Cabello, C. (2018). *Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018*. [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Digital Institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/18481>
- Carrasco, S. (2009). *Metodología de la investigación científica: Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación*. San Marcos.
- Carrera, A. (2015). *Beneficios del deporte en la salud - Estudio centrado en el Running*. [Tesis de pregrado, Universidad Pública de Navarra]. Académica-e. <https://hdl.handle.net/2454/18694>
- Casullo, M. y Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*. 18(1), 35-68. <https://doi.org/10.18800/psico.200001.002>
- Chanca, M. (2017). *Actividad física y su incidencia en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes de la institución educativa “Manuel Gonzáles Prada” Los- Olivos – 2017*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. [Repositorio Digital Institucional UCV](https://hdl.handle.net/20.500.12692/12999). <https://hdl.handle.net/20.500.12692/12999>
- Chacón, E. (2016). *Autoconcepto y práctica deportiva en adolescentes de 15 y 16 años. estudio realizado en la escuela normal de educación física y en la casa del deportista, El Progreso, 2015*. [Tesis de pregrado, Universidad de San Carlos de Guatemala]. Repositorio del Sistema Bibliotecario USAC. <http://www.repositorio.usac.edu.gt/id/eprint/6809>
- Consejo de Europa. (1992). *Carta Europea del Deporte*. Consejo de Europa.

- De Abajo, S. y Márquez, S. (2013). Salud y efectos beneficiosos de la actividad física. *R. Actividad física y salud*. (1), 3-13.
- Fernández, C. (1997). Daño a la identidad personal. *Thēmis – Revista de Derecho*. (36), 245-272.
- Fuentes, J. (2017). *Actividad física y autoconcepto en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano, 2017*. [Tesis doctoral, Universidad Nacional del Altiplano]. Red de Repositorios Latinoamericanos. <http://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3278305>
- Fundación Suyana (2015). *Autoestima y comunicación en público nivel superior*. Centro de capacitación campesina Suyana.
- Gaete, V. (2015). Desarrollo Psicosocial del Adolescente. *Revista chilena de pediatría*. 86 (6), 436-443. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>.
- Galindo, F. (2019). *La actividad física y el cumplimiento de las recomendaciones en adolescentes escolares de la Ciudad de Neiva*. [Tesis doctoral, Universitat de Valencia]. repositorio institucional de la Universitat de València. <https://hdl.handle.net/10550/73164>
- García, D. (2006). *Metodología del Trabajo de Investigación*. Editorial Trillas.
- García, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte*. Alianza Deporte.
- Goñi, E. y Infante, G. (2015). Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida. *European Journal of Education and Psychology*, 3(2), 5-20.
- Hernández, A. (2005). *Familia, ciclo vital y psicoterapia sistémica breve*.
- Hernández, R. (2006). *Fundamentos de Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill/ Interamericana Editores S. A.
- Hernández, J. (1994). *Fundamentos de los Deportes, Análisis de la Estructura del Juego Deportivo*. INDE

- Kerbage, S. (2015). *Módulo 3 de Entrenamiento y Salud. Posgrado en Rehabilitación Cardiovascular y Pulmonar*. FAVALORO.
- Kerlinger F. y Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento. Métodos de investigación en ciencias sociales*. McGraw-Hill.
- Lara, M. y Ocampo, V. (2002). *Psicología Social, elementos para la formación social del niño*. Universidad Santo Tomás.
- López, C. (2018), *Actividad física deportiva y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho -2018*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Digital Institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/21647>
- Loredo, V. y Kausel, B. (2020). *Actividad física, tiempo en comportamientos sedentarios y autoestima en escolares en pandemia*. [Tesis de pregrado, Universidad Andrés Bello]. Repositorio UNAB. <http://repositorio.unab.cl/xmlui/handle/ria/18568>
- McClelland, D. (1989). *Estudio de la motivación humana*. Narcea.
- Martínez, O. y Jiménez, H. (2016). *Bases Neurales de la toma de decisiones*.
- Mata, F. (2000). Emocionalmente. *Revista Calidad*.
- Mejía, E. (2005). *Metodología de la investigación científica*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Navarro, M. (2009). Autoconocimiento y autoestima, *Revista digital para profesionales de la enseñanza*. 5(11), 1-9.
- Organización Mundial de la Salud. (2013). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Palomino, D. (2018). *Factores que influyen en la práctica de la actividad física en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32 de la Ciudad de*

