

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**

**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**



Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Licenciado en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

“LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LA UNIDAD EDUCATIVA NICANOR LARREA”

**AUTOR**

Dennys Javier Torres Quevedo

**TUTOR**

PhD. Edda Lorenzo Bertheau

RIOBAMBA-ECUADOR

**2020**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE CULTURA FISICA**  
**CERTIFICADO DEL TRIBUNAL**

Los miembros del tribunal de revisión del proyecto de investigación de título: “**LA ACTIVIDAD FISICA EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LA UNIDAD EDUCATIVA NICANOR LARREA**” presentado por **Torres Quevedo Dennys Javier**, y dirigido por el PhD. Edda Lorenzo, una vez revisado el proyecto de investigación con fines de graduación escrito en el cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, se procede a la calificación del informe del proyecto de investigación.

**PhD. Edda Lorenzo**  
Tutor

  
.....  
Firma

**Mgs. Vinicio Sandoval**  
Delegado del Decano

  
.....  
Firma

**Mgs. Isaac Pérez**  
Miembro del Tribunal

  
.....  
Firma

**Mgs. Susana Paz**  
Miembro del tribunal

  
.....  
Firma



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**CERTIFICADO DEL TUTOR**

Yo Edda Lorenzo Berthou docente de la carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Chimborazo, en calidad de tutor del proyecto de investigación titulado: **LA ACTIVIDAD FISICA EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA NICANOR LARREA elaborado** por el señor Dennys Javier Torres Quevedo con CI: 060339576-5, una vez realizada la totalidad de correcciones, certifico que se encuentra apto para realizar la defensa del proyecto. Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad facultando al interesado hacer uso del presente para los trámites correspondientes.

Atentamente,

---

PhD. Edda Lorenzo Bertheau

## AUTORIA DE LA INVESTIGACION

La responsabilidad del contenido de este Proyecto de Graduación, nos corresponde exclusivamente a: Dennys Javier Torres Quevedo y PhD. Edda Lorenzo Bertheau; y el patrimonio intelectual de la misma a la Universidad Nacional de Chimborazo.



---

Dennys Javier Torres Quevedo

CI: 060339576-5



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
COMISIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO CID  
Ext. 1133

Riobamba, 17 de febrero de 2020  
Oficio N° 045-URKUND-FCS-2020

Dr. Fausto Vinicio Sandoval Guampe  
**DIRECTOR CARRERA DE CULTURA FÍSICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**UNACH**  
Presente. -

Estimada Profesora:

Luego de expresarle un cordial y atento saludo, de la manera más comedida tengo a bien remitir detalle de la validación del porcentaje de similitud por el programa URKUND del trabajo de investigación con fines de titulación que se detalla a continuación:

o	Documento número	Título del trabajo	Nombres y apellidos del estudiante	Nombres y apellidos del tutor	% reportado por el tutor	% de validación verificado	Validación	
							Si	No
	D-64010821	La actividad física en el desarrollo de la inteligencia emocional de la Unidad Educativa Nicanor Larrea	Dennys Javier Torres Quevedo	Dra. Edda Lorenzo Bertheau	11	11	x	

Por la atención que brinde a este pedido le agradezco

Atentamente,

Dr. Carlos Gafas González  
Delegado Programa URKUND  
FCS / UNACH

C/c Dr. Gonzalo E. Bonilla Pulgar – Decano FCS

## **AGRADECIMIENTO**

Esta investigación no habría podido ser consumada en primer lugar sin la guía de Dios Padre Eterno, que es el autor de la vida.

A mis hermanos, y a mi papá que a pesar de la distancia física ha estado siempre con su apoyo incondicional.

A mi querida Universidad y estimados docentes, por formarme y darme oportunidad de adquirir y cooperar con nuevos conocimientos los cuales me han ayudado a realizarme como un profesional.

Agradecido, Dennys Torres

## **DEDICATORIA**

Para mi madre, por regalarme la vida, por permitirme conocer este mundo, por darme fuerzas para ser cada día mejor y salir adelante.

Para mi hermano mayor, por estar en los buenos y malos momentos, enseñándome a luchar por mis seres queridos.

Con amor Dennys Torres

## ÍNDICE GENERAL

CERTIFICADO DEL TRIBUNAL.....	I
CERTIFICADO DEL TUTOR.....	II
AUTORIA DE LA INVESTIGACION .....	III
CERTIFICADO HURKUND.....	IV
AGRADECIMIENTO .....	V
DEDICATORIA.....	VI
ÍNDICE GENERAL.....	VII
ÍNDICE DE TABLAS.....	IX
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	IX
RESUMEN.....	X
ABSTRACT .....	XI
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I.....	3
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	3
1.1 PROBLEMATIZACIÓN.....	3
1.2 JUSTIFICACIÓN .....	5
1.3 OBJETIVOS .....	6
1.3.1 OBJETIVO GENERAL.....	6
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	6
CAPITULO II.....	7
2. ESTADO DEL ARTE.....	7
2.1 SALUD .....	7
2.1.1 ACTIVIDAD FÍSICA.....	7
2.1.1 ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADOLESCENTES .....	8
2.1.EJERCICIOS RECOMENDABLES EN LOS ADOLESCENTES.....	10
2.1.4 IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADOLESCENTES .....	11
2.2 INTELIGENCIA EMOCIONAL .....	11
2.2.1 CONCEPTO DE INTELIGENCIA .....	11
2.2.2 INTELIGENCIAS MÚLTIPLES SEGÚN HOWARD GARDNER .....	12
2.2.3 INTELIGENCIA EMOCIONAL .....	13



MODELOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE MAYER Y SALOVEY ....	14
CAPITULO III .....	17
3. METODOLOGÍA .....	17
3.1 NIVEL DE INVESTIGACIÓN .....	17
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	17
3.3 CORTE Y CARÁCTER .....	17
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	17
3.5 VARIABLES DE ESTUDIO.....	17
3.6 MÉTODO DE ESTUDIO .....	18
3.7 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	18
CAPITULO IV .....	20
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS. ....	20
4.1 ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “NICANOR LARREA”.....	20
4.2 TEST APLICADO A LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “NICANOR LARREA” ESCALA DEL TRAIT META- MOOD SCALE (TMMS-24).....	21
4.3 CORRELACIÓN ENTRE LAS VARIABLES DE ESTUDIO.....	22
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	23
CONCLUSIONES .....	23
RECOMENDACIONES.....	24
BIBLIOGRAFÍA .....	25
ANEXOS.....	27

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla N° 1.-</b> Tipos de inteligencia según Howard Gardner .....	12
<b>Tabla N° 2.-</b> Estadísticas de escala.....	20
<b>Tabla N° 3.-</b> Niveles de Actividad Física.....	20
<b>Tabla N° 4.-</b> Estadísticas de escala Inteligencia Emocional .....	21
<b>Tabla N° 5.-</b> Niveles de Inteligencia Emocional.....	21
<b>Tabla N° 6.-</b> Correlación de las variables .....	22

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico N° 1.-</b> Correlación entre las variables de estudio .....	22
--	----

