

UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERIA



UDH
UNIVERSIDAD DE HUANUCO
<http://www.udh.edu.pe>

TESIS

“Actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes del Programa Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022”

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTORA: Céspedes Barreto, Gianmary Margarita

ASESORA: Berríos Esteban, Diza

HUÁNUCO – PERÚ

2023

U

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional ()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Promoción de salud – prevención de enfermedad – recuperación del individuo, familia y comunidad

AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2020)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias médicas, Ciencias de la salud

Sub área: Ciencias de la salud

Disciplina: Enfermería

D

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título Profesional de Licenciada en Enfermería

Código del Programa: P03

Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 74534766

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 22515625

Grado/Título: Maestra salud pública y gestión sanitaria

Código ORCID: 0000-0002-5214-0836

DATOS DE LOS JURADOS:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Ruiz Aquino, Mely Meleni	Maestra salud pública y gestión sanitaria	42382901	0000-0002-8340-7898
2	Alvarado Rueda, Silvia Lorena	Maestra en ciencias de la salud con mención en: salud pública y docencia universitaria	45831156	0000-0001-9266-6050
3	Meza Espinoza, Edson Mijail	Maestro en administración y gerencia en salud	40089813	0000-0003-3623-7002

H



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 15:30pm horas del día 22 del mes de setiembre del año dos mil veintitrés, en Auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el Jurado Calificador integrado por los docentes:

- **MG MELY MELENI RUIZ AQUINO** (PRESIDENTE)
- **MG SILVIA LORENA ALVARADO RUEDA** (SECRETARIA)
- **MG. EDSON MEZA ESPINOZA** (VOCAL)
- **MG. DIZA BERRIOS ESTEBAN** (ASESORA)

Nombrados mediante Resolución N°2170-2023-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitulado: "**ACTIVIDAD FISICA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA ACADEMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE HUANUCO 2022**"; presentado por la Bachiller en Enfermería **Bachiller. GIANMARY MARGARITA, CESPEDES BARRETO**, Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) aprobado Por unanimidad con el calificativo cuantitativo de 13 y cualitativo de Suficiente.

Siendo las, 16:30 horas del día 22 del mes de setiembre del año 2023, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.


PRESIDENTE

MG MELY MELENI RUIZ AQUINO
Cod. 0000-0002-8340-7898
DNI: 42382901


SECRETARIA

MG SILVIA LORENA ALVARADO RUEDA
Cod. 0000-0001-92666050
DNI: 45831156


VOCAL

MG. EDSON MEZA ESPINOZA
Cod. 0000-0003-3623-7002
DNI: 40089813



UNIVERSIDAD DE HUANUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

Yo, Diza Berrios Esteban, asesor(a) del Programa académico de Enfermería y designado mediante documento Resolución N 975-2022-D-FCS-UDH Correspondiente de la estudiante: Gianmary Margarita Céspedes Barreto, en la investigación titulada "Actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes del Programa Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022".

Puedo contar que la misma tiene un índice de similitud del 20 % verificable en el reporte final de originalidad mediante el Software Antiplagio Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 3 de octubre del 2023



Mg. Diza Berrios Esteban
Esp. en Neonatología
C.E.P. 19224 - R.N.E. 7234

Lic. Diza Berrios Esteban
DNI N° : 22515625
CODIGO ORCID:0000000252140836

“Actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes del Programa Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022”

TESIS POSTSUSTENTACION 03-10-23

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	4%
2	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	repository.uniminuto.edu Fuente de Internet	2%
4	1library.co Fuente de Internet	2%
5	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%



Mg. Diza Berrios Esteban
Esp. en Neonatología
C.E.P. 19224 - R.N.E. 7234

Lic. Diza Berrios Esteban
DNI N° 22515625
CODIGO ORCID:0000000252140836

DEDICATORIA

A Dios Por permitirme llegar hasta este momento y brindarme salud para conseguir mis propósitos y metas profesionales.

A mi madre Por apoyarme en todo momento, por dedicarme con valores y brindarme sus consejos que me ayuden a crecer profesional, por su constante motivación y el amor que me brinda todos los días de mi existencia.

A mi padre. Por ser mi ejemplo de perseverancia y tenacidad constante, por todo el amor que me brinda y me hace sentir dichosa de ser su hija suya.

A mis tíos por motivarme de seguir adelante para poder cumplir mis metas. y a todos aquellos que me apoyaron en la consecución de este logro que enaltece mi camino hacia la profesionalización.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios y a la vida por brindarme la oportunidad de estar en este mundo, en especial a mis padres, Antonia y Edgar, quienes siempre me dieron su apoyo y cariño incondicional cuando más lo necesitaba. A todas mis familiares, amistades, colegas y personas que me apoyaron de una Universidad de otra manera.

A los docentes de la UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO que fueron un apoyo fundamental en la elaboración de la presente tesis.

A mi asesora Lic. Diza Berrios Esteban, por brindarme su asesoría y recomendaciones que guiaron el proceso de investigación e hicieron posible la presentación de este informe de tesis.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS.....	VII
ÍNDICE DE FIGURAS.....	IX
ÍNDICE DE ANEXOS.....	X
RESUMEN.....	XI
ABSTRACT.....	XII
INTRODUCCION.....	XIII
CAPÍTULO I.....	14
PROBLEMA DE INVESTIGACION.....	14
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	14
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	15
1.2.1. PROBLEMA GENERAL	15
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....	15
1.3. OBJETIVOS.....	16
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	16
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	16
1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....	17
1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA	17
1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA.....	18
1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA.....	18
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	18
1.6. VIABILIDAD DEL ESTUDIO	18
CAPÍTULO II.....	19
MARCO TEÓRICO	19
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	19
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES	19
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES.....	21
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES.....	22
2.2. BASES TEÓRICAS	23

2.2.1. EL MODELO MULTIDIMENSIONAL DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE CAROL RYFF.....	23
2.2.2. TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN (TAD) DE DECI Y RYAN	24
2.2.3. TEORÍA DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD.....	25
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES.....	26
2.3.1. BIENESTAR EMOCIONAL	26
2.3.2. DIMENSIONES	28
2.3.3. ACTIVIDAD FÍSICA.....	33
2.3.4. LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL.....	35
2.4. HIPÓTESIS.....	36
2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL	36
2.4.2. HIPÓTESIS ESPECIFICAS	37
2.5. VARIABLES.....	38
2.5.1. VARIABLE DEPENDIENTE O DE ESTUDIO.....	38
2.5.2. VARIABLE INDEPENDIENTE.....	38
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	39
CAPÍTULO III.....	41
METODOLÓGIA DE LA INVESTIGACIÓN.....	41
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	41
3.1.1. ENFOQUE	41
3.1.2. ALCANCE O NIVEL	41
3.1.3. DISEÑO DE INVESTIGACION	41
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA	42
3.2.1. POBLACIÓN	42
3.2.2. MUESTRA.....	42
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	44
3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	44
3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS.....	49
3.3.3. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS.....	50
3.4. ASPECTOS ÉTICOS	50
CAPÍTULO IV.....	52

RESULTADOS.....	52
4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS	52
4.1.1. CARACTERÍSTICAS GENERALES.....	52
4.1.2. CARACTERISTICAS DE ACTIVIDAD FISICA.....	53
4.1.3. CARACTERISTICAS DE BIENESTAR EMOCIONAL.....	54
4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS Y PRUEBA DE HIPÓTESIS.....	71
CAPÍTULO V.....	85
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	85
5.1. CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS.....	85
CONCLUSIONES	87
RECOMENDACIONES.....	88
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	90
ANEXOS.....	97

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características generales de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.....	52
Tabla 2. Nivel de actividad física de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022	53
Tabla 3. Bienestar emocional en la dimensión autopercepción de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.....	54
Tabla 4. Nivel de bienestar emocional en la dimensión autopercepción de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.....	56
Tabla 5. Bienestar emocional en la dimensión relaciones positivas de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.....	57
Tabla 6. Nivel de bienestar emocional en la dimensión relaciones positivas de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.....	59
Tabla 7. Bienestar emocional en la dimensión autonomía de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.....	60
Tabla 8. Nivel de bienestar emocional en la dimensión autonomía de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.....	61
Tabla 9. Bienestar emocional en la dimensión dominio del entorno de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.....	62
Tabla 10. Nivel de bienestar emocional en la dimensión dominio del entorno de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.....	64
Tabla 11. Bienestar emocional en la dimensión propósito de vida de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.....	65

Tabla 12. Nivel de bienestar emocional en la dimensión propósito de vida de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.....	67
Tabla 13. Nivel de bienestar emocional en la dimensión crecimiento personal de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.....	68
Tabla 14. Nivel de bienestar emocional en la dimensión crecimiento personal de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.....	69
Tabla 15. Nivel de bienestar emocional de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.....	70
Tabla 16. Relación entre la actividad física y el nivel de bienestar emocional en la dimensión autopercepción de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022	71
Tabla 17. Relación entre la actividad física y el nivel de bienestar emocional en la dimensión relaciones positivas de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.....	73
Tabla 18. Relación entre la actividad física y el nivel de bienestar emocional en la dimensión autonomía de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022	75
Tabla 19. Relación entre la actividad física y el nivel de bienestar emocional en la dimensión dominio del entorno de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.....	77
Tabla 20. Relación entre la actividad física y el nivel de bienestar emocional en la dimensión propósito de vida de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.....	79
Tabla 21. Relación entre la actividad física y el nivel de bienestar emocional en la dimensión crecimiento personal de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.....	81
Tabla 22. Relación entre la actividad física y el nivel de bienestar emocional de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.....	83

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Dispersión de puntos de la actividad física y el bienestar emocional en la dimensión autopercepción de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022	72
Figura 2. Dispersión de puntos de la actividad física y el bienestar emocional en la dimensión relaciones positivas de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.....	74
Figura 3. Dispersión de puntos de la actividad física y el bienestar emocional en la dimensión autonomía de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022	76
Figura 4. Dispersión de puntos de la actividad física y el bienestar emocional en la dimensión dominio del entorno de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.....	78
Figura 5. Dispersión de puntos de la actividad física y el bienestar emocional en la dimensión propósito de vida de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.....	80
Figura 6. Dispersión de puntos de la actividad física y el bienestar emocional en la dimensión crecimiento personal de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.....	82
Figura 7. Dispersión de puntos de la actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.....	84

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1 MATRIZ DE CONSISTENCIA	98
ANEXO 2 INSTRUMENTOS ANTES DE LA VALIDACION.....	101
ANEXO 3 INSTRUMENTO DESPUES DE LA VALIDACION	107
ANEXO 4 CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	113
ANEXO 5 CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN	116
ANEXO 6 DOCUMENTO SOLICITANDO PERMISO PARA EJECUCIÓN DEL ESTUDIO	122
ANEXO 7 DOCUMENTO DE AUTORIZACION DEL AMBITO DE ESTUDIO	123
ANEXO 8 BASE DE DATOS.....	124
ANEXO 9 INFORME DE ORIGINALIDAD.....	133

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional. **Métodos:** Enfoque cuantitativo y de tipo correlacional, con participación de 250 estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022. Los instrumentos de recojo de datos fueron un cuestionario de actividad física y otro de bienestar emocional. Rho de Spearman se usó para comprobar la hipótesis. **Resultados:** El 63,2% (158 estudiantes) señalaron bienestar emocional alto y el 91,2% (228 estudiantes) realizaron actividad física de nivel alto. Asimismo, existe relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional, con $p=0,000$. De tal manera, la actividad física se correlaciona significativamente con las dimensiones del bienestar emocional como autopercepción ($p=0,000$), relaciones positivas ($p=0,000$), autonomía ($p=0,000$), dominio del entorno ($p=0,000$), propósito de vida ($p=0,000$) y crecimiento personal ($p=0,000$). **Conclusiones:** El ejercicio físico de los estudiantes se correlaciona con el bienestar emocional.

Palabras clave: bienestar, bienestar emocional, ejercicio físico, autopercepción, estudiantes de enfermería. (Fuente DeCS – BIREME).

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between the level of physical activity and emotional well-being. **Methods:** Quantitative and correlational approach, with the participation of 250 students from the Nursing Academic Program of the University of Huánuco, 2022. The data collection instruments were a questionnaire on physical activity and another on emotional well-being. Spearman's Rho was used to test the hypothesis. **Results:** 63.2% (158 students) high emotional well-being and 91.2% (228 students) performed high-level physical activity. Likewise, there is a relationship between the level of physical activity and emotional well-being, with $p=0.000$. Likewise, physical activity is significantly correlated with dimensions of emotional well-being such as self- perception ($p=0.000$), positive relationships ($p=0.000$), autonomy ($p=0.000$), mastery of the environment ($p=0.000$), life purpose ($p=0.000$) and personal growth ($p=0.000$). **Conclusions:** Students' physical exercise is correlated with emotional well-being.

Keywords: well-being, emotional well-being, physical exercise, self-perception, nursing students. (Source DeCS – BIREME)

INTRODUCCION

Esta investigación se realiza queriendo identificar la relación entre actividad física y bienestar emocional de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería durante en el año 2022; siendo un documento relevante porque permite proporcionar información a los directivas sobre el comportamiento de estas variables en esta casa superior de estudios para que mediante el conocimiento de la realidad identificada se puede establecer políticas estratégicas y medidas institucionales dirigidas a mejorar las condiciones de los estudiantes en sus diversas esferas de intervención proporcionándoles las herramientas necesarias para que puedan mejorar su actividad física y bienestar emocional contribuyendo a la mejora de una vida saludable físicamente y mentalmente .

Expresado el texto anterior, la investigación corresponde al objetivo de relacionar variables como el grado de ejercicio físico y el bienestar psicológico en estudiantes de enfermería de una universidad de Huánuco.

El estudio entonces lo conforma cinco capítulos, pasando del primero con la problemática del tema, el segundo con el abordaje teórico tanto en forma específica como general, en el tercer capítulo en cambio se contesta la preguntacómo se ha realizado el estudio tanto con materiales y los métodos adecuados. En cambio, en el capítulo cuatro se muestra los hallazgos principales del estudioy en el capítulo 5 la interpretación de estos hallazgos.

Finalmente consideramos las referencias y los datos en forma completa en los anexos respectivos.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Para Bisquerra¹ el bienestar emocional es entendida como un grupo de sensaciones favorables que es producto de la actividad mental que nos apoya para el enfrentamiento o desafíos de condiciones o a las demandas del entorno.

El estudiante de enfermería durante sus estudios de pregrado en el ámbito universitario y clínico se enfrenta o vive diversas experiencias de grandes transformaciones en vinculación a sí mismo y al ambiente, que podrían generar inconvenientes con su vida en la universidad.

En ese sentido, para Tous y Amoros² pone en conocimiento que el proceso de la universidad tiene implicancias serias no solo desde el punto de vista académico, sino además motivacional o emocional en la ejecución de sus actividades demandantes en la vida universitaria. En la misma línea, Peñacoba y Moreno³ mencionan que el alumno universitario se encuentra expuesto frecuentemente a situaciones de estrés, sobre todo por la sobrecarga académica, adaptación entre otros.

Garber et al.⁴ señala que la evidencia científica ha demostrado que la actividad física de forma regular desencadena efectos beneficiosos indiscutibles tanto a nivel físico como psicológico; que a largo plazo previene el padecimiento de las enfermedades no transmisibles e incluso reduce el grado de depresión, ansiedad y estrés.

De acuerdo a la OMS⁵ la falta de actividad física representa uno de los mayores factores para la mortandad por enfermedades no transmisibles, aproximadamente entre 20 a 30% respecto a aquellas personas que realizan esta actividad.

Asimismo, de acuerdo a las cifras de la OMS⁵, en todo el mundo, uno de cada cuatro personas adultas no realiza una actividad física recomendada. Es más, aseguran que se evitarían hasta 5 millones de casos de muertes en un periodo de un año con un alto grado de esta actividad.

En un estudio desarrollado por Albino⁶ en el 2017 donde participaron estudiantes del programa de enfermería sobre los estilos de vida, hallaron que más del 50% no ejecutan actividades físicas.

Según Moreno⁷, en la actualidad males como la obesidad, el sedentarismo y la falta de actividad deportiva corresponden a grandes desafíos pendientes.

El estudio del bienestar emocional, y su promoción en la población universitaria, y aún más en los estudiantes de enfermería se consideran temáticos de trabajo que sustentarían que el bienestar conlleva de manera positiva en muchos componentes de la vida. Como también es evidente que múltiples factores tienen implicancias de manera positiva o negativa en las personas y su bienestar.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Existe relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

1. ¿Existe relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en la dimensión autopercepción en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022?
2. ¿Existe relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en la dimensión relaciones positivas en los

estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022?

3. ¿Existe relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en la dimensión autonomía en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022?
4. ¿Existe relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en la dimensión dominio del entorno en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022?
5. ¿Existe relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en la dimensión propósito de vida en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022?
6. ¿Existe relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en la dimensión crecimiento personal en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la correlación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar la relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en la dimensión autopercepción en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.

2. Establecer la relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en la dimensión relaciones positivas en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.
3. Valorar la relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en la dimensión autonomía en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.
4. Medir la relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en la dimensión dominio del entorno en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.
5. Conocer la relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en la dimensión propósito de vida en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.
6. Contrastar la relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en la dimensión crecimiento personal en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

La investigación encierra sin lugar a duda una importancia sin precedentes, debido al análisis de bienestar emocional de este grupo poblacional en el contexto de su enseñanza-aprendizaje, de su adaptabilidad a su nuevo entorno académico y social, de su preparación ya como futuro profesional de la salud, cosa que desencadena en el estudiante sensaciones positivas y negativas que deberán ser afrontadas por los mismos. Puesto que entrar a un nuevo círculo, a cualquier persona le genera emociones entre otros des sorpresa, miedo,

felicidad, frustraciones, angustia de intensidades diferentes.