- Puno*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Altiplano]. Red de Repositorios Latinoamericanos. <http://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3278659>
- Piscoya, L. (2003). *Investigación científica y educacional, un enfoque Epistemológico*. Amaru Editores.
- Raich, R., (2000). *Imagen corporal, conocer y valorar el propio cuerpo*. Ediciones pirámide.
- Robbins, S. y Coulter, M. (2010). *Administración*. Pearson educación.
- Rubio, T. (2016). *Recursos Humanos, Dirección y gestión de personas en las organizaciones*. Octaedro.
- Ruiz, C. (2003). El A.D.L. M.A. E. y el diagnóstico de los problemas de aprendizaje. *Revista de Psicología UCV*, 5(1), 78- 95.  
<https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/revpsi/article/view/417>
- Sabino, C. (2000). *El proceso de Investigación*. Panapo.
- Sánchez, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Biblioteca Nueva.
- Sierra, R. (2007). *Técnicas de investigación Social: Teorías y ejercicios*. Thomson
- Tamayo, M. (1999). *Metodología formal de la investigación científica*. Limusa.

## IX. ANEXOS

## Anexo A. Matriz de consistencia

**ACTIVIDAD FÍSICA Y LA AUTOESTIMA DE LOS ADOLESCENTES EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN LA IE CRISTO  
SALVADOR- SURCO- 2021**

<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>METODOLOGÍA</b>
<p><b>PROBLEMA GENERAL</b></p> <p>¿Qué relación existe entre la <b>actividad física</b> y la <b>autoestima</b> de los adolescentes en tiempos de pandemia en la Institución Educativa Cristo Salvador- Surco- 2021?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</b></p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b></p> <p>Determinar la relación que existe entre la <b>actividad física</b> y la <b>autoestima</b> de los adolescentes en tiempos de pandemia en la Institución Educativa Cristo Salvador- Surco- 2021.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p>	<p><b>HIPÓTESIS GENERAL</b></p> <p>Existe relación significativa entre la <b>actividad física</b> y la <b>autoestima</b> de los adolescentes en tiempos de pandemia en la Institución Educativa Cristo Salvador- Surco- 2021.</p> <p><b>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</b></p>	<p><b>VARIABLE CORRELACIONAL (X):</b> Actividad Física</p> <p><b>VARIABLE CORRELACIONAL (Y):</b> Autoestima</p>	<p><b>TIPO DE INVESTIGACIÓN:</b></p> <p>Básica</p> <p><b>NIVEL:</b> Explicativo</p> <p><b>DISEÑO:</b></p> <p>Descriptivo correlacional</p> <p><b>POBLACIÓN Y MUESTRA:</b></p>

<p>1. ¿Qué relación existe entre la <b>actividad física moderada</b> y la <b>autoestima</b> de los adolescentes en tiempos de pandemia en la Institución Educativa Cristo Salvador- Surco-2021?</p> <p>2. ¿Qué relación existe entre la <b>actividad física intensa- ejercicio</b> y la <b>autoestima</b> de los adolescentes en tiempos de pandemia en la Institución Educativa Cristo Salvador- Surco-2021?</p> <p>3. ¿Qué relación existe entre la <b>actividad sedentaria</b> y la</p>	<p>1. Identificar la relación que existe entre la <b>actividad física moderada</b> y la <b>autoestima</b> de los adolescentes en tiempos de pandemia en la Institución Educativa Cristo Salvador- Surco-2021.</p> <p>2. Describir la relación que existe entre la <b>actividad física intensa- ejercicio</b> y la <b>autoestima</b> de los adolescentes en tiempos de pandemia en la Institución Educativa Cristo</p>	<p>1. Existe relación significativa entre la <b>actividad física moderada</b> y la <b>autoestima</b> de los adolescentes en tiempos de pandemia en la Institución Educativa Cristo Salvador- Surco-2021.</p> <p>2. Existe relación significativa entre la <b>actividad física intensa- ejercicio</b> y la <b>autoestima</b> de los adolescentes en tiempos de pandemia en la Institución Educativa Cristo Salvador- Surco-2021.</p> <p>3. Existe relación significativa entre la</p>		<p><b>Población:</b> Estudiantes de la Institución Educativa Cristo Salvador-Surco</p> <p><b>Muestra:</b> 80 estudiantes</p> <p><b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS:</b></p> <p>- Encuestas</p>
--	---	--	--	--