## RESUMEN

El presente proyecto de investigación tiene como objetivo, determinar la relación de la actividad física en el desarrollo de la inteligencia emocional, en los estudiantes de décimo. de la unidad educativa Nicanor Larrea, conociendo que la actividad física es un concepto que abarca todo tipo de movimiento corporal que es ejecutado por los músculos esqueléticos que al llegar origina el gasto de la energía, mientras que, la inteligencia emocional, contiene la destreza para percibir con precisión, valorar y expresar emoción, la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional, metodológicamente se utilizó una investigación diagnóstica, no experimental, por el tipo fue descriptiva puesto que permitió determinar los datos y características de las variables, por el corte y el carácter transversal y cualitativo, la población fueron los estudiantes de la Unidad Educativa “Nicanor Larrea”, la muestra fue no probabilística e intencional, la cual se conformó por 38 estudiantes de décimo año, las técnicas fueron la prueba psicométrica y la encuesta los instrumentos para la variable independiente fue una adaptación del cuestionario PACE, mediante el cual se pudo evidenciar que el 50% de los estudiantes realizan actividad física, para la variable dependiente se utilizó el cuestionario TMMS-24 donde se evidenció que el 50% poseen atención, así se pudo evidenciar que existe un correlación entre las dos variables de estudio puesto las actividades física fortalecen el desarrollo de la inteligencia emocional, aquellos estudiantes que poseen una vida sedentario poseen dificultades al controlar su emociones y las demás a comparación de aquellos que si realizan ejercicio o deportes.

**Palabras Claves:** Actividad física, deportes, ejercicios, inteligencia emocional.

## ABSTRACT

This research project aims to determine the relationship between physical activities and the development of emotional intelligence. The participants were students of tenth grade in the Unidad Educativa Nicanor Larrea. Physical activity is a concept that contains all kind of bodily movement that is performed by the skeletal muscles that produce the waste of energy. While emotional intelligence contains the skill to perceive with precision, to value and express emotion, the access ability or generate feelings, clear thoughts. Besides, the ability to understand emotions and emotional knowing. Methodologically this study developed a diagnostic investigation, not experimental. It was a descriptive type since it allowed us to determine the data and the characteristics of the variables.

It was transversal qualitative research; the population was the students of the Unidad Educativa "Nicanor Larrea." The sample was not probabilistic and intentional; it consisted of 38 students of tenth grade. The techniques were the psychometric test and the poll. The instrument was an adaptation questionnaire PACE, through which it could evidence that 50% of the students do physical activities. For the dependent variable, it used the questionnaire TMMS-24, where it evidenced that 50% of participants can concentrate. Hence, results showed that there is a correlation between the two variables. Physical activities strengthen the development of emotional intelligence. Therefore, students who have a sedentary life face challenges to control their emotions in contrast to people who do sports or exercise.

**Keywords:** Physical activity, sports, exercices, emotional intelligence.



Dr. Narcisca Fuertes, Ph.D. reviewed the abstract translation.



Professor at Competencias Lingüísticas UNACH.

## INTRODUCCIÓN

El presente proyecto de investigación tuvo como objetivo determinar la relación de la actividad física en el desarrollo de la inteligencia emocional, en los estudiantes de décimo. de la unidad educativa Nicanor Larrea de la ciudad de Riobamba. 2019 – 2020, debido a que es un problema que genera gran interés a padres de familia docentes y colectividad.

La práctica regular de la actividad física es muy importante hoy en día para todas las edades, porque produce enormes beneficios para la salud, pero en la adolescencia es muy fundamental porque en esta etapa, permite el buen mejoramiento de sus capacidades físicas, mejor desarrollo musculo esquelético, y contiene además múltiples beneficios para su salud en aspectos, fisiológicos, psicológicos, emocionales y sociales, que les permiten tener mejores resultados en cualquier entorno de la vida en el que se hallen involucrados.

Puesto que la actividad física forma parte de la formación integral de las personas y está incluida dentro de los programas curriculares de educación, tanto primaria como secundaria e incluso forma parte de la vida universitaria, puesto que la inactividad física (IF) contribuye al aumento de enfermedades no transmisibles y ocupa el cuarto lugar dentro de los factores de riesgo de mortalidad global (Ladino y Correa, Ejercicio Físico e inteligencia emocional, 2016).

Según Arrabal (2018) menciona que la inteligencia emocional es la capacidad de la aceptación y la gestión consciente de las emociones teniendo en cuenta la importancia que tienen en la gran mayoría de las decisiones que se toman durante la vida, aunque no se es consciente de ello (Arrabal, 2018).

Según una investigación realizada por Zaldívar (2014) menciona que es relevante trabajar la inteligencia emocional en el aula de clases debido que el mismo mejora el ambiente y las relaciones inter e intrapersonales; ya que mejora y aumenta la motivación en los niños, fortalece la confianza en sí mismo y en los demás, además que impulsa el aprendizaje colaborativo y fortalece el desarrollo de la motricidad fina debido a que le ayuda a relacionarse con su entorno (Zaldívar, 2014).

Entre los diferentes aprendizajes que se pueden adquirir a través de diferentes tipos de prácticas como los deportes, juegos motores, expresión corporal, actividades en el medio natural, etc., cada vez más está cobrando especial importancia el desarrollo de la inteligencia emocional, pues es un indicador de éxito en muchos aspectos de la vida, incluyendo la actividad física y el deporte (Ruiz y Bastías, 2016).

Por esta razón el presente tema de investigación tiene el objetivo en Determinar la relación de estas dos variables de la actividad física en el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes de decimo de la unidad educativa “Nicanor Larrea” de la ciudad de Riobamba, para que de esta manera se realice un aporte significativo en el contexto institucional el cual es un generador de valores y comportamientos adaptativos, implantar este tipo de información en los profesores, padres de familia y estudiantes, de modo que tomen la responsabilidad de la importancia de practicar regularmente la actividad física, y los beneficios que esta con lleva, tanto a un buen desempeño a nivel físico como un buen desarrollo y estabilidad emocional.

## CAPITULO I

### 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1 Problematicación

Las actividades físicas en general y la educación física en particular son escenarios idóneos para que el alumnado experimente una gran variedad de vivencias motrices con el fin de conseguir el desarrollo integral del estudiante. Estas vivencias tienen el potencial de mejorar todos los aspectos del bienestar de los adolescentes tanto a nivel físico, social, cognitivo y emocional (Ruiz y Bastías, 2016).

Academic Search Premier (2013) de los Estados Unidos evidenció los siguientes resultados sobre la inteligencia emocional en el ámbito deportivo (2001=1.66%; 2002=1.66%; 2003=1.66%; 2004-2005=3.33%; 2006-2007=8.3%; 2009-2013=38.33%), presentando mayor productividad en los últimos años, donde se ha dado a conocer que se ha realizado 48 trabajos por lo mínimo en cada país donde se practica deporte; esta relación de productividad por país da lugar a un 20% en Estados Unidos y un 18.3% en el resto de países de América, como conclusión se determina que el estudio entre inteligencia emocional y deporte es escaso por tal motivo es llamativo, ya que también se está brindando la importancia necesaria porque los estudios han demostrado que esta inteligencia está brindando menos bajas deportivas, un aumento en el rendimiento y menos abandonos después de una lesión, por otro lado también se muestra que es un constructor de personalidad ya que actúa como un factor o componente determinante para el deportista que se encuentra en una situación de presión y debe tomar decisiones acertadas en decimas de segundos (Pérez, 2014).

