

Universidad Católica de Santa María

Escuela de Postgrado

Maestría en Educación Superior



**Curso de fitness y su impacto en la inteligencia emocional de los alumnos
de una universidad privada de Arequipa, 2024**

Tesis presentada por el bachiller:

Castillo Vera, Luis Jesus

ORCID: 0009-0009-3709-821X

Para optar el Grado Académico de Maestro en Educación Superior

Asesora:

Dra. Pérez Quintanilla, Cecilia Lourdes

ORCID: 0000-0002-5559-6863

Arequipa – Perú

2025

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA
ESCUELA DE POSTGRADO
DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR DE TESIS

Arequipa, 19 de Diciembre del 2024

Dictamen: 010660-C-EPG-2024

Visto el borrador del expediente 010660, presentado por:

2022000391 - CASTILLO VERA LUIS JESUS

Titulado:

**CURSO DE FITNESS Y SU IMPACTO EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS ALUMNOS DE
UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE AREQUIPA, 2024**

Nuestro dictamen es:

APROBADO

**16423061 - FERNANDEZ FERNANDEZ FERNANDO ALBERTO
DICTAMINADOR**



**42803545 - DUCHE PEREZ ALEIXANDRE BRIAN
DICTAMINADOR**



**04411473 - BELTRAN MOLINA ROSA PATRICIA
DICTAMINADOR**



Curso de fitness y su impacto en la inteligencia emocional de los alumnos de una universidad privada de Arequipa, 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

7%

INDICE DE SIMILITUD

9%

FUENTES DE INTERNET

3%

PUBLICACIONES

3%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

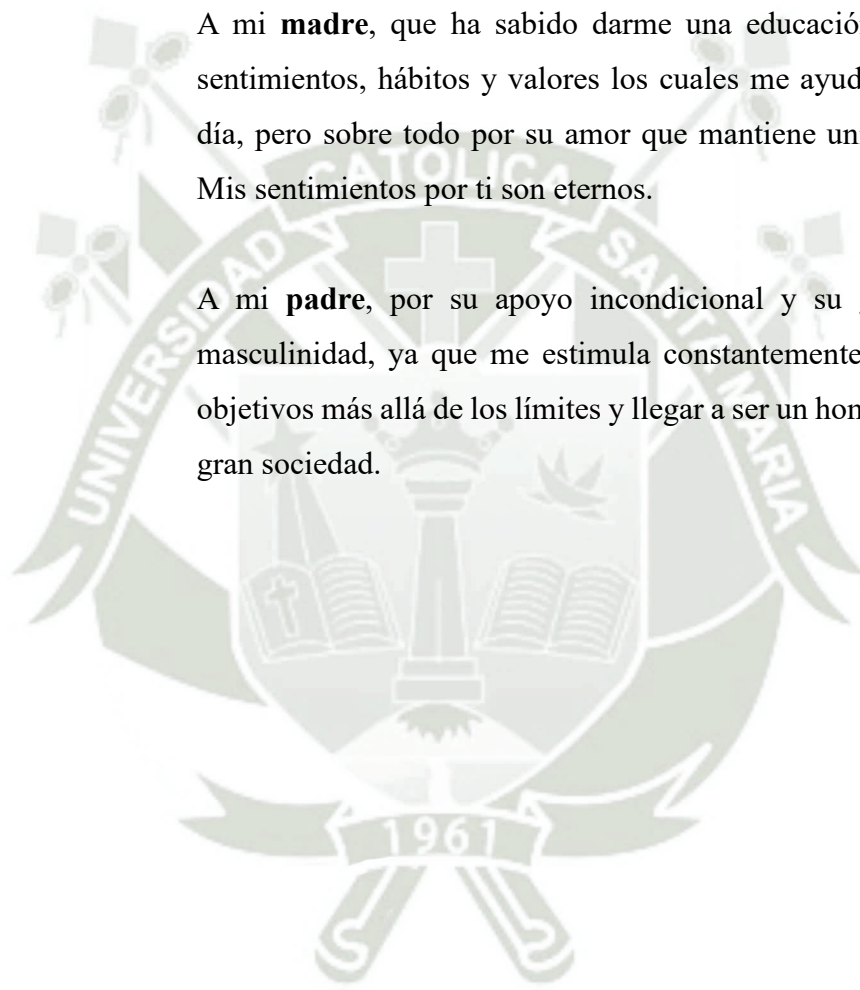
FUENTES PRIMARIAS

1	www.titaniumstrength.es	Fuente de Internet	2%
2	www.topdoctors.es	Fuente de Internet	1%
3	repositorio.ucsm.edu.pe	Fuente de Internet	1%
4	repositorio.upt.edu.pe	Fuente de Internet	1%
5	hdl.handle.net	Fuente de Internet	1%
6	46.210.197.104.bc.googleusercontent.com	Fuente de Internet	1%
7	fitnessrevolucionario.com	Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad Catolica San Antonio de Murcia	Trabajo del estudiante	1%

A **Dios**, ese ser más allá de mi comprensión, que sin embargo me da la oportunidad de vivir y descubrir los caminos de la verdad y las ansias de descubrirlo y amar su infinita sabiduría.

A mi **madre**, que ha sabido darme una educación con excelentes sentimientos, hábitos y valores los cuales me ayudan a seguir día a día, pero sobre todo por su amor que mantiene unidad a la familia. Mis sentimientos por ti son eternos.

A mi **padre**, por su apoyo incondicional y su gran ejemplo de masculinidad, ya que me estimula constantemente a tener metas y objetivos más allá de los límites y llegar a ser un hombre digno de una gran sociedad.



A mis **padres**, que con su amor y apoyo me impulsan a seguir adelante.

A mi **universidad**, de la que fui estudiante y me dio la gran oportunidad de ser parte de ella ahora a un nivel de docencia.



“La dificultad es lo que despierta al genio.”

Nassim Nicholas Taleb.



RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar el impacto del curso de fitness en la inteligencia emocional de los alumnos de una UPA 2024. La metodología fue de tipo aplicada, de enfoque cuantitativo, de nivel comparativo y de diseño pre experimental. Para la variable curso de fitness se esquematizó el programa de estudios y la para la inteligencia emocional se utilizó el inventario de inteligencia emocional de Bar On que fue aplicado a una muestra de 60 alumnos de una Universidad Privada de Arequipa que fue seleccionada de forma no probabilística por conveniencia.

En los resultados a nivel descriptivo se estableció que la inteligencia emocional antes (pre test) del curso del fitness el 3.33% de los alumnos tenían un nivel inadecuado, el 88.33% regular y el 8.33% era de nivel adecuado. Por otro lado, en el post test el nivel inadecuado ya no se presentaba, el nivel regular se redujo en 45%. En cuanto al nivel adecuado hubo un incremento sustancial.

A nivel inferencial se presentó que en el post test el 95% de los alumnos de la UPA incrementaron sus puntajes los que fueron significativos al 95% de nivel de confianza (p value= 0.000 menor a 0.05).

Palabras claves: Curso de fitness, inteligencia emocional, universidad.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the impact of the fitness course on the emotional intelligence of students at a private university in Arequipa 2024. The methodology was applied, with a quantitative approach, comparative level and pre-experimental design. For the variable fitness course, the study program was schematized and for emotional intelligence, the emotional intelligence inventory of Bar On was used, which was applied to a sample of 60 students at a private university of Arequipa that was selected in a non-probabilistic way by convenience.

In the descriptive results it was established that emotional intelligence before (pre-test) the fitness course, 3.33% of the students had an inadequate level, 88.33% had a regular level and 8.33% had an adequate level. On the other hand, in the post-test the inadequate level was no longer present, the regular level was reduced by 45%. As for the adequate level, there was a substantial increase.

At the inferential level, 95% of the UPA students increased their scores in the post-test, which were significant at the 95% confidence level (p value = 0.000 less than 0.05).

Keywords: Fitness course, emotional intelligence, university.

ÍNDICE

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

EPÍGRAFE

LISTA DE ABREVIATURAS

RESUMEN

ABSTRACT

ÍNDICE

ÍNDICE DE CUADROS

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

INTRODUCCIÓN..... 1

HIPÓTESIS 3

OBJETIVOS..... 4

CAPÍTULO I MARCO TEÓRICO 5

1. Bases teóricas 5

1.2. Curso de fitness 6

1.3. Aspectos conceptuales del curso de fitness.....16

1.4. Inteligencia emocional..... 20

2. Antecedentes..... 24

2.1. Internacional 24

2.2. Nacional..... 26

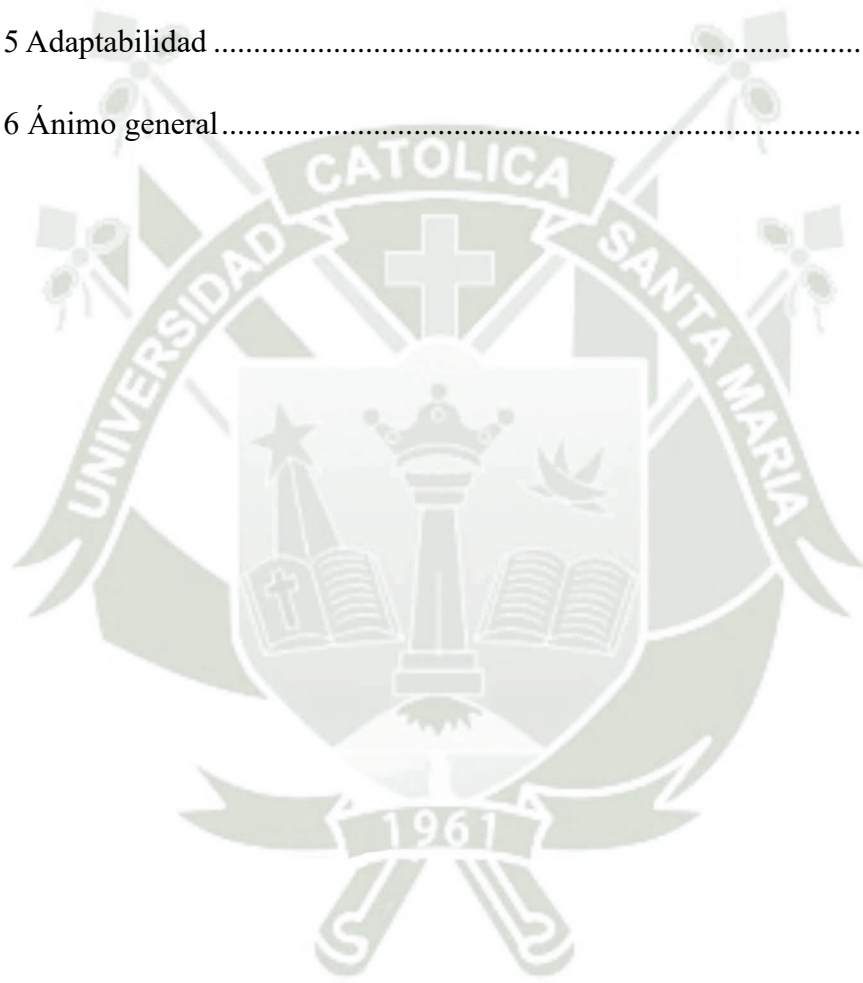
2.3. Local..... 27

CAPÍTULO II METODOLOGÍA	28
1. Técnicas, instrumentos y materiales de verificación	28
1.1. Técnicas	28
1.2. Instrumentos	28
2. Campo de Verificación	31
2.1. Ubicación espacial	31
2.2. Ubicación temporal	31
2.3. Unidades de estudio	31
2.4. Diseño de investigación	32
3. Estrategia de recolección de datos	32
3.1. Organización	32
3.2. Recursos	32
3.3. Confiabilidad	32
3.4. Validez	33
3.5. Manejo estadístico de resultados	33
CAPÍTULO III RESULTADOS Y DISCUSIÓN	34
1. Resultados	34
1.1. Resultados descriptivos	34
1.2. Resultados inferenciales	41
2. Discusión	42
CONCLUSIONES	44

RECOMENDACIONES	45
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	46
ANEXOS	51
1. Anexo 1: Matriz de consistencia.	51
2. Anexo 2: Curso de fitness.....	51
3. Anexo 3: Inventario de inteligencia emocional.....	51
4. Anexo 4: Validaciones.	51
5. Anexo 5: Autorización de la UPA.	51
6. Anexo 6: Base de datos pre test.....	51
7. Anexo 7: Base de datos post test.	51
Anexo 1: Matriz de consistencia	52
Anexo 2: Curso de fitness.....	53
Anexo 3: Inventario de inteligencia emocional.....	66
Anexo 4: Validaciones	69
Anexo 5: Autorización de la UPA	78
Anexo 6: Base de datos pre test.....	79
Anexo 7: Base de datos post test	80

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Figura 1 Inteligencia emocional	34
Figura 2 Intrapersonal.....	36
Figura 3 Interpersonal.....	37
Figura 4 Manejo de estrés.....	38
Figura 5 Adaptabilidad	39
Figura 6 Ánimo general.....	40



LISTA DE ABREVIATURAS

HIIT: Intensity Interval Training,"

UPA: Universidad Privada de Arequipa

CF: Curso de Fitness.