1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

Este estudio tiene relevancia practica porque responde al análisis de una problemática priorizada en la línea de “Promoción de la salud y prevención de las Enfermedades” del Programa académico de Enfermería de la UDH cuya trascendencia el estudio visibiliza, el resultado que produce la actividad física en la experiencia de sentirse bien, en armonía y con tranquilidad. Cosa que sirve como sustentopara implementar políticas relacionados con actividad física en los centros de formación de profesionales de enfermería, lo que se traduce en un mejor desarrollo cognitivo y social del estudiante.

1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

El estudio propone el uso de instrumentos ampliamente utilizados para medir las variables del estudio que le dan una validez sobre todo a nivel interna de los hallazgos.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

El estudio no presenta ninguna limitación no solo a nivel metodológico sino también a nivel estadística.

1.6. VIABILIDAD DEL ESTUDIO

El trabajo ha contado con los recursos aceptables tanto en materiales como de servicios.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

En Riobamba (Ecuador), Lema y Marca⁸, en el 2019, desarrollaron un estudio donde informan:

“Objetivo: determinar el nivel de bienestar emocional y establecer el nivel de adaptabilidad en la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo, periodo abril – agosto 2019. Fue un estudio de campo, básica, correlacional y transversal de diseño no experimental, con enfoque cuantitativo, cuya muestra estuvo conformada por 127 estudiantes de los primeros semestres seleccionados de forma no probabilística o intencional, a quienes les aplicaron la “Escala de Bienestar Psicológico, de Carol Riff” y el “cuestionario de adaptabilidad”. Sus resultados muestran que de los 127 estudiantes (100%), en la variable Bienestar Emocional, el 19% (24) de los estudiantes tienen un elevado bienestar, el 68% (86) en nivel alto; el 11 (14) un nivel moderado y el 2% (3) un nivel bajo. Respecto a la variable Adaptabilidad observaron que, 41 estudiantes (32%) presentaron un nivel elevado; 76 estudiantes (60%) un nivel alto; 8 estudiantes (10%) un nivel moderado y en nivel bajo no encontraron ningún estudiante. Concluyeron que existe una correlación significativa de $-0,053$ entre las variables bienestar emocional y adaptabilidad, es decir a mayor bienestar emocional mayor nivel de adaptabilidad o a menor bienestar emocional menor adaptabilidad”.

En Badajoz (España), Santana⁹, en el 2016, desarrolló un estudio donde indica:

“Objetivo de contribuir al conocimiento sobre el bienestar psicológico de las personas mayores, y analizar la influencia de la actividad física en la satisfacción personal del mayor. Fue un estudio descriptivo, cuya muestra estuvo conformado por 37 personas mayores que formaban parte de un programa de actividad física, a quienes les aplicaron 2 cuestionarios. Sus resultados muestran que las personas que participaron en el estudio poseen un alto grado de salud. Concluyeron que la práctica del ejercicio físico regular mejora la salud de las personas a nivel fisiológico y psicológico, y contribuye al bienestar. Asimismo, concluyeron que existe una gran relación entre la actividad física y el bienestar psicológico, contribuye al aumento del bienestar psicológico”.

En Argentina, Yamil¹⁰ desarrolló un estudio en el 2016, donde reporta:

“Objetivo fue describir el nivel de bienestar psicológico en nadadores, personas que practican otros deportes y personas que no realizan ningún deporte. Fue un estudio de diseño ex post facto retrospectivo, tipo descriptivo, cuya muestra estuvo conformada por 189 participantes, a quienes les aplicaron la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS- A). Sus resultados muestran que el bienestar psicológico en el grupo de los otros deportistas se encuentra en el nivel moderado en un 56.1%, le siguen los Nadadores con el 41,5% y los No deportistas con el 34,9%. Los nadadores es el grupo que presenta mayor nivel de bienestar psicológico con un 43,1% respecto a los otros deportistas y no deportistas. Concluyeron que quienes practican natación presentaron mayor nivel de bienestar psicológico respecto a otros deportistas y no deportistas”.

En Valencia (España) Molina, Castillo y Pablos¹¹ en el 2007 efectuaron un estudio donde informan:

“Objetivo fue determinar la relación del bienestar psicológico, es decir la autoestima, la satisfacción con la vida y vitalidad, con la práctica deportiva en función al género, con edades comprendidas entre 19 y 35 años. Fue un estudio de tipobásica, de diseño no experimental, de carácter descriptivo, bajoun enfoque cuantitativo, cuta muestra estuvo constituida por 121estudiantes de los cuales 72 fueron hombres y 49 mujeres, a quienes les aplicaron un cuestionario. Concluyeron que los hombres practican más deporte y tienen mayor autoestima que las mujeres. No existe diferencias significativas entre hombres y mujeres respecto a la satisfacción por la vida y la vitalidad”.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

En Lima (Perú), López¹², desarrolló un estudio en el 2018, donde indica:

“Objetivo fue determinar la relación entre la actividadfísicadeportiva y el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018. Fue un estudio de diseño no experimental, básica de alcance correlacional y transaccional. La población estuvo conformada por 132 estudiantes del Instituto de Educación Superior, a quienes les aplicaron la “Escala de bienestar psicológico de Rif”, y un cuestionario de actividad física deportiva. Sus resultados muestran que la actividad física deportiva presenta una correlación directa, alta ($Rho=0,749$) y significativa ($p=0.000$) con el bienestar psicológico”.

En Lima (Perú), Campos¹³ desarrolló un estudio en el 2018 donde indica:

“Objetivo fue determinar el Bienestar Psicológico en estudiantes (según semestre de estudios y género) de una universidad privada de Lima. Fue un estudio de diseño descriptivo correlacional, cuya muestra estuvo conformado por 104 estudiantes de la facultad de psicología matriculados en el semestre 2017-II de una universidad privada de Lima

que se dividieron en dos grupos por semestres: grupo A (I, II y IV) y grupo B (V al X); y en ambos géneros (masculino y femenino), a quienes les aplicaron la Escala de bienestar psicológico de Ryff. Concluyeron que no existe relación significativa entre bienestar psicológico con las variables “sociodemográficas” de semestre de estudios y género; así como diferencias al interior de estas últimas dos variables en estudiantes universitarios de una universidad privada”.

En Lima (Perú), Huamán¹⁴ desarrolló un estudio en el 2016 donde indica:

“Objetivo fue analizar la asociación entre bienestar psicológico y la actividad física. Fue un estudio de tipo básica, con enfoque cuantitativo, diseño no experimental de corte transversal y de nivel descriptivo correlacional, cuya muestra estuvo conformado por 160 estudiantes, a quienes les aplicaron el cuestionario de actividad física (E-A-F-17), y el cuestionario de Ryff que consta de 39 ítems. Los muestran que el 48.8% de participantes presentan un nivel medio de bienestar psicológico y el 20% un nivel bajo. Asimismo, demostraron que no existe relación entre el bienestar psicológico y la actividad física en un -0.41 , es decir que existe otros factores intervinientes. Sin embargo, si encontraron relación entre la dimensión dominio del entorno y la actividad física intensa. Concluyeron que existen otras variables intervinientes que estarían asociadas tanto al bienestar psicológico como a la actividad física”.

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

En Huánuco (Perú), Albino⁶ realizó un estudio en el 2017 donde informa:

“Objetivo fue determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el uso del tiempo libre. Fue un estudio de tipo analítico correlacional, en la que participaron 134 estudiantes de Enfermería, a quienes les aplicaron escala de estilos de vida y un cuestionario de uso de tiempo libre. Sus resultados muestran que la actividad física [$X^2 = 6,147$; $p = 0,006$] se relaciona de manera significativa con el uso del

tiempo libre en los estudiantes. Asimismo, obtuvieron que los estilos de vida en la dimensión actividad física el 55,2% (74) de encuestados tuvieron estilos de vida no saludables; mientras que el 44,8% (60) restante evidenciaron tener estilos de vida saludables en esta dimensión”.

En Huánuco (Perú), Santos¹⁵ desarrolló un estudio en el 2015 donde informa:

“Objetivo fue determinar el nivel predominante de bienestar psicológico y optimismo de las personas con discapacidad física. Fue una investigación descriptiva, de tipo sustantiva y diseño no experimental transversal, cuya muestra estuvo conformada por 21 personas con discapacidad física, a quienes les aplicaron la Escala de Bienestar Psicológico de Riffy Test de Orientación Vital. Sus resultados que obtuvieron muestran que existen niveles predominantes, en el bienestar psicológico el “nivel regular”; asimismo hallaron en las dimensiones Autoaceptación y Relaciones Positivas con los demás un nivel bajo de bienestar, mientras que, en las dimensiones de Autonomía, Dominio del Entorno, Crecimiento Personal y Propósito en la Vida presentan un nivel alto”.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. EL MODELO MULTIDIMENSIONAL DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE CAROL RYFF

En un esfuerzo por integrar múltiples conceptos que habían sido estudiados con anterioridad, Carol Ryff¹⁶ desarrolla un modelo respecto al bienestar psicológico, motivado por la falta de articulación de un concepto teórico que acopia la idea original de la eudamonía, que involucra principios de autorrealización, el desarrollo humano y la búsqueda de potencializar las capacidades de la persona. Es así que, bajo el concepto de bienestar psicológico, que ha sido definido textualmente como el “desarrollo de capacidades y el crecimiento personal donde la persona exhibe indicadores de funcionamiento

positivo”, se desarrollaron investigaciones más rigurosas.

En la misma línea, para evaluar el aspecto positivo y negativo del bienestar psicológico incluyeron 6 dimensiones como parte de la integración teórica.

Según Díaz¹⁷, Carol Ryff en su modelo propuesto, le da una mirada multidimensional al ser humano, lo que se traduce en una mayor posibilidad de un funcionamiento positivo que está regulado por el desarrollo de la capacidad personal, y el crecimiento de la misma. El nivel de desarrollo de las áreas que incluye en su modelo, no siempre es equivalente en todo tiempo. Asimismo, plantea las variaciones y las diferencias en el transcurso de la maduración, por lo que cada persona puede reconocer fortalezas en cada dimensión, mientras desarrolla otras áreas.

A continuación, se enumera las dimensiones del constructo bienestar emocional: Autoaceptación (Evaluación positiva presente y pasada), autonomía (Sentido de autodeterminación), crecimiento personal (Sentido de crecimiento y desarrollo como persona), propósito en la vida (Creer que la vida tiene significado y propósito), relaciones positivas con otros (Poseer o desarrollar relaciones de calidad con otros, dominio del entorno (Capacidad de manejarse efectivamente en el ambiente que le rodea)³⁴.

2.2.2. TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN (TAD) DE DECI Y RYAN

Según esta teoría se asume que los seres humanos son organismos activos con tendencias hacia el crecimiento, a dominar los ambientes y a integrar las nuevas experiencias en un coherente sentido del sí mismo. De esta forma las personas actúan tanto en sus ambientes internos como externos, de cara a lograr eficacia para satisfacer la completa variedad de sus necesidades. En este proceso integran las fuerzas externas y sus emociones e impulsos en una estructura interna unificada, llamada sí-mismo³⁴.

Las hipótesis de la TAD sostienen que, si bien el monto total de motivación resulta importante, su tipo o cualidad lo es más. En este entender, el concepto de motivación presenta una estructura jerárquica con tres niveles de generalización: global, contextual y situacional. El nivel global se caracteriza por una orientación general de la persona, de carácter estable y relacionado con la personalidad. En el nivel contextual se diferencian esferas específicas de la actividad humana (educación, recreación, trabajo, entre otras) en las que los factores sociales del entorno ejercen gran influencia. En el nivel situacional se ubican instantes específicos en el tiempo que, como tales, son irrepetibles (ejemplo: una reunión de trabajo en un día y año determinados, o similares)¹⁸.

Según Moreno⁷, para el éxito de los programas de entrenamiento, depende en gran medida de la motivación experimentada por los deportistas, ya que sentimientos de aburrimiento y experiencias humillantes contribuirán a desarrollar actitudes negativas hacia la misma, mientras que experimentar competencia y sentimientos de diversión, disfrute, etc., permitirán afianzar actitudes positivas hacia la actividad. En este sentido, la mayoría de las investigaciones revisadas reconocen la motivación como un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, siendo la TAD la teoría más utilizada para explicar la adherencia a la práctica.

2.2.3. TEORÍA DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

Nola Pender¹⁹, plantea que la promoción de la salud está motivada por la pretensión de la persona de acrecentar el bienestar y de actualizar su potencial humano, indicando que el individuo juega un rol activo en promover las conductas de salud interactuando y modificando el contexto del entorno y a su vez señala que existen procesos biopsicosociales complejos que motivan a las personas para que se comprometan con las conductas destinadas al fomento de la salud. El Modelo planteado por Nola Pender (MPS) diseña los componentes y las relaciones que intervienen para generar o modificar las conductas, las

actitudes y motivaciones hacia el accionar que promoverá la salud, este último es el objetivo o la expresión de la acción dirigida a los resultados de la salud positivos, como el bienestar óptimo, el cumplimiento personal y la vida productiva.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

2.3.1. BIENESTAR EMOCIONAL

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), referenciado por Guillamón, García, y Pérez, la salud o el bienestar emocional es un “estado de ánimo en el cual el individuo es consciente de sus propias aptitudes (habilidades), asimismo, es capaz de enfrentar las presiones normales de la vida, de trabajar productiva y eficientemente y, además, tiene la capacidad de hacer una contribución a la sociedad”²⁰.

Bisquerra¹, define el bienestar subjetivo como la valoración global que una persona hace sobre su satisfacción en la vida. Se pueden utilizar como sinónimos bienestar psicológico, satisfacción en la vida, felicidad y bienestar emocional, pero considera que bienestar emocional sea la más apropiada, ya que es un bienestar que depende de la valoración subjetiva del estado de ánimo.

El bienestar emocional obedece a las circunstancias que nos rodean y de la interpretación que se haga de estas circunstancias. Son estos dos elementos de conocimiento que suministran las líneas para intervenir en el desarrollo del bienestar emocional. Asimismo, indica, que lo que es óptimo para un individuo y, por tanto, factor de bienestar, puede no serlo para otro individuo¹.

Asimismo, en función de varios estudios han identificado varios factores predictivos del bienestar emocional, tales como: La familia y relaciones sociales, el amor y relaciones sexuales, la satisfacción profesional, las actividades de tiempo libre, la salud, las características socioeconómicas, y las características personales¹.

Desde el punto de vista fisiológico, también según Bisquerra¹, el

bienestar es consecuencia de la recepción de ciertos neurotransmisores, en los centros biológicos del bienestar (Núcleo accumbens, y el septum pallidum), por lo cual cumplen un papel fundamental en las emociones. Es así, que la oxitocina que al mismo tiempo es una hormona y un neurotransmisor se relaciona con la vinculación afectiva, la protección paternal, el apego y, para algunos, es la justificación de la monogamia. La intimidad compartida excita el cerebro, que provoca la liberación de oxitocina. La liberación de dopamina causa placer, y hacen sinergia con la oxitocina. Se ha observado que, en las mujeres, la liberación de oxitocina tiene unos efectos diferentes que en el hombre. Otro de los neurotransmisores involucrado en el bienestar, es las endorfinas, un analgésico natural, que tienen efectos de disminución del dolor, parecidos a la morfina.

En neurociencia la feniletilamina (FEA), se conoce como la sustancia que produce la “locura de amor”, la cual inunda el cerebro de los enamorados. Curiosamente, también pasa un fenómeno bioquímicamente similar en los psicópatas agresivos; y también en el león y el tigre. El sonreír libera catecolaminas, que están relacionados al placer y a la felicidad. Además, libera endorfinas. En la tristeza y la depresión se produce un bajo nivel de serotonina en el espacio intersináptico. Esto puede ser debido al fenómeno conocido como recaptación de la serotonina: cuando la neurona presináptica libera serotonina, ésta es recaptada inmediatamente por la misma neurona, lo cual induce una disminución del nivel de serotonina en el espacio intersináptico que, como resultado, hace sentir tristeza y depresión¹⁷.

Por otro lado, varios fármacos antidepresivos son inhibidores específicos de la recaptación de serotonina. Con lo cual incrementa el nivel de serotonina en el espacio intersináptico y ayuda a superar situaciones de depresión. Un bajo nivel de serotonina origina tristeza y depresión, pero también puede desencadenar agresividad y violencia. En cambio, un elevado nivel de serotonina produce bienestar¹⁷.

2.3.2. DIMENSIONES

A continuación, se detalla los conceptos de cada dimensión planteados en la teoría de Carol Ryff:

Autoaceptación: También llamada aceptación personal, y parte de la condición de que la persona acepta el pasado como un hecho, lo que pasó, y se mueve a vivir en el aquí y el ahora. Es parte fundamental de admitir las emociones y sensaciones del presente, como parte de las experiencias.

De acuerdo con Covington y Keyes, citado por Rodríguez²¹, la necesidad de autovaloración es inherente a la persona, y esa necesidad se convierte en una búsqueda universal de la autoaceptación. En consecuencia, la persona ha de sentirse bien consigo mismo para poder disfrutar de bienestar, lo que incluye, ser consciente de sus posibilidades o potencialidades, y tener la capacidad de admitir sus limitaciones. En la misma línea Keyes, et al. Señalan que es una cualidad primordial para un funcionamiento psicológico positivo.

Autonomía: Según Ryff¹⁶, es la capacidad de autodeterminación, de regirse por estándares autorreferidos, de autorregular su conducta y de sostener su propia individualidad en diferentes contextos.

La autonomía, se relaciona con la habilidad de resistir las presiones sociales, de pensar o actuar de cierta forma y de guiar y evaluar comportamientos basados en estándares internalizados y valores. Se espera que la persona pueda asumir el control de las decisiones que toma y evaluar en qué áreas puede tomar el control y en cuáles no²².

Para Wehmeyer²³, la autodeterminación es concebida como el conjunto de habilidades y actividades que poseen la persona para actuar como generador de su propia vida, así como también para poder elegir y tomar decisiones respecto a su calidad de vida, libre de influencias o interrupciones externas superfluas.

Según Schunk y Zimmerman²⁴, la autorregulación es un proceso a

través el cual las personas activan y mantienen sus pensamientos, emociones y acciones sistemática y convenientemente orientados al logro de sus propias metas.