De la misma manera se realizó una Investigación en Madrid con una muestra de 170 estudiantes de primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O) de un centro de Gibraleón, IEP (atención, claridad y reparación emocional). Los resultados mostraron que la claridad emocional predecía de forma positiva y estadísticamente significativa la motivación intrínseca ( $F = 4.85$ ;  $p < .05$ ) obteniendo una varianza explicada del 8%. Además, la claridad emocional también predecía de forma positiva y estadísticamente significativa la regulación introyectada ( $F = 8.40$ ;  $p < .05$ ) obteniendo una varianza explicada del 11.6 %. Por otro lado, la reparación emocional predijo de forma positiva y estadísticamente significativa la regulación identificada ( $F = 5.29$ ;  $p <$

.05) obteniendo una varianza explicada del 8% y el mayor peso de regresión ( $\hat{\alpha} = .24$ ). Asimismo, la reparación emocional predijo de forma negativa y estadísticamente significativa la desmotivación ( $F = 2.94$ ;  $p < .05$ ) obteniendo una varianza explicada del 5%. Por último, la regulación externa no fue predicha por ninguno de los factores de la IEP (Cera y Conde, 2015).

Una investigación realizada en Argentina se ha podido observar que existen investigaciones donde relacionan al deporte con la inteligencia emocional, pues la práctica de actividades deportivas está asociada a mayores niveles de inteligencia emocional. En cuanto a los resultados obtenidos en esta investigación, no se ha tenido en cuenta si los participantes practican las actividades estando federados o no, por lo que en este aspecto no se puede realizar una comparación con dicho estudio. No obstante, aunque los resultados no muestren significatividad, los niveles de inteligencia emocional son superiores en los participantes de deportes colectivos por encima de los de adversario, y éstos a su vez de los individuales, quedando en último lugar los que no practican ningún tipo de deporte. En cuanto al hecho de que la práctica de deportes colectivos pueda favorecer la inteligencia emocional de los participantes, puede deberse a que en este tipo de deportes se requiere de una mayor relación social que en el resto de deportes (Castillo, 2017).

En nuestro país se ha evidenciado que no todos conocen sobre la inteligencia emocional ni en lo que aporta a las personas, en el contexto de la educación se pretende dotar de conocimientos necesarios, para que los estudiantes puedan desenvolverse en la sociedad, pero se olvidan de que en el ámbito emocional tiene la misma importancia para su desarrollo integral, y muchas de las veces no es tomado en cuenta por los docentes de las diferentes instituciones educativas, por los padres de familia ni por la sociedad.

En la Unidad Educativa “Nicanor Larrea” se ha podido observar que los estudiantes no siempre realizan actividades físicas, lo cual ha llegado a originar sedentarismo en los estudiantes, así como también se ha podido evidenciar el poco interés que brindan al desarrollo de la inteligencia emocional, es por ello que se ha visto importante relacionar las actividades físicas con el desarrollo de la inteligencia emocional, ya que por medio esta información los estudiantes podrán regular sus emociones.



## **1.2 JUSTIFICACIÓN**

El presente proyecto de investigación es de gran importancia conociendo que la aplicación de las actividades físicas les permitirán a los estudiantes, poder reconocer sus propios y ajenos sentimientos y emociones, ya que la inteligencia emocional ayuda para llevar de mejor manera los diferentes aspectos en la vida de las personas, como por ejemplo la toma de decisiones, de esta manera conociendo y potenciando tanto los aspectos intrapersonal e interpersonal, por su parte las actividades físicas presentan diversas situaciones, que hacen que los estudiantes tenga diferentes formas de comportamiento de sus emociones y reacciones las cuales debe ir identificando y controlando.

Es de interés debido porque permitirá conocer la importancia de las actividades físicas en el desarrollo de la inteligencia emocional, ya que por medio de la misma los estudiantes regularan sus sentimientos y emociones, así como también en la toma de decisiones y en la regulación de problemas que se puedan presentar a lo largo de la vida.

Es factible la realización del presente proyecto investigativo ya que se cuenta con el apoyo de estudiantes, docentes, padres de familia, docentes y administrativos de la institución, es por ello que esta investigación es de impacto ya que servirá como una guía que permitirá conocer la importancia de la realización de las actividades físicas y su influencia en el desarrollo de la inteligencia emocional.

Los beneficiarios directos de esta investigación son los estudiantes, los indirectos son los padres de familia, docentes, administrativos y la sociedad en general ya que podrán conocer la literatura de las variables de estudio.

## **1.3 OBJETIVOS**

### **1.3.1 Objetivo General**

Determinar la relación de la actividad física en el desarrollo de la inteligencia emocional, en los estudiantes de décimo. de la unidad educativa Nicanor Larrea.

### **1.3.2 Objetivos Específicos**

- Aplicar un cuestionario que permitirá la evaluación de la actividad física en adolescentes, realizada a los estudiantes de décimo de la unidad educativa Nicanor Larrea.
- Evaluar la inteligencia emocional a través de sus dimensiones mediante la aplicación de un cuestionario que se realizara a los estudiantes de décimo de la unidad educativa Nicanor Larrea.
- Determinar las relaciones existentes entre la práctica de la actividad física, y la inteligencia emocional.

## **CAPITULO II**

### **2. ESTADO DEL ARTE**

#### **2.1 SALUD**

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), como máxima autoridad a nivel mundial, define la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de dolencias o enfermedades, a fin de permitir a las personas llevar una vida social y económicamente productiva.

Ferrara (1975) alude que la salud puede ser expresada de una manera correcta, cuando el individuo vive comprendiendo y luchando ante diferentes conflictos físicos, mentales y sociales al cual le imponen, cuando dentro de la lucha logran resolver los problemas, aunque en varias ocasiones deberá respetar la situación física, mental o social en la que se encuentra o realizar modificaciones según sus necesidades y deseos. Entonces se pueden aludir que la salud es una respuesta al dos diferentes estados de vitalidad y ánimo, que surge de la acción que los individuos enfrentan hacia los conflictos a las soluciones de ellos (López, 2016).

De la misma manera (Valle, 2017), menciona que la salud es el equilibrio entre las fuerzas naturales y espirituales entre personas y su comunidad. La salud es vivenciada como un holístico de bienestar, físico, mental, social, espiritual, moral, se conoce que la enfermedad existe por un desequilibrio y por la falta de armonía con sí mismo y el mundo que los rodeas, mientras que la salud es un concepto positivo de todos los recursos personales y sociales, donde se incluyen la adecuada capacidad física.