<p><b>autoestima</b> de los adolescentes en tiempos de pandemia en la Institución Educativa Cristo Salvador- Surco-2021?</p>	<p>Salvador- Surco-2021.</p> <p>3. Identificar la relación que existe entre la <b>actividad sedentaria</b> y la <b>autoestima</b> de los adolescentes en tiempos de pandemia en la Institución Educativa Cristo Salvador- Surco-2021.</p>	<p><b>actividad sedentaria</b> y la <b>autoestima</b> de los adolescentes en tiempos de pandemia en la Institución Educativa Cristo Salvador- Surco-2021.</p>		
--	---	---	--	--

## Anexo B. Encuestas

## INSTRUMENTO N° 1

## ENCUESTA PARA MEDIR LA ACTIVIDAD FÍSICA

Estimado (a) estudiante, te agradeceré completar la encuesta, que es parte de una investigación, y los resultados servirán para mejorar en nuestra institución.

Gracias por tu colaboración.

**I. Datos generales:****Actualmente estas cursando:**

( ) Tercer año

( ) Cuarto año

( ) Quinto año

**Tu sexo es:**

( ) Masculino

( ) Femenino

**Tu edad es:** .....años.

**II. Encuesta:** Lee con atención y marca con una X, en el recuadro.

Considera:

5 ( ) Siempre

4 ( ) Regularmente

3 ( ) A veces

2 ( ) Casi nunca

1 ( ) Nunca

INDICADORES DE ESTUDIO	ESCALA VALORATIVA				
<b>ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA</b>					
1. Te desplazas caminando más de 5 cuadras.					
2. Realizas paseos.					
3. Subes y bajas por las escaleras.					
4. Levantas objetos con un peso menor de 20 kilos.					

5. Realizas las tareas de limpieza en tu hogar.					
6. Asistes a reuniones familiares o de amigos.					
7. Trabajas y estudias a la vez.					
<b>ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA -EJERCICIO</b>					
8. Levantas objetos con peso mayor de 20 Kilos.					
9. Manejas bicicleta.					
10. Trotas por un tiempo mínimo de 20 minutos.					
11. Realizas rutinas de ejercicios físicos.					
12. Realizas alguna rutina de baile o danza.					
13. Practicas algún deporte individual (natación, gimnasia, atletismo, etc.)					
14. Prácticas algún deporte colectivo (futbol, vóley, básquet, etc.)					
<b>ACTIVIDAD SEDENTARIA</b>					
15. Evitas realizar actividades físicas					
16. Estudias recostado en la cama.					
17. Te movilizas con vehículo motorizado en distancias menores a 10 cuadras.					
18. Pasas la mayor parte de tu tiempo en la computadora.					
19. Utilizas el celular la mayor parte de tu tiempo libre.					
20. Compras de preferencia a delivery o por internet.					

## INSTRUMENTO N° 2

### ENCUESTA PARA MEDIR LA AUTOESTIMA

Estimado (a) estudiante, te agradeceré completar la encuesta, que es parte de una investigación, y los resultados servirán para mejorar en nuestra institución.  
 Gracias por tu colaboración.