Crecimiento Personal: Es la búsqueda permanente de las capacidades existentes, talentos y oportunidades para el crecimiento personal y para realizar su potencial. Es decir, el funcionamiento positivo óptimo demanda que el individuo continúe creciendo y alcance al máximo sus capacidades²².

Para Robitschek y Cook, el crecimiento personal es un proceso proactivo de cambio intraindividual, en el que el individuo busca deliberadamente oportunidades para su crecimiento.

Dominio del entorno: Según Peterson et al²⁵, nuestro crecimiento personal está profundamente asociado a nuestra capacidad para seleccionar y conducirnos con éxito en aquellos entornos físicos y sociales que nos posibiliten el pleno desarrollo de nuestras potencialidades personales. Es decir, para lograr gozar de un óptimo bienestar psicológico, se tiene que tener un alto control de nuestro entorno, su falta produce en la persona graves déficits cognitivos, motivacionales y afectivos.

Lograr un adecuado dominio del entorno requiere, entre otros aspectos, que el individuo goce de altos niveles de autonomía, así como de autoaceptación, esencialmente en lo que concierne a la autoestima y a las creencias de autoeficacia. Asimismo, el concepto clave, y que determina en gran medida esa capacidad de elegir y aprovechar las oportunidades que nos proporciona el ambiente, es el de control y, más concretamente, el de control percibido²⁵.

Propósito en la vida: Steger²⁶, señala que el propósito en la vida (i.e., ¿qué quiero conseguir en mi vida?) es el elemento motivacional del constructo sentido de la vida, el cual incluiría también una dimensión de orden cognitiva (llegar a entender que nuestra vida posee importancia y es, mucho más que la suma de nuestros segundos, días y años de vida).

Por su parte Ryff¹⁶, define el propósito en la vida (purpose in life) como establecer o soñar en metas que nos guíen en la vida. Es decir, los seres humanos necesitan marcarse metas claras y asumibles, además de objetivos realistas.

McKnight y Kashdan²⁷, señala 5 rasgos propios del propósito en la vida:

1. Favorece la coherencia comportamental, de forma que toda persona que le asigna un propósito a su vida tiende a ser más equilibrado y consistente en sus conductas.
2. Fomenta la adopción de comportamientos enfocados a la aproximación.
3. Estimula la flexibilidad psicológica, es decir atribuirle un sentido a nuestra vida le hace a uno ser más flexible frente los cambios que se dan en nuestro entorno (desafíos, obstáculos, oportunidades, etc.).
4. Conlleva a una organización más eficiente de los recursos, así como a un estado de actividad cognitiva, conductual y fisiológica más productivo.
5. Implica un procesamiento cognitivo al más alto nivel, lo que lo diferencia de la búsqueda de motivaciones más primarias como la comida, la seguridad o el placer.

Ryff¹⁶, definen las relaciones positivas con otras personas, como la situación en la que la persona tiene relaciones íntimas, satisfactorias y de plena confianza con otras personas. Es decir, como seres humanos eminentemente sociales que somos, los individuos dedicamos una buena parte de nuestras vidas a interactuar con otras personas, a buscar su aceptación y a desarrollar un sentimiento de pertenencia e interdependencia con algún colectivo social. Esta interdependencia es un componente esencial en toda relación cercana, ya que supone que dos individuos, o una persona y un determinado colectivo social, se influyen recíprocamente en sus vidas de manera consistente y centran sus cogniciones y emociones los unos sobre los otros.

Bisquerra¹, en base a sus estudios anteriores plantea una serie de acciones que son susceptibles de ser aprendidas, y que favorecen positivamente al bienestar emocional. A continuación, se detalla los siguientes:

- **Ejercicio físico y relajación:** La actividad física y/o el ejercicio físico (caminar, nadar, ciclismo, correr, yoga, bailar, trabajar en la huerta o jardín etc.) tiene resultados positivos sobre la salud física y psíquica. Por otro lado, practicar continuamente técnicas de relajación, meditación, respiración, y control emocional encierra varios efectos positivos.
- **Gestión del tiempo y fijación de objetivos realistas:** La organización del tiempo es fundamental, lo cual implica reservar tiempo para uno mismo. Se debe armonizar el tiempo ofrecido al trabajo y a la familia con el tiempo ofrecido a los intereses personales. Es decir, dedicar un tiempo para cada cosa y cada cosa a su tiempo.

Por otro lado, en base del tiempo disponible, las posibilidades y limitaciones hay que establecer metas factibles, que el desafío se ubique en un punto equidistante entre la excesiva facilidad que produce aburrimiento y la excesiva dificultad que causa estrés.

- **Disfrutar los pequeños logros que se obtienen.** Las emociones positivas crean hábito; es por eso, se deben potenciarlas.
- **Autoestima:** Es fundamental mantener un nivel elevado de autoestima. La perfección es improbable en el ser humano, pero a pesar de eso, siempre hay que ser permisivos con uno mismo y con los demás. Si las cosas no salen como uno pretende, no hay que irritarse o torturarse. Lo que se debe hacer, es darse una segunda oportunidad.
- **Ser positivo:** El optimismo es un rasgo de personalidad que se refiere a la capacidad de ver y vivir los acontecimientos de la vida de una manera positiva. Una actitud positiva frente a los diversos

aspectos de nuestra vida, nos ayuda a afrontar mejor los problemas, y a hallar soluciones constructivas, no destructivas. Es por eso, que es fundamental ser conscientes de que no podemos alcanzar la perfección, ya que no existe; lo que, tenemos que pretender, es la mejor forma de vivir con todo aquello que nos acontece²⁸.

- Sentido del humor: Garanto²⁹, define como un estado de ánimo más o menos estable que capacita a la persona para que, tomando la distancia adecuada, pueda relativizar críticamente toda clase de experiencias afectivas que se polaricen, ya sea hacia situaciones eufóricas o bien depresivas. Es decir, es un estado de ánimo que afecta a todo el mundo y que requiere de un cierto punto de madurez personal (una manera de enfocar y de tomarse la vida). Dicho estado, se agudiza y se purifica con los años.

Asimismo, Bisquerra¹, señala que el sentido del humor, nos ayuda a prevenir enfermedades mentales y físicas, relaja, reduce la tensión, alegra la vida y hace posible expresar sentimientos negativos sin provocar estrés.

- Reír: La risa como respuesta fisiológica, activa toda la musculatura y al mismo tiempo es una buena manera de hacer masajes en las vísceras, asimismo, reduce las hormonas del estrés (alivia los problemas emocionales), mejora el sistema inmunitario, estimula el funcionamiento del corazón (acelera el ritmo cardíaco, mejora la circulación) y desencadena un ritmo respiratorio muy bueno. El reto está en aprender a auto provocarse la risa voluntariamente³⁰.
- Altruismo: Para Batson³¹, es la asociación de conductas que realizan las personas a favor de los demás, sin obtener beneficio por ello. “Hacer el bien sin mirar a quién” es saludable. Se ha observado, que personas implicadas en actividades de voluntariado se sienten mejor.
- Mantener relaciones sociales. Los vínculos sociales sirven como

una “red de apoyo” que previene los estados negativos. El contacto social es un estímulo positivo y una fuente de satisfacción personal.

- No dejarse influir negativamente por personas que tienen constantemente una actitud negativa (insatisfecha, descontenta, envidiosa, egoísta, frustrada). En las relaciones sociales es preferible relacionarse con personas positivas, trabajadoras, alegres, que transmiten energía positiva.
- Música. Escuchar música, cantar y bailar provoca estados emocionales positivos. También es un buen tratamiento contra la depresión.
- Imaginación emotiva: En algunas circunstancias es saludable imaginar sobre lo que a uno le gustaría hacer, dónde le gustaría ir, con quién quisiera estar, etc., y emocionarse intencionadamente con ese pensamiento.
- Ser escuchado: Cuando se tiene un problema es fundamental conseguir a alguien que sea capaz de escuchar, sin juzgar, y que sirva de apoyo y ayuda de cara a una clarificación de la situación y para vislumbrar posibles vías de acción.
- Expresar afecto: Expresar nuestros sentimientos y emociones a nuestros seres queridos ayuda a conservar buenas relaciones íntimas que trascienden positivamente en los estados de ánimo.

2.3.3. ACTIVIDAD FÍSICA

La Organización Mundial de la Salud (OMS)³² conceptualiza la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona.

El ejercicio físico es un subconjunto de la actividad física

planificada, estructurada y repetitiva y que tiene como objetivo final o intermedio la mejora o el mantenimiento de la aptitud física³³.

El gasto de energía de una actividad física es medido de manera frecuente en kilocalorías. La Actividad Física realizada está determinada por la cantidad de kilocalorías gastadas por unidad de tiempo, siendo este un parámetro que varía de persona a persona. La cantidad total de kilocalorías gastadas la determina la cantidad de movimientos producidos por la masa muscular, su intensidad, duración y frecuencia en las contracciones³³.

Por su parte la OMS³², señala que la actividad física regular, como montar en bicicleta, caminar, pedalear, practicar deportes o participar en actividades recreativas, es muy beneficiosa para la salud. Es mejor realizar cualquier actividad física que no realizar ninguna. Al incrementar la actividad física de manera relativamente sencilla a lo largo del día, los individuos pueden alcanzar fácilmente los niveles de actividad recomendados.

La organización Mundial de la Salud³², recomienda a los adultos de 18 a 64 años que deberían practicar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos; o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana.

Asimismo, deberían ejecutar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares importantes durante 2 o más días a la semana, ya que dichas actividades generan beneficios adicionales para la salud; pueden prolongar la actividad física aeróbica moderada más allá de 300 minutos; o realizar actividades físicas aeróbicas intensas durante más de 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana para obtener beneficios adicionales para la salud; por otro lado, deberían limitar el tiempo dedicado a

actividades sedentarias³².

Respecto a la sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud, y para ayudar a disminuir los efectos perjudiciales de los comportamientos más sedentarios en la salud, todos los adultos y los adultos mayores deberían tratar de incrementar su actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado³².

La actividad de intensidad moderada se considera como aquella que produce un incremento moderado en la respiración, frecuencia cardíaca y sudoración por lo menos durante 10 min continuos y, la actividad vigorosa, como la que produce un incremento mayor de las mismas variables, durante 10 min o más³².

2.3.4. LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL

Rodríguez³⁴, señala que realizar una actividad física, ayuda a las personas a sentirse mejor. Practicar ejercicio físico está directamente asociado con el bienestar mental, emocional, y el mantenimiento del equilibrio emocional. Asimismo, indica que son múltiples los beneficios que conlleva practicarlo de manera frecuente. Uno de los beneficios y el más importante es que realizar una actividad física libera en nuestro cerebro hormonas de la felicidad como la dopamina, la serotonina y las endorfinas. En la misma línea, diversos estudios demostraron que realizar deportes favorece la liberación de estas sustancias, mejorando así estados de ánimo deprimidos o con un alto nivel de ansiedad. Además, reduce los niveles de cortisol (hormonas del estrés).

La actividad física por sí sólo no es suficiente para mejorar estados de depresión y ansiedad, pero sí es un factor muy importante que ayuda en el tratamiento. Es decir, la actividad física disminuye el estrés diario o incluso reduce los niveles de ansiedad puesto que la norepinefrina modula la respuesta de nuestro cerebro frente a la ansiedad o estrés³⁴.

Realizar una actividad física al empezar el día o al final de su jornada laboral, en cualquiera de los casos es apropiado. Pero sí nunca debemos realizar ejercicio justo antes de ir a dormir, ya que la actividad ayuda a la activación del sistema nervioso y mantiene un nivel de excitación o energía muy elevado impidiéndote incluso dormir. Pero, si se realiza tres horas antes de ir a dormir, favorece el sueño. El ejercicio ayuda a equilibrar los ritmos circadianos, regulando el sueño, ya sea para conciliarlo o mantenerlo³⁴.

Otra de las ventajas que tiene la actividad física es que previene los problemas cognitivos. Realizar ejercicio físico, por tanto, está asociado con la prevención de problemas de memoria como el Alzheimer e incluso de otra índole como son los problemas cardiovasculares. Realizar actividad física de forma constante y regular incrementa la segregación de las neuronas del hipocampo, que son aquellas que están directamente relacionadas con el aprendizaje, la memoria. El ejercicio incrementa el nivel de atención, concentración, memoria y sobre todo aumenta la productividad y mejora el funcionamiento intelectual, pudiendo reducir a la vez el número de accidentes laborales. Las personas que practican deporte de forma regular son más productivas en muchos de sus ámbitos³⁴.

Practicar actividad física también ayuda a mejorar tu autoestima, tu autoconfianza y, por tanto, tus relaciones sociales.

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Ha: Existe relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco.

H0: No existe relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECIFICAS

- Ha₁:** Existe relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en la dimensión autopercepción en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco.
- Ho₁:** No existe relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en la dimensión autopercepción en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco.
- H₂:** Existe relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en la dimensión relaciones positivas en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco.
- Ho₂:** No existe relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en la dimensión relaciones positivas en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco.
- H₃:** Existe relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en la dimensión autonomía en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco.
- Ho₃:** No existe relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en la dimensión autonomía en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco.
- H₄:** Existe relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en la dimensión dominio del entorno en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco.

Ho4: No existe relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en la dimensión dominio del entorno en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco.

H5: Existe relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en la dimensión propósito de vida en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco.

Ho5: No existe relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en la dimensión propósito de vida en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco.

H6: Existe relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en la dimensión crecimiento personal en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco.

Ho6: No existe relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en la dimensión crecimiento personal en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE DEPENDIENTE O DE ESTUDIO

Bienestar emocional

2.5.2. VARIABLE INDEPENDIENTE

Actividad física

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable Dependiente	Dimensión	Indicadores	Valor final	Tipo de variable
Bienestar Emocional (BE)	Global			
	Autopercepción			
	Relaciones positivas	Scala de Stanino	Alto (145-195)	Cualitativa, ordinal, politómica
	Autonomía	Constante 0.75	Medio (92-144)	
	Dominio del entorno	Promedio (X)	Bajo (39-91)	
	Propósito en la vida	Desviación ($\pm DE$)		
Crecimiento personal	$a=X - 0.75(\pm DE)$			
		$b=X + 0.75(\pm DE)$		
Variable Independiente	Dimensión	Indicadores	Valor final	Tipo de variable
Actividad física	Actividad física	-3 o + días de AFV o que acumulen 1.500 METs/min/s.	Alto(76-100)	Categórica Politómica Ordinal
		-7 o más días de cualquier combinación de AFL, AFM o AFV que alcance un registro de 3.000 METs/min/s.		
		-3 o + días de AFV por lo menos 20 min por día.	Moderado (48-75)	
		-5 o + días de AFM o caminar por lo menos 30 min.		
		-5 o + días de cualquier combinación de AFL, AFM o AFV que alcancen un registro de 600 METs/min/s		

		No registran actividad física o la registra, pero no alcanza las categorías media y alta		Bajo (20-47)	
Variable de caracterización		Indicadores	Valor final	Tipo de variable	
Edad	Edad	Edad	Años	De razón	
Género	Conjunto de personas que tienen características generales comunes	Sexo	Masculino Femenino	Categoría Nominal Dicotómica	
Estado civil	Condición de una persona según el registro civil en función de si tiene o no pareja y su situación legal respecto a esto	Estado Civil	Soltera (o) Convivente Casada (o) Separada (o) Divorciada (o) Viuda(o)	Categoría Politémica Nominal	
Trabaja y estudia	Trabaja y estudia	Ocupación	Si No	Categoría Dicotómica Nominal	
Religión	Religión	Religión	Evangélico Católico Otros	Categoría Politémica Nominal	

CAPÍTULO III

METODOLÓGIA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Según la intervención del investigador: el estudio fue observacional, debido a que no hubo intervención del investigador, ni manipulación de la variable asociada.

Según la planificación de la medición de la variable de estudio: el estudio fue prospectivo, ya que los datos fueron recolectados a partir de fuentes primarias.

Según el número de ocasiones en que se mide la variable de estudio: el estudio fue transversal, debido a que sólo se midió una solavez la variable

Según el número de variables de interés: el estudio fue analítico, ya que en el enunciado del estudio tuvo dos variables.

3.1.1. ENFOQUE

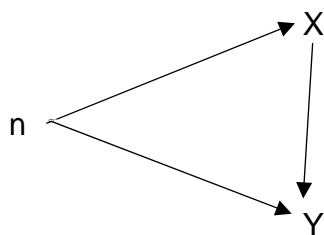
El enfoque que se le dio al estudio fue cuantitativo, debido a que se analizó los resultados mediante la estadística descriptiva.

3.1.2. ALCANCE O NIVEL

El nivel fue relacional, en razón al análisis de dos variables.

3.1.3. DISEÑO DE INVESTIGACION

El diseño del estudio fue correlacional, tal como se muestra en la siguiente representación.



Leyenda: n: Muestra aleatoria
 X: Variable actividad física
 Y: Variable bienestar emocional:
 Relación.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

La población estuvo constituida por estudiantes del Programa Académica de Enfermería de la Universidad de Huánuco del I al IX ciclo, haciendo un total de 710 estudiantes.

Ciclo	N°
I	205
II	115
III	108
IV	76
V	83
VI	49
VII	41
VIII	25
IX	8
Total	710

3.2.2. MUESTRA

La muestra fue determinada mediante la fórmula para población finita para variables categóricas.

$$n = \frac{N \cdot Z_{1-\alpha}^2 \cdot p \cdot q}{e^2 \cdot (N-1) + Z_{1-\alpha}^2 \cdot p \cdot q}$$

N: 710 (Población)

Z_{1-α}: 1.96 (95%) Nivel de confianza

P: 0.5 (Probabilidad de éxito o tasa de prevalencia)

q: 0.5 (Probabilidad de fracaso o de no prevalencia)

e: 0.05 (5%) error o precisión

Remplazando valores en la fórmula

$$n = \frac{710 \cdot 1.96^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5}{0.05^2 \cdot (710-1) + 1.96^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5}$$

$$n = \frac{710 \cdot 3.8416 \cdot 0.25}{0.0025 \cdot 709 + 3.8416 \cdot 0.25}$$

$$n = \frac{681.884}{2.7329} \quad n = 250$$

CRITERIOS DE SELECCIÓN

a) CRITERIOS DE INCLUSIÓN: Estudiantes

- Aceptaron participar de manera libre de la investigación.
- Que cursan de manera regular los ciclos académicos
- Estudiantes de ambos sexos

b) CRITERIOS DE EXCLUSIÓN: Estudiantes

- No concluyeron con responder con más del 95% de las preguntas presentadas en los instrumentos.
- Que no responden los instrumentos dentro del plazo fijado para su diligencia.

c) CRITERIOS DE ELIMINACIÓN: Estudiantes

- Se eliminó las encuestas que tengan respuestas incompletas.
- Las encuestas que dejan en blanco.