##### **2.1.1 ACTIVIDAD FÍSICA**

Es definida como aquellos movimientos corporales que son realizados por medio de la acción muscular voluntaria que el gasto de energía el cual engloba el concepto de ejercicio físico, se conoce que la actividad física es un concepto que abarca todo tipo de movimiento corporal que es ejecutado por los músculos esqueléticos que llegar a originar el gasto de la energía, el mismo que está presente cuando las personas están despiertas, las cuales no incluyen cuando están en reposo o dormido, por ello se puede diferenciar las diferentes modalidades de las actividades que son importantes para el

mantenimiento de la vida, pues cuyo propósito es distraerse, relacionarse, optimar la salud de una manera física, y hasta competir (Merino, 2016).

Desde el ámbito de la funcionalidad, se conoce que depende de la etapa de la vida en la que el individuo se encuentra; por ejemplo, desde la infancia por medio de juegos, en la juventud la ejecución de deportes, mientras que en la vida adulta se van combinan las diferentes experiencias por medio de diferentes formas de expresarse y de desarrollo físico y mental, posee la habilidad de disminuir derechamente los factores de riesgo de las enfermedades crónicas y de catalizar cambios efectivos con respecto a otros factores de riesgo para estos padecimientos.

### **2.1.1 Actividad física en los adolescentes**

El deporte en la infancia es la realización de una actividad física reglada que produce aumento del gasto energético y contribuye a mejorar la condición física de los que lo practican. Tiene propiedades beneficiosas en los niños que lo diferencian del juego, ya que mejora la forma y la resistencia física, ayuda a mantener el peso corporal, aumenta el tono y la fuerza muscular, mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones (Navero, 2016).

Entre los beneficios que poseen las actividades físicas es regular los sistemas cardiovascular y respiratorio, la presión arterial, a conservar o acrecentar la densidad ósea, favorece el control del porcentaje de grasa corporal, puesto que ayuda a evitar el sobrepeso mejorando la resistencia a la insulina. De la misma manera poseen grandes beneficios psicológicos, que están presente durante toda la etapa de la vida, es así como las actividades físicas contribuyen a la disminución del estrés y la ansiedad, favoreciendo el óptimo desarrollo de la autoestima, las relaciones sociales y la memoria (Navero, 2016).

En relación con el aporte de la actividad física dentro de la infancia mucho depende de la edad de los niños. Desde sus inicios, reside más en divertirse, amenizar, relacionar, interactuar con nuevas personas. No obstante, origina retos y desafíos que estimulan el desarrollo de la autoestima y del discernimiento de la competitividad personal, así mismo todo aquello que se encuentra relacionado con el desarrollo motor y físico. Puesto que desde la edad 10-12 años se puede crear hábitos como la disciplina, requerimiento, el error de la cultura como ganar y perder que se origina con el deporte,

así como también el respeto a las diferentes normas a los rivales, el sentimiento de pertenencia a un grupo.

### **2.1.3 Beneficios de la Actividad física en los estudiantes**

García y Fonseca (2012), mencionan que existen numerosos estudios que han demostrado que los individuos que son relativamente activos, poseen el doble de posibilidades de evitar una muerte prematura o una enfermedad grave; puesto que, el beneficio de llevar una vida activa es equivalente al dejar de fumar; los individuos que tienen un estilo de vida activo y se encuentran relativamente en forma apropiada físicamente poseerían la mitad de posibilidades de desarrollar enfermedades cardíacas que aquellas que llevan una vida sedentaria, así también las personas obesas que ejercen actividad física, poseen menor riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o diabetes mellitus, que aquellas que no efectúan algún tipo de actividad física.

#### **Beneficios Físicos**

- Control de peso corporal
- Mejora la movilidad articular
- Reduce la tasa de enfermedades cardíacas
- Disminuye la resistencia a la insulina
- Mejora el perfil lipídico
- Mejora la fuerza muscular
- Mejora la resistencia física
- Disminuye la osteoporosis

#### **Beneficios en académicos**

- Aumenta la frecuencia en las aulas
- Aumenta el desempeño académico y vocacional
- Mejora las relaciones interpersonales
- Aumenta la responsabilidad
- Disminuye la delincuencia y reincidencia
- Disminuye la fármaco - dependencia

## **Beneficios Psicosociales**

- Mejora la autoestima
- Disminuye la depresión
- Coadyuvante en el control del estrés
- Permite el mantenimiento de la autonomía
- Disminución del aislamiento social
- Reduce los trastornos del comportamiento
- Mejora la auto imagen
- Aumenta el bienestar

## **Beneficios Generales**

- Reduce la tasa de algunos tipos de cáncer como colon, mama y próstata.
- Incremento de longevidad
- Mayor resistencia a las enfermedades
- Reduce la tasa de afecciones del sistema locomotor

### **2.1.Ejercicios recomendables en los adolescentes**

Gavin (2017) entre las recomendaciones para los adolescentes es realizar por lo mínimo una hora de actividad física de moderada a intensa al día, así como también:

- En su gran mayoría la actividad física que se realiza debe ser aeróbica, lo cual implica la utilización de músculos grandes y debe ejercer durante un período de tiempo, como por ejemplo nadar, correr y bailar.
- Cualquier actividad de moderada a intensa se debe aproximar a la meta de los 60 minutos de firmeza.
- Aquellas actividades físicas que fortalecen los músculos y los huesos se deben ejercer por lo menos 3 días a la semana.

Los adolescentes pueden realizar deportes y programas de ejercicio físico combinado en las cuales deben incluir actividades de fortalecimiento muscular y óseo. El levantamiento de pesas, bajo la supervisión de un adulto capacitado, mejorar la fuerza y ayudar en la prevención de lesiones deportivas.

## **2.1.4 Importancia de la actividad física en los adolescentes**

Los adolescentes son considerados como un grupo etéreo vulnerable a los estilos de vida impuestos por los medios de comunicación e influenciados por la tecnología que cada día es más avanzada lo cual conlleva a un estilo de vida inactivo empleando la realización mínimo esfuerzo físico, condenando a esta población, que personifica la fuerza económica futura del país, a sufrir enfermedades propias que se originan con el sedentarismo y no sólo a eso, sino también llegan a reducir su ciclo de vida y de manera determinante la calidad de la misma (García y Fonseca, 2012).

Lo primordial es que los infantes realicen algún tipo de actividad física así puedan relacionarse, tanto con sus pares como con los adultos, los cuales son los encargados de instruir algún tipo de juego o deporte. De la misma manera, el ejercicio es ideal para el desarrollo del aprendizaje, puesto que no solo incita la movilidad, sino que también aprenden a respetar las reglas, la integridad física y emocional de sus compañeros, como de sí mismo.

El aumento de actividad física se ha coligado con una mayor perspectiva de vida y un menor riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular. La actividad física origina beneficios generales físicos, psicológicos y sociales.

## **2.2 INTELIGENCIA EMOCIONAL**

### **2.2.1 Concepto de Inteligencia**

Según Damian (2012), define a la inteligencia como aquella capacidad que poseen las personas para comprender o entender, sin embargo no existe solo una sino que hay varias, las cuales dependen de la cultura o valores de cada sociedad, otras de las funciones, aptitudes o talentos, del que la usa o la define, estas son las claves para saber todo sobre ella.