#### I. Datos generales:

**Actualmente estas cursando:**

- (    ) Tercer año  
 (    ) Cuarto año  
 (    ) Quinto año

**Tu sexo es:**

- (    ) Masculino  
 (    ) Femenino

**Tu edad es:** .....años.

#### II. Encuesta: Lee con atención y marca con una X, en el recuadro.

Considera:

- 5 (    ) Siempre  
 4 (    ) Regularmente  
 3 (    ) A veces  
 2 (    ) Casi nunca  
 1 (    ) Nunca

INDICADORES DE ESTUDIO	ESCALA VALORATIVA				
<b>FAMILIA</b>					
1. En mi casa me molesto a cada rato.					
2. Mi familia me exige mucho/espera demasiado de mí.					

3. En mi casa se respeta bastante mis sentimientos.					
4. Ha habido muchas ocasiones en las que he deseado irme de mi casa.					
5. Pienso que en mi hogar me comprenden.					
6. En mi casa me fastidian demasiado.					
<b>IDENTIDAD PERSONAL</b>					
7. Me gustaría nacer de nuevo y ser diferente de como ahora soy.					
8. Hay muchas cosas dentro de mí que cambiaria, si pudiera hacerlo.					
9. Pienso que mi vida es muy triste.					
10. Tengo muy mala opinión de mí mismo.					
11. Pienso que soy una persona fea comparada con otros.					
<b>AUTONOMÍA</b>					
12. Tomar decisiones es algo fácil para mí.					
13. Me resulta difícil acostumbrarme a algo nuevo.					
14. Si tengo algo que decir a otros, voy sin temor y se lo digo.					
<b>EMOCIONES</b>					
15. Considero que soy una persona alegre y feliz.					
16. Muchas veces me tengo rabia/ cólera a mí mismo.					
17. Siento que les caigo muy mal a las demás personas.					
18. Siento que tengo más problemas que otras personas.					
19. Creo que tengo más defectos que cualidades.					
<b>MOTIVACIÓN</b>					
20. Los demás hacen caso y consideran mis ideas.					
21. Con frecuencia me siento cansado de todo lo que hago.					
22. Cuando intento hacer algo, muy pronto me desanimo.					
<b>SOCIALIZACIÓN</b>					
23. Me resulta muy difícil hablar frente a un grupo.					
24. Soy una persona popular entre la gente de mi edad.					
25. Con mucha facilidad hago lo que mis amigos me mandan hacer.					

## Anexo C. Validez y confiabilidad de instrumentos

### Validez de Juicio de Expertos de la variable (X): Actividad física



**UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL**  
**ESCUELA UNIVERSITARIA DE POSGRADO**  
**FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**  
**JUICIO DE EXPERTOS**

#### I. DATOS GENERALES

- 1.1. Apellidos y Nombres: Moreno Canchis Errlingn
- 1.2. Grado académico: Mg. En Administración de la Educación
- 1.3. Cargo e institución donde labora: Institución Educativa Santa María del Rosario.
- 1.4. Nombre del instrumento motivo de evaluación: Encuesta para medir la actividad física
- 1.5. Autor(A) de Instrumento: El investigador
- 1.6. Criterios de aplicabilidad:
  - a. De 01 a 09: (No válido, reformular)
  - b. De 10 a 12: (No válido, modificar)
  - c. De 13 a 15: (Válido, mejorar)
  - d. De 16 a 17: (Válido, precisar)
  - e. De 18 a 20: (Válido aplicar)

#### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES DE EVALUACION DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS CANTITATIVOS	Deficiente (01-09)	Regular (10-12)	Buena (12-15)	Muy Buena (15-18)	Excelente (18-20)
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje comprensible.					X
2. OBJETIVIDAD	Esta adecuado a las leyes y principios científicos.					X
3. ACTUALIDAD	Esta adecuado a los objetivos y las necesidades reales de la investigación.					X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
5. SUFICIENCIA	Toma en cuenta los aspectos metodológicos esenciales					X
6. INTENCIONALIDAD	Esta adecuado para valorar las variables de la Hipótesis.					X
7. CONSISTENCIA	Se respalda en fundamentos técnicos y/o científicos.					X
8. COHERENCIA	Existe coherencia entre los problemas objetivos, hipótesis, variables e indicadores.					X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde una metodología y diseño aplicados para lograr probar las hipótesis.					X
10. PERTINENCIA	El instrumento muestra la relación entre los componentes de la investigación y su adecuación al Método Científico.					X