MUESTREO

Se utilizó el muestreo probabilístico estratificado yaleatorio simple, con una constante de estrato de 0,35

Ciclo	Población	Muestra
I	205	73
II	115	40
III	108	38
IV	76	27
V	83	29
VI	49	17
VII	41	14
VIII	25	9
IX	8	3
Total	710	250

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

a) Técnica

El estudio utilizó la técnica de la psicometría, tanto para medir la variable bienestar emocional y actividad física. Esta técnica, aportó a la validez interna de estudio, ya que los instrumentos fueron ampliamente validados mediante múltiples estudios.

b) Instrumentos de medición

FICHA TECNICA INSTRUMENTO Nº 1

1	Nombre del instrumento	Cuestionario de características generales
2	Autor	Instrumento auto elaborado
3	Descripción del instrumento	Descripción del instrumento
4	Estructura (dimensiones, ítems)	El instrumento estuvo compuesto por 5 preguntas divididas en 2 partes: -características demográficas (2 preguntas); -características sociales (3 preguntas)

5	Técnica	Encuesta
7	Tiempo de Aplicación del instrumento	10 minutos por cada alumno en promedio

FICHA TECNICA INSTRUMENTO Nº 2

1	Autor	Román Viñas, B – OMS
2	Descripción del instrumento	Medir el grado de actividad en estudiantes de enfermería de la UDH
3	Estructura (dimensiones, ítems)	<p>El instrumento consta de 7 preguntas que datan sobre la actividad física (leve, moderada, vigorosa) que se ha tenido durante los últimos 7 días previos a la encuesta. El instrumento evaluó tres características específicas de actividad: intensidad (leve, moderada o vigorosa), frecuencia (medida en días por semana) y duración (tiempo por día). La actividad física semanal se midió mediante el registro en METs-min-semana. Los valores METs de referencia son: Para caminar: 3,3 METs, para la actividad física moderada: 4 METs, y para la actividad física vigorosa: 8 METs. Una vez calculado el índice de actividad física, cuyo valor corresponde al producto de la intensidad (en METs), por la frecuencia, por la duración de la actividad, se clasificaron a los estudiantes dentro de una de las 3 categorías, de acuerdo a ciertas condiciones, que en seguida se detallan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo: No registran actividad física o la registra, pero no alcanza las categorías media y alta • Moderado: Considera los siguientes criterios: <ul style="list-style-type: none"> ➤ 5 o más días de actividad física vigorosa por lo menos 20 min por día. ➤ 5 o más días de actividad física de intensidad moderada o caminar por lo menos 30 min. ➤ 5 o más días de cualquier combinación de actividad física leve, moderada o vigorosa que alcancen un

		registro de 600 METs-min/semana.
		<ul style="list-style-type: none"> • Alto: Es una categoría alta y cumple los siguientes requerimientos: <ul style="list-style-type: none"> ➤ o más días de actividad física vigorosa o que acumulen 1.500 METs- min-semana. ➤ 7 o más días de cualquier combinación de actividad física leve, moderada o vigorosa que alcance un registro de 3.000 METs-min/semana.
4	Técnica	Encuesta
5	Medición del instrumento	Alto: 76-100 puntos
6	Momento de aplicación del instrumento	Antes de la culminación de las clases presenciales
7	Tiempo de aplicación del instrumento	Tiempo de aplicación del instrumento

FICHA TECNICA INSTRUMENTO Nº 3

1	Nombre del instrumento	Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff
2	Autor	Carol Ryff en 1995, adaptado a la versión española por Díaz et al ³³ en 2006
3	Nombre del instrumento	Mostrar juicios particulares de evaluación de una adecuada actividad psicológica, en diferencia al abordaje tradicional de la psicología clínica, que ha sido la patología, por tal motivo, la escala se puede aplicar en el ámbito
4	Estructura (dimensiones, ítems)	<p>La escala estuvo constituida por 39 ítems, dimensiones en 6 secciones, que mide propiedades positivas del bienestar psicológico.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dimensión I: Auto aceptación: 7 ítems • Dimensión II: Relaciones Positivas: 7 ítems. • Dimensión III: Autonomía: 5 ítems. • Dimensión IV: Dominio del Entorno: 7 ítems. • Dimensión V: Propósito en la vida: 8 ítems.

- Dimensión VI:
Crecimiento personal: 5 ítems.

El estudiante respondió cada enunciado, respecto al modo cómo se comporta, siente y actúa en una escala tipo Likert con intensidades 1 a 6, balanceados en ítems positivos y negativos: Totalmente desacuerdo (1), Poco de acuerdo (2), Moderadamente de acuerdo (3), Muy de acuerdo (4), Bastante de acuerdo (5) y Totalmente de acuerdo (6).

Para evaluar, corregir y obtener una puntuación global y por dimensiones, se sumó los ítems positivos y negativos. Asimismo, para conocer el nivel de bienestar emocional se ubicó cada puntaje en la categoría pertinente (alto, moderado y bajo) según el baremo de la escala Stanino.

Para la corrección de los ítems negativos 17, 23, 15, 26 y 21, se invirtieron las intensidades de valoración, siguiendo la siguiente pauta: (1=6) (2=5) (3=4) (4=3) (5=2) (6=1)

5	Técnica	Encuesta
6	Momento de aplicación del instrumento	Antes de la culminación de clases presenciales
	Tiempo de aplicación del instrumento	15 minutos por cada alumno en promedio

c) Validez y confiabilidad de los instrumentos de medición

- Validez por juicio de expertos

La validez cualitativa se realizó mediante el juicio de expertos, para la cual se seleccionaron seis profesionales Jueces expertos con experiencia reconocida en la problemática de análisis, quienes juzgaron cualitativamente la “bondad” de los reactivos y dimensiones del instrumento, en términos de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad, para lo cual cada experto recibió información escrita detallada en la matriz de consistencia. Asimismo, se le entregaron una hoja de instrucciones para la evaluación por jueces, una hoja de respuesta de la validación por jueces, y un oficio, y al final se levantarán las

observaciones de los jueces, dando fe a través de una constancia de validación.

Los instrumentos Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, y el IPAQ son dos instrumentos psicométricos ampliamente utilizados y validados en diferentes estudios y poblaciones, donde mostraron coeficientes aceptables para ser utilizados en los diferentes estudios.

Nº	Nombres y apellidos	Cuestionario de barreras en la elaboración de la tesis	Cuestionario de proceso De Elaboración de la tesis.
1	Dra. Karen Tarazona Herrera	Aplicable	Aplicable
2	Mg. Eler Borneo Cantalicio	Aplicable	Aplicable
3	Lic. Alicia Carnero Tineo	Aplicable	Aplicable
4	Lic. Bertha Serna Román	Aplicable	Aplicable
5	Lic. Deniz Cabello Mariano	Aplicable	Aplicable
6	Lic. Yessica Balvin Alarcón	Aplicable	Aplicable

- **Confiabilidad estadística de instrumentos**

Una vez concluido la validez de contenido por el juicio de expertos se procedió a determinar la confiabilidad de los instrumentos mediante la realización de una prueba piloto con 30 estudiantes de enfermería para determinar la confiabilidad de los instrumentos mediante el alfa de Cronbach y, asimismo, para determinar el tiempo de demora en responder las preguntas por el estudiante de enfermería, siendo esta muy confiable.

La prueba piloto se desarrolló sin mayores inconvenientes o contratiempos en el ámbito de estudio cumpliéndose cabalmente con los objetivos propuestos en la planificación de la misma, y cuyo proceso de evaluación de indicadores de análisis arrojó los siguientes resultados estadísticos:

TASA DE ABANDONO	TASA DE RESPUESTA	TASA DE RESPUESTA POR ITEMS
0%	100.0%	94.3%

Con los resultados del estudio piloto se realizó el análisis de fiabilidad interna de los instrumentos elaborándose una base de datos en el programa Excel 2020 que fue pasada al programa SPSS y mediante el alfa de Cronbach se determinó la fiabilidad de ambos instrumentos obteniéndose un valor de 0.843 para el cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y 0,823 para la Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff de elaboración del proyecto evidenciándose que ambos instrumentos mostraron una alta confiabilidad estadísticas avalando su aplicación en el estudio.

d) Recolección de datos

Para recolectar los datos se procedió de la siguiente manera:

- Se cursó una solicitud de permiso a la Coordinadora del Programa Académico de Enfermería para solicitar la autorización de trabajo de campo. Asimismo, se realizaron las coordinaciones con los docentes de la mencionada escuela para poder acceder a las unidades de estudio.

Previamente se seleccionaron las unidades de estudio de una manera aleatoria, para posteriormente realizar las encuestas a todos los estudiantes de Enfermería.

3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS

- a) Revisión de los datos:** los datos fueron sometidos a un control de calidad posterior a la recolección, con el fin de

poder hacer las correcciones adecuadas.

- b) Codificación de los datos:** los valores finales de las variables fueron transformados en códigos numéricos para ingresar al paquete estadístico SPSS. Asimismo, algunas variables fueron recodificadas.
- c) Clasificación de los datos:** los datos de las variables fueron clasificados de acuerdo al tipo de variable y escala de medición para su análisis estadístico.
- d) Presentación:** la información fue presentada en tablas académicas y gráficos de acuerdo a las normas Vancouver.

3.3.3. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

Para el análisis descriptivo e inferencial se utilizaron la hoja de cálculo Excel y SPSS versión 25.

- e) Análisis descriptivo:** Se utilizaron sobre todo las medidas de frecuencia relativa (%) y absoluta.
- f) Análisis inferencial:** Para probar las hipótesis se utilizó el coeficiente Rho de Spearman como estadístico de prueba para la comprobación de hipótesis para medir la dirección de la asociación entre las dos variables clasificadas, considerando el valor $p < 0,05$ como criterio para la aceptación de las hipótesis de investigación, el nivel de significancia establecido para aceptar o rechazar las hipótesis fue del 5%.

3.4. ASPECTOS ÉTICOS

El estudio se desarrolló en base a los postulados del Código de Ética y Deontología Profesional del Colegio de Enfermeros del Perú. Por tanto, se tomará en cuenta los siguientes principios.

El principio de la autonomía: se respetó la decisión de los estudiantes de enfermería de aceptar o rehusarse participar en el estudio.

El principio de beneficencia: los resultados del estudio arrojaron resultados con base científica que servirán como sustento para poder implementar políticas de estilos de vida saludables e intervenciones a nivel de la salud mental de los estudiantes universitario de enfermería.

El principio de no maleficencia: teniendo en consideración que el estudio, es una investigación observacional no se puso en riesgo la vida de los estudiantes de enfermería.

EL principio de justicia: se brindó tratos solidarios, respetuosos, digno sin discriminación, propugnando ser equitativo justo con igual de persona.

El principio de veracidad: asimismo se respetó este principio a decir la verdad y ser sincero, honesto, tener buena fe sin engañar o mentir a la población participante en el estudio.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

4.1.1. CARACTERÍSTICAS GENERALES

Tabla 1. Características generales de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022

Características generales	Fi (n=250)	%
Edad en años		
18 a 29	247	98,8
30 a 59	3	1,2
Sexo		
Masculino	128	51,2
Femenino	122	48,8
Religión		
Católico	208	83,2
Evangélico	42	16,8
Trabaja aparte de estudiar		
SI	183	73,2
NO	67	26,8
Estado civil		
Conviviente	35	14,0
Casado	17	6,8
Soltero	198	79,2

En la edad prevalecieron en gran porcentaje para el grupo de 18 a 20 años, con un porcentaje de muy cerca para el grupo de 21 a 23 años, también estuvo presente el grupo 24 a 27 años y en menor porcentaje fue las edades entre 28 a 30 años. Concerniente al sexo, fue en mayor predominancia para el grupo de masculinos frente al sexo femenino. En lo que respecta a la religión, fue imponente la religión católica frente a la religión evangélica. Frente a la dedicación de una ocupación, la mayoría manifestaron una respuesta positiva y solo algunos indicaron que no. Y, respecto al estado civil, muchos de ellos aseguraron la condición de soltería, sin embargo, otros indicaron la convivencia y pocos anunciaron encontrarse casados.

4.1.2. CARACTERISTICAS DE ACTIVIDAD FISICA

Tabla 2. Nivel de actividad física de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022

Nivel de actividad física	Fi	%
Alto	228	91,2
Moderado	20	8,0
Bajo	2	0,8
Total	250	100,0

En lo que concierne a la actividad física, un buen porcentaje realizaron actividad física de nivel alto, seguidas del nivel moderado y dos de ellos presentaban actividad física de nivel bajo.

4.1.3. CARACTERÍSTICAS DE BIENESTAR EMOCIONAL

Tabla 3. Bienestar emocional en la dimensión autopercepción de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022

Autopercepción	Totalmente desacuerdo		Poco de acuerdo		Moderadamente de acuerdo		Muy de acuerdo		Bastante de acuerdo		Totalmente de acuerdo	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	24	9,6	6	2,4	18	7,2	21	8,4	126	50,4	55	22,0
Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	63	25,2	69	27,6	29	11,6	29	11,6	35	14,0	25	10,0
No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	8	3,2	11	4,4	25	10,0	26	10,4	149	59,6	31	12,4
En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	6	2,4	2	0,8	17	6,8	25	10,0	158	63,2	42	16,8

Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	10	4,0	5	2,0	19	7,6	35	14,0	107	42,8	74	29,6
Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	11	4,4	1	0,4	25	10,0	43	17,2	137	54,8	33	13,2
Reconozco que tengo defectos	14	5,6	2	0,8	17	6,8	77	30,8	96	38,4	44	17,6

Relativo a la dimensión autopercepción del bienestar emocional, se encontró mayor frecuencia en una percepción de bastante de acuerdo para Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas, asimismo, indicaron, No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente, En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo, Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general, Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla y Reconozco que tengo defectos.

Tabla 4. Nivel de bienestar emocional en la dimensión autopercepción de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022

Autopercepción	Fi	%
Alto	130	52,0
Medio	86	34,4
Bajo	34	13,6
Total	250	100,0

Referente a la dimensión autopercepción del bienestar emocional, un gran porcentaje manifestaron el nivel alto, seguidas de nivel medio y algunos de los estudiantes indicaban autopercepción bajo.

Tabla 5. Bienestar emocional en la dimensión relaciones positivas de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022

Relaciones positivas	Totalmente desacuerdo		Poco de acuerdo		Moderadamente de acuerdo		Muy de acuerdo		Bastante de acuerdo		Totalmente de acuerdo	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Reconozco que tengo virtudes	11	4,4	2	0,8	15	6,0	57	22,8	146	58,4	19	7,6
Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	13	5,2	0	0,0	11	4,4	43	17,2	132	52,8	51	20,4
Sostengo mis decisiones hasta el final	9	3,6	0	0,0	7	2,8	51	20,4	92	36,8	91	36,4
En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	16	6,4	2	0,8	2	0,8	58	23,2	124	49,6	48	19,2
Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo	16	6,4	8	3,2	6	2,4	42	16,8	103	41,2	75	30,0

Puedo confiar en mis amigos	30	12,0	93	37,2	20	8,0	62	24,8	30	12,0	15	6,0
Cuando cumplo una meta, me planteo otra	21	8,4	6	2,4	11	4,4	47	18,8	131	52,4	34	13,6

Respecto a la dimensión relaciones positivas, un gran porcentaje indicaron de bastante de acuerdo en Reconozco que tengo virtudes, Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad, Sostengo mis decisiones hasta el final, En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo, Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo y Cuando cumplo una meta, me planteo otra.

Tabla 6. Nivel de bienestar emocional en la dimensión relaciones positivas de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022

Relaciones positivas	Fi	%
Alto	167	66,8
Medio	71	28,4
Bajo	12	4,8
Total	250	100,0

Frente a la dimensión relaciones positivas, un gran porcentaje se ubicaron en el nivel alto, seguidas de nivel medio y algunos de los estudiantes indicaban relaciones positivas bajo.

Tabla 7. Bienestar emocional en la dimensión autonomía de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022

Autonomía	Totalmente desacuerdo		Poco de acuerdo		Moderadamente de acuerdo		Muy de acuerdo		Bastante de acuerdo		Totalmente de acuerdo	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí	38	15,2	41	16,4	23	9,2	26	10,4	85	34,0	37	14,8
Mis relaciones amicales son duraderas	3	1,2	44	17,6	41	16,4	70	28,0	65	26,0	27	10,8
Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría	9	3,6	5	2,0	26	10,4	86	34,4	108	43,2	16	6,4
Comprendo con facilidad como la gente se siente	12	4,8	4	1,6	16	6,4	62	24,8	127	50,8	29	11,6
Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles	14	5,6	5	2,0	16	6,4	72	28,8	113	45,2	30	12,0

Referente a la dimensión autonomía, un porcentaje resaltante anunciaron la percepción de bastante de acuerdo en Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí, Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría, Comprendo con facilidad como la gente se siente y Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles.

Tabla 8. Nivel de bienestar emocional en la dimensión autonomía de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022

Autonomía	Fi	%
Alto	129	51,6
Medio	103	41,2
Bajo	18	7,2
Total	250	100,0

Concerniente a la dimensión autonomía, un porcentaje resaltante anunciaron el nivel alto, seguidas de nivel medio y algunos de los estudiantes indicaban autonomía bajo.