La inteligencia es un talento que todas las personas poseen, aunque no todos lo desarrollan de la misma manera, es importante estimularles, puesto que es el conjunto de diferentes habilidades, aptitudes y destreza que empiezan a desarrollarse cuando se inicia el proceso de aprendizaje, puesto que permite responder ante aquellas acciones, situaciones y conflictos que se presente a lo largo de la vida.

### 2.2.2 Inteligencias múltiples según Howard Gardner

Para Guell (2013), los actos inteligentes son disímiles de aquellas conductas automáticas y hereditarias, puesto que la gran mayoría de las personas actúan siguiendo conductas instintivas, heredadas genéticamente, puesto que repiten en su gran mayoría de las veces los mismos hábitos y cuando se cambia el ambiente no pueden adaptarse puesto que no relativamente inteligentes debido a que no conocen cómo enfrentarse en la resolución de nuevas dificultades.

La psicología clásica definía la inteligencia cerca de dos grandes experiencias como la capacidad lógico-matemáticas y la capacidad lingüística, es por ello que la ejecución de los primeros test de inteligencias se encontraba combinados con pruebas de lenguaje y de razonamiento matemáticos y lógicos.

**Tabla 1.-** Tipos de inteligencia según Howard Gardner

<b>Inteligencia lógico-matemática</b>	Es aquella habilidad que se usa para el razonamiento.
<b>Inteligencia lingüística</b>	Es la capacidad para entender y hacer uso de las palabras.
<b>Inteligencia visual-espacial</b>	Es la capacidad para poder reconocer y reproducir formas geométricas y de orientación en el espacio.
<b>Inteligencia interpersonal</b>	Es aquella habilidad para poder comprender los estados de ánimo de los aquellos que nos rodean y la capacidad de modelarlos.
<b>Inteligencia Interpersonal</b>	Es la habilidad para conocer y entender los propios sentimientos y emociones, los cuales son guías para el uso del comportamiento.
<b>Inteligencia físico-cenestésica</b>	Es aquella habilidad para reconocer, reproducir y comprender diferentes melodías musicales
<b>Inteligencia musical</b>	

Fuente: Fuente especificada no válida.



### **2.2.3 Inteligencia Emocional**

Para Biscarra (2018), es entendida como aquella habilidad para poder manejar las emociones y sentimientos, puesto que permite discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para administrar los oportunos ideologías y acciones, con el propósito de poseer un buen procedimiento frente a las demás personas y en la sociedad, el poseer y conservar buenas acciones admitirán una moderación en todo momento y lugar donde se la realice.

La inteligencia emocional contiene la destreza para percibir con precisión, valorar y expresar emoción, la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional, y la habilidad para regular las emociones y promover crecimiento emocional e intelectual en todas las personas (Bisquerra, 2018).

Desde esta perspectiva se busca identificar y controlar las emociones, pero, tendremos que desarrollar la habilidad de razonar con las emociones, Mayer y Salovey, proponen un modelo que está compuesto de cuatro etapas de capacidades emocionales, cada una de las cuales se construye sobre la base de las habilidades logradas en las fases distintas, este modelo ha sido de mucha ayuda en este campo.

Capacidad de procesamiento de la información emocional que facilita la adaptación de las conductas y de los procesos mentales desde una explícita situación o contexto. , cuando mayor se la capacidad para resolver los problemas, mayor es del desarrollo de la inteligencia emocional (Pérez, 2014).

Es por ello que a la inteligencia emocional se la puede definir como la capacidad que permite reconocer, admitir y manejar las propias emociones y sentimientos, así como también el poder reconocer de aquellas que se encuentran en nuestro alrededor.

### **2.2.4 Importancia de la inteligencia emocional**

La inteligencia emocional juega un papel importante en la educación, puesto que por medio de ella se puede desarrollar la motivación, el control de estados de ánimo y el poder relacionarse con los demás (Dueñas, 2002).

La inteligencia emocional es de suma importancia debido a que el desarrollo de las habilidades sociales y la I.E se encuentran íntimamente relacionados no solo con la madurez del cerebro como aquel órgano de la conducta sino también de la cognición la

variedad y la naturaleza de las interconexiones que se van produciendo entre las áreas cerebrales que subyacen al procesamiento de la emoción las mismas que participan en la cognición.

### 2.2.5 Características de la inteligencia emocional

Robert Plutchik citado Guell (2013), por mencionó que los seres humanos y los animales perciben ocho categorías básicas de emociones como son

- **Aceptación:** Es percibir los desaciertos propios y de los demás, centrarse en las cosas positivas antes que, en las negativas, para fortalecer las relaciones interpersonales y disfrutar la vida plenamente.
- **Sorpresa:** Es una reacción emocional, que provoca admiración o asombro al percibir un estímulo, permitiendo que el sujeto centre su atención para entender la situación.
- **Disgusto:** Es una sensación desagradable, ante la presencia de algo repugnante; provocando que la persona se aparte de ese estímulo nocivo para protegerse.
- **Tristeza:** Es un periodo de nostalgia, angustia, desolación, desánimo y desesperación que la persona atraviesa ante una situación trágica; en el que se comprende los hechos sucedidos.
- **Temor:** Es una sensación que provoca miedo por la presencia de un peligro, ante ello la persona decide defenderse o alejarse de ese estímulo, buscando protección.
- **Alegría:** Produce una sensación placentera que se aprecia en el aumento de energía y en la expresión fácil de la persona.
- **Curiosidad:** Es buscar diversas alternativas, examinando los pros y contra de las mismas para escoger la opción más idónea para solucionar un problema.
- **Ira:** Es una reacción de enfado, disgusto, irritación y cólera ante la presencia de un estímulo, por tal razón la persona busca destruir ese peligro eminente.

### Modelos de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey

Este modelo fue publicado por primera vez en el año de 1990, y desde en aquel tiempo los autores han desarrollado el modelo el cual se basa en varias indagaciones que de las últimas décadas (García M. , 2003).

Según Mayer y Salovey (1997) citados por (Fernández y Extremera, 2005) mencionan que:

La inteligencia emocional es aquella destreza que permite a las personas el poder percibir, expresar y apreciar las emociones con precisión; además genera una habilidad para acceder a aquellos sentimientos que faciliten el pensamiento, puesto que nos permite comprender las emociones y el conocimiento emocional y a la vez es aquella habilidad que admite la regulación de las misma originando un crecimiento emocional e intelectual” (pág. 68).

De la misma manera describieron cuatro habilidades emocionales y situaciones en las que los docentes y estudiante ponen en práctica durante el proceso de enseñanza y aprendizaje.

- **La percepción emocional.** – Habilidad que permite identificar y reconocer tanto los sentimientos propios como de aquellas personas que nos rodean, lo cual implica que se debe prestar atención y descodificar con precisión diferentes señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz. Se puede mencionar que este tipo de habilidad también se refiere al grado en el que las personas pueden identificar convenientemente sus propias emociones, tales como estados de humor, sensaciones fisiológicas y cognitivas que éstas conllevan (Fernández y Extremera, 2005).
- **La facilitación o asimilación emocional.** – aquella habilidad que implica tener en cuenta los sentimientos al instante que razonamos o resolvemos disímiles problemas o conflictos, debido a que se centra en como las emoción inciden en nuestro sistema cognitivos y los estados afectivos que benefician la toma de decisiones, asimismo ayudan a priorizar nuestros procesos cognitivos básicos, focalizando la atención la cual es muy relevante; sobre la función de los estados emocionales, los puntos de vista de los problemas pueden cambiar, incluso pueden llegar a mejorar el pensamiento creativo, debido a que esta habilidad plantea que las emociones actúan de manera positiva sobre el razonamiento y la forma en que se procesa la información adquirida (Fernández y Extremera, 2005).