VALORACIÓN CUANTITATIVA (TOTAL X 0.4): 20

VALORACIÓN CUALITATIVA: Excelente

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Aplicar

Lima, 04 de octubre, del 2021

DNI No 42550725

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE



**UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL**  
**ESCUELA UNIVERSITARIA DE POSGRADO**  
**FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**  
**JUICIO DE EXPERTOS**

**I. DATOS GENERALES**

- 1.1. Apellidos y Nombres: Quevedo Del Carpio Lourdes
- 1.2. Grado académico: Doctora en Educación
- 1.3. Cargo e institución donde labora: DREC.
- 1.4. Nombre del instrumento motivo de evaluación: Encuesta para medir la actividad física
- 1.5. Autor(A) de Instrumento: El investigador
- 1.6. Criterios de aplicabilidad:
  - a. De 01 a 09: (No válido, reformular)
  - b. De 10 a 12: (No válido, modificar)
  - c. De 13 a 15: (Válido, mejorar)
  - d. De 16 a 17: (Válido, precisar)
  - e. De 18 a 20: (Válido aplicar)

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

INDICADORES DE EVALUACION DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente (01-09)	Regular (10-12)	Bueno (12-15)	Muy Bueno (15-18)	Excelente (18-20)
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje comprensible.					X
2. OBJETIVIDAD	Esta adecuado a las leyes y principios científicos.					X
3. ACTUALIDAD	Esta adecuado a los objetivos y las necesidades reales de la investigación.					X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
5. SUFICIENCIA	Toma en cuenta los aspectos metodológicos esenciales					X
6. INTENCIONALIDAD	Esta adecuado para valorar las variables de la Hipótesis.					X
7. CONSISTENCIA	Se respalda en fundamentos técnicos y/o científicos.					X
8. COHERENCIA	Existe coherencia entre los problemas objetivos, hipótesis, variables e indicadores.					X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde una metodología y diseño aplicados para lograr probar las hipótesis.					X
10. PERTINENCIA	El instrumento muestra la relación entre los componentes de la investigación y su adecuación al Método Científico.					X

VALORACIÓN CUANTITATIVA (TOTAL X 0.4): 20

VALORACIÓN CUALITATIVA: Excelente

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Aplicar

Lima, 06 de octubre, del 2021

DNI No 06112373

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE



**UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL**  
**ESCUELA UNIVERSITARIA DE POSGRADO**  
**FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**  
**JUICIO DE EXPERTOS**

**I. DATOS GENERALES**

- 1.1. Apellidos y Nombres: Garro Aburto Luzmila
- 1.2. Grado académico: Doctora en Educación
- 1.3. Cargo e institución donde labora: UCV
- 1.4. Nombre del instrumento motivo de evaluación: Encuesta para medir la actividad física
- 1.5. Autor(A) de instrumento: El investigador
- 1.6. Criterios de aplicabilidad:
 

a. De 01 a 09: (No válido, reformular)	d. De 16 a 17: (Válido, precisar)
b. De 10 a 12: (No válido, modificar)	e. De 18 a 20: (Válido aplicar)
c. De 13 a 15: (Válido, mejorar)	