Tabla 9. Bienestar emocional en la dimensión dominio del entorno de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022

Dominio del entorno	Totalmente desacuerdo		Poco de acuerdo		Moderadamente de acuerdo		Muy de acuerdo		Bastante de acuerdo		Totalmente de acuerdo	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	17	6,8	3	1,2	17	6,8	57	22,8	124	49,6	32	12,8
Considero que hasta ahora no hay mejoras en mi vida	61	24,4	10	4,0	32	12,8	38	15,2	77	30,8	32	12,8
Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo.	14	5,6	9	3,6	13	5,2	57	22,8	105	42,0	52	20,8
Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	21	8,4	27	10,8	34	13,6	45	18,0	99	39,6	24	9,6
Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	16	6,4	0	0,0	11	4,4	61	24,4	125	50,0	37	14,8

En general, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo	17	6,8	5	2,0	13	5,2	47	18,8	125	50,0	43	17,2
Siento que soy víctima de las circunstancias	37	14,8	47	18,8	14	5,6	58	23,2	66	26,4	28	11,2

En relación al bienestar emocional en la dimensión dominio del entorno de los estudiantes de enfermería en estudio, se encontró que la mayoría expresaban estar bastante de acuerdo en Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí, Considero que hasta ahora no hay mejoras en mi vida, Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo, Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo, Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona, En general, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo y Siento que soy víctima de las circunstancias.

Tabla 10. Nivel de bienestar emocional en la dimensión dominio del entorno de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022

Dominio del entorno	Fi	%
Alto	102	40,8
Medio	116	46,4
Bajo	32	12,8
Total	250	100,0

En razón al nivel de bienestar emocional en la dimensión dominio del entorno de los estudiantes de enfermería en estudio, se encontró que la mayoría expresaban el nivel medio, seguidas de nivel alto y algunos de los estudiantes indicaban dominio del entorno bajo.

Tabla 11. Bienestar emocional en la dimensión propósito de vida de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022

Propósito de vida	Totalmente desacuerdo		Poco de acuerdo		Moderadamente de acuerdo		Muy de acuerdo		Bastante de acuerdo		Totalmente de acuerdo	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros tienen	14	5,6	11	4,4	56	22,4	37	14,8	111	44,4	21	8,4
Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	21	8,4	12	4,8	31	12,4	46	18,4	104	41,6	36	14,4
Tengo la capacidad de construir mi propio destino	9	3,6	5	2,0	19	7,6	56	22,4	121	48,4	40	16,0
Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	14	5,6	1	0,4	30	12,0	117	46,8	64	25,6	24	9,6
Mis amigos pueden confiar en mí	16	6,4	5	2,0	14	5,6	55	22,0	131	52,4	29	11,6

En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	13	5,2	5	2,0	12	4,8	52	20,8	136	54,4	32	12,8
Tomo acciones ante las metas que me planteo	16	6,4	1	0,4	13	5,2	34	13,6	108	43,2	78	31,2
Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	13	5,2	1	0,4	21	8,4	39	15,6	109	43,6	67	26,8

En lo que respecta a la dimensión propósito de vida, un alto porcentaje se hallaban estar bastante de acuerdo en Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros tienen, Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro, Tengo la capacidad de construir mi propio destino, Mis amigos pueden confiar en mí, En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo, Tomo acciones ante las metas que me planteo y Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.

Tabla 12. Nivel de bienestar emocional en la dimensión propósito de vida de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022

Propósito de vida	Fi	%
Alto	183	73,2
Medio	53	21,2
Bajo	14	5,6
Total	250	100,0

En lo que respecta a la dimensión propósito de vida, un alto porcentaje se hallaban en el nivel alto, seguidas de nivel medio y algunos de los estudiantes indicaban propósito de vida bajo.

Tabla 13. Nivel de bienestar emocional en la dimensión crecimiento personal de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022

Crecimiento personal	Totalmente desacuerdo		Poco de acuerdo		Moderadamente de acuerdo		Muy de acuerdo		Bastante de acuerdo		Totalmente de acuerdo	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	7	2,8	0	0,0	5	2,0	31	12,4	124	49,6	83	33,2
Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria	3	1,2	2	0,8	13	5,2	57	22,8	119	47,6	56	22,4
Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	13	5,2	5	2,0	6	2,4	44	17,6	142	56,8	40	16,0
Es importante tener amigos	8	3,2	41	16,4	10	4,0	49	19,6	97	38,8	45	18,0
He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	0	0,0	0	0,0	0	0,0	48	19,2	117	46,8	85	34,0

Concerniente a la dimensión crecimiento personal, muchos de ellos estuvieron bastante de acuerdo en Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida, Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria, Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento, Es importante tener amigos y He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.

Tabla 14. Nivel de bienestar emocional en la dimensión crecimiento personal de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022

Crecimiento personal	Fi	%
Alto	176	70,4
Medio	66	26,4
Bajo	8	3,2
Total	250	100,0

Referente a la dimensión crecimiento personal, casi la totalidad de los estudiantes se ubicaron en el nivel alto, seguidas de nivel medio y algunos de los estudiantes indicaban crecimiento personal bajo.

Tabla 15. Nivel de bienestar emocional de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022

Bienestar emocional	Fi	%
Alto	158	63,2
Medio	79	31,6
Bajo	13	5,2
Total	250	100,0

En general, respecto al nivel de bienestar emocional, un porcentaje muy significativo trascendieron por el nivel alto, seguidas de nivel medio y algunos de los estudiantes indicaban bienestar emocional bajo.

4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS Y PRUEBA DE HIPÓTESIS

Tabla 16. Relación entre la actividad física y el nivel de bienestar emocional en la dimensión autopercepción de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022

	Actividad física	
	Rho de Spearman	Significancia
Autopercepción	0,51	0,000

Concerniente a la relación entre estas variables, de acuerdo a la estadística de Rho de Spearman, la actividad física se relaciona significativamente con la dimensión autopercepción, con $p=0,000$.

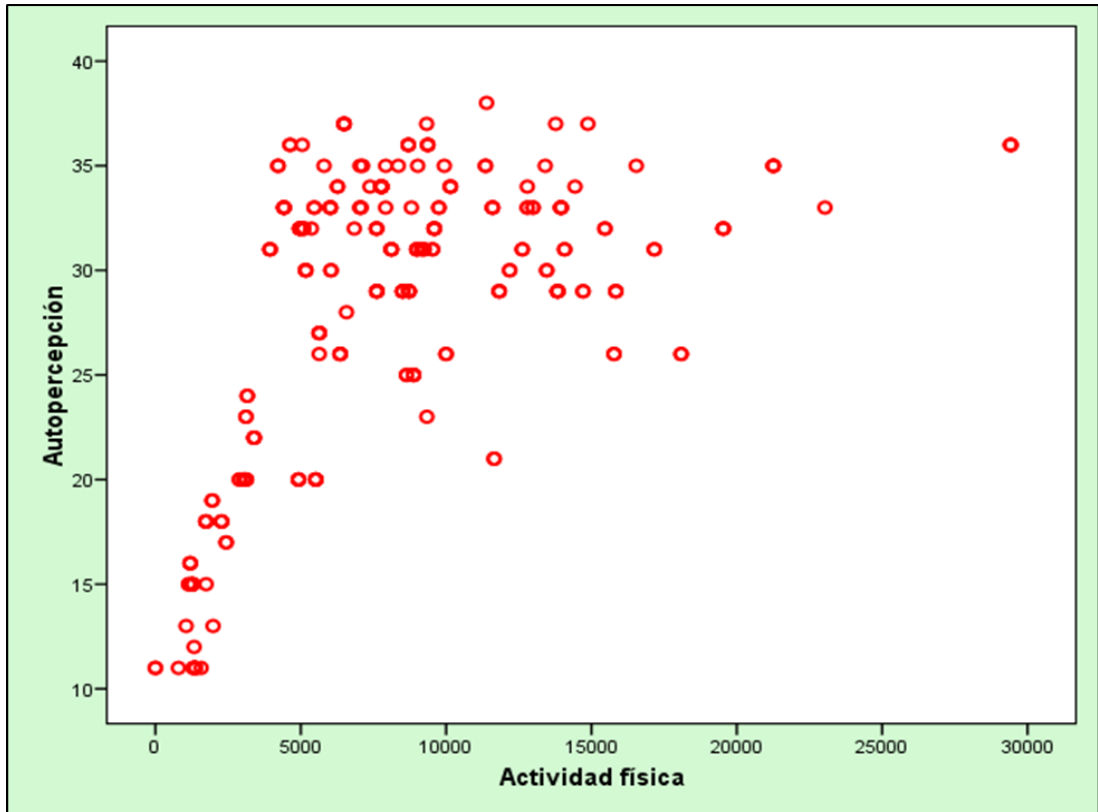


Figura 1. Dispersión de puntos de la actividad física y el bienestar emocional en la dimensión auto percepción de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022

En lo que respecta a la dispersión de los puntos, ambas variables muestran una relación positiva, donde mientras una de ellas aumenta también lo hace la otra variable.

Tabla 17. Relación entre la actividad física y el nivel de bienestar emocional en la dimensión relaciones positivas de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022

	Actividad física	
	Rho de Spearman	Significancia
Relaciones positivas	0,35	0,000

En lo que respecta a la relación entre estas variables, gracias a la estadística de prueba la dimensión relaciones positivas se correlaciona significativamente con actividad física, con $p=0,000$.

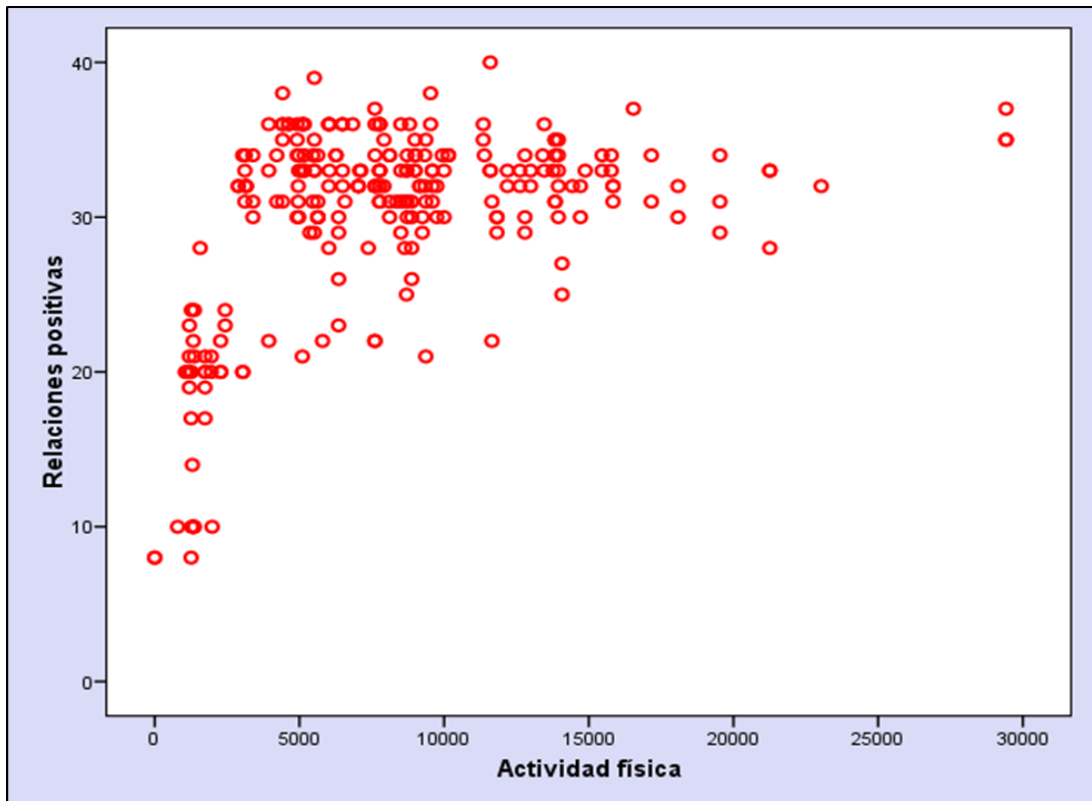


Figura 2. Dispersión de puntos de la actividad física y el bienestar emocional en la dimensión relaciones positivas de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022

Asimismo, estas variables mantienen una correlación positiva, garantizando el incremento de una de ellas y también la otra variable.

Tabla 18. Relación entre la actividad física y el nivel de bienestar emocional en la dimensión autonomía de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022

	Actividad física	
	Rho de Spearman	Significancia
Autonomía	0,23	0,000

Respecto a la relación entre estas variables, de acuerdo al Rho de Spearman, ambas mantienen correlación significativa con $p=0,000$.

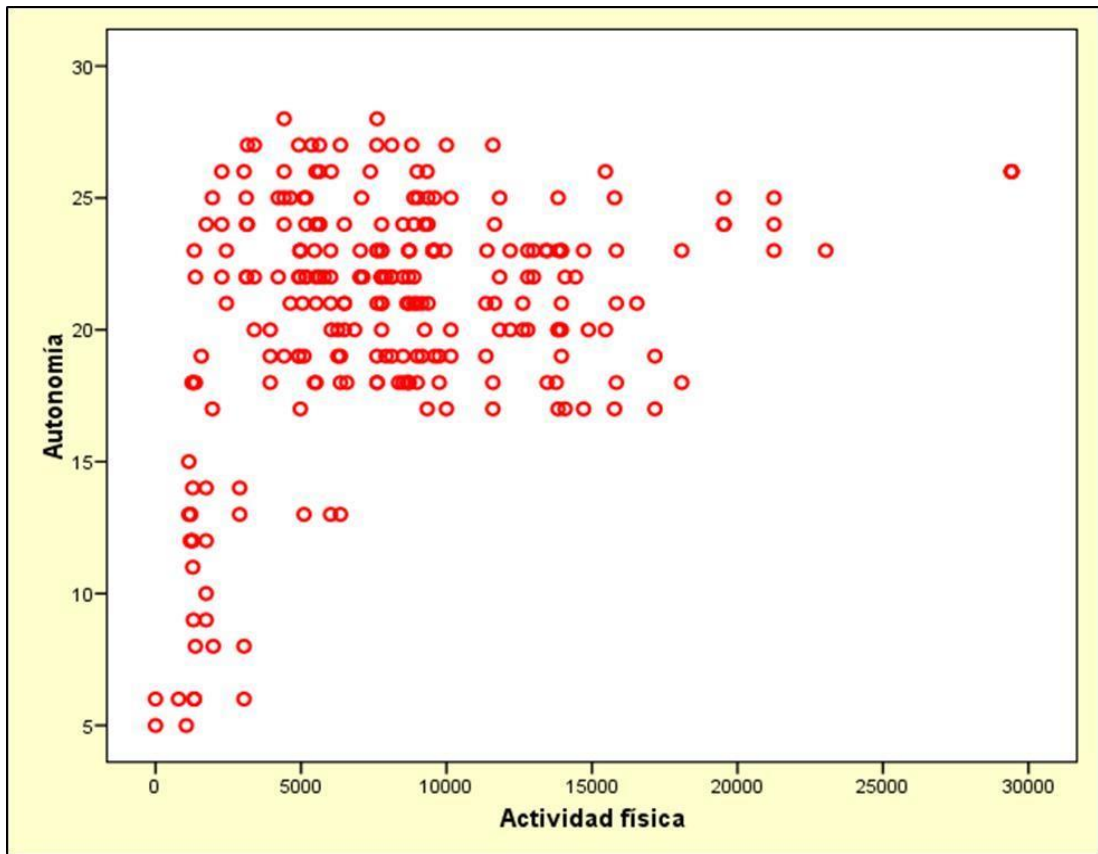


Figura 3. Dispersión de puntos de la actividad física y el bienestar emocional en la dimensión autonomía de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022

En lo que respecta a la dispersión de puntos, ambas variables mostraron correlación positiva y creciente.

Tabla 19. Relación entre la actividad física y el nivel de bienestar emocional en la dimensión dominio del entorno de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022

	Actividad física	
	Rho de Spearman	Significancia
Dominio del entorno	0,32	0,000

Respecto a la relación entre la actividad física y la dimensión dominio del entorno, denotaron correlación significativa con $p=0,000$.

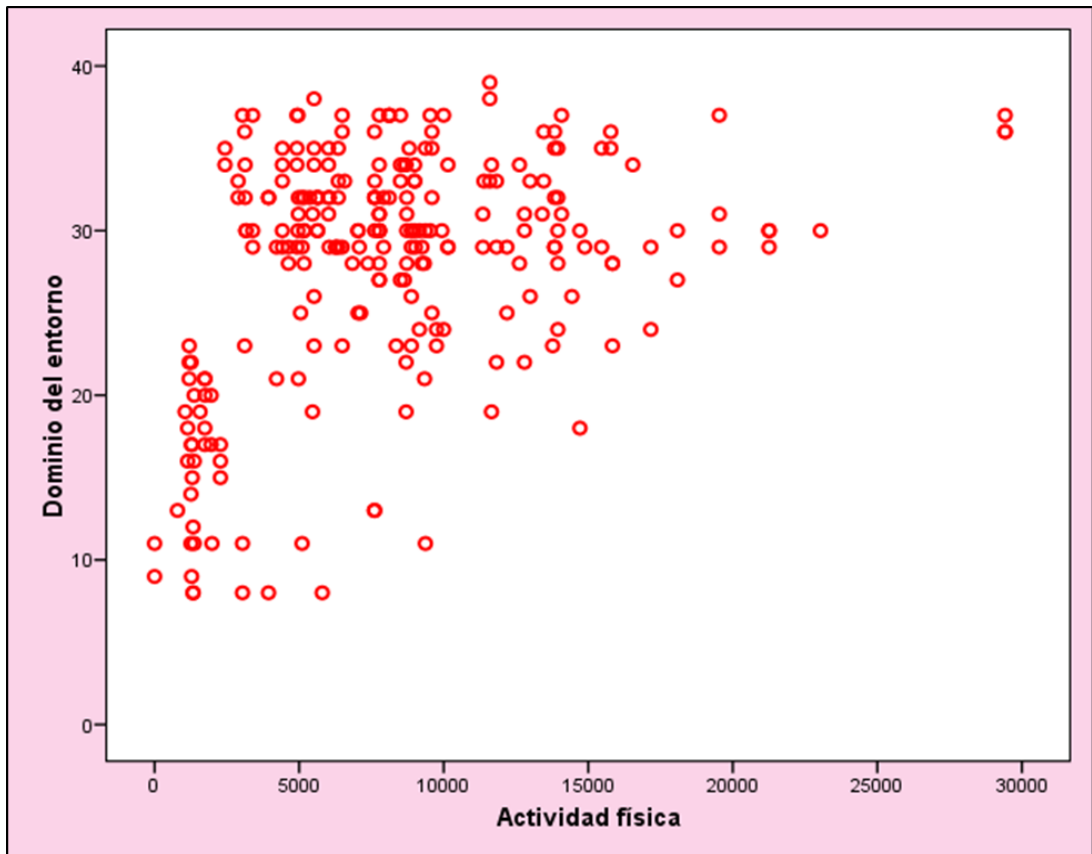


Figura 4. Dispersión de puntos de la actividad física y el bienestar emocional en la dimensión dominio del entorno de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022

Frente a la dispersión de puntos, ambas variables denotaron un correlación positiva y ascendente.