- **La comprensión emocional.** - De la misma manera esta habilidad implica el poder desglosar de una manera amplia, y complejas las diversas señales emocionales, así mismo implica una actividad anticipatoria como retro respectiva que permitan conocer causas generadoras de estado de ánimo de las futuras consecuencias de las acciones. La comprensión emocional supone conocer cómo se combinan los diferentes estados emocionales dando lugar a aquellas sanciones y emociones secundarias como los celos debido a que se le considera como una combinación de amor y admiración hacia alguien junto con la ansiedad por miedo a perderlas debido a otras personas (Fernández y Extremera, 2005).
- **La regulación emocional.** - Es la habilidad más compleja de la inteligencia emocional, debido a que esta dimensión incluirá la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos y permite reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad. De la misma manera incluye la habilidad que permite la regulación de las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas intensificando las positivas. Además, abarca el manejo del entorno intrapersonal e interpersonal, debido a que esta es la capacidad que permite regular las emociones de los demás poniendo en práctica diferentes estrategias de regulación emocional que modifican tanto los sentimientos propios y de los demás (Fernández y Extremera, 2005).

Es relevante mencionar que esta habilidad puede llegar a alcanzar diferentes procesos emocionales de mayor complejidad, es decir, la regulación consciente de las emociones para lograr un crecimiento emocional e intelectual.

## **CAPITULO III**

### **3. METODOLOGÍA**

#### **3.1 Nivel de investigación**

La investigación diagnóstica y no experimental, porque permite estudiar lo que ya existe, los datos utilizados no se manipulan y se observa los fenómenos en su situación original porque es una aplicación directa en forma colectiva a un grupo de estudiantes de la Unidad Educativa Nicanor Larrea de la ciudad de Riobamba.

#### **3.2 Tipo de investigación**

El tipo de investigación descriptiva nos permite determinar los datos, a la vez consiste en llegar a conocer la relación que existe entre la actividad física y la inteligencia emocional en los estudiantes de 10° año de E.G.B. de la Unidad Educativa “Nicanor Larrea” por medio de la encuesta planteada y su respectiva tabulación de datos.

#### **3.3 Corte y carácter**

Esta investigación tiene un corte transversal y es de carácter cualitativo puesto a que vamos a determinar la relación entre en la práctica de Actividad Física y la inteligencia emocional.

#### **3.4 Población y muestra**

Para realizar la presente investigación a la población a ser estudiada será de 38 estudiantes de décimo Año de Educación General Básica (E.G.B) de la Unidad Educativa “Nicanor Larrea” de la ciudad de Riobamba. Al ser una población pequeña y manejable se trabaja con su totalidad, es decir, se trabaja con todos los individuos, siendo innecesaria la toma de una muestra de dicha población.

#### **3.5 Variables de estudio**

##### **Variable independiente**

Actividad física

##### **Variable dependiente**

Inteligencia emocional

### **3.6 Método de estudio**

En el siguiente proyecto de investigación, el método empírico nos ayudara a determinar los resultados después de la aplicación y medición de la encuesta.

### **3.7 Técnicas e instrumentos**

#### **Cuestionario**

Por medio de la utilización de la escala del Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) para realizar la recolección de los datos por medio de la aplicación del mismo a un público objetivo establecido, la misma que constituye de veinticuatro ítems, y en cada una de ellas hallamos cinco elecciones de distinto nivel de consentimiento con ese ítem. No se trata de este modo, de un test donde hay preguntas correctas o incorrectas o buenas ni malas sino de contestar acorde a las distinciones de cada uno (Taramuel y Zapata, 2017).

La TMMS-24 está compuesto por tres dimensiones que son claves de la inteligencia emocional (IE) con 8 ítems cada una de ellas, estas dimensiones son:

1. Percepción emocional, cuando el individuo es idóneo de sentir y decir los sentimientos en una grafía conveniente.
2. Comprensión de sentimientos, se da cuando el individuo conoce bien sus propias etapas emocionales.
3. Regulación emocional, cuando un individuo es capaz de regular sus estados emocionales correctamente.

Las puntuaciones se obtienen de cada uno de los factores de este “test”, se valora sumando los ítems del 1 al 8 para conseguir el factor percepción, a su vez, asimismo se suman los ítems del 9 al 16 para el factor comprensión y por consiguiente los ítems del 17 al 24 para saber el factor regulación (Taramuel y Zapata, 2017).

La aplicación de una encuesta de actividad física se encuentra adaptada de la siguiente manera:

- El cuestionario PACE (*Physician-based Assessment and Counseling for Exercise*) de actividad física para adolescentes fue desarrollado como una

herramienta sencilla para valorar el grado de actividad física inicial de los pacientes que participaron en el estudio PACE. Originado en 1990, el estudio PACE tenía como propósito desarrollar instrumentos para estimar la actividad física usual ejecutada por sujetos adultos, y la continuidad de obtener un protocolo de recomendación a los pacientes para que alcanzaran un estilo de vida más dinámico. Subsiguientemente este protocolo de mediación se adecuó para ser monopolizado en los adolescentes (Martínez y Martínez, 2009).

- Para realizar la valoración del instrumento se eligió por dos tipos: validez de comprendido y validez de constructo intra-pruebas, como insinúan varios autores (18-20). Para la eficacia de contenido se descendió a operacionalizar la variable actividad física. Este tipo valora la correspondencia del utensilio con su contexto teórico y la oportunidad de las preguntas con sus concernientes indicadores. Para manifestar la validez del constructo, con base en la teoría o esquema teórico elaborado a partir de la operacionalización de la variable, se utilizó el coeficiente de Cronbach (21), basado en la varianza de los ítems del instrumento.

lograremos obtener los resultados que aportarán a descifrar a la Actividad Física y su relación en el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes de 10mo año de E.G.B. de la Unidad Educativa “Nicanor Larrea” de la ciudad de Riobamba.

## CAPITULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.

#### 4.1 Encuesta dirigida a los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa “Nicanor Larrea”

El cuestionario PACE (Physician-based Assessment and Counseling for Exercise) de actividad física para adolescentes.

**Tabla 2.-** Estadísticas de escala

Estadísticas de escala			
Media	Varianza	Desviación estándar	N de elementos
16,0263	42,243	6,49943	9

**Tabla 3.-** Niveles de Actividad Física

PROMEDIO					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	11	28,9	28,9	28,9
	MEDIO	19	50,0	50,0	78,9
	ALTO	7	18,4	18,4	97,4
	5,00	1	2,6	2,6	100,0
	Total	38	100,0	100,0	

Fuente: Unidad Educativa “Nicanor Larrea”  
Elaborado por: Dennys Javier Torres Quevedo

#### Análisis e interpretación

Se ha podido identificar que el 29% de los estudiantes poseen un nivel bajo debido a que no realizan actividad física; el 50% están en un nivel medio, mientras que el 3% no realizan actividad física. Se puede evidenciar que en su gran mayoría los estudiantes no ejecutan actividades físicas, puesto que prefieren ocupar su tiempo en otras cosas como la utilización de dispositivos.