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

INDICADORES DE EVALUACION DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente (01-09)	Regular (10-12)	Bueno (12-15)	Muy Bueno (15-18)	Excelente (18-20)
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje comprensible.					X
2. OBJETIVIDAD	Esta adecuado a las leyes y principios científicos.					X
3. ACTUALIDAD	Esta adecuado a los objetivos y las necesidades reales de la investigación.					X
4. ORGANIZACION	Existe una organización lógica.					X
5. SUFICIENCIA	Toma en cuenta los aspectos metodológicos esenciales					X
6. INTENCIONALIDAD	Esta adecuado para valorar las variables de la Hipótesis.					X
7. CONSISTENCIA	Se respalda en fundamentos técnicos y/o científicos.					X
8. COHERENCIA	Existe coherencia entre los problemas objetivos, hipótesis, variables e indicadores.					X
9. METODOLOGIA	La estrategia responde una metodología y diseño aplicados para lograr probar las hipótesis.					X
10. PERTINENCIA	El instrumento muestra la relación entre los componentes de la investigación y su adecuación al Método Científico.					X

VALORACIÓN CUANTITATIVA (TOTAL X 0.4): 20

VALORACIÓN CUALITATIVA: Excelente

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Aplicar

Lima, 07 de octubre, del 2021

DNI No 09469026

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

**Confiabilidad de la Variable X: Actividad física**

Se tomó una prueba piloto a 10 estudiantes obteniendo el siguiente resultado:

**ESTADÍSTICOS DE FIABILIDAD**

<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>N° de elementos</b>
<b>0,872</b>	<b>20</b>

El resultado refiere que la encuesta es confiable en un 87,2%.

## Validez de Juicio de Expertos de la variable (Y): Autoestima



### UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL ESCUELA UNIVERSITARIA DE POSGRADO FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN JUICIO DE EXPERTOS

#### I. DATOS GENERALES

- 1.1. Apellidos y Nombres: Moreno Canchis Errlingn
- 1.2. Grado académico: Mg. En Administración de la Educación
- 1.3. Cargo e institución donde labora: Institución Educativa Santa María del Rosario.
- 1.4. Nombre del instrumento motivo de evaluación: Encuesta para medir la autoestima
- 1.5. Autor(A) de instrumento: El investigador
- 1.6. Criterios de aplicabilidad:
  - a. De 01 a 09: (No válido, reformular)
  - b. De 10 a 12: (No válido, modificar)
  - c. De 13 a 15: (Válido, mejorar)
  - d. De 16 a 17: (Válido, precisar)
  - e. De 18 a 20: (Válido aplicar)

#### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES DE EVALUACION DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente (01-09)	Regular (10-12)	Bueno (12-15)	Muy Bueno (15-18)	Excelente (18-20)
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje comprensible.					X
2. OBJETIVIDAD	Esta adecuado a las leyes y principios científicos.					X
3. ACTUALIDAD	Esta adecuado a los objetivos y las necesidades reales de la investigación.					X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
5. SUFICIENCIA	Toma en cuenta los aspectos metodológicos esenciales					X
6. INTENCIONALIDAD	Esta adecuado para valorar las variables de la Hipótesis.					X
7. CONSISTENCIA	Se respalda en fundamentos técnicos y/o científicos.					X
8. COHERENCIA	Existe coherencia entre los problemas objetivos, hipótesis, variables e indicadores.					X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde una metodología y diseño aplicados para lograr probar las hipótesis.					X
10. PERTINENCIA	El instrumento muestra la relación entre los componentes de la investigación y su adecuación al Método Científico.					X

VALORACIÓN CUANTITATIVA (TOTAL X 0.4): 20

VALORACIÓN CUALITATIVA: Excelente

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Aplicar

Lima, 04 de octubre, del 2021

DNI No 42550725

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE



**UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL**  
**ESCUELA UNIVERSITARIA DE POSGRADO**  
**FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**  
**JUICIO DE EXPERTOS**

**I. DATOS GENERALES**

- 1.1. Apellidos y Nombres: Quevedo Del Carpio Lourdes
- 1.2. Grado académico: Doctora en Educación
- 1.3. Cargo e institución donde labora: DREC.
- 1.4. Nombre del instrumento motivo de evaluación: Encuesta para medir la autoestima
- 1.5. Autor(A) de Instrumento: El investigador
- 1.6. Criterios de aplicabilidad:
  - a. De 01 a 09: (No válido, reformular)
  - b. De 10 a 12: (No válido, modificar)
  - c. De 13 a 15: (Válido, mejorar)
  - d. De 16 a 17: (Válido, precisar)
  - e. De 18 a 20: (Válido aplicar)