Tabla 20. Relación entre la actividad física y el nivel de bienestar emocional en la dimensión propósito de vida de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022

	Actividad física	
	Rho de Spearman	Significancia
Propósito de vida	0,23	0,000

Respecto a la relación entre estas variables, la dimensión propósito de vida y la actividad física mostraron correlación significativa de $p=0,000$

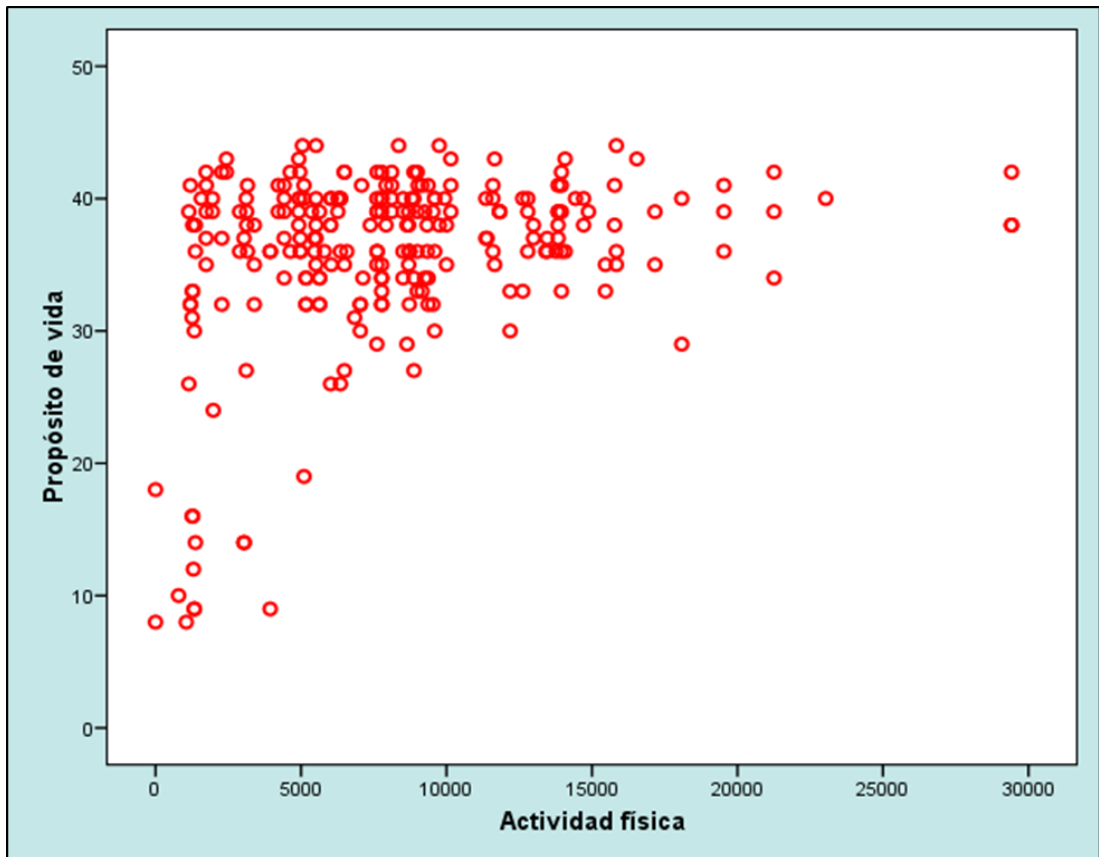


Figura 5. Dispersión de puntos de la actividad física y el bienestar emocional en la dimensión propósito de vida de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022

La dispersión de puntos pone en conocimiento una relación positiva entre estas dos variables.

Tabla 21. Relación entre la actividad física y el nivel de bienestar emocional en la dimensión crecimiento personal de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022

	Actividad física	
	Rho de Spearman	Significancia
Crecimiento personal	0,38	0,000

Respecto a la relación entre estas variables, se halló que la dimensión crecimiento personal se asocia significativamente con actividad física, con $p=0,000$.

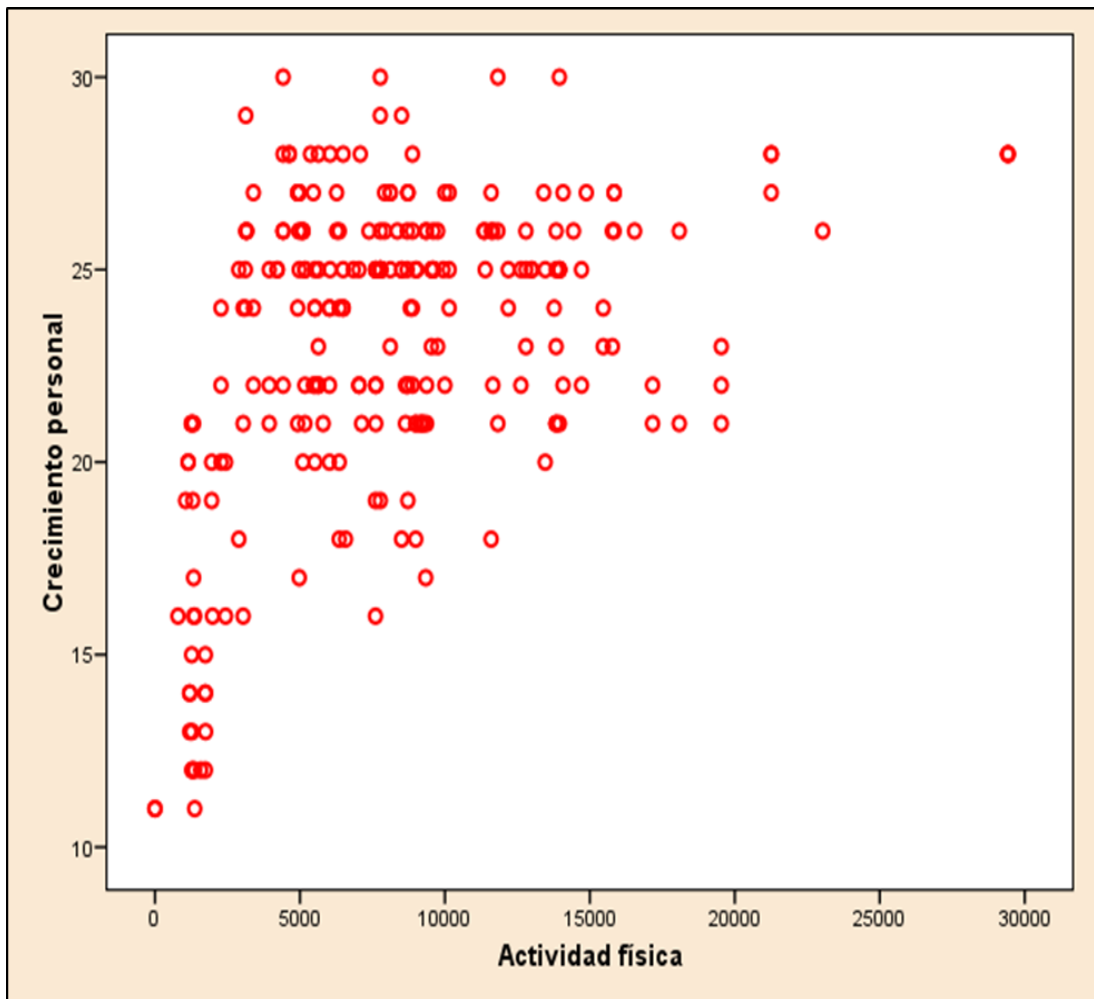


Figura 6. Dispersión de puntos de la actividad física y el bienestar emocional en la dimensión crecimiento personal de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022

Quando evaluamos la correlación de estas variables, mantiene una relación positiva ascendente.

Tabla 22. Relación entre la actividad física y el nivel de bienestar emocional de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022

	Actividad física	
	Rho de Spearman	Significancia
Bienestar emocional	0,45	0,000

Respecto a la relación entre estas variables, según la estadística de prueba ambas variables se relacionan significativamente con $p=0,000$.

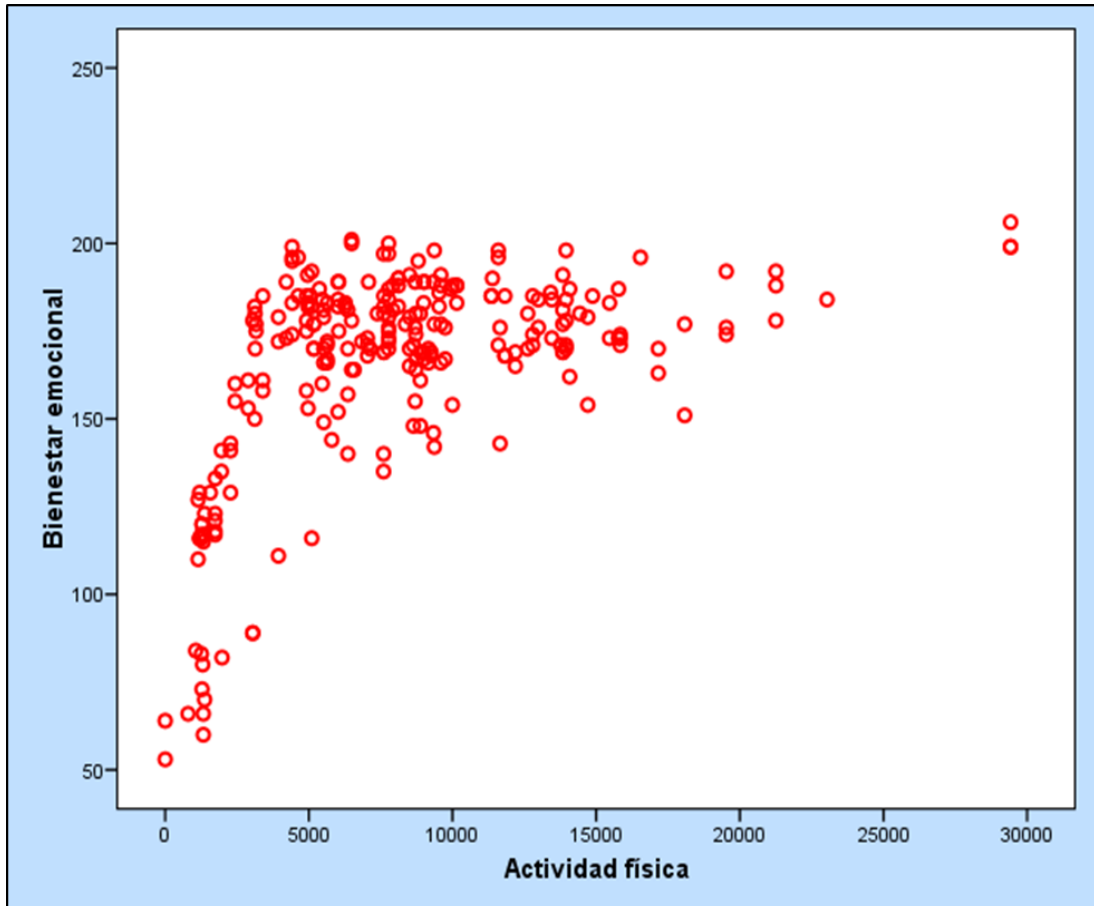


Figura 7. Dispersión de puntos de la actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022

Y, en forma general, también la correlación fue positiva, es decir mientras la actividad física aumenta también sucede lo mismo con el bienestar emocional.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1. CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS

Los resultados mostraron que la actividad física mantiene una correlación significativa con el bienestar emocional, con $p=0,000$. Del mismo modo, la actividad física presenta correlaciones significativas con las dimensiones del bienestar emocional como autopercepción ($p=0,000$), relaciones positivas ($p=0,000$), autonomía ($p=0,000$), dominio del entorno ($p=0,000$), propósito de vida ($p=0,000$) y crecimiento personal ($p=0,000$).

Los resultados señalan coincidencias con múltiples investigaciones como los de Ulloa y Pérez³⁵ quienes informan que si existe regularidad en el ejercicio físico también habrá mayor presencia de una salud psicológica en los estudiantes universitarios.

López¹² ha comprobado que los alumnos de educación superior ponen en evidencia que el bienestar emocional tiene dependencia de la actividad física, con una correlación significativa y alta.

Rosa, García y Pérez et al³⁵ concluyen que el bienestar emocional y la actividad físicas no son independientes, colocando en evidencia una correlación paralela ascendente.

Por su parte, Sáenz-López³⁷ informa que el bienestar psicológico es muy dependiente de la actividad física, ligada a través de la generación de hormonas con la consiguiente de mayor producción de energía, alta autoestima entre otros.

Es más, existen otras investigaciones que reportan lo siguiente: a. que la actividad física tiene influencia en la disminución de factores socioemocionales como la ansiedad, depresión o estrés³⁸; b. Luego de la intervención de prácticas saludables como el yoga se logró la reducción significativa de síntomas como el estrés³⁹; c. La actividad física también logra el mejoramiento de la calidad de vida con problemas vinculados al estrés⁴⁰.

La actividad física y la salud física con la emocional no son independientes⁴¹; y e. definitivamente la actividad física corresponde a una determinante positiva hacia el bienestar emocional⁴², la autopercepción de la salud⁴³ y la satisfacción global⁴⁴.

También, en el metaanálisis de Soyeon y Fedewa⁴⁵ han puesto en evidencia que el constructo de la actividad física mantiene efectos moderados en la disminución de los factores socioemocionales como el estrés, ansiedad o depresión.

Por otro lado, algunos estudios concluyen la no relación entre estas variables como los resultados de Durante⁴⁶ quien concluye que sus resultados indican que no habría una relación entre la realización de actividad físico-deportiva y mayores niveles de bienestar psicológico.

Aguilar y Yopla⁴⁷ ponen en conocimiento que los resultados encontrados en la población de estudio arrojan que no existe correlación entre las variables actividad física y bienestar psicológico.

Con estos resultados se revela la importancia que tiene la actividad física como constructo determinante vinculada al bienestar emocional en la población universitaria. Asimismo, esta información sirve de base o cimientos para la formación de la personalidad de los jóvenes.

Finalmente, el estudio no está exento de algunas limitaciones como la consideración del diseño de tipo transversal, así como la no consideración de otras variables que

Podrían interactuar en las variables estudiadas como por ejemplo el nivel cultural o nivel económico.

CONCLUSIONES

1. La actividad física y el bienestar emocional mantienen una correlación significativa, con $p=0,000$.
2. Asimismo, la actividad física y autopercepción del bienestar emocional evidencian correlación significativa, con $p=0,000$.
3. La actividad física y las relaciones positivas del bienestar emocional presentan correlación significativa, con $p=0,000$.
4. La actividad física y la autonomía del bienestar emocional muestran correlación significativa, con $p=0,000$.
5. La actividad física y el dominio del entorno del bienestar emocional evidencian correlación significativa, con $p=0,000$.
6. La actividad física y el propósito de vida del bienestar emocional registran correlación significativa, con $p=0,000$.
7. Y, la actividad física y el crecimiento personal del bienestar emocional exploran correlación significativa, con $p=0,000$.

RECOMENDACIONES

A las autoridades universitarias de la UDH

- Ampliar, mejorar y fortalecer políticas de intervención que incluyan programas y áreas específicas de actividad física regular, e incluso incorporar programas de fortalecimiento psicológico (autoestima, técnicas de relajación, estrategias de afrontamiento, control mental, etc.).
- Generar alianzas para fortalecer la práctica de actividad física y bienestar emocional.

A las autoridades de la facultad de Ciencias de la Salud de la UDH

- Llevar a cabo investigaciones de tipo experimental con la finalidad de modificar o cambiar las condiciones de salud física y psicológica de los jóvenes.
- Implementar estrategias de sensibilización para aumentar la actividad física de los jóvenes y así se mejore su calidad de vida.

A los Investigadores de la UDH

- Implementar con nuevos proyectos experimentales y programas de intervención para la incorporación de la actividad físico-deportiva y la adopción de hábitos saludables, dirigidas a los docentes de nuestra universidad u otra población de riesgo.
- Incluir la evaluación de IMC, peso y talla de su población dentro de su investigación.

Al Área de Bienestar Universitario

- Colocación de gimnasia para los estudiantes universitarios dentro del centro universitario.