En una Investigación realizada en la Universidad César Vallejo se evidenció que la práctica de actividad física en los estudiantes del V ciclo de primaria de la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018, era moderada (62.5%) en la mayoría de ellos, con una ligera tendencia a desarrollar una actividad física alta (20.8%) (Ibarguen, 2018).



## 4.2 Test aplicado a los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa “Nicanor Larrea” escala del Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24).

**Tabla 4.- Estadísticas de escala Inteligencia Emocional**

Estadísticas de escala			
Media	Varianza	Desviación estándar	N de elementos
78,6316	146,780	12,11526	3

**Tabla 5.- Niveles de Inteligencia Emocional**

I.EMOCIONAL					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	POCA ATENCIÓN	13	34,2	34,2	34,2
	ATENCIÓN	19	50,0	50,0	84,2
	DEMAGIADA ATENCIÓN	6	15,8	15,8	100,0
	Total	38	100,0	100,0	

Fuente: Unidad Educativa “Nicanor Larrea”

Elaborado por: Dennys Javier Torres Quevedo

### Análisis e interpretación

De los 38 estudiantes a los que se les aplicó el test el 35% poseen poca atención; el 50% poseen atención, mientras que el 18% poseen demasiada atención. Se ha podido evidenciar que la mayoría de los estudiantes poseen atención con respecto a la reparación emocional, puesto que no regulan sus emociones positivas o negativas de manera eficaz.

El estudio no mostró diferencias significativas en los componentes de la IE (percepción, comprensión y regulación) entre el antes y el después del programa de EF. Sin embargo, la potencia del contraste y las tendencias de los porcentajes de cambio en las puntuaciones, podrían requerir del incremento del número de semanas de intervención para lograr diferencias significativas más que incremento del número de participantes (Ladino y Gonzales, 2012).

### 4.3 Correlación entre las variables de estudio

**Tabla 6.-** Correlación de las variables

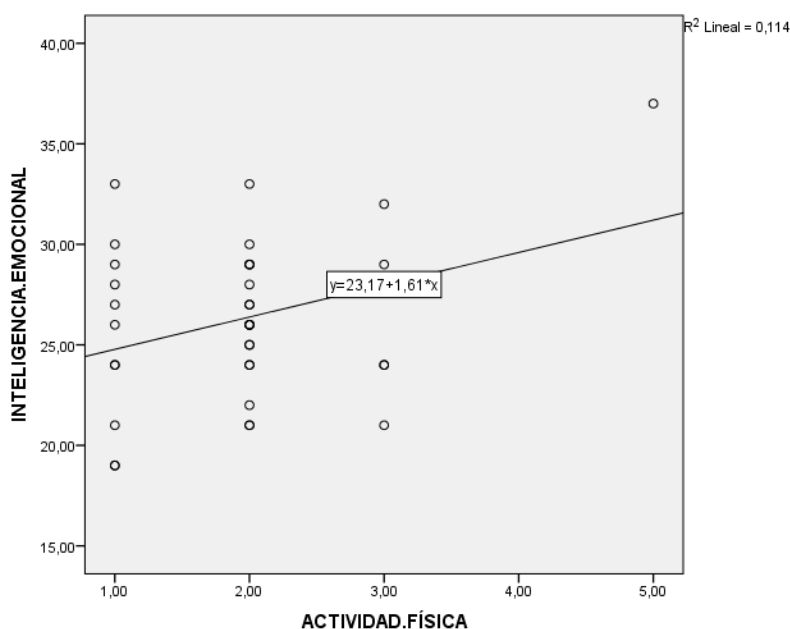
		ACTIVIDAD.FÍSICA	INTELIGENCIA.EMOCIONAL
ACTIVIDAD.FÍSICA	Correlación de Pearson	1	,338*
	Sig. (bilateral)		,041
	N	37	37
INTELIGENCIA.EMOCIONAL	Correlación de Pearson	,338*	1
	Sig. (bilateral)	,041	
	N	37	37

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

Fuente: Unidad Educativa “Nicanor Larrea”

Elaborado por: Dennys Javier Torres Quevedo

**Gráfico 1.-** Correlación entre las variables de estudio



#### Análisis e interpretación

Por medio de la utilización del programa estadísticos Spss versión 24 se ha podido identificar que existe una correlación de Pearson de 0.338\*, con una significancia bilateral de 0.041, con ello se puede analizar que la realización de las actividades físicas incide el desarrollo de la inteligencia emocional, debido a que permite que los estudiantes puedan regular, controlar y comprender sus propias emociones, así como también de aquellos que se encuentran a su alrededor.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### CONCLUSIONES

- Por medio de la aplicación de la encuesta se pudo evidenciar que en su gran mayoría los estudiantes realizan poca actividad física, sin embargo, existe un grupo considerable que no lo realiza actividad física afectando de esta manera su salud ya que se pueden generar un sedentarismo, afectando así su salud y su rendimiento académico.
- Con la evaluación del Test de inteligencia emocional TMMS 24 se pudo observar que los estudiantes se encuentran en un nivel medio de atención donde no siempre pueden controlar, regular sus propias emociones, así como de las demás personas que se encuentran en su entorno.
- Se pudo analizar que la realización de las actividades físicas incide en el desarrollo de la inteligencia emocional, debido a que permite que los estudiantes puedan regular, controlar y comprender sus propias emociones, así como también de aquellos que se encuentran a su alrededor.

## RECOMENDACIONES

- Que los estudiantes realicen actividades físicas y deportivas regularmente dentro su entorno académico y fuera de él. Con el objetivo de evitar el sedentarismo y otras enfermedades no trasmisibles, para que de esta manera mejore su salud, su desarrollo físico, sus relaciones sociales y su rendimiento académico. Para que puedan insertarse en la sociedad y contribuir a la resolución de problemas de una manera positiva y precisa.
- Los padres de familia deben incentivar y apoyar a sus hijos en la realización regular de actividades físicas y de preferencia con deportes que tengan más inclinación.
- Que se realicen talleres con la temática “Conociendo mis emociones” con el fin de que los estudiantes puedan percibir, comprender y regular sus emociones, para desarrollar la Inteligencia Emocional, la cual es importante que se encuentre en un nivel alto para evitar futuros problemas tanto en lo académico como en lo personal.
- Que por medio de actividades físicas y deportivas los estudiantes puedan ser partícipes activos de diferentes juegos de convivencia, donde se refuerce más el desarrollo de la Inteligencia Emocional, tomando en cuenta que deben conocer y aceptar sus propias emociones y las de los demás, para evitar problemas en el rendimiento académico, tanto en hombres como en mujeres.