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

INDICADORES DE EVALUACION DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente (01-09)	Regular (10-12)	Bueno (12-15)	Muy Bueno (15-18)	Excelente (18-20)
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje comprensible.					X
2. OBJETIVIDAD	Esta adecuado a las leyes y principios científicos.					X
3. ACTUALIDAD	Esta adecuado a los objetivos y las necesidades reales de la investigación.					X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
5. SUFICIENCIA	Toma en cuenta los aspectos metodológicos esenciales					X
6. INTENCIONALIDAD	Esta adecuado para valorar las variables de la Hipótesis.					X
7. CONSISTENCIA	Se respalda en fundamentos técnicos y/o científicos.					X
8. COHERENCIA	Existe coherencia entre los problemas objetivos, hipótesis, variables e indicadores.					X
9. METODOLOGIA	La estrategia responde una metodología y diseño aplicados para lograr probar las hipótesis.					X
10. PERTINENCIA	El instrumento muestra la relación entre los componentes de la investigación y su adecuación al Método Científico.					X

VALORACIÓN CUANTITATIVA (TOTAL X 0.4): 20

VALORACIÓN CUALITATIVA: Excelente

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Aplicar

Lima, 06 de octubre, del 2021

DNI No 06112373

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE



**UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL**  
**ESCUELA UNIVERSITARIA DE POSGRADO**  
**FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**  
**JUICIO DE EXPERTOS**

**I. DATOS GENERALES**

- 1.1. Apellidos y Nombres: Garro Aburto Luzmila
- 1.2. Grado académico: Doctora en Educación
- 1.3. Cargo e institución donde labora: UCV
- 1.4. Nombre del instrumento motivo de evaluación: Encuesta para medir la autoestima
- 1.5. Autor(A) de Instrumento: El investigador
- 1.6. Criterios de aplicabilidad:
  - a. De 01 a 09: (No válido, reformular)
  - b. De 10 a 12: (No válido, modificar)
  - c. De 13 a 15: (Válido, mejorar)
  - d. De 16 a 17: (Válido, precisar)
  - e. De 18 a 20: (Válido aplicar)

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

INDICADORES DE EVALUACION DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente (01-09)	Regular (10-12)	Bueno (12-15)	Muy Bueno (15-18)	Excelente (18-20)
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje comprensible.					X
2. OBJETIVIDAD	Esta adecuado a las leyes y principios científicos.					X
3. ACTUALIDAD	Esta adecuado a los objetivos y las necesidades reales de la investigación.					X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
5. SUFICIENCIA	Toma en cuenta los aspectos metodológicos esenciales					X
6. INTENCIONALIDAD	Esta adecuado para valorar las variables de la Hipótesis.					X
7. CONSISTENCIA	Se respalda en fundamentos técnicos y/o científicos.					X
8. COHERENCIA	Existe coherencia entre los problemas objetivos, hipótesis, variables e indicadores.					X
9. METODOLOGIA	La estrategia responde una metodología y diseño aplicados para lograr probar las hipótesis.					X
10. PERTINENCIA	El instrumento muestra la relación entre los componentes de la investigación y su adecuación al Método Científico.					X

VALORACIÓN CUANTITATIVA (TOTAL X 0.4): 20

VALORACIÓN CUALITATIVA: Excelente

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Aplicar

Lima, 07 de octubre, del 2021

DNI No 09469026

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

**Confiabilidad de la Variable Y: Autoestima**

Se tomó una prueba piloto a 10 estudiantes obteniendo el siguiente resultado:

**ESTADÍSTICOS DE FIABILIDAD**

<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>N° de elementos</b>
<b>0,855</b>	<b>25</b>

El resultado refiere que la encuesta es confiable en un 85,5%.