- Promocionar a la asistencia obligatoria de talleres de danza, dibujo y pintura, música y canto artesanía y manualidades, deportes voleybol, tenis de mesa, ajedrez, teatro.
- Realizar evaluaciones de peso y talla a personas de riesgo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bisquerra RB. Psicopedagogía de las emociones [Internet]. 2009. Madrid. España. Disponible en: <https://www.sintesis.com/data/indices/9788497566261.pdf>
2. Tous CM, Amorós MM. Motivaciones para el estudio en universitarios. An Psicol [Internet]. 2007 [citado 9 de julio de 2021];23(1):17-24. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16723103>
3. Peñacoba CP, Moreno BM. La escala de estresores universitarios (EEUU): Una Propuesta para la evaluación del estrés en grupos poblacionales específicos. Ansiedad Estrés [Internet]. 1999 [citado 9 de julio de 2021];5(1):61-78. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=186719>
4. Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, Franklin BA, Lamonte MJ, Leel-M, et al. Cantidad y calidad del ejercicio para desarrollar y mantener la aptitud cardiorrespiratoria, musculoesquelética y neuromotora en adultos aparentemente sanos: orientación para prescribir ejercicio. MedSci Sports Exerc. 2011;43(7):1334-59.
5. Peru. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [Internet]. [citado 9 de julio de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
6. Albino E. Estilos de vida y uso del tiempo libre de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco 2017 [Para optar el Título Profesional de: Licenciada en Enfermería] [Internet]. [Huánuco]: Universidad de Huánuco; 2017. Disponible en: http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1069/T_047_76828940_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
7. Moreno-Murcia JA. Teoría de la autodeterminación y adherencia al ejercicio físico. RICYDE Rev Int Cienc Deporte Doi105232ricyde [Internet]. 2011 [citado 11 de julio de 2021];7(25):248-9. Disponible en: <https://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/ricyde/article/view/427>
8. Lema Melendres DA, Marca Quito RR. Bienestar emocional en el proceso de adaptabilidad en la Facultad de Ciencias de la Educación

Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo periodo. Abril – agosto 2019 [Proyecto de Investigación previo a la obtención del título de licenciatura en Psicología Educativa, Orientación Vocacional y Familiar] [Internet]. [Ecuador]: Universidad Nacional de Chimborazo; 2020 [citado 2 de mayo de 2021]. Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/6324>

9. Santana Rodríguez A. Influencia de la actividad física en el bienestar psicológico del mayor. Int J Dev Educ Psychol Rev INFAD Psicol [Internet]. 2016 [citado 9 de julio de 2021];1(2):301. Disponible en: <http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAE/article/view/553>
10. Yamil Daniel S. Bienestar psicológico y deporte: Nadadores, Otros deportistas y No deportistas [Trabajo final de graduación] [Internet]. [Argentina]: Universidad del Siglo 21; 2016. Disponible en: <https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/bitstream/handle/ues21/13046/SORIA%20YAMIL%20DANIEL.pdf?sequence=1>
11. Molina-García J, Castillo I, Pablos C. Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. Mot Eur J Hum Mov [Internet]. 2007 [citado 10 de julio de 2021];18:79-91. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=274220374005>
12. López Ruiz C del P. Actividad física deportiva y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho -2018 [Para optar el grado académico de maestra en educación con mención en docencia y gestión educativa] [Internet]. [Lima]: Universidad Cesar Vallejo; 2018. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/21647/Lopez_RC..pdf?sequence=1&isAllowed=y
13. Campos Ugaz D. Bienestar Psicológico en estudiantes (según semestre de estudios y género) de una universidad privada de Lima [Para optar el título profesional de licenciado en psicología] [Internet]. [Lima]: Universidad Ricardo Palma; 2018 [citado 10 de julio de 2021]. Disponible en: <https://1library.co/document/y4wo305q->

bienestar-psicologico-estudiantes-semestre-estudios-genero-
universidad-privada.html

14. Huaman Sialer AS. Bienestar psicológico y actividad física en estudiantes de una universidad privada de Lima - Este, en la Universidad Peruana Unión [Tesis de Maestría] [Internet]. [Lima]: Universidad Peruana Unión; 2016. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/405/Avit_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15. Santos Vicente TL. Nivel de bienestar psicológico y optimismo en personas con discapacidad física Huánuco 2015 [Para Obtener el Título Profesional de Licenciada en Psicología] [Internet]. [Huánuco]:Universidad Nacional Hermilio Valdizán; 2015 [citado 10 de julio de 2021]. Disponible en: <https://1library.co/document/zx5229nq-nivel-bienestar-psicologico-optimismo-personas-discapacidad-fisica-huanuco.html>
16. Ryff C. La estructura del bienestar psicológico revisada. *Rev Pers Psicol Soc* [Internet]. 1995;69(4):719-27. Disponible en: <https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.69.4.719>
17. Díaz D, Rodríguez-Carvajal R, Blanco A, Moreno-Jiménez B, Gallardo I. Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema* [Internet]. 2006;18(3):572-7. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>
18. Stover JB, Bruno FE, Uriel FE, Liporace MF. Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica. *Perspect En Psicol Rev Psicol Cienc Afines* [Internet]. 2017 [citado 11 de julio de 2021];14(2):105-15. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=483555396010>
19. Pender N. Modelo de promoción de la salud. En: *Modelos y Teorías en Enfermería*. 7.a ed. Barcelona: Elseiver; 2010. p. 434-45.
20. Guillamón A, García E, Pérez JJ. Condición física y bienestar emocional en escolares de 7 a 12 años. *Acta Colomb Psicol* [Internet]. 2018 [citado 4 de mayo de 2021];21(2):282-300. Disponible en: http://editorial.ucatolica.edu.co/ojsucatolica/revistas_ucatolica/index.php/acta-colombiana-psicologia/article/view/1561

21. Rodríguez Freire C. El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento [Tesis Doctoral] [Internet]. [España]: Universidad de la Coruña; 2014. Disponible en:<https://core.ac.uk/download/pdf/61913475.pdf>
22. Rosa-Rodríguez Y, Cartagena N, Maldonado-Peña Y, Osorio N, Quiñones-Berrios A. Dimensiones del bienestar psicológico y su relación con el apoyo social percibido en estudiantes universitarios. Av En Psicol Latinoam. 1 de enero de 2014;33. Disponible en:http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242015000100003
23. Wehmeyer M, Sobrino A, González-Torres M, Zulueta A, Peralta F. Escala de autodeterminación personal ARC. Instrumento de valoración y guía de aplicación. Estud Sobre Educ [Internet]. 2006 [citado 12 de mayo de 2021];1(11):176. Disponible en:<https://dadun.unav.edu/handle/10171/52159>
24. Schunk D, Zimmerman B. Autorregulación del aprendizaje y el desempeño: problemas y aplicaciones educativas. [Internet]. Eds. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.; 1994. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/record/1994-97658-000>
25. Peterson C, Park N, Seligman MEP. Orientaciones hacia la felicidad y la satisfacción con la vida: la vida plena versus la vida vacía. J Happiness Stud [Internet]. 2005 [citado 5 de julio de 2021];6(1):25-41. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>
26. Steger MF. Experimentar el significado de la vida: funcionamiento óptimo en el nexo entre bienestar, psicopatología y espiritualidad. En: La búsqueda humana de significado: teorías, investigación y aplicaciones [Internet]. 2.a ed. New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group; 2012. p. 165-84. (Personality and clinical psychology series). Disponible en: <https://psycnet.apa.org/record/2012-03755-008>
27. McKnight PE, Kashdan TB. Propósito en la vida como un sistema que crea y sostiene la salud y el bienestar: una teoría integradora y comprobable. Rev Gen Psychol [Internet]. 2009 [citado 9 de julio de 2021];13(3):242-51. Disponible en: <https://doi.org/10.1037/a0017152>

28. García M. Ser optimista [Internet]. [citado 6 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://www.residenciatura.org/es/article/ser-optimista>
29. Garanto Alos J. Psicología del humor [Internet]. Herder Editorial. [citado 6 de mayo de 2021]. Disponible en: https://www.herdereditorial.com/psicologia-del-humor_1
30. Benavent Valles E. El sentido del humor, una necesidad vital [Internet]. [citado 6 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://eduso.net/res/revista/8/la-intervencion-en-la-educacion-social/el-sentido-del-humor-una-necesidad-vital-tambien-para-la-gente-mayor>
31. Batson D D. Altruismo y comportamiento prosocial. En: The handbook of social psychology, Vols 1-2, 4th ed [Internet]. New York, NY, US: McGraw-Hill; 1998. p. 282-316. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/record/1998-07091-023>
32. Organización Mundial de la Salud. OPS. Actividad física [Internet]. [citado 9 de julio de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical->
33. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Actividad física, ejercicio y aptitud física: definiciones y distinciones para la investigación relacionada con la salud. Public Health Rep [Internet]. 1985 [citado 9 de julio de 2021];100(2):126-31. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>
34. Rodríguez D. Vinculación entre bienestar físico, mental y emocional gracias al deporte [Internet]. Planeta Triatlón. 2017 [citado 9 de julio de 2021]. Disponible en: <https://www.planetatriatlon.com/vinculacion-bienestar-fisico-mental-emocional-deporte/>
35. Ulloa CP, Pérez BC. La actividad física y su relación con la salud emocional en los estudiantes de los grupos ASU-Deportes de la Universidad Politécnica Salesiana. [Tesis de pregrado]. Cuenca: Universidad Politécnica Salesiana; 2018. Disponible en: <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/16520>
36. Rosa A, García E, Pérez JJ. Condición física y bienestar emocional en escolares de 7 a 12 años. Acta. Colomb. Psicol. [Internet]. 5 de julio de

2018 [citado 01 de marzo de 2023];21(2):282-91. Disponible en:
<https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/article/view/1561>

37. Sáenz-López P. Las emociones: necesidad de su programación para una actividad física más saludable. En Moreno-Murcia, J. A. y De Souza, M. C. (coord.). Motricidad humana. Hacia una vida más saludable (pp 107-128). Santiago: Universidad Central de Chile; 2015. Disponible en: <http://uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/e-motivon/article/view/3801>
38. Jeong YJ, Hong SC, Lee MS, Park MC, Kim YK, Suh CM. La terapia de movimiento de baile mejora las respuestas emocionales y modula las neurohormonas en adolescentes con depresión leve. *International Journal of Neuroscience*. 2005; 115(12): 1711-1720. Doi: 10.1080/00207450590958574.
39. West J, Otte C, Geher K, Johnson J, Mohr D. Efectos del hatha yoga y la danza africana sobre el estrés percibido, el afecto y el cortisol salival. *Annals of Behavioral Medicine*. 2004;28(2): 114-118. Doi: 10.1207/s15324796abm2802_6
40. Philipsson A, Duberg A, Moller M, Hagberg L. Análisis costo-utilidad de una intervención de danza para niñas adolescentes con problemas de internalización. *Cost Effectiveness and Resource Allocation*. 2013;11(1): 4. Doi: <http://doi.org/10.1186/1478-7547-11-4>.
41. Gálvez A, Rodríguez-García PL, García-Canto E, Rosa A, Pérez Soto JJ, Tárraga ML, Tárraga PJ. Capacidad aeróbica y calidad de vida en escolares de 8 a 12 años. *Clínica e Investigación en Arteriosclerosis*. 2015;27(5): 239-245. Doi: <https://doi.org/10.1016Zj.arteri.2015.01.001>
42. Rodríguez-García PL, Tárraga L, Rosa A, García-Cantó E, Pérez-Soto JJ, Gálvez A et al. Nivel de condición física y su relación con el autoconcepto en escolares. *Psychology*. 2014;5: 2009-2017. Doi: 10.4236/psych.2014.518204.
43. Rosa A, García-Cantó E, Rodríguez-García PL, Pérez-Soto JJ. Condición física y calidad de vida en escolares de 8 a 12 años. *Revista de la Facultad de Medicina*. 2016;65(1): 37-42. Doi: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v65n1.59634>.
44. Rosa A, García-Cantó E, Rodríguez-García PL, Pérez-Soto JJ. Estado

de peso, condición física y satisfacción con la vida en escolares de primaria. A pilot study. *MH Salud Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*. 2017; 13(2): 1-15. Doi:<http://doi.org/10.15359/mhs.13-2.2>.

45. Soyeon A, Fedewa AL. Un metanálisis de la relación entre la actividad física de los niños y la salud mental. *Journal of Pediatric Psychology*. 2011;1(11): 1-13. Doi:10.1093/jpepsy/jsq107.
46. Durante MF, Sandoval F. Bienestar psicológico y realización de actividad físico-deportiva. [Tesis de pregrado]. Argentina: Universidad Nacional de Mar Del Plata; 2016. Disponible en : <http://rpsico.mdp.edu.ar/bitstream/handle/123456789/498/0204.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
47. Aguilar J, Yopla JL. Actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolares. [Tesis de pregrado]. Cajamarca – Perú: Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo; 2018. Disponible en: <https://www.google.com/search?q=47.+Aguilar+J%2C+Yopla+JL.+Actividad+f%C3%ADsica+y+bienestar+psicol%C3%B3gico+de+los+adolescentes+escolares.+%5BTesis+de+pregrado%5D>

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACION

Céspedes G. Actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes del Programa Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022. Universidad de Huánuco – 2022 [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2023 [Consultado]. Disponible en: <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: “ACTIVIDAD FÍSICA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, 2022”

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLE				
Problema General Existe relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes del Programa Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022?	Objetivo General Relacionar el nivel de actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes del Programa Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.	: Existe relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes de la del Programa Académico Profesional de enfermería de la Universidad Huánuco.	Bienestar emocional (BE)	Dimensión	Indicadores	Valor final	Tipo de variable
				Global	Ítems: (1 al 39)	Alto Moderado Bajo	Cualitativa, ordinal, politémica
				Autopercepción	Ítems: (1,7,8,11, 17,25,34)		
				Relaciones positivas	Ítems: (2, 13, 16, 18, 23, 31, 38)		
				Autonomía	Ítems: (3,5,10,15,27)		
				Dominio del entorno	Ítems: (6,19,26,29,32,36,39)		
				Propósito en la vida	Ítems: (9,12,14,20,22,28,33,35)		
			Crecimiento personal	Ítems: (4,21,24,30,37)			
			Variable asociada	Indicadores	Valor final	Tipo de variable	
			Actividad física		Bueno Regular Deficiente	Categorica Politémica Ordinal	

-
- ¿Existe relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en la dimensión autonomía en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022?
- ¿Existe relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en la dimensión dominio del entorno en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022?
- ¿Existe relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en la dimensión propósito de vida en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022?
- ¿Existe relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en la dimensión crecimiento personal en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022?
- Valorar la relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en la dimensión autonomía en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.
- Medir la relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en la dimensión dominio del entorno en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.
- Conocer la relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en la dimensión propósito de vida en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.
- Contrastar la relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en la dimensión crecimiento personal en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022.
-

DISEÑO	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>tipo de estudio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Según la participación del investigador: Observacional - Según la planificación de toma de datos: Prospectivo - De acuerdo al número de mediciones de la variable: Longitudinal <p>transversal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Por el número de variables analizadas: Análítico <p>diseño: Correlacional</p> <p>Leyenda: n: Muestra aleatoria X: Variable actividad física Y: Variable bienestar emocional r: Relación.</p>	<p>población: población de estudio estará constituida por 710 estudiantes de enfermería de la UDH.</p> <p>muestra: 70 estudiantes</p> <p>muestreo: se utilizará el muestreo probabilístico estratificado y aleatorio simple.</p>	<p>para la recolección de datos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La técnica: Observación • Instrumento: IPAQ, Escala de bienestar emocional de Riff <p>Para el análisis de datos:</p> <p>descriptivo. En el análisis descriptivo de los datos, se utilizó las medidas de frecuencia relativa (%) y absoluta (f); asimismo, las medidas de tendencia central (media, mediana y la moda) y de dispersión (desviación estándar).</p> <p>inferencial. Por otro lado, para contrastar las hipótesis se utilizó Rho de Spearman, en su defecto el Rho de Spearman con un nivel de significancia 5% y confianza del 95%.</p>

ANEXO 2
INSTRUMENTOS ANTES DE LA VALIDACION

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Código:.....

Fecha: /...../

.....

**GUIA DE ENTREVISTA DE LAS CARACTERISTICAS
GENERALES DELA MUESTRA EN ESTUDIO
CUESTIONARIO**

TÍTULO DE LA INVESTIGACION: Actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes del Programa Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2021.

INSTRUCCIONES: Sr. Sírvase responder y marcar con una "X" cada interrogante respecto a sus datos sociodemográficas.

Muchas gracias por su colaboración

CARACTERISTICAS DEMOGRAFICAS

1. Edad: _____ años
2. ¿Cuál es su género?
 - a) Masculino
 - b) Femenino

CARACTERISTICAS SOCIALES

3. ¿Cuál es su religión?
 - a) Católico
 - b) Evangélico
 - c) Otros. Especifique: _____
4. ¿Usted también trabaja aparte de estudiar?
 - a) Sí
 - b) No
5. ¿Cuál es su estado civil?
 - a) Conviviente
 - b) Casado
 - c) Separado
 - d) Divorciado
 - e) Viuda(o)

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CODIGO.....

.../.../.....

FECHA:

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

TÍTULO: Actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes del Programa Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2021.

INSTRUCCIONES: Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.

OBJETIVO: Medir el nivel de actividad física

Muchas gracias por su
colaboración

1	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	
	Días por semana (indique el número)	
	Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	
2	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	
	Indique cuántas horas por día	
	Indique cuántos minutos por día	
	No sabe/no está seguro	
3	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar	
	Días por semana (indicar el número)	
	Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	
4	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	
	Indique cuántas horas por día	
	Indique cuántos minutos por día	
	No sabe/no está seguro	

5	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	
	Días por semana (indique el número)	
	Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	
6	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	
	Indique cuántas horas por día	
	Indique cuántos minutos por día	
	No sabe/no está seguro	
7	Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	
	Indique cuántas horas por día	
	Indique cuántos minutos por día	

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CODIGO.....

:/./.....

FECHA

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE Riff

TÍTULO: Actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes del Programa Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2021.

INSTRUCCIONES: A continuación, encontrará una serie de afirmaciones respecto al grado de bienestar general que usted tiene acerca de su nivel de satisfacción en distintos ámbitos de su vida. Solo se permite una respuesta por cada afirmación, asegúrese de contestar y marcar con una "X" todas las afirmaciones, y recuerde que no existen respuestas correctas o incorrectas.

OBJETIVO: Medir el nivel de bienestar psicológico.