## Bibliografía

- Arrabal, E. (2018). *Inteligencia Emocional*. España: Elearning.
- BASSO, J. (2017). ACTIVIDAD FISICA. A *MOVRSE*, 1-25.
- Bisquerra, R. (2018). *La inteligencia emocional según Salovey y Mayer*. Barcelona: Grop.
- Castillo, E. (2017). *La influencia de la inteligencia emocional en el rendimiento y desempeño de los atletas*. Obtenido de <http://ri.ues.edu.sv/14743/1/14103179.pdf>
- Cera, E., y Conde, C. (2015). Inteligencia emocional y motivación en educación física en secundaria. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 8-13.
- Damian, M. O. (2012). *Definicion de Inteligencia*. Madrid - España.
- Dueñas, M. (2002). Importancia de la inteligencia emocional. *Educación XX1*, 77-96.
- Espada, M. (2017). La inteligencia emocional en el área de educación física. *Universidad Pontificia de Comillas*, 65-70.
- Fernández, P., y Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 63-93.
- García, J., y Fonseca, C. (2012). La actividad física en los y las jovenes mexicanos. *MHSalud*, 1-29.
- García, M. (2003). Inteligencia Emocional: Estudiando otras perspectivas. *UMBRAL. Revista de Educación, Cultura y Sociedad*, 143-148.
- Gavin, M. (2017). *La actividad física y su hijo de 13 a 18 años*. Obtenido de <https://kidshealth.org/es/parents/fitness-13-18-esp.html>
- Guilera, L. (2007). *Más allá de la inteligencia emocional: las cinco dimensiones de la mente*. España: Thomson.
- Gutierrez, F. (2018). PLAN INTEGRAL PARA EL DEPORTE. *ACTIVIDAD FISICA Y SALUD*, 1-50.
- Ibarguen, F. (2018). *Actividad física y calidad de vida en estudiantes de*. Obtenido de [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/18481/Cabello\\_RCJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/18481/Cabello_RCJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ladino, P., y Correa, C. (2016). Ejercicio Físico e inteligencia emocional. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 31-36.
- Ladino, P., y Gonzales, C. (2012). Ejercicio físico e inteligencia emocional en estudiantes. *Revista Iberoamericana de psicología*, 31-36.
- López, C. (2016). *Los juegos en el uso del tiempo libre en los niños y niñas de 5 a 6 años*. Quito, Pichincha, Ecuador: Universidad Central del Ecuador.

- Martin, S. (2017). Deporte en la Infancia. *Aporte para la Salud*,  
[https://www.paho.org/uru/index.php?option=com\\_docman&view=download&slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&Itemid=307](https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_docman&view=download&slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&Itemid=307).
- Martínez, D., y Martínez, V. (2009). Validez de cuatro cuestionarios para valorar la actividad física en adolescentes españoles. *SciELO*, 1-3.
- Merino, B. (10 de Marzo de 2016). *Actividad Física y Salud en la adolescencia*. Recuperado el 20 de Enero de 2020, de  
<https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
- Navero, J. (2016). *ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN LA INFANCIA*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Pérez, G. M. (2014). *INTELIGENCIA EMOCIONAL*. Argentina : HomoSapiens.
- Puertas, P., González, G., y Sánchez, M. (2017). Influencia de la práctica físico deportiva sobre la Inteligencia Emocional de los estudiantes.: *ESHPA Education, sport, health and physical activity*, 10-24.
- Ramírez, W., Vonaccia, S., y Ramón, G. (2004). El impacto de la actividad y el deporte sobre la salud. *Revista de Estudios Social*, 67-75.
- Ruiz, D., y Bastías, J. (2016). Relación entre inteligencia emocional y la práctica de actividad físico-deportiva. *Departamento Psicología Evolutiva y Didáctica*, , 2611-2711.
- Ruiz, V. (2015). Actividades Físicas. *consejos sobre actividad fisica*, 1-60.
- Taramuel, J., Y Zapata, V. (2017). Aplicación del test TMMS-24 para el análisis y descripción de la Inteligencia Emocional. *Revista Publicando*, 162-181.
- Valle, N. (2017). *Curso en salud social y comunitaria*. Obtenido de  
<http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001069cnt-modulo-1-curso-salud-sociedad-2017.pdf>
- Zaldívar, N. (2014). Mejora de la educación emocional a través de la motricidad. España: Universidad de la Rioja.

## ANEXOS

### Anexo 1.- Cuestionario

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

#### ENCUESTA

Señale la respuesta correcta con una x si está de acuerdo a su estilo de vida.

Género

Edad.....

Masculino ( )

Femenino ( )

1.- ¿Usted practica algún tipo de actividad física o deportiva fuera de su horario regular de clases? **OJO (Si su respuesta es NO Pase a la pregunta No. 7)**

SI

NO

2) ¿Por qué razón realiza actividad física o deportiva en su tiempo libre? Puede elegir una o más respuestas.

- Desde pequeño lo hacía.....
- Mis padres me apoyan a que lo haga.....
- Me siento feliz haciéndolo.....
- Me gusta compartir con mis amigos esa actividad.....

3) ¿Qué actividad física o deportiva practica en su tiempo libre?

- Fútbol.....
- Ciclismo.....
- Baloncesto.....
- Voleibol.....
- Atletismo.....
- Natación.....
- Correr.....
- Squash.....
- Danza.....
- Gimnasia.....
- Tenis.....
- Deportes de combate: Boxeo, Karate, Lucha, Taekwondo...
- Otros .....|.....

4) ¿Cuántas horas al día practica su actividad física o deportiva?

- Menos de 1 hora.....
- 1 hora.....
- 2 horas.....
- 3 horas.....
- 4 horas.....
- 5 o más horas.....

5) ¿Cuántos días a la semana realiza su práctica?

1 día  2 días  3 días  4 días  5 días  6 días  Todos los días



6) ¿Señale el motivo por el cual usted realiza Actividad Física y deportiva?

Diversión.....

Salud.....

Obligación.....

Interés.....

7) Señale por qué motivos no lo realiza (responder únicamente si su respuesta en la pregunta No. 1 fue NO)

Por falta de tiempo.....

Por falta de interés.....

|

Por falta de apoyo de padres de familia.....

Por falta de apoyo del colegio.....

Porque no me gusta compartir con otras personas.....

Por desconocimiento de los deportes.....

Por trabajo.....

Porque no sé cómo hace.....

8. ¿Qué actividad física o deportiva le gustaría practicar en su tiempo libre?  
(responder únicamente si su respuesta en la pregunta No. 1 fue NO)

- Fútbol.....
- Ciclismo.....
- Baloncesto.....
- Voleibol.....
- Atletismo.....
- Natación.....
- Correr.....
- Squash.....
- Danza.....
- Gimnasia.....
- Tenis.....
- Deportes de combate.....
- Otros.....

9. ¿Cuánto tiempo ha dejado de realizar alguna de estas actividades?  
(responder únicamente si su respuesta en la pregunta No. 1 fue NO)

1 mes  2 meses  3 meses  4 meses  5 meses o mas

Anexo .- Test TMMS-24

**TMMS-24.**

**INSTRUCCIONES:**

*A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.*

*No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.*

*No emplee mucho tiempo en cada respuesta.*

1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

Anexo 3.- Fotografías