DEG: Dirección de Estudios Generales.

IE: Inteligencia Emocional.



INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se desarrolla bajo la premisa de como el fitness y su práctica, bajo la realización de un curso basado en él, que puede mejorar la inteligencia emocional de los alumnos, en pocas palabras que el aprendizaje metodológico en contexto dinámico ya que está comprendido bajo el concepto del fitness ayudándose en un curso deportivo de educación superior se pone en práctica todo lo relacionado a dicha forma de vida por lo que se busca propagar y que nos ayuda en los campos físico y mentales.

El fitness como estilo de vida, es muy necesario en el diario vivir de todo el mundo, por tanto, bajo sus diferentes modalidades deportivas y que encaja bajo un estilo de vida saludable tendría un impacto positivo en la salud física y mental en los alumnos de una Universidad Privada de Arequipa (UPA).

Por tanto, la práctica del fitness ayuda a los estudiantes de una UPA en su desarrollo integral, puesto que estamos hablando de la contribución de manera sobresaliente en un desarrollo saludable tanto en la parte física y mental.

El presente trabajo consta del capítulo I donde se aprecia el Marco Teórico, donde tenemos una pequeña introducción de lo que trata el trabajo y el alcance que tendría, todo esto bajo un planteamiento teórico: problema, enunciado e interrogantes que nos ayudan a entenderlo y darnos cuenta de su importancia, vemos, además, las variables con sus respectivos análisis y las diversas conceptualizaciones que apoyan por qué este trabajo tiene esta trascendencia positiva; el capítulo II, vemos la metodología con todas las técnicas e instrumentos de verificación, los campos y estrategias de recolección de datos; finalmente capítulo III, se analiza los resultados y discusión, donde procesaremos todos los datos obtenidos para comprobar nuestra hipótesis y conclusiones.

El nivel de investigación veremos que es el comparativo y se basa en evaluar el antes y después de la intervención de una variable independiente fitness y su efecto en la dependiente inteligencia emocional (IE) (Arias et al., 2022).

El tipo de investigación fue el aplicado que se basa en dar solución a una problemática puntual (Hernández & Mendoza, 2018). En el caso de la presente investigación se basó en conocer el efecto del curso fitness en la inteligencia emocional.

En ese sentido, si bien la práctica del fitness no es realizada por todos, ya que aún no se concientiza acerca de sus grandes efectos positivos en nuestro cuerpo como un todo, físico y mental sería gracias a este trabajo que se tomaría mayor conciencia de la gran importancia y el impacto descrito antes.



HIPÓTESIS

Dado que la práctica del curso de fitness ayuda de manera positiva en el desarrollo integral del ser humano tanto en su físico como en su aspecto emocional.

Es probable que el curso de fitness impacte positivamente en la inteligencia emocional en los alumnos de la Universidad Privada de Arequipa, 2024.



OBJETIVOS

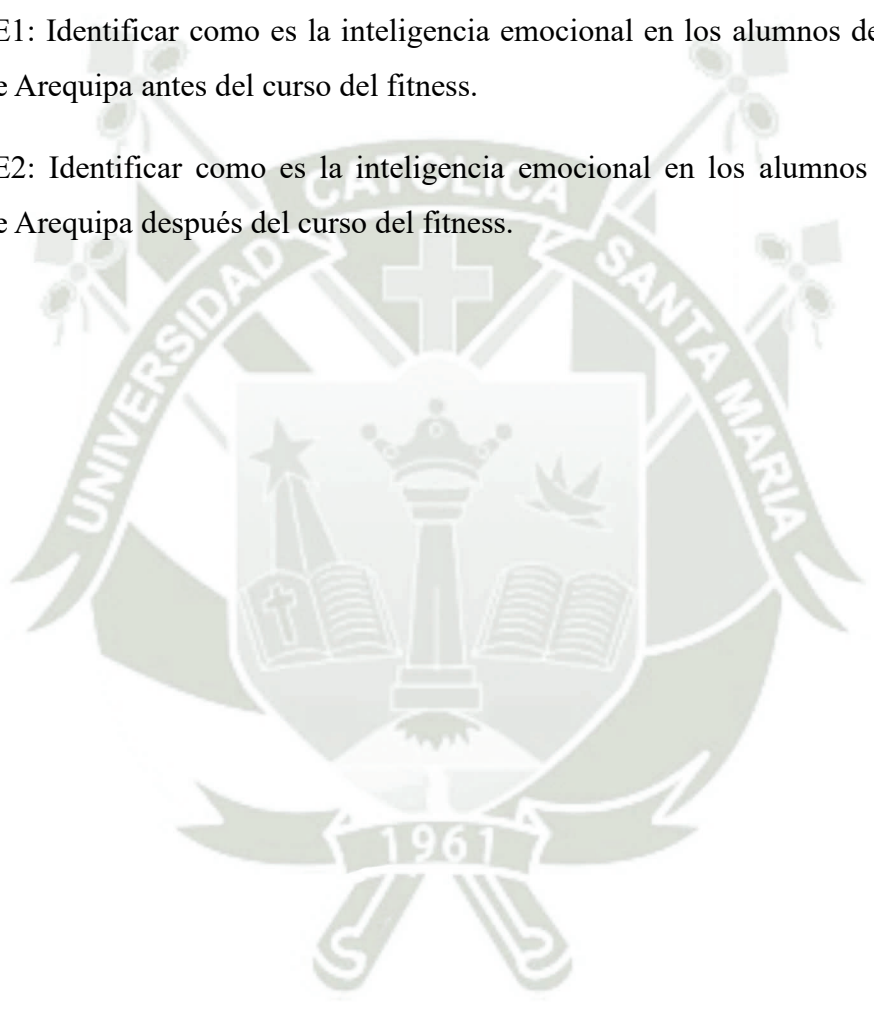
Objetivo General

Determinar el impacto del curso de fitness en la inteligencia emocional de los alumnos de una Universidad Privada de Arequipa 2024.

Objetivos Específicos

OE1: Identificar como es la inteligencia emocional en los alumnos de la Universidad Privada de Arequipa antes del curso del fitness.

OE2: Identificar como es la inteligencia emocional en los alumnos de Universidad Privada de Arequipa después del curso del fitness.



CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

La importancia del Fitness en la Educación Superior: en las siguientes líneas se explica como el fitness (esta vida deportiva y que abarca otros aspectos de una vida sana y plena) mejora la calidad de vida de los estudiantes, en este caso más específicamente la IE.

Hay que sacarse de la cabeza que el fitness (deporte en general) no sólo ayuda al físico, si no, debemos concientizar esa ayuda a la mente, al desarrollo intelectual, al desarrollo de la IE.

1. Bases teóricas

1.1. Teoría de la Neuro plasticidad Inducida por el Ejercicio

La Teoría de la Neuro plasticidad Inducida por el Ejercicio nos afirma que hacer ejercicio regularmente (llevar una vida fitness) no solo es beneficioso para el cuerpo, lo que se quiere demostrar, sino que también mejora el cerebro sustancialmente. La teoría explica cómo la actividad física ayuda al cerebro a adaptarse, reorganizarse y formar nuevas conexiones neuronales haciendo mucho más funcional.

1.1.1. Principales puntos de esta teoría:

Mejora de la plasticidad cerebral:

El ejercicio aumenta la liberación de proteínas como el BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro), que ayudan al crecimiento y la salud de las neuronas. (Pickersgill Jacob, 2022)

Favorece la formación de nuevas conexiones neuronales, lo que mejora la memoria, el aprendizaje y la atención.

Incremento del flujo sanguíneo cerebral:

El ejercicio mejora la circulación sanguínea, lo que lleva más oxígeno y nutrientes al cerebro.

Esto ayuda en la regeneración celular y la eliminación de residuos metabólicos. Impacto en regiones clave del cerebro.

Mejora el funcionamiento del hipocampo, una región crucial para la memoria y el aprendizaje.

Favorece la conectividad en la corteza prefrontal, mejorando el control emocional, la planificación y la toma de decisiones. (Pickersgill Jacob, 2022)

Efectos sobre la salud mental:

El ejercicio reduce el estrés al bajar los niveles de cortisol (hormona del estrés) y aumentar neurotransmisores como la serotonina, dopamina y endorfina, que mejoran el estado de ánimo

Es útil en el tratamiento de trastornos como la depresión y la ansiedad. Adaptación a nuevos desafíos. (Cristy, 2017)

La práctica regular de ejercicio físico impulsa al cerebro a adaptarse a los cambios, mejorando la capacidad para aprender nuevas habilidades físicas o mentales.

En resumen, esta teoría demuestra que el ejercicio no solo es beneficioso para la salud física, sino también para mejorar la función cerebral, la cognición y el bienestar emocional durante toda la vida lo que se traduce en una salud mental mucho mejor elevando la IE.

1.2. Curso de fitness

El CF se enfoca de manera integral, destacando sus beneficios físicos y mentales, y su impacto positivo en la inteligencia emocional, por tanto, su impacto en el beneficio social es enorme.

El CF también abarca temas clave que se tocan a lo largo del semestre tales como la armonía en la alimentación, el conocimiento muscular (musculatura básica del cuerpo), métodos de entrenamiento (para poder armar métodos de acuerdo con sus propias exigencias), trastornos alimenticios (saber detectarlo), errores comunes en la práctica deportiva (saber cómo evitarlos), tipos de cuerpo (conocerse mejor), primeros auxilios (nociones básicas) y fundamentos básicos de yoga.

1.2.1. Aspectos deportivos del curso de fitness

La palabra "fitness," se refiere a la condición de estar en buena forma física. La "aptitud física" o "condición física" es un estado general de buena salud y fortaleza física. Por lo general, se logra mediante una alimentación adecuada, la práctica regular de ejercicio físico moderado y vigoroso, y un descanso adecuado para permitir la recuperación física (Brito, 2016). También, la actividad física proporciona beneficios emocionales positivos y agradables al mejorar el estado de ánimo, reduciendo los efectos de la ansiedad y promover una mejor percepción de uno mismo (Angarita et al., 2020).

El Fitness está relacionado por el tipo de ejercicio, para aludir al estado físico en sí de una persona que es una buena forma; por tanto, en lugar de «persona fitness», puede optarse en español por «persona en buena forma» (Calvo, 2022).

Además, no existe ninguna palabra específica en español para referirse con exactitud a esta práctica deportiva consistente en realizar ejercicio para ponerse o mantenerse en buena forma.

Se observa que el término "fitness" en español implica estar en una condición física óptima, que se caracteriza por mantener un estado de salud física satisfactorio. Esto se logra no solo mediante la constante práctica de ejercicio, sino también a través de una alimentación adecuada y un descanso apropiado. En resumen, de acuerdo con Pumagualle (2024) los atributos necesarios para un cuerpo en buen estado incluyen:

- Resistencia cardiovascular y respiratoria: la capacidad de adquirir, procesar y suministrar oxígeno de manera continua.
- Resistencia muscular: la capacidad de procesar, almacenar y utilizar energía a través de contracciones musculares repetidas.
- Fuerza muscular: la capacidad de un músculo o grupo muscular para aplicar fuerza.
- Flexibilidad: la habilidad para maximizar el rango de movimiento en las articulaciones.
- Potencia muscular: la capacidad de un músculo o grupo muscular para aplicar fuerza en un corto período de tiempo.
- Velocidad: la capacidad de reducir el tiempo necesario para realizar movimientos repetitivos.

- Coordinación: la capacidad de combinar movimientos individuales en patrones de movimiento más complejos.
- Agilidad: la capacidad de minimizar el tiempo de transición entre diferentes tipos de movimiento.
- Equilibrio: la habilidad de controlar el centro de gravedad del cuerpo en relación con su base de apoyo.
- Precisión: la habilidad de controlar el movimiento en una dirección o intensidad específica.

La *calistenia* según Subires (2021). es un método de entrenamiento que ha existido durante milenios y fue utilizado por nuestros antepasados como una forma de preparación para un mundo que ya no existe en la actualidad. En la actualidad, la tecnología ha creado un entorno social de comodidad en el que el movimiento ya no es una necesidad, lo que ha llevado a un aumento del sedentarismo y a la aparición de diversas afecciones relacionadas con la falta de actividad física que no eran comunes en épocas pasadas. El progreso en la ciencia del deporte y la influencia predominante de las redes sociales han contribuido a relegar este método en favor de otras formas de acondicionamiento físico más centradas en la búsqueda de ciertos estándares estéticos, que son altamente valorados en la sociedad actual. Como resultado, un segmento de la población se dirige hacia los centros de fitness donde se promueve la imagen "perfecta" como un atractivo principal.

El *entrenamiento con barras y mancuernas (pesas)* según Adams (2022) da la modificación de la composición corporal, el fortalecimiento, la corrección de la postura, el incremento de la flexibilidad y la búsqueda de una mejor calidad de vida. Además, los beneficios de un programa de entrenamiento con pesas efectivo son numerosos, pero es crucial enfocarse en la efectividad. Asimismo, a largo plazo, se pueden mencionar efectos como una reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, la disminución de la presión arterial alta, una reducción en el riesgo de cáncer de mama al reducir los niveles elevados de estrógenos relacionados con la enfermedad, la disminución del riesgo de osteoporosis mediante el aumento de la masa ósea, la reducción de los síntomas del síndrome premenstrual (SPM), la disminución del estrés y la ansiedad, un aumento en las lipoproteínas de alta densidad (colesterol bueno) y una reducción de las lipoproteínas de baja densidad (colesterol malo), así como una disminución del riesgo de diabetes.

En cuanto a las *rutinas de ejercicio*:

En relación con el *HIIT* según Rodríguez: (2023) proviene del concepto en inglés "High Intensity Interval Training," que se traduce como "Entrenamiento de Intervalos de Alta Intensidad" se define como períodos de ejercicio de alta intensidad que se realizan a máxima velocidad o potencia, intercalados con períodos de ejercicio de baja intensidad o incluso períodos de descanso completo. El HIIT se puede aplicar a una variedad de actividades, como ciclismo, pesas rusas, cinta de correr, entrenamiento en suspensión, entre otros. Esto permite variar los ejercicios, los tiempos de descanso y actividad. Sin embargo, independientemente de la actividad el entrenamiento HIIT se caracteriza por ser muy concentrado durante la duración de la sesión, lo que te permite aprovechar al máximo cada minuto. En cuanto a sus beneficios, el entrenamiento HIIT implica un esfuerzo significativo para las capacidades cardio respiratorias, lo que mejora de manera notable la resistencia. Además, numerosos estudios han demostrado su eficacia en la pérdida de peso de manera eficiente y efectiva. Es importante destacar que este tipo de entrenamiento es ideal para personas con poco tiempo disponible, ya que en sesiones de 45 minutos o una hora se concentra todo el trabajo. El entrenamiento HIIT se basa en alternar breves períodos de ejercicios anaeróbicos intensos con intervalos de recuperación de menor intensidad. Aunque no existe una duración estándar para las sesiones de HIIT, generalmente estas rutinas intensivas duran menos de 30 minutos. La duración de los intervalos varía en función del nivel de condición física de cada persona. El calentamiento inicial cobra una mayor importancia a medida que la rutina se vuelve más intensa, ya que permite que el cuerpo se adapte.

De forma similar el *Método Tabata* según Lucena (2022) es un tipo de entrenamiento de intervalos de alta intensidad (conocido como HIIT, que significa "High-intensity Interval Training" en inglés). Este enfoque implica realizar 8 rondas de 20 segundos de ejercicio seguidas de 10 segundos de descanso, lo que da como resultado una sesión total de 4 minutos. Aunque esto puede parecer sencillo, es importante seguir leyendo para comprender mejor. Para obtener beneficios reales de este tipo de entrenamiento intercalado, es esencial llevar el cuerpo al límite de su frecuencia cardíaca máxima, es decir, elevar las pulsaciones por encima del 90 % de la frecuencia cardíaca máxima. Como puedes observar, este programa de entrenamiento se basa en un corto período de tiempo, pero con una intensidad muy elevada.

Además, de acuerdo con Lucena (2022) a popularidad del Método Tabata se debe a los significativos beneficios que ofrece en un corto período de tiempo.

- **Eficiencia:** El Método Tabata se destaca por su excelente relación entre el tiempo invertido y el rendimiento obtenido. En tan solo 4 minutos de ejercicio, es posible lograr notables mejoras en la condición física, lo que lo convierte en una opción ideal para personas con agendas apretadas. No obstante, es importante recordar que, aunque el Método Tabata aporta múltiples beneficios, no se debe descuidar la variedad de otros tipos de entrenamiento físico. La clave radica en la diversidad de enfoques.
- **Ahorro de tiempo:** Una sesión de Tabata se realiza en solo cuatro minutos. Durante este breve lapso, es posible diseñar un programa de ejercicios que involucre varios grupos musculares y se practique con una intensidad máxima. Aunque para lograr beneficios significativos en la composición corporal y la salud, organizaciones como el American Council on Exercise (ACE) sugieren realizar un total de cuatro rondas, lo que suma un total de 16 minutos. Este enfoque es altamente efectivo en términos de eficacia.
- **Quema de grasa:** El Método Tabata es reconocido por su capacidad para quemar grasa de manera efectiva. Durante la sesión de ejercicio, no solo se quema grasa, sino que también se continúa quemando en las 24 horas posteriores. Esto se debe al exceso de consumo de oxígeno postejercicio, que acelera el metabolismo. Tras completar el ejercicio, el cuerpo necesita recuperarse y aumenta la absorción de oxígeno. Uno de los efectos más notables es la preferencia por utilizar triglicéridos como fuente principal de energía después del entrenamiento.
- **Versatilidad de ubicación y equipo:** El Método Tabata no requiere equipo específico para obtener sus beneficios. Movimientos de peso corporal rápidos centrados en el ejercicio cardiovascular, como los "mountain climbers" o los "squat jumps," pueden elevar la frecuencia cardíaca y activar los músculos en pocas rondas. No obstante, es posible incorporar pesas libres, kettlebells o incluso máquinas de cardio, como remos o cuerdas de saltar. Esto significa que se puede realizar una sesión de Tabata en un gimnasio completamente equipado o en casa sin equipo alguno, lo que lo convierte en una opción accesible en cualquier lugar.
- **Mejora de la salud cardiovascular:** El Método Tabata incrementa la cantidad de oxígeno que el cuerpo puede absorber en un minuto, lo que se conoce como el VO₂máx. Este

parámetro afecta la capacidad física general y mejora el rendimiento deportivo en ejercicios aeróbicos. Un mayor VO_{2max} también se traduce en una mejor salud en general. Un estudio de 2013 publicado en el Journal of Sports Science & Medicine demostró que el Tabata es un método altamente eficaz para mejorar la resistencia cardiorrespiratoria.

- **Aceleración del metabolismo:** El Método Tabata requiere un consumo de oxígeno superior al ejercicio aeróbico estable, lo que contribuye a acelerar el metabolismo y a quemar calorías a un ritmo más rápido.
- **Desarrollo de músculo magro:** Además de la quema de grasa, el Tabata promueve la producción de hormonas anabólicas responsables de la construcción de tejido muscular magro.
- **Mejora de la capacidad anaeróbica y aeróbica:** Los estudios realizados por el Dr. Izumi Tabata han demostrado un aumento del 14 % en la capacidad aeróbica y un aumento del 28 % en la capacidad anaeróbica de los participantes que siguieron este método.
- **Entrenamientos versátiles:** El Método Tabata proporciona una estructura de entrenamiento, pero no establece ejercicios específicos, lo que brinda una amplia variedad de combinaciones. Cada sesión de Tabata puede ser única, ya que las opciones de ejercicios son infinitas.
- **Mejora de la resistencia muscular:** El Tabata es efectivo para mejorar la resistencia muscular, la cual se refiere a la capacidad de los músculos para soportar movimientos repetitivos durante un período prolongado. Esto conduce a una reducción de la fatiga, un mayor rendimiento deportivo y una disminución del riesgo de lesiones.

Según Ponce (2019) *el trabajo con bandas y ligas elásticas o de resistencia tiene las siguientes ventajas:*

- Facilita un alto nivel de control neuromuscular.
- Promueve un mayor entrenamiento de la región central del cuerpo, incluyendo los músculos abdominales, lumbares y las caderas.
- Permite la realización de movimientos más rápidos y ejercicios pliométricos (rápidos y explosivos), que implican contracciones musculares rápidas y potentes.

- Aprovecha el aumento significativo de la tensión al final de la extensión de la banda para desafiar a la musculatura estabilizadora de las articulaciones.
- Ofrece la flexibilidad de utilizar las bandas en diferentes ángulos, lo que permite una combinación de carga horizontal y vertical deseada.
- La característica principal de las bandas elásticas es su capacidad de proporcionar resistencia variable según el ángulo, la posición y la longitud de la banda.
- Contribuye al fortalecimiento de la musculatura, la resistencia y la capacidad de resistir la fatiga asociada con esfuerzos prolongados.
- Brinda un desarrollo seguro de la fuerza, resistencia muscular, rango de movimiento y flexibilidad.
- Puede ser utilizado tanto por deportistas principiantes como experimentados.
- Permite una mayor libertad en la dirección de movimiento en comparación con el uso de pesas libres o máquinas de ejercicios.
- Facilita la realización de ejercicios en planos de movimiento más funcionales.
- Se utiliza en técnicas de ejercicios pliométricos, carreras de velocidad y para mejorar la propiocepción neuromuscular.
- Se pueden aplicar los mismos principios que se utilizan en el entrenamiento de resistencia progresiva.
- Proporciona la posibilidad de realizar movimientos de alta velocidad y ejercicios pliométricos, diseñados para generar movimientos rápidos y potentes, particularmente en las extremidades superiores e inferiores.

El *entrenamiento funcional* de acuerdo con Ávila (2023) implica ejercitarse con un propósito claro, enfocándose en un entrenamiento práctico y utilitario. Esta metodología se centra en la realización de ejercicios y movimientos diseñados para mejorar nuestra capacidad de llevar a cabo tareas funcionales, no solo en el entorno del gimnasio, sino también en la vida cotidiana. Además, el entrenamiento funcional presenta variantes como CrossFit, entrenamiento Paleo y otros programas que carecen de una denominación específica, pero que comparten ciertos elementos comunes:

- Incluyen ejercicios con pesas libres, como sentadillas, cargadas y pesos muertos.
- Incorporan movimientos con kettlebells.
- Hacen uso del propio peso corporal en ejercicios como burpees, Animal Flow y dominadas.
- Incluyen actividades como saltar la cuerda, arrastrar, cargar y sostener cargas pesadas."

En contraste, para Ávila (2023) el entrenamiento funcional se basa en patrones de movimiento que incorporan activamente múltiples grupos musculares en una misma sesión, a través de ejercicios amplios y diversos. En este tipo de programas de acondicionamiento físico, el objetivo principal generalmente se centra en mejorar la estética del cuerpo, buscando lograr una apariencia más definida y musculosa, aunque esto no necesariamente se traduzca en una mejora directa de las habilidades para las actividades diarias. Por otro lado, en el entrenamiento funcional, se produce un cambio en la apariencia del individuo, pero lo que es aún más significativo es la mejora en la calidad de sus movimientos y da los siguientes beneficios:

- Promueve mejoras en la composición corporal al fomentar el aumento de masa muscular y la reducción de grasa, siempre que la alimentación se alinee con este objetivo.
- Genera un impacto positivo en los movimientos cotidianos, con una transferencia real de la fuerza a las actividades diarias.
- No solo influye en la fuerza, sino que también beneficia áreas como la salud cardiovascular, la coordinación y la flexibilidad.
- Contribuye a la prevención de lesiones al mejorar los patrones de movimiento, aumentando la fuerza y la estabilidad.
- Los resultados se manifiestan de manera relativamente rápida, lo que fomenta la motivación y el compromiso para seguir el plan de entrenamiento.

El *Yoga* según Schnolle (2023) representa un modo de vida que procura la sanación, el cuidado y el fortalecimiento del cuerpo, la mente y el espíritu a través de la práctica de asanas, la respiración y la meditación. Existen una amplia variedad de estilos de yoga, superando el centenar en total. En Occidente, se practican varios estilos derivados del Hatha

Yoga, uno de los enfoques más dinámicos. Algunos se centran más en lo espiritual, como el Yoga Kundalini, mientras que otros son físicamente más exigentes, como el Yoga Bikram, que se realiza en una sala caliente (siguiendo la temperatura ambiente en la India). Incluso existe el yoga facial, diseñado para relajar y tonificar los músculos faciales. El yoga puede realizarse en un centro especializado o un club deportivo, o una vez que se ha adquirido la técnica adecuada y los asanas, es posible seguir una práctica individual (sadhana), lo que nos brinda la oportunidad de ejercitarnos y tranquilizar nuestra mente en cualquier lugar. Por último, los diez beneficios de yoga:

- Mantenimiento de la forma física a lo largo de todas las estaciones.
- Reducción de peso.
- Reducción de estrés.
- Tranquilidad interna.
- Refuerzo del sistema inmunológico.
- Vivir con mayor atención plena.
- Mejora de las interacciones personales.
- Incremento de vitalidad.
- Mayor flexibilidad y alineación corporal.
- Más discernimiento.

El *Sprint* según Pearson (2022) implica correr a máxima velocidad en una corta distancia, terminando con el corazón al límite. Este tipo de ejercicio es común entre corredores de élite, especialmente en sesiones de series, para mejorar la resistencia y controlar los niveles de ácido láctico. Además, puede contribuir a la pérdida de peso. Según los investigadores, la capacidad de correr no solo depende del sistema cardiovascular, sino también de la fortaleza muscular en las piernas. Incluso si te estás preparando para una carrera de larga distancia, los sprints cortos y vigorosos pueden ayudarte a desarrollar la resistencia de tus músculos en las piernas y la fortaleza mental necesaria para combatir la fatiga. Además, estos intervalos cortos y enérgicos no solo mejoran tu rendimiento en

general, sino que también te permiten perder peso al acelerar la quema de grasa y calorías en un corto período.

El *Animal Flow* según Calvo (2022) es un programa de entrenamiento que se basa en la utilización del peso corporal y consiste en imitar los movimientos y gestos característicos de diversos animales. El animal flow es accesible para cualquier persona, ya que se adapta de manera personalizada a las capacidades individuales. La intensidad y dificultad de este programa se ajustan al estado físico de cada individuo. Ofrece una variedad tan amplia de opciones que permite a cualquiera que desee probarlo experimentar y alcanzar su mejor versión. Lo notable del animal flow es que se puede practicar en cualquier lugar sin necesidad de contar con equipamiento específico. Para llevar a cabo esta disciplina, solo se requiere realizar movimientos fluidos, dinámicos y naturales que imitan los movimientos de los animales. La práctica del animal flow conlleva una serie de beneficios significativos para la coordinación corporal y el estado físico de una persona que son los siguientes:

- Mejora la destreza y las capacidades físicas y mentales del practicante.
- Proporciona una forma única de desplazarse en el espacio.
- Aborda diversos aspectos como la coordinación, flexibilidad, fuerza y estabilidad.
- Pone a prueba la potencia física, movilidad y resistencia.
- Promueve un desarrollo equilibrado y armónico al involucrar a todo el sistema muscular.
- Reduce molestias relacionadas con la mala postura y la rigidez.
- Ayuda a mejorar la alineación postural y a dar forma al cuerpo.
- Requiere concentración, lo que implica un componente mental en el entrenamiento.
- Resulta en cambios físicos duraderos y profundos.
- Reduce el riesgo de lesiones y preserva la salud de las articulaciones al ser un ejercicio de bajo impacto.
- Es versátil y puede practicarse en cualquier momento y lugar.
- Facilita la liberación de tensiones acumuladas y el alivio del estrés, promoviendo una sensación de calma y bienestar.

- Es un ejercicio mente-cuerpo que permite desconectar de las preocupaciones cotidianas.
- Contribuye al trabajo cardiovascular y a la tonificación muscular.

1.3. Aspectos conceptuales del curso de fitness

Músculos

Los músculos, derivados del término latino *musculus*, constituyen órganos compuestos por fibras contráctiles, también denominadas fibras musculares. Estos pueden vincularse al sistema esquelético, siendo clasificados como músculos esqueléticos, o formar parte de la estructura de órganos y sistemas, denominándose músculos viscerales (González & Molero, 2023)..

Los músculos desempeñan diversas funciones esenciales, como la producción de movimiento, el sostén de la estabilidad articular, el mantenimiento de la postura, la conversión de energía mecánica en química, la generación de calor, la estimulación de vasos sanguíneos, y la transmisión de información sobre el estado fisiológico del cuerpo, entre otras actividades (González & Molero, 2023).

Según su ubicación, los músculos pueden ser clasificados como cutáneos, situados inmediatamente debajo de la piel, o profundos, con al menos una inserción ósea. En términos de forma, existen músculos circulares o esfinterianos, así como músculos cuadrados. Otra clasificación se basa en su naturaleza, dividiéndolos en estriados (de control voluntario y contracción lenta), lisos (controlados involuntariamente y sin estrías) y cardíacos (de control involuntario y con una naturaleza estriada modificada).

Es muy importante una buena salud muscular y el tono físico adecuado, estos factores contribuyen a una mayor autopercepción y autoestima, impactando la dimensión intrapersonal de la inteligencia emocional, una mejor manera de vernos a nosotros mismos.

Macro y micronutrientes:

La Teoría de la Nutrición y Salud Mental es aquella que sugiere que lo que comemos alcanza a tener un impacto directo en nuestra salud mental y emocional (lo cual es muy importante a efectos de la elaboración de este estudio), influyendo en aspectos de nuestra vida diaria como: estado de ánimo, bienestar cognitivo y riesgo de trastornos psicológicos. La teoría se basa en la idea de que ciertos nutrientes, vitaminas, minerales y otros

componentes alimentarios pueden modular la función cerebral y los neurotransmisores, que son esenciales para mantener un equilibrio emocional y cognitivo adecuado. (Pickersgill Jacob, 2022)

Los macronutrientes son aquellos alimentos que se encuentran en mayor proporción ya que son 3 los grandes grupos:

- Proteínas.
- Grasas.
- Hidratos de carbono.

La función de ellos mismos es proporcionar la energía necesaria para la funcionalidad de nuestro organismo, por ende, el cuerpo, pero también tienen la función estructural para la formación de tejido, las membranas celulares. Por otro lado, están los micronutrientes, que no son fáciles de extraer por parte del cuerpo y los debemos encontrar en cantidades mucho menores. Dentro de estos micronutrientes encontramos las vitaminas y los minerales. Ambos micronutrientes ayudan a los procesos metabólicos en nuestro organismo como en los procesos inflamatorios y en nuestro sistema inmune (Carrera, 2021).

Calorías:

La caloría se define como una unidad de medida de energía, y los alimentos proporcionan calorías que el organismo utiliza al descomponerse durante la digestión. Esta energía es esencial para las funciones celulares, como la síntesis de proteínas y otras sustancias necesarias para el cuerpo, y puede ser utilizada de inmediato o almacenada para su uso futuro. Además, cuando la cantidad de energía suministrada por los alimentos supera las necesidades inmediatas del cuerpo, el exceso se almacena, principalmente como grasa, y en menor medida como hidratos de carbono en el hígado y los músculos, lo que conduce al aumento de peso (Bhupathiraju, 2023).

Método Weider

La rutina Weider se centra en el aislamiento de los músculos, entrenándolos solo 1 o 2 veces por semana. Algunos de los principios fundamentales de la rutina Weider incluyen repeticiones forzadas, donde un compañero ayuda a realizar repeticiones adicionales; el principio de pre-agotamiento, que aboga por ejercicios de aislamiento antes de los de múltiples articulaciones; el principio de confusión muscular, que implica cambiar constantemente variables de entrenamiento para evitar la monotonía y el bloqueo del progreso; el principio de series descendentes, que consiste en reducir el peso inmediatamente después de llegar al fallo muscular; y el principio de series parciales, que implica realizar ejercicios a través de un rango de movimiento más corto. Cabe destacar que estos principios se presentan como estrategias utilizadas en la rutina Weider, y aunque algunos estudios respaldan ciertos beneficios, persisten críticas y debates en torno a su eficacia y aplicabilidad (Robledo, 2018).

Trastornos alimenticios

Hablar sobre esta clase de trastornos en el curso es de suma importancia, no sólo por su relación directa con uno de los aspectos más importantes del fitness (la alimentación) si no también, porque esta educación tiene un impacto en la autopercepción, autoestima y regulación emocional. Tiene una relación con los indicadores intrapersonal y manejo de estrés lo cual ayuda a la IE.

Los trastornos mentales según Carbonell (2024) son condiciones que abarcan dificultades en la percepción de la comida, la alimentación, el peso y la figura, además de afectar los comportamientos relacionados con la alimentación. Algunos de los trastornos alimenticios más usuales incluyen:

- **Anorexia nerviosa:** Caracterizada por una restricción extrema en la ingesta de alimentos, un temor intenso al aumento de peso y una distorsión de la imagen corporal. Las personas con anorexia nerviosa suelen tener un peso significativamente inferior al normal, mostrando signos de desnutrición como pérdida de cabello, amenorrea o hipotermia.
- **Bulimia nerviosa:** Se caracteriza por episodios recurrentes de atracones de comida seguidos de conductas compensatorias inadecuadas, como el vómito, el uso de laxantes o el ejercicio excesivo. Aquellos con bulimia nerviosa generalmente mantienen un peso

normal o ligeramente elevado, y pueden mostrar signos físicos como erosión dental, inflamación de las glándulas salivales o deshidratación.

- Trastorno por atracón: Implica episodios frecuentes de atracones de comida sin conductas compensatorias. Las personas con este trastorno suelen tener sobrepeso u obesidad y pueden experimentar malestar psicológico, como depresión, ansiedad o baja autoestima.
- Trastorno por evitación y restricción de la ingesta de alimentos: Se caracteriza por una falta de interés o aversión persistente hacia la comida, lo que resulta en una ingesta insuficiente o selectiva. Aquellos con este trastorno pueden tener un peso normal, bajo o elevado, y mostrar signos de deficiencias nutricionales como anemia, osteoporosis o retraso del crecimiento.

Estos trastornos afectan con mayor frecuencia a las mujeres y tienden a manifestarse durante la adolescencia, a menudo asociados con depresión, trastornos de ansiedad y abuso de sustancias. Síntomas comunes de los trastornos alimenticios incluyen el ejercicio excesivo, el uso de laxantes o diuréticos, depresión, caries dentales y, dependiendo del tipo de trastorno, otros síntomas específicos (Carbonell, 2024).

Mesotipos:

De acuerdo con Tovar (2023) no todos los cuerpos son idénticos, y esta variabilidad está relacionada con el somatotipo, que se clasifica en tres tipos: ectomorfo, mesomorfo y endomorfo:

Ectomorfos donde las personas que se identifican con este tipo son delgadas, con escasa acumulación de grasa en sus cuerpos y enfrentan dificultades para desarrollar músculo. En algunos casos, incluso siguen dietas específicas para ganar peso, ya que les resulta complicado aumentarlo debido a su tendencia opuesta.

Mesomorfo que es muy deseado por muchas personas. Aquellos que se ajustan a este perfil tienen bajos niveles de grasa, una cintura estrecha con hombros anchos y un cuerpo fuerte. A diferencia de los ectomorfos, los mesomorfos no encuentran dificultades para desarrollar músculo; de hecho, muchos tienen cuerpos marcados y musculosos sin necesidad de realizar ejercicio con pesas de manera intensiva.

Endomorfo que es el tercer y último somatotipo es el endomorfo. Aquellas personas que se ajustan a esta categoría tienden a almacenar grasa y suelen presentar una estructura ósea con proporciones considerablemente mayores. De hecho, su cintura suele ser notoriamente ancha. Estas personas enfrentan dificultades significativas al intentar perder peso.

Los individuos con somatotipo endomorfo deben ser especialmente cautelosos respecto a la alimentación poco saludable y la falta de actividad física, ya que podrían enfrentar riesgos de enfermedades relacionadas con la obesidad. Es crucial adoptar una dieta equilibrada y adaptada, además de incorporar ejercicio físico tanto cardiovascular como de fuerza (Lemos, 2024).

Los *primeros auxilios* son las acciones o cuidados iniciales brindados a una persona que ha sufrido un accidente o padece una enfermedad repentina, donde se debe tener conocimientos esenciales mínimos que cualquier individuo debe tener para garantizar la eficacia al prestar ayuda en el deber de auxiliar a la víctima hasta que lleguen los servicios de asistencia médica (UPA, 2024).

Errores frecuentes en la práctica del deporte Los beneficios físicos derivados de la práctica del ejercicio se originan a partir de la adaptación de diversos tejidos del cuerpo a las pequeñas lesiones inducidas por la actividad física. El objetivo principal de cualquier programa de entrenamiento consiste en proporcionar el estímulo adecuado que genere adaptaciones sin excederse, evitando así lesiones por sobreuso o sobre entrenamiento, como tendinitis, fascitis, contracturas, fatiga o fracturas por estrés, entre otras. Estas adaptaciones requieren un tiempo biológico específico, que debemos respetar para obtener beneficios y prevenir el dolor o las lesiones (Tovar, 2023).

1.4. Inteligencia emocional

El concepto de inteligencia ha sufrido cambios constantes, evolucionando a través de la historia, utilizando varios enfoques. El interés por aprender más acerca de la inteligencia aumentó aproximadamente en la segunda mitad del siglo XIX, y esto finalmente condujo a algunos avances que posibilitaron otros desarrollos (Dueñas, 2002).

Para Pekaar et al. (2018) la inteligencia emocional es la regulación de las emociones y la distinción entre el manejo de las con las propias emociones o con las emociones de los

demás está bien reconocida. Además, Ruíz et al. (2006), caracterizan la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades que posibilitan la regulación de las emociones tanto a nivel intrapersonal como interpersonal, fomentando así el desarrollo emocional e intelectual de los individuos.

Goleman (1995) señala que la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer los propios sentimientos y de los demás, y la habilidad para gestionarlos. Para Siegling et al. (2014) la inteligencia emocional, es aquella que se utiliza para gestionar las emociones y las relaciones complejas. Además, Türksoy et al. (2015) opinaron que, ante comportamientos desagradable, la inteligencia emocional entra en juego para superar estas situaciones desagradables.

Por su parte, Duque et al. (2017), indica que inteligencia emocional, puede ser definida como el esfuerzo que ejecuta todo ser humano, para la identificación de las emociones, propias y de los demás, así como tener la habilidad de manejarlas adecuadamente en beneficio del ambiente en el que se desenvuelve. Este proceso debe entenderse como una permanente autogestión de emociones, dado que son una parte inherente del ser humano, son la respuesta inmediata ante la presencia de todo tipo de estímulo, determinando el comportamiento de los individuos en el ambiente en el cual se desarrolla. en el progreso de lo que se está realizando.

La inteligencia emocional según Gajardo y Tillería (2019) se define como una habilidad de expresar, de controlar, de comprender, poder interpretar y responder a las emociones de uno mismo, así como también de los otros, resultando muy importante ya que causa un impacto en otros aspectos personales.

Para Bar-On (2006) la inteligencia emocional es un conjunto de competencias y habilidades las cuales determinarían la efectividad de los propios individuos, de entenderse asimismo y a los demás, expresando emociones debidamente y afrontando las vivencias cotidianas.

La inteligencia emocional se considera un predictor crucial del éxito en diversas áreas de la vida y esta tendencia se ve reforzada cuando se incorpora la actividad física. De acuerdo con Ruíz et al. (2006), la inteligencia emocional trasciende la inteligencia convencional centrándose en un enfoque interpersonal e intrapersonal al agregar un componente emocional que sugiere una relevancia para el éxito personal y profesional.

La inteligencia emocional, según Peter Salovey y John Mayer, es la capacidad de reconocer y manejar nuestras emociones, así como las de los demás, de manera eficaz. Esto incluye ser capaz de identificar lo que sentimos, comprender por qué lo sentimos, usar esa información para tomar decisiones y actuar de manera adecuada, y también saber regular las emociones para mejorar nuestras relaciones y bienestar. (Mayer John, 1993)

Esta teoría ayuda a comprender cómo el fitness, al promover la capacidad de autorregulación, puede mejorar la habilidad de los estudiantes para manejar el estrés y fortalecer sus relaciones con los demás. Practicar ejercicio regularmente enseña a controlar emociones y comportamientos, lo que facilita enfrentar situaciones difíciles y mejorar las interacciones sociales, ya que fomenta el equilibrio emocional y la toma de decisiones positivas.

Resumiendo, es la habilidad de percibir, entender y controlar las emociones, tanto en uno mismo como en los demás

1.4.1. Modelos de inteligencia emocional

Pekaar et al. (2018), establece cuatro dimensiones para la evaluación de la inteligencia emocional: (a) Evaluación emocional de uno mismo: referida a la medida en que cada persona percibe y entiende sus propias emociones. (b) Evaluación de emociones de los demás: referida a la medida en que las personas perciben y comprenden las emociones de otras personas. (c) Regulación de las emociones de en uno mismo: se refiere a la medida en que las personas manejan la regulación de sus propias emociones con el fin de lograr un objetivo. (d) Regulación de las emociones de los otros: respecto a la medida en que las personas pueden regular las emociones de los demás con el fin de lograr un objetivo.

Bar-On (2006) presenta un modelo denominado ESI (Emotional Social Intelligence), que se basa en un prolongado proceso de estudio, en el cual instrumenta la inteligencia socioemocional en cinco dimensiones primordiales: (a) Intrapersonal, esta dimensión permite tener un adecuado conocimiento de las propias emociones y de su autoexpresión, está conformado por el auto reconocerse, el ser asertivo, no depender de otras personas y el ser auto actualizado. (b) Interpersonal, donde se considera lo relacionado a las interacciones interpersonales y la conciencia social, las habilidades es el ponerse en lugar de otro, actuar con responsabilidad social fomentando sanas relaciones interpersonales. (c) Manejo del estrés, es la gestión de las emociones fomentando la tolerancia y el control de los impulsos. (d) Adaptabilidad, el punto central de esta dimensión es la manera de afrontar sucesos

inesperados donde son realistas, flexibles y pueden generar soluciones. (e) Humor, última dimensión que considera Bar-On, estrechamente relacionada con la motivación del individuo para afrontar la vida, está compuesta por habilidades como el optimismo y la felicidad.

Si se va a una adaptación más específica en cuando al CF podrías distinguir los siguientes aspectos:

Intrapersonal

La dimensión intrapersonal de la inteligencia emocional se refiere a las habilidades de autoconocimiento y autoconfianza. En el contexto del curso de fitness, mejorar la condición física puede ayudar a los estudiantes a mejorar su autopercepción y autoestima, ya que ven resultados positivos en su cuerpo y su capacidad, lo que refuerza su confianza personal.

Interpersonal

Las interacciones sociales durante el curso de fitness fortalecen las habilidades interpersonales de los estudiantes. Al trabajar en equipo o participar en actividades grupales, los estudiantes desarrollan empatía y aprenden a colaborar mejor, lo que mejora sus relaciones sociales (este caso sería más obvio en caso de clase presencial).

Manejo de Estrés

El ejercicio físico es clave para regular el estrés. Al practicar deporte, el cuerpo libera endorfinas (Las endorfinas son sustancias químicas que produce el cerebro, estas actúan como neurotransmisores, y están asociadas a la sensación de bienestar. La función principal es aliviar el dolor y generar una sensación de placer o felicidad. Se liberan en momentos de actividad física intensa) que ayudan a reducir la ansiedad y a mejorar el estado de ánimo. Además, una buena condición física permite manejar de manera más efectiva las situaciones estresantes, ya que el cuerpo está mejor preparado para enfrentar desafíos.

Adaptabilidad

La adaptabilidad es la capacidad de ajustarse a nuevos cambios o situaciones. La práctica constante de fitness y los desafíos que presenta (en especial a las distintas situaciones que representa el CF ya que no se centran en una sola práctica deportiva), como mejorar el rendimiento o adaptarse a nuevos ejercicios, ayudan a los estudiantes a desarrollar esta habilidad, ya que aprenden a enfrentar situaciones nuevas y a adaptarse a ellas de manera efectiva.

Ánimo General

El ejercicio físico tiene un impacto positivo en el estado de ánimo. La actividad física promueve la liberación de endorfinas (llamadas también hormonas de la felicidad) y otros neurotransmisores, lo que contribuye al bienestar emocional general, ayudando a los estudiantes a sentirse más felices y motivados.

Goleman (1995) presenta un modelo basado presentado en la investigación de Cornejo et al. (2022) se dimensiona en: (a) Autoconciencia que es el reconocimiento y denominación de emociones que permiten una mayor comprensión de las causas de las emociones y se reconocen la diferencia entre sentimientos y acciones. (b) Autocontrol que es el control de las emociones para evitar ataques verbales, discusiones e interrupciones en clase. (c) Empatía que es el considerar la perspectiva de las demás que evidencia sensibilidad y respeto por lo demás mejorando su capacidad de comunicación. y (d) habilidades sociales que es la habilidad de interactuar, influir e inspirar a sus compañeros de clase permitiendo la resolución de situaciones de forma efectiva

2. Antecedentes

2.1. Internacional

Barbosa et al. (2021) en la investigación “Inteligencia emocional en deportistas universitarios: Género y modalidad deportiva”, tuvieron como objetivo analizar la inteligencia emocional en deportistas. La metodología fue de diseño no experimental, de nivel comparativo aplicando el cuestionario TMMS-24 para la inteligencia emocional a 184 universitarios deportistas. En los resultados se demostró que los valores promedios de las dimensiones atención emocional y la claridad de sentimientos eran mayores en las mujeres. Sin embargo, no eran significativos. En la dimensión reparación emocional los valores eran mayores en los hombres, pero no era significativo. En cuanto a las diferencias de las dimensiones de la inteligencia emocional de acuerdo con la modalidad deportiva era mayor en los que realizaban deportes de manera individual siendo no significativo en la dimensión claridad de sentimientos. Se concluye que se presenta diferencias significativas

Oviedo et al. (2021) en la investigación “Innovación didáctica: Integración de la inteligencia emocional, motivación y valores a través de la Educación Física” con el objetivo de analizar el efecto de la innovación didáctica en Educación Física en para integrar la inteligencia emocional, motivación y valores. La metodología fue de diseño no

experimental, de nivel descriptivo para realizar una propuesta de mejora en universitarios. En los resultados se determinó basándose en la inteligencia emocional según Goleman se realizó una actividad denominada *cuidado con la lava* donde con aros los alumnos deberán trabajar en equipos y sus compañeros no se caigan. La segunda actividad denominada al *ritmo de la música*, el docente deberá decir las emociones y pedir que hagan los movimientos físicos que le correspondan. La tercera actividad que se llamó *mi reflejo* que es una actividad entre dos personas van cambiando turnos y van imitando lo que hace el otro, La cuarta actividad denominada *yo dirijo* se designa a un líder el cual representa una emoción y un miembro del grupo da respuesta a esa emoción. La quinta actividad que se llamaba el *drama de la competencia* el docente forma dos equipos para jugar basquetbol dando las reglas finales. Se concluye que desarrollar las actividades presentadas se desarrolla la inteligencia emocional.

González y Molero (2023) en la investigación “Inteligencia emocional, satisfacción vital y optimismo en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud” tuvieron como objetivo analizar la relación de la inteligencia emocional, satisfacción vital y optimismo en estudiantes universitarios. La metodología fue de diseño no experimental, de nivel correlacional aplicando el cuestionario Wong Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS-S) a 61 universitarios. Los resultados revelaron correlaciones significativas entre varias dimensiones de los instrumentos utilizados. En cuanto al género, se observaron puntuaciones más altas en hombres. Los hallazgos indican que tanto las dimensiones de la inteligencia emocional como el optimismo predicen una mayor satisfacción con la vida. Se concluye la correlación de las variables.

Sanabrias et al. (2023) en la investigación “Factores psicosociales y actividad física en la formación universitaria del futuro profesorado” tuvieron como objetivo analizar la relación de los factores psicosociales y actividad física en la formación universitaria. La metodología fue de diseño no experimental, de nivel explicativo aplicando el cuestionario TMMS-24 para la inteligencia emocional y el cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) para la actividad física a 206 universitarios. Los resultados demostraron que el nivel de actividad física era mayormente alto, donde los varones presentaron mayores niveles a comparación de las mujeres siendo esta diferencia significativa. En cuanto a la inteligencia emocional se presentó que la atención era mayor en las mujeres, las dimensiones claridad y reparación fueron mayores en los hombres. Se concluye que la inteligencia emocional y la actividad física están relacionadas.

Angarita et al. (2020) en la investigación “Factores de protección de la salud mental en Universitarios: Actividad Física e Inteligencia emocional” tuvieron como objetivo analizar los factores de protección de la salud mental en la relación de la actividad física e inteligencia emocional. La metodología fue de diseño no experimental, de nivel correlacional aplicando el cuestionario TMMS-24 para la inteligencia emocional y el cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) a 100 universitarios. Se observaron diferencias estadísticamente significativas de inteligencia emocional entre los estudiantes que practicaban actividad física y los que no la practicaban. Además, se determinó la correlación de las variables. Como conclusión, se determinó que a medida que la actividad física es más frecuente, se experimenta una mayor claridad y reparación emocional.

2.2. Nacional

Alcalde et al. (2023) en la investigación “Ansiedad, depresión y actividad física en estudiantes universitarios de la selva peruana durante la pandemia de Covid-19” que tuvieron como objetivo analizar la relación de Ansiedad, depresión y actividad física en estudiantes universitarios. La metodología fue de diseño no experimental, de nivel correlacional aplicando el cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) a 321 universitarios. En los resultados se determinó que el 58.6% tenían un nivel alto de actividad física, el 20.6% moderado y el resto bajo. Se concluye que la actividad física aumenta el control de las emociones reduciendo la depresión y ansiedad.

Murguía (2023) en la investigación “Actividad física y rendimiento académico en los estudiantes del primer año de educación física de una universidad pública, Lima 2022” tuvo como objetivo analizar la relación de la actividad física y rendimiento académico de universitarios. La metodología fue de diseño no experimental, de nivel correlacional aplicando un cuestionario de actividad física a 54 universitarios. En los resultados se determinó que 37% tenían una moderada actividad física, el 33.3% baja y el resto alta. Además, la intensidad física también era mayormente ligero (35.2%), el 35.2% moderado y el resto vigoroso. Se concluye que la actividad física y el rendimiento académico no estaban relacionados.

Quiroz et al. (2020) en la investigación “Efectos de un programa para el desarrollo de habilidades emocionales en estudiantes universitarios” tuvieron como objetivo analizar el efecto de un programa para desarrollar la inteligencia emocional en universitarios. La metodología fue de diseño preexperimental, de nivel explicativo analizaron el efecto de un programa en la inteligencia emocional que fue medido con el Inventario de Inteligencia

Emocional de Bar On. Además, como muestra se consideró a 382 universitarios. En los resultados se determinó que después de la aplicación del programa la inteligencia emocional mejoró al igual que sus dimensiones. Se concluye que los efectos de un programa son significativos en la mejora de la inteligencia emocional de los universitarios.

2.3. Local

Arias et al. (2020) en la investigación “Engagement e Inteligencia emocional en estudiantes de una universidad privada en la ciudad de Arequipa” tuvieron como objetivo analizar la relación del engagement e inteligencia emocional de universitarios. La metodología fue de diseño no experimental, de nivel correlacional aplicaron el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar On a 246 universitarios. En los resultados se determinó que la inteligencia emocional obtuvo un valor promedio de 77.04 donde las mujeres obtuvieron los valores más altos. En relación con las dimensiones, la dimensión interpersonal fue alto (22.25) y el manejo de estrés de menor puntaje (11.67), los demás tuvieron valores promedios. Se concluyó que engagement e inteligencia emocional estaban relacionados.

CAPÍTULO II METODOLOGÍA

1. Técnicas, instrumentos y materiales de verificación

1.1. Técnicas

En la investigación se determinó emplear la técnica de la encuesta para la variable presentando preguntas cerradas ajustándose a la variable y permitiendo una mejor recolección de los datos del presente trabajo.

1.2. Instrumentos

Para la variable curso de fitness se basó en esquematizarlo de acuerdo con el programa de estudios de la UPA consta de 17 sesiones (anexo 2) y en la actualidad es dictado por el tesista. Por otro lado, para la variable inteligencia emocional se utilizó el instrumento denominado inventario de inteligencia emocional (anexo 3) que está especificado en la siguiente ficha técnica.

Ficha técnica

Nombre: Inventario de inteligencia emocional

Autor original: Bar-On y Parker (2006).

Adaptación al español: Pérez et al. (2014).

Adaptado: En España “Inventario de Inteligencia Emocional reducido para mayores (EQ-i-20M).

Idioma original: inglés.

Adaptado Perú: Domínguez et al. (2018).

Duración: 10 a 20 minutos.

Numero de ítems: 20.

Descripción: Evalúa las cinco áreas de Medida Breve de Inteligencia Emocional: Intrapersonal, Interpersonal, Manejo del estrés, Adaptabilidad y Estado de ánimo. Consta de

20 ítems con cuatro alternativas de respuesta en una escala tipo Likert (1=nunca me pasa, y 4=siempre me pasa).

Validación: Originalmente, el valor del Alfa de Cronbach es de .89 para el total de la muestra (.57 Intrapersonal; .80 Interpersonal; .68 Manejo del estrés, .81 Adaptabilidad y .83 Estado de ánimo). En la validación, producto de la aplicación en Lima, Perú, los indicadores de confiabilidad son favorables; es decir una consistencia interna superior a 0.7 por cada indicador (Domínguez et al., 2018). Además, para calcular los baremos de acuerdo a Montañez y Palma (2024) se consideró los valores inferiores y superiores dividiéndolo en 3 partes.

Cuadro 1

Calificación

Valoración	Puntaje
Inadecuado	20-40
Regular	41-61
Adecuado	62-80

Cuadro 2

Operacionalización de las variables

Variables	Definición conceptual	Indicadores	Sub indicadores	Medida
Variable independiente Curso de fitness	El curso de fitness se da en el semestre académico y es dividido en 17 semanas donde se analiza varios aspectos deportivos, desde los ejercicios de fuerza y musculación, pasando por los cardiovasculares y haciendo también de flexibilidad y estiramiento.	<ul style="list-style-type: none"> • Descripción muscular • Macro y micronutrientes • Buena alimentación • Dietas • Métodos de entrenamiento • Trastornos alimenticios • Mesotipos • Errores frecuentes y mala práctica • Primeros auxilios • Yoga • Bandas y pesas • Cardio • Animal Flow • HIIT 	<ul style="list-style-type: none"> • Tareas y asignación de clases • Asistencia • Trabajo final de fase 	✓ Clases realizadas.
Variable dependiente: Inteligencia emocional	Para Bar-On (2006) la inteligencia emocional es un conjunto de competencias y habilidades las cuales determinarían la efectividad de los propios individuos, de entenderse asimismo y a los demás, expresando emociones debidamente y afrontando las vivencias cotidianas.	<ul style="list-style-type: none"> • Intrapersonal • Interpersonal • Manejo de estrés • Adaptabilidad • Ánimo general 	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconciencia emocional • Autoconcepto • Empatía • Relaciones interpersonales • Tolerancia a la tensión • Autocontrol • Flexibilidad • Solución de problemas • Afecto positivo • Felicidad 	✓ Likert

2. Campo de Verificación

2.1. Ubicación espacial

Esta investigación se desarrolló en Perú, en el departamento y provincia de Arequipa, en una UPA.

2.2. Ubicación temporal

El estudio se desarrollará entre los meses de marzo – julio del año 2024 en lo referente a la aplicación del instrumento y de agosto a diciembre del año 2024, se terminará con el trabajo de tesis con la presentación de los resultados y los cuadros correspondientes.

2.3. Unidades de estudio

Se trabajó de la siguiente manera, la unidad de análisis se aplicó los siguientes criterios de inclusión, el ser alumno regular en el semestre de la UPA, estar inscrito en el curso de fitness. Por otro lado, como criterio de exclusión son los alumnos con matrícula en reserva de la UPA y que no estén inscritos en el curso de fitness de la UPA. Por lo tanto, la unidad de análisis son los alumnos de una UPA que asisten al curso de fitness de forma regular.

En cuanto a la población en el curso de fitness en el semestre 2024-I de la UPA se matricularon 218 alumnos. En relación con el muestreo fue no probabilístico por conveniencia considerando como muestra a los alumnos que accedieron a llenar voluntariamente la escala de inteligencia emocional antes y después del curso de fitness. Por lo tanto, la muestra estuvo compuesta por 60 alumnos inscritos en el curso de fitness de una UPA.

Cuadro 3

Frecuencia y porcentajes

	Frecuencia	Porcentaje
Sexo		
Femenino	36	60%
Masculino	24	40%
Edad		
17 a 22 años	Todos	Todos

2.4. Diseño de investigación

El diseño de investigación es pre experimental que se aplica cuando en la intervención no hay grupo de control y la muestra no ha sido seleccionada de forma probabilística (Hernández et al., 2018). En la investigación el pre test y el post test de inteligencia emocional fue realizando a una única muestra y la intervención fue aplicarles el curso de fitness.

GE _____ O1 _____ X _____ O2

3. Estrategia de recolección de datos

3.1. Organización

Para el proceso de recolección de datos se realizaron las siguientes actividades:

- Gestionar la autorización correspondiente de la Dirección de Estudios Generales de manera formal (anexo 5).
- Elaborar un cronograma de trabajo.
- La aplicación del cuestionario se realizará a través de medios virtuales, según base de datos proporcionada por la dirección de la Escuela.
- Se deja como asignación (parte del curso) al principio del curso y luego a terminar el mismo para hacer la comparativa.

3.2. Recursos

Para el desarrollo de la investigación se requirió básicamente:

- Recursos virtuales: reuniones vía Teams y utilización de plataforma Moodle y aplicación de cuestionario.
- Recursos financieros: Fueron cubiertos por el graduando.

3.3. Confiabilidad

La confiabilidad se dio mediante el Alfa de Cronbach que permitió determinar la consistencia interna de los datos de la inteligencia emocional. En el caso de la presente

investigación en el pre test fue de 0.82 y en el post test fue de 0.86, lo que demostró que los resultados eran consistentes y confiables.

3.4. Validez

La validez del curso de fitness lo da la Dirección de Estudios Generales de la UPA. Por otro lado, la validez de la escala inteligencia emocional fue mediante juicio de expertos quienes evaluaron su claridad, coherencia, suficiencia y relevancia (anexo 4).

Cuadro 4

Validación de expertos

CRITERIOS DE VALIDACIÓN	APRECIACIÓN				TOTAL %
	MUY BUENO	BUENO	REGULAR	MALO	
	Jurados				
SUFICIENCIA	X				100
CLARIDAD	X				100
COHERENCIA	X				100
RELEVANCIA	X				100

Expertos validadores

Mg. Milagros Guadalupe Murillo Benavides

Mg. Ana Lucia Núñez Valdivia

Mg. Patricia Román Miranda

Resumen

Experto	Validación
Mg. Milagros Guadalupe Murillo Benavides	Aplicable
Mg. Ana Lucia Núñez Valdivia	Aplicable
Mg. Patricia Román Miranda	Aplicable

3.5. Manejo estadístico de resultados

Para el análisis de datos se realizó estadística descriptiva analizando el pre test y el post test de la aplicación del curso de fitness. Seguidamente, se realizó la prueba de normalidad que dio como resultado la no normalidad de los datos. Por lo tanto, para el análisis inferencial se optó por considerar la prueba no paramétrica Wilcoxon que mide el efecto del antes y el después de la intervención de una variable.

CAPÍTULO III RESULTADOS Y DISCUSIÓN

1. Resultados

En este capítulo se aprecia los resultados a través de tablas que indican en porcentajes los efectos obtenidos tanto del pre test como del post test, en estos apreciamos de manera clara cada punto estudiado del instrumento aplicado, del cual logra determinarse un incremento sustancial en la IE de los estudiantes objeto de estudio.

1.1. Resultados descriptivos

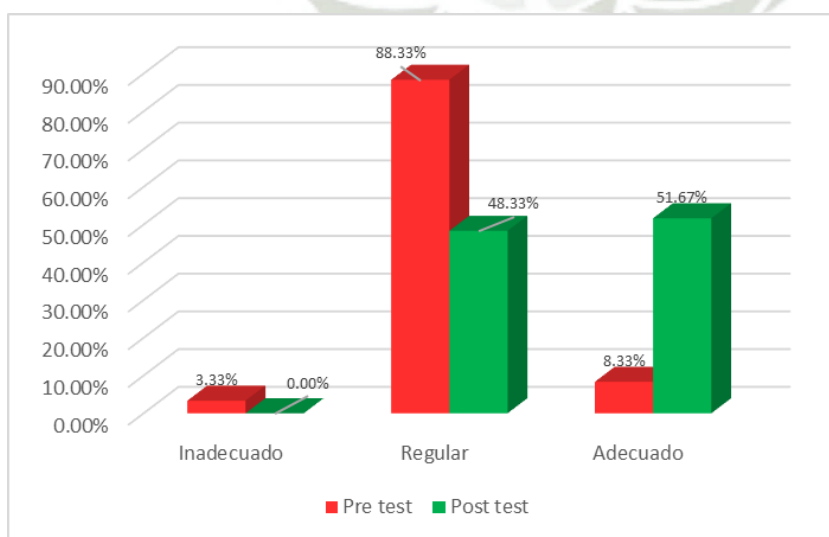
Tabla 1

Inteligencia emocional

Indicador	Pre test		Post test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Inadecuado	2	3.33%	0	0.00%
Regular	53	88.33%	29	48.33%
Adecuado	5	8.33%	31	51.67%
Total	60	100.00%	60	100.00%

Figura 1

Inteligencia emocional



En la tabla 1 y figura 1 se establece que la inteligencia emocional antes (pre test) del curso del fitness el 3.33% de los alumnos de la UPA, tenían un nivel inadecuado, el 88.33%

regular y el 8.33% era de nivel adecuado. Por otro lado, en el post test el nivel adecuado ya no se presentaba, el nivel regular se redujo en 45%. En cuanto al nivel adecuado hubo un incremento sustancial pasando de 5 alumnos (3.33%) a de nivel adecuado a 31 (51.67%).



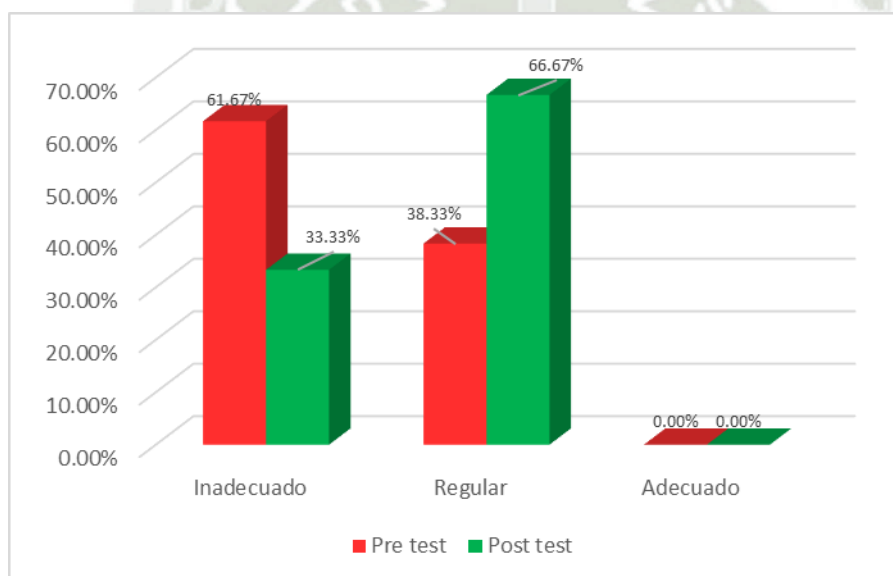
Tabla 2

Intrapersonal

Nivel	Pre test		Post test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Inadecuado	37	61.67%	20	33.33%
Regular	23	38.33%	40	66.67%
Adecuado	0	0.00%	0	0.00%
Total	60	100.00%	60	100.00%

Figura 2

Intrapersonal



En la tabla 2 y figura 2 se establece que el indicador intrapersonal antes (pre test) del curso de fitness el 61.67% de los alumnos de la UPA tenían un nivel inadecuado y el 38.33% regular. Por otro lado, en el post test el nivel inadecuado se redujo en 46%. En cuanto al nivel regular hubo un incremento de 74% de 23 a 40 alumnos.

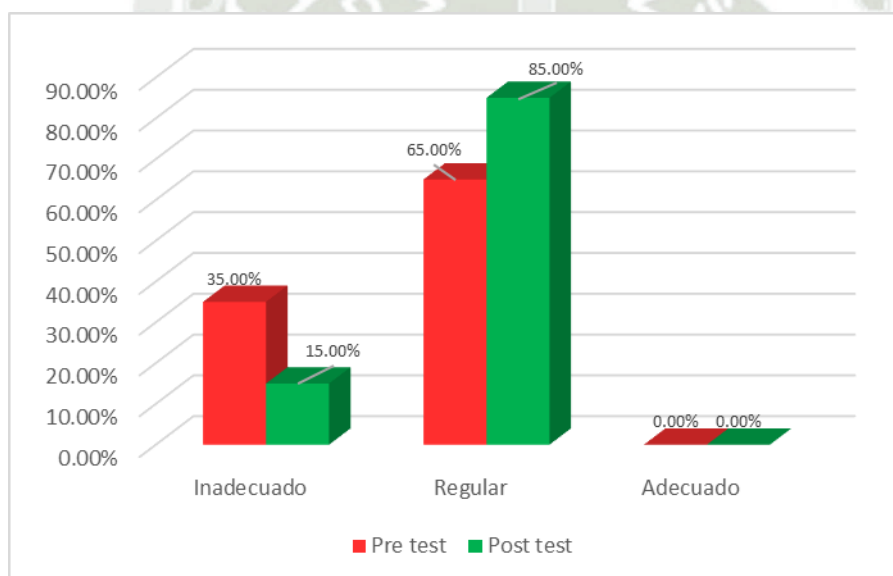
Tabla 3

Interpersonal

Nivel	Pre test		Post test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Inadecuado	21	35.00%	9	15.00%
Regular	39	65.00%	51	85.00%
Adecuado	0	0.00%	0	0.00%
Total	60	100.00%	60	100.00%

Figura 3

Interpersonal



En la tabla 3 y figura 3 se establece que el indicador interpersonal antes (pre test) del curso de fitness el 35% de los alumnos de la UPA tenían un nivel inadecuado y el 65% regular. Por otro lado, en el post test el nivel inadecuado se redujo en 57%. En cuanto al nivel regular hubo un incremento de 31% de 39 a 51 alumnos.

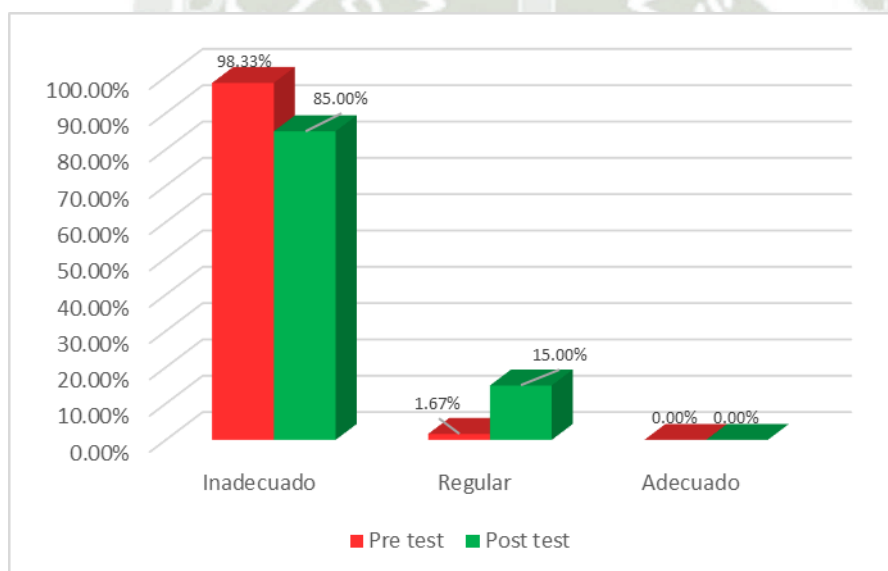
Tabla 4

Manejo de estrés

Nivel	Pre test		Post test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Inadecuado	59	98.33%	51	85.00%
Regular	1	1.67%	9	15.00%
Adecuado	0	0.00%	0	0.00%
Total	60	100.00%	60	100.00%

Figura 4

Manejo de estrés



En la tabla 4 y figura 4 se establece que el indicador manejo de estrés antes (pre test) del curso de fitness el 98.33% de los alumnos de la UPA tenían un nivel inadecuado y el 1.67% regular. Por otro lado, en el post test el nivel inadecuado se redujo en 14%. En cuanto al nivel regular hubo un incremento de 1 a 9 alumnos.

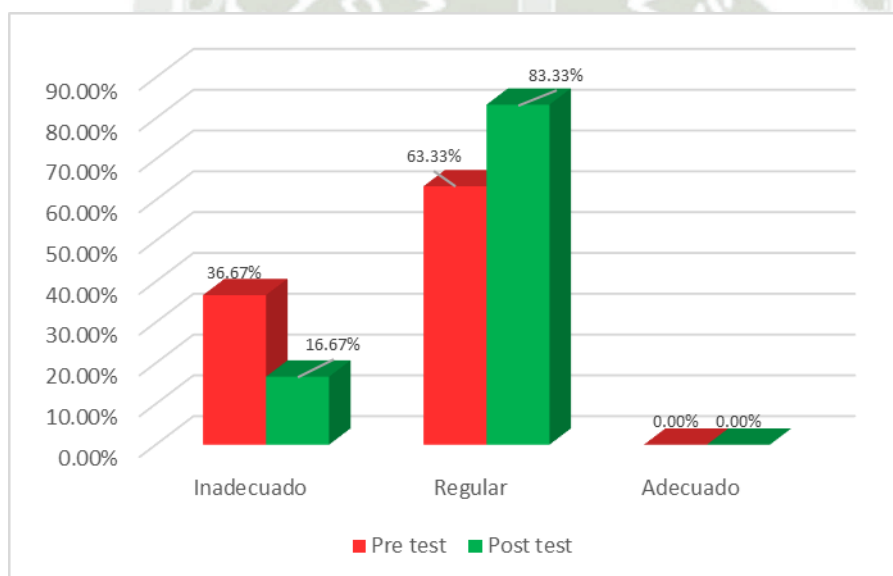
Tabla 5

Adaptabilidad

Nivel	Pre test		Post test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Inadecuado	22	36.67%	10	16.67%
Regular	38	63.33%	50	83.33%
Adecuado	0	0.00%	0	0.00%
Total	60	100.00%	60	100.00%

Figura 5

Adaptabilidad



En la tabla 5 y figura 5 se establece que el indicador adaptabilidad antes (pre test) del curso de fitness el 36.67% de los alumnos de la UPA tenían un nivel inadecuado y el 63.33% regular. Por otro lado, en el post test el nivel inadecuado se redujo en 55%. En cuanto al nivel regular hubo un incremento de 32% de 38 a 50 alumnos.

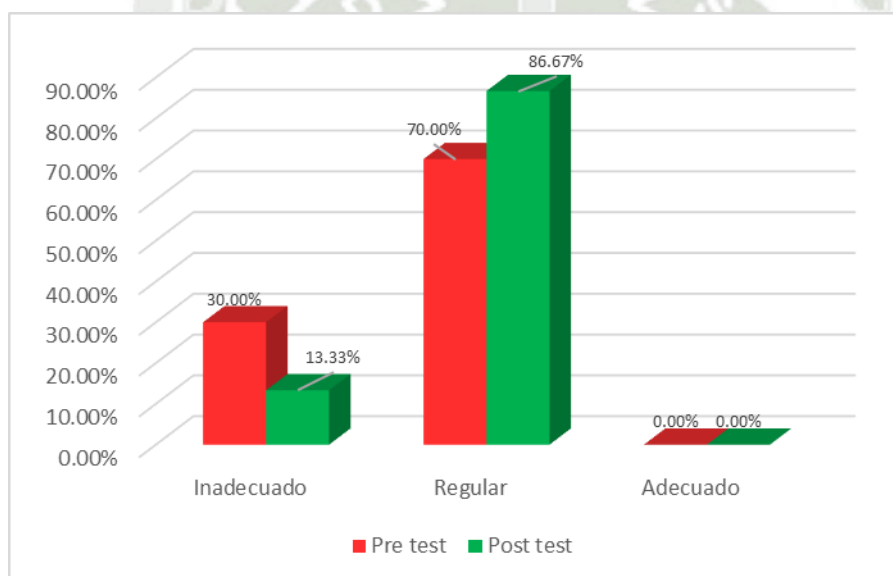
Tabla 6

Ánimo general

Nivel	Pre test		Post test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Inadecuado	18	30.00%	8	13.33%
Regular	42	70.00%	52	86.67%
Adecuado	0	0.00%	0	0.00%
Total	60	100.00%	60	100.00%

Figura 6

Ánimo general



En la tabla 6 y figura 6 se establece que el indicador ánimo general antes (pre test) del curso de fitness el 30% de los alumnos de la UPA tenían un nivel inadecuado y el 70% regular. Por otro lado, en el post test el nivel inadecuado se redujo en 56%. En cuanto al nivel regular hubo un incremento de 24% de 42 a 52 alumnos.

1.2. Resultados inferenciales

1.2.1. Prueba de normalidad

Cuadro 5

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	p value
Inteligencia emocional	0.121	60	0.030
Intrapersonal	0.265	60	0.000
Interpersonal	0.221	60	0.000
Manejo de estrés	0.278	60	0.000
Adaptabilidad	0.299	60	0.000
Ánimo general	0.245	60	0.000

Nota. SPSS versión 26.

En el cuadro 5 se evidencia que al 95% de nivel de confianza valor de p value menor a 0.05 lo que significa que no presentan una distribución normal. Por lo tanto, para el análisis comparativo se utilizará la prueba de comparación Wilcoxon.

1.2.2. Análisis comparativo

Cuadro 6

Análisis comparativo

	Rangos	N	p value		Rangos	N	p value
Inteligencia emocional	Rangos negativos	0	0.000	Manejo de estrés	Rangos negativos	0	0.000
	Rangos positivos	57			Rangos positivos	31	
	Empates	3			Empates	29	
	Total	60			Total	60	
Intrapersonal	Rangos negativos	0	0.000	Adaptabilidad	Rangos negativos	0	0.000
	Rangos positivos	31			Rangos positivos	28	
	Empates	29			Empates	32	
	Total	60			Total	60	
Interpersonal	Rangos negativos	0	0.000	Ánimo general	Rangos negativos	0	0.000
	Rangos positivos	34			Rangos positivos	33	
	Empates	26			Empates	27	
	Total	60			Total	60	

Nota. SPSS versión 26.

En el cuadro 6 se presenta que en el post test los alumnos de la UPA incrementaron sus puntajes los que fueron significativos al 95% de nivel de confianza (p value= 0.000 menor a 0.05), donde en la inteligencia emocional el 95% de los alumnos de la UPA

incrementaron su puntaje y el resto siguieron con el mismo puntaje. En cuanto a la dimensión intrapersonal el 51.67% de los alumnos de la UPA incrementaron su puntaje y el 48.33% continuaron con el mismo puntaje. Además, en la dimensión interpersonal el 56.67% de los alumnos de la UPA incrementaron su puntaje y el 43.33% continuaron con el mismo puntaje. Asimismo, en la dimensión manejo de estrés el 51.67% de los alumnos de la UPA incrementaron su puntaje y el 48.33% continuaron con el mismo puntaje. En relación con la dimensión adaptabilidad el 53.33% de los alumnos de la UPA obtuvieron el mismo puntaje y el 46.67% incrementaron su puntaje. Por último, en la dimensión ánimo general el 55% de los alumnos de la UPA incrementaron su puntaje y el 45% continuaron con el mismo puntaje.

1.2.3. Contraste de hipótesis

En la investigación se propuso la siguiente hipótesis:

Dado que la práctica del curso de fitness ayuda de manera positiva en el desarrollo integral del ser humano tanto en su físico como en su aspecto emocional.

Es probable que el curso de fitness impacte positivamente en la inteligencia emocional en los alumnos de la Universidad Privada de Arequipa, 2024.

Al 95% de nivel de confianza se acepta la hipótesis de investigación y se afirma que el curso de fitness impacta positivamente en la inteligencia emocional de los alumnos de la Universidad Privada de Arequipa, 2024.

2. Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo general: determinar el impacto del curso de fitness en la inteligencia emocional de los alumnos de una Universidad Privada de Arequipa 2024, que tuvo como resultado que al 95% de nivel de confianza los estudiantes mejoraron su inteligencia emocional, lo que dio base para aceptar la hipótesis general y afirmar que el curso de fitness impactó positivamente en la inteligencia emocional de los alumnos de la Universidad Privada de Arequipa, 2024.

El resultado presentado está acorde a los de Barbosa et al. (2021) quienes demostraron que los alumnos de las universidades que practican deportes tienen una mayor inteligencia emocional. De la misma manera, los resultados fueron similares a los de Sanabrias et al. (2023) quienes indicaron la relación de la actividad física en la inteligencia emocional en alumnos de universidades. De forma similar, los resultados de Angarita et al.

(2020) porque observaron diferencias estadísticamente significativas de inteligencia emocional entre los alumnos de las universidades que practicaban actividad física y los que no la practicaban. Por lo tanto, determinaron que a medida que la actividad física es más frecuente, se experimenta una mayor claridad y reparación emocional. De modo similar, los resultados de Quiroz et al. (2020) están de acuerdo en que la aplicación de un programa fomenta la inteligencia emocional al igual que sus dimensiones en los alumnos de las universidades.

Además, por el resultado se demuestra lo inferido por Alcalde et al. (2023) en que la actividad física en los alumnos de las universidades mejora el control de las emociones reduciendo la depresión y ansiedad. También, el resultado está alineado a los de Oviedo et al. (2021) quien reconoció la gran importancia de realizar actividades que fomenten la inteligencia emocional de los alumnos de las universidades. Asimismo, se está de acuerdo con Gonzáles y Molero (2023) en que la inteligencia emocional predice la satisfacción con la vida de los alumnos de las universidades. De forma similar, se está conforme con Angarita et al. (2020) en que la actividad física los alumnos de las universidades proporciona beneficios emocionales positivos y agradables al mejorar el estado de ánimo, reduciendo los efectos de la ansiedad y promover una mejor percepción de uno mismo.

Cabe destacar que el resultado demuestra que al mejorar la inteligencia emocional en los alumnos de las universidades de acuerdo con Bar-On (2006); Duque et al. (2017); Gajardo y Tillería (2019); Goleman (1995); Pekaar et al. (2018); Siegling et al. (2014) demuestra la regulación de sus emociones y la distinción entre el manejo de las con las propias emociones.

De forma similar, los resultados se alinearon a lo indicado por Türksoy et al. (2015) en que los alumnos de las universidades pueden hacer frente a situaciones desagradables que según incorporando a la teoría de Duque et al. (2017) la inteligencia emocional los alumnos de las universidades mejoraron su autogestión dando respuesta inmediata ante la presencia de todo tipo de estímulo. Además, según Gajardo y Tillería (2019) al mejorar la inteligencia emocional causa un impacto positivo en otros aspectos personales.

Por último, se infiere que en la inteligencia emocional de los alumnos de las universidades mencionando a Ruiz et al. (2006) trasciende la inteligencia convencional centrándose en un enfoque interpersonal e intrapersonal al agregar un componente emocional que sugiere una relevancia para el éxito personal y profesional.

CONCLUSIONES

PRIMERA: Se concluye que el curso de fitness impacta positivamente en la inteligencia emocional de los alumnos de una Universidad Privada de Arequipa 2024, de esta manera se comprueba la hipótesis planteada.

SEGUNDA: Se identificó que antes del curso de fitness, de acuerdo con los porcentajes presentados existía un mínimo de alumnos de la UPA tanto en el nivel inadecuado como en el nivel adecuado y la gran mayoría se encontraba en el nivel regular, lo cual nos puede decir que la IE estaba en un término medio.

TERCERA: Se identificó que después del curso de fitness, de acuerdo con los porcentajes presentados, el nivel inadecuado ya no está presente, lo que quiere decir que los alumnos superaron el mínimo de IE, en cuanto al nivel regular bajó a menos de la mitad y esto porque ahora la mayoría se encuentra en un nivel adecuado, lo que nos puede decir que los alumnos de la UPA mejoraron positivamente y de gran manera su IE en todos los indicadores de la misma, intrapersonal, interpersonal, manejo de estrés, adaptabilidad y ánimo en general.

De esta manera se afirma que todos los objetivos propuestos en la presente investigación se alcanzaron satisfactoriamente.

RECOMENDACIONES

PRIMERA: Por demostrar que el curso de fitness impactaba positivamente en la inteligencia emocional de los alumnos de una Universidad Privada de Arequipa, se recomienda a la Universidad Privada de Arequipa mantener el taller de fitness para el mejoramiento del rendimiento físico y emocional de sus alumnos.

SEGUNDA: Al identificar que antes del curso de fitness se presentaron niveles inadecuados y regulares en los alumnos de una Universidad Privada de Arequipa, se recomienda a la Universidad Privada de Arequipa ampliar las horas dadas para la ejecución de los cursos de fitness a fin de mejorar el rendimiento relacionado con la inteligencia emocional de los alumnos.

TERCERA: Por último, al identificar que después del curso de fitness los puntajes de inteligencia emocional se incrementaron en los alumnos de una Universidad Privada de Arequipa se recomienda incorporar nuevos cursos deportivos de relajación en la Universidad Privada de Arequipa, tales como el yoga, a fin de mejorar aún más el rendimiento relacionado con la inteligencia emocional de los alumnos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adams, S. (2022). *¿Qué es el entrenamiento con pesas y cuáles son sus beneficios?* Blacklabelfitness.
<https://es.sportsshoes.com/advice/training-hub/training/entrenamiento-con-pesas-y-sus-beneficios>
- Alcalde, V., Guillin, L., Oruro, Y., Cjuno, J., & Hernández, R. (2023). Anxiety, depression and physical activity in university students from the Peruvian jungle during the Covid-19 pandemic. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 45(5).
http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/25979
- Angarita, M., Calderón, D., Carrillo, S., Rivera, D., Cáceres, M., & Rodríguez, D. (2020). Factores de protección de la salud mental en Universitarios: Actividad Física e Inteligencia emocional. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(6), 753–759. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4407166>
- Arias, D., Vera, M., Ramos, T., & Pérez, S. (2020). Engagement e Inteligencia emocional en estudiantes de una universidad privada en la ciudad de Arequipa. *Propósitos y Representaciones*, 8(1). <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n1.423>
- Arias, J., Holgado, J., Tafur, T., & Vásquez, M. (2022). *Metodología de la investigación: El método ARIAS para desarrollar un proyecto de tesis*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. <https://doi.org/10.35622/inudi.b.016>
- Ávila, A. (2023). *El Functional Training*. Anabel Ávila
<https://anabelavila.com/crossfit/functional-training/>
- Barbosa, S., Méndez, J., Ramírez, S., & Arenas, J. (2021). Inteligencia emocional en deportistas universitarios: Género y modalidad deportiva. En *Avances en educación física y deporte* (pp. 6–19). Editorial Universidad Autónoma de Baja California.
https://www.researchgate.net/publication/351588644_Avances_en_educacion_fisica_y_deporte
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 16, 13–25. <https://psycnet.apa.org/record/2006-12699-003>

- Baron, R., & Parker, J. (2000). *Emotional Quotient Inventory: Youth Version (EQ-i:YV): Technical manual*. MultiHealth Systems. <https://doi.org/10.1037/t04980-000>
- Bhupathiraju, S. (2023). *Calorías*. manual MSD. <https://www.msmanuals.com/es/hogar/trastornos-nutricionales/introducci%C3%B3n-a-la-nutrici%C3%B3n/calor%C3%ADas?ruleredirectid=758>
- Brito, M. (2016). *Aptitud y Condición física*. Prezi. <https://prezi.com/cmrrq4cjp6j9/aptitud-y-condicion-fisica/>
- Calvo, B. (2022). *Animal flow*. UnComo. <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/deporte/articulo/animal-flow-que-es-beneficios-y-ejercicios-52098.html>
- Carbonell, J. (2024). *Trastornos Alimenticios*. Top Doctors. <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/trastornos-alimenticios>
- Carrera, D. (2021). *¿En qué alimentos encontramos macro y micronutrientes?* CEMD. https://www.cmed.es/medios/en-que-alimentos-encontramos-macro-y-micronutrientes_1028.html
- Cornejo, Y., Morán, D., & García, S. (2022). Análisis de la inteligencia emocional de los estudiantes universitarios en el aula de clases. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 7. <https://doi.org/10.32351/rca.v7.267>
- Domínguez, S., Merino, C., & Gutiérrez, A. (2018). Structural study of a brief measure of emotional intelligence in adults: The EQ-i-M20. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 4(49), 5–21. <https://doi.org/10.21865/RIDEP49.4.01>
- Dueñas, M. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XXI*, 5, 7–96. <https://www.redalyc.org/pdf/706/70600505.pdf>
- Duque, J., García, M., & Hurtado, A. (2017). Influence of emotional intelligence on job skills: An empirical study in employees at the administrative level. *Estudios Gerenciales*, 33(144), 250–260. <https://doi.org/10.1016/j.estger.2017.06.005>

- Gajardo, J., & Tilleria, J. (2019). Inteligencia emocional: una clave para el éxito académico. *Revista Reflexión e Investigación Educativa*, 2(1), 93–106.
<https://doi.org/10.22320/reined.v2i1.3860>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Del.
- González, C., & Molero, D. (2023). Inteligencia emocional, satisfacción vital y optimismo en estudiantes universitarios de Ciencias de la salud. *DACIU ANECA*, 1.
<https://doi.org/10.60096/fundacionavanza/1952022>
- Hadi, M., Martel, C., Huayta, F., Rojas, R., & Arias, J. (2023). *Metodología de la investigación: Guía para el proyecto de tesis*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. <https://doi.org/10.35622/inudi.b.073>
- Hernández, A., Ramos, M., Placencia, B., Indacochea, B., Quimis, A., & Moreno, L. (2018). *Metodología de la investigación científica*. Editorial Científica 3Ciencias.
<https://doi.org/10.17993/ccyll.2018.15>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill.
- Lemos, R. (2024). *Salud*. 20minutos. ectomorfo
- Lucena, S. (2022). *Método Tabata*. Titanium strength.
<https://www.titaniumstrength.es/blog/metodo-tabata-beneficios/>
- Montañez, J., & Palma, A. (2024). Propuesta para la Elaboración de Baremos de un Instrumento en Trabajos de Investigación. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(6), 7418–7436. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i6.9284
- Murguía, J. (2023). *Actividad física y rendimiento académico en los estudiantes del primer año de educación física de una universidad pública, Lima 2022* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/134412>
- Oviedo, I., Pacheco, D., Rivera, V., & Rodríguez, S. (2021). Innovación didáctica: Integración de la inteligencia emocional, motivación y valores a través de la Educación Física. En *Avances en educación física y deporte*. Editorial Universidad Autónoma de Baja California.

https://www.researchgate.net/publication/351588644_Avances_en_educacion_fisica_y_deporte

Pearson, R. (2022). *Los entrenamientos de sprints cortos, avalados por la ciencia*. Runners World.

<https://www.runnersworld.com/es/training/a31223926/entrenamiento-sprints-cortos-beneficios/>

Pekaar, K., Bakker, A., Linden, D., & Born, M. (2018). Self- and other-focused emotional intelligence: Development and validation of the Rotterdam Emotional Intelligence Scale (REIS). *Personality and Individual Differences*, 120, 222–233.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886917305470>

Pérez, M., Gázquez, J., Mercader, I., & Molero, M. (2014). Inventario Breve de inteligencia emocional para mayores (EQ-i-M20). *Psicothema*, 26(4), 524–530.

<https://doi.org/10.7334/psicothema2014.166>

Ponce, A. (2019). Programa de ejercicios con bandas elásticas de resistencia para el incremento de la velocidad en la carrera home-primera base, con jugadores de béisbol, categoría juvenil de Matanzas. *Revista de ciencia y tecnología en la cultura física*, 14(1), 5–24. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522019000100005

Pumagualle, J. (2024). *Fitness*. SCRIBD. <https://es.scribd.com/document/435158812/Que-Es-El-Fitness>

Quiroz, F., Calle, J., Montoya, P., & Luy, C. (2020). Effects of a program for the development of emotional skills in university students. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 12(1), 552–564.

<https://doi.org/10.9756/INT-JECSE/V12I1.201037>

Robledo, J. (2018). *Así es la rutina Weider, el entreno más famoso de toda la vida*. Deporte y Vida.

https://as.com/deporteyvida/2018/05/07/portada/1525685289_204094.html#:~:text=Una%20rutina%20Weider%20trata%20de,grupo%20muscular%20o%20mala%20estructura.

Rodríguez, E. (2023). *Entrenamiento HIIT*. MejorconSalud.

<https://mejorconsalud.as.com/entrenamiento-hiit-beneficios/>

Ruíz, D., Fernández, P., Cabello, R., & Extremera, X. (2006). Inteligencia emocional percibida y consumo de tabaco y alcohol en adolescente. *Ansiedad estrés*, 12(2), 223–230. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-74879>

Sanabrias, D., Sánchez, M., Lara, A., Zagalaz, M., & Cachón, J. (2023). Factores psicosociales y actividad física en la formación universitaria del futuro profesorado. *Journal of Sport and Health