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE Riff

Totalmente desacuerdo (1)

Moderadamente de acuerdo (3)

Bastante de acuerdo (5)

acuerdo (6)

Poco de acuerdo (2)

Muy de acuerdo (4)

Totalmente de

	Ítems						
	AUTOPERCEPCIÓN						
	Quando repaso la historia de mi vida estoy contento concómo han resultado las cosas						
	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						
	Reconozco que tengo defectos						
	RELACIONES POSITIVAS						
	Reconozco que tengo virtudes						

	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
	Sostengo mis decisiones hasta el final						
	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
	Puedo confiar en mis amigos						
14	Cuando cumpla una meta, me planteo otra						
III	AUTONOMÍA						
15	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí						
16	Mis relaciones amicales son duraderas						
17	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría						
18	Comprendo con facilidad como la gente se siente						
19	Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles						
IV	DOMINIO DEL ENTORNO						
20	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí						
21	Considero que hasta ahora no hay mejoras en mi vida						
22	Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo.						
23	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo						
24	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
25	En general, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo						
26	Siento que soy víctima de las circunstancias						
V	PROPÓSITO DE VIDA						
27	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros tienen						
28	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
29	Tengo la capacidad de construir mi propio destino						
30	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo						
31	Mis amigos pueden confiar en mí						
32	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
33	Tomo acciones ante las metas que me planteo						

34	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
VI	CRECIMIENTO PERSONAL						
35	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
36	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
37	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
38	Es importante tener amigos						
39	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						

ANEXO 3
INSTRUMENTO DESPUES DE LA VALIDACION
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Código:.....

Fecha:/...../.....

**GUIA DE ENTREVISTA DE LAS CARACTERISTICAS
GENERALES DELA MUESTRA EN ESTUDIO
CUESTIONARIO**

TÍTULO DE LA INVESTIGACION: Actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes del Programa Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2021.

INSTRUCCIONES: Sr. Sírvase responder y marcar con una "X" cada interrogante respecto a sus datos sociodemográficas.

Muchas gracias por su colaboración

CARACTERISTICAS DEMOGRAFICAS

1. Edad: _____ años

2. ¿Cuál es su género?

c) Masculino ()

d) Femenino ()

CARACTERISTICAS SOCIALES

3. ¿Cuál es su religión?

d) Católico ()

e) Evangélico ()

f) Otros. Especifique: _____

4. ¿Usted también trabaja aparte de estudiar?

c) Si ()

d) No ()

5. ¿Cuál es su estado civil?

f) Conviviente ()

g) Casado ()

h) Separado ()

i) Divorciado ()

j) Viuda(o) ()

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CODIGO.....

FECHA:../../.....

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

TÍTULO: Actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes del Programa Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2021.

INSTRUCCIONES: Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.

OBJETIVO: Medir el nivel de actividad física

Muchas gracias por su colaboración

1	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	
	Días por semana (indique el número)	
	Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	
2	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	
	Indique cuántas horas por día	
	Indique cuántos minutos por día	
	No sabe/no está seguro	
3	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar	
	Días por semana (indicar el número)	
	Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	
4	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	
	Indique cuántas horas por día	
	Indique cuántos minutos por día	
	No sabe/no está seguro	
5	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	
	Días por semana (indique el número)	
	Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	

6	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	
	Indique cuántas horas por día	
	Indique cuántos minutos por día	
	No sabe/no está seguro	
7	Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	
	Indique cuántas horas por día	
	Indique cuántos minutos por día	

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CODIGO.....

FECHA:../.../.....

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE Riff

TÍTULO: Actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes del Programa Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2021.

INSTRUCCIONES: A continuación, encontrará una serie de afirmaciones respecto al grado de bienestar general que usted tiene acerca de su nivel de satisfacción en distintos ámbitos de su vida. Solo se permite una respuesta por cada afirmación, asegúrese de contestar y marcar con una "X" todas las afirmaciones, y recuerde que no existen respuestas correctas o incorrectas.

OBJETIVO: Medir el nivel de bienestar psicológico.

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE Riff

Totalmente desacuerdo (1)

Moderadamente de acuerdo (3)

Bastante de acuerdo (5)

acuerdo (6)

Poco de acuerdo (2)

Muy de acuerdo (4)

Totalmente de

	Items						
	AUTOPERCEPCIÓN						
	Quando repaso la historia de mi vida estoy contento concómo han resultado las cosas						
	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						
	Reconozco que tengo defectos						
	RELACIONES POSITIVAS						
	Reconozco que tengo virtudes						
	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						

	Sostengo mis decisiones hasta el final						
	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
	Puedo confiar en mis amigos						
14	Cuando cumpla una meta, me planteo otra						
III	AUTONOMÍA						
15	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí						
16	Mis relaciones amicales son duraderas						
17	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría						
18	Comprendo con facilidad como la gente se siente						
19	Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles						
IV	DOMINIO DEL ENTORNO						
20	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de desatisfacción que de frustración para mí						
21	Considero que hasta ahora no hay mejoras en mi vida						
22	Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo.						
23	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo						
24	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
25	En general, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo						
26	Siento que soy víctima de las circunstancias						
V	PROPÓSITO DE VIDA						
27	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros tienen						
28	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
29	Tengo la capacidad de construir mi propio destino						
30	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo						
31	Mis amigos pueden confiar en mí						
32	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
33	Tomo acciones ante las metas que me planteo						
34	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
VI	CRECIMIENTO PERSONAL						

35	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
36	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
37	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
38	Es importante tener amigos						
39	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						

ANEXO 4

CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **Título del proyecto.**
"Actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes del Programa Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022"
- **Responsable de la investigación.**
Céspedes Barreto, Gianmary Margarita
- **Propósito**
Determinar la relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco.
- **Participación**
Participarán los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco.
- **Procedimientos**
Se aplicará una guíade entrevista de las características generales, cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), Escala de bienestar psicológico de RIFF.
- **Riesgos / Incomodidades**
No habrá ninguna consecuencia negativa para tu persona si no aceptas formar parte de esta investigación.
- **Beneficios**
Este estudio tendrá como principal oficio que permitirá establecer la influencia de la actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería.
- **Alternativas**
La participación del estudio es absolutamente voluntaria no tiene la obligación de formar parte del proceso de recolección de datos.
- **Compensación**
No recibirá pago alguno por participar de la investigación.
- **Confidencialidad de la información.**
La información proporcionada se manejará con absoluta confidencialidad.
- **Consentimiento / Participación Voluntaria**
Por medio del presente estudio acepto voluntaria participar en el estudio, reconociendo que se me ha proporcionado la mayor información posible y comprendiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la entrevista sin que me afecte de ninguna manera.
- **Nombres y firma del participante o responsable legal**



Firma del (a) Estudiante



Firma de la tesista

Huánuco, 05 13, del 2022

CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **Título del proyecto.**
"Actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes del Programa Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022"
- **Responsable de la investigación.**
Céspedes Barreto, Gianmary Margarita
- **Propósito**
Determinar la relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco.
- **Participación**
Participarán los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco.
- **Procedimientos**
Se aplicará una guíade entrevista de las características generales, cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), Escala de bienestar psicológico de RIFF.
- **Riesgos / Incomodidades**
No habrá ninguna consecuencia negativa para tu persona si no aceptas formar parte de esta investigación.
- **Beneficios**
Este estudio tendrá como principal oficio que permitirá establecer la influencia de la actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería.
- **Alternativas**
La participación del estudio es absolutamente voluntaria no tiene la obligación de formar parte del proceso de recolección de datos.
- **Compensación**
No recibirá pago alguno por participar de la investigación.
- **Confidencialidad de la información.**
La información proporcionada se manejará con absoluta confidencialidad.
- **Consentimiento / Participación Voluntaria**
Por medio del presente estudio acepto voluntaria participar en el estudio, reconociendo que se me ha proporcionado la mayor información posible y comprendiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la entrevista sin que me afecte de ninguna manera.
- **Nombres y firma del participante o responsable legal**



Firma del (a) Estudiante



Firma de la tesista

Huánuco, 05 12, del 2022

CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **Título del proyecto.**
"Actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes del Programa Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022"
- **Responsable de la investigación.**
Céspedes Barreto, Gianmary Margarita
- **Propósito**
Determinar la relación entre el nivel de actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco.
- **Participación**
Participarán los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco.
- **Procedimientos**
Se aplicará una guía de entrevista de las características generales, cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), Escala de bienestar psicológico de RIFF.
- **Riesgos / Incomodidades**
No habrá ninguna consecuencia negativa para tu persona si no aceptas formar parte de esta investigación.
- **Beneficios**
Este estudio tendrá como principal oficio que permitirá establecer la influencia de la actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes del Programa Académico de Enfermería.
- **Alternativas**
La participación del estudio es absolutamente voluntaria no tiene la obligación de formar parte del proceso de recolección de datos.
- **Compensación**
No recibirá pago alguno por participar de la investigación.
- **Confidencialidad de la información.**
La información proporcionada se manejará con absoluta confidencialidad.
- **Consentimiento / Participación Voluntaria**
Por medio del presente estudio acepto voluntaria participar en el estudio, reconociendo que se me ha proporcionado la mayor información posible y comprendiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la entrevista sin que me afecte de ninguna manera.
- **Nombres y firma del participante o responsable legal**



Firma del (a) Estudiante



Firma de la tesista

Huánuco, 06, ... 12, ... del 2022


ANEXO 5

CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

PROGRAMA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, **KAREN GEORGINA, TARAZONA HERRERA**

De profesión **ENFERMERA**, actualmente ejerciendo el cargo **DOCENTE** de por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la alumna **Gianmary Margarita Céspedes Barreto**, con DNI 74534766, aspirante al título de Licenciada de Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para su tesis titulado **"ACTIVIDAD FISICA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE HUANUCO - 2022"**

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento N° 01 GUIA DE ENTREVISTA DE LAS CARACTERISTICAS GENERALES DE LA MUESTRA EN ESTUDIO-CUESTIONARIO	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento N° 02 CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA (IPAQ)	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento N° 03 ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO DE RIFF	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dra. Karen Georgina, Tarazona Herrera
DNI: 22521575
Especialidad del validador: NEONATOLOGÍA



Dra Karen G. Tarazona Herrera
 Enf. Esp. en Neonatología
 C.E.P. 32294 RNE. 5934



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, **ELER, BORNEO CANTALICIO**

De profesión **ENFERMERA**, actualmente ejerciendo el cargo **DOCENTE** de por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la alumna **Gianmary Margarita Céspedes Barreto**, con DNI 74534766, aspirante al título de Licenciada de Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para su tesis titulado "**ACTIVIDAD FISICA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE HUANUCO - 2022**"

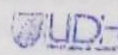
OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento N° 01 GUIA DE ENTREVISTA DE LAS CARACTERISTICAS GENERALES DE LA MUESTRA EN ESTUDIO-CUESTIONARIO	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento N° 02 CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA (IPAQ)	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento N° 03 ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO DE RIFF	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Eler, Borneo Cantalicio

DNI: 40613742

Especialidad del Validador: Estadístico

 PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERIA


Mg. Enf. Eler Borneo Cantalicio
DOCENTE UNIVERSITARIO
BIOESTADÍSTICA E INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN


Yo, **BERTHA, SERNA ROMAN**

De profesión **ENFERMERA**, actualmente ejerciendo el cargo **DOCENTE** de por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la alumna **Gianmary Margarita Céspedes Barreto**, con DNI 74534766, aspirante al título de Licenciada de Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para su tesis titulado "**ACTIVIDAD FISICA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE HUANUCO - 2022**"

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento N° 01 GUIA DE ENTREVISTA DE LAS CARACTERISTICAS GENERALES DE LA MUESTRA EN ESTUDIO-CUESTIONARIO	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento N° 02 CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA (IPAQ)	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento N° 03 ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO DE RIFF	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dra. Bertha, Serna Román
DNI: 22518726
Especialidad del validador: PEDIATRIA


Lic. Bertha Serna Román
CEP.2101
Validador



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, **ALICIA MERCEDES, CARNERO TINEO**

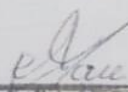
De profesión **ENFERMERA**, actualmente ejerciendo el cargo **DOCENTE** de por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la alumna **Gianmary Margarita Céspedes Barreto**, con DNI 74534766, aspirante al título de Licenciada de Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para su tesis titulado "**ACTIVIDAD FÍSICA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO - 2022**"

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento N° 01 GUIA DE ENTREVISTA DE LAS CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA MUESTRA EN ESTUDIO-CUESTIONARIO	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento N° 02 CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento N° 03 ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RIFF	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Alicia Mercedes, Carnero Tineo
DNI: 22465192

Especialidad del Validador: Salud Pública y Docencia Universitaria


Lic. Alicia M. Carnero Tineo
ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA
CEP 32292 REE 01



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, **DENIZ L. CABELLO MARIANO**


De profesión **ENFERMERA**, actualmente ejerciendo el cargo **DOCENTE** de por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la alumna **Gianmary Margarita Céspedes Barreto**, con DNI 74534766, aspirante al título de Licenciada de Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para su tesis titulado **"ACTIVIDAD FISICA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE HUANUCO - 2022"**

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento N° 01 GUIA DE ENTREVISTA DE LAS CARACTERISTICAS GENERALES DE LA MUESTRA EN ESTUDIO-CUESTIONARIO	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento N° 02 CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA (IPAQ)	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento N° 03 ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO DE RIFF	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Lic. Deniz L. Cabello Mariano
DNI: 22502610

Especialidad del Validador: Magister en Salud Publica y Gestión Sanitaria


Deniz L. Cabello Mariano
LIC. ENFERMERIA
CEP: 24629
Firma/sello



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, **YESSICA GRECHE, BALVIN ALARCON**

De profesión **ENFERMERA**, actualmente ejerciendo el cargo **DOCENTE** de por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la alumna **Gianmary Margarita Céspedes Barreto**, con DNI 74534766, aspirante al título de Licenciada de Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para su tesis titulado **"ACTIVIDAD FISICA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE HUANUCO - 2022"**

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento N° 01 GUIA DE ENTREVISTA DE LAS CARACTERISTICAS GENERALES DE LA MUESTRA EN ESTUDIO-CUESTIONARIO	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento N° 02 CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA (IPAQ)	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento N° 03 ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO DE RIFF	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Lic. Balvin Alarcón, Yessica Greche
DNI: 22509479
Especialidad del Validado: Enf. Asistencia

GOBIERNO REGIONAL HUANUCO
Dirección Regional de Salud
Hospital Regional "Hernando Vardellán Mezaño"
Yessica G. Balvin Alarcón

ANEXO 6
**DOCUMENTO SOLICITANDO PERMISO PARA EJECUCIÓN
DEL ESTUDIO**

**“AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA
SOBERANIA NACIONAL” UNIVERSIDAD DE
HUÁNUCO
Escuela Académica de Enfermería**

Huánuco, 5 de octubre de 2022.

OFICIO N° 075-2022-D/E.A.P.-ENFERMERIA-UDH-HCO

Dra./Mg.

AMALIA LEIVA YAROS

**COORDINADORA DE E.A.P. DE ENFERMERIA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA SALUD - UDH. -**

Yo, **GIANMARY MARGARITA CESPEDES BARRETO**, identificada con DNI 74534766, domiciliada en Jr. 28 de julio 674, del Distrito y Provincia de Ambo, ante usted con el debido respeto me presento y expongo lo siguiente:

Que siendo alumna del Programa Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco y a la vez deseando obtener mi Licenciatura, me encuentro desarrollando el trabajo de investigación titulado: **“ACTIVIDAD FISICA Y EL BIENESTAREMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA ACADEMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE HUANUCO - 2022”**, por lo que SOLICITO a usted autorización para realizar el proceso de recolección de datos de dicho estudio, ya que tendrá como muestra a los alumnos del I al IX ciclo del Programa de Enfermería de la Universidad de Huánuco.

Esperando contar con su apoyo y comprensión, agradezco anticipadamente a usted reiteradamente las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente;



Gianmary Margarita Céspedes Barreto ESTUDIANTE DE ENFERMERIA
DNI:74534766

ANEXO 7

DOCUMENTO DE AUTORIZACION DEL AMBITO DE ESTUDIO



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
<http://www.udh.edu.pe>

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA



“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

Huánuco, 2 de
noviembre del 2022

De mi consideración:

Visto la solicitud presentado por el alumno CESPEDES BARRETO, GIANMARY MARAGARITA, para recolección de datos del proyecto de investigación de tesis titulado: **“ACTIVIDAD FISICA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE HUANUCO - 2022”**, según se considera que es factible y procedente aceptar la autorización para realizar el trabajo de investigación.

Se comunica a la interesada para su trámite correspondiente.

Atentamente,




Dra. Amalia V. Leiva Yaro
COORDINADORA DE LA E.A.P. DE
ENFERMERIA

C.c.: Archivo
AVLY/hrc.

ANEXO 9
INFORME DE ORIGINALIDAD



UDH
UNIVERSIDAD DE HUANUCO
<http://www.udh.edu.pe>

UNIVERSIDAD DE HUANUCO

INFORME DE ORIGINALIDAD DOCUMENTO
PARA TRAMITAR SUSTENTACION

Yo, Diza Berrios Esteban, asesor(a) del Programa académico de Enfermería y designado mediante documento Resolución N 975-2022-D-FCS-UDH Correspondiente de la estudiante: Gianmary Margarita Céspedes Barreto, en la investigación titulada “Actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes del Programa Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022”.

Puedo contar que la misma tiene un índice de similitud del 18 % verificable en el reporte final de originalidad mediante el Software Antiplagio Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 13 de abril del 2023

Mg. Diza Berrios Esteban
Esp. en Neonatología
C.E.P. 19224 - R.N.E. 7234

Lic. Diza Berrios Esteban
DNI N^o: 22515625
CODIGO ORCID:0000-0002-5214-0836

“Actividad física y el bienestar emocional en los estudiantes del Programa Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2022”

INFORME DE ORIGINALIDAD

18%

INDICE DE SIMILITUD

17%

FUENTES DE INTERNET

6%

PUBLICACIONES

9%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	1library.co Fuente de Internet	2%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
4	repository.uniminuto.edu Fuente de Internet	2%
5	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	www.utic.edu.py Fuente de Internet	1%
8	www.coursehero.com Fuente de Internet	1%



Mg. Diza Berrios Esteban
Esp. en Neonatología
C.E.P. 15224 - R.N.E. 7234

Lic. Diza Berrios Esteban
DNI N°: 22515625
CODIGO ORCID:0000000252140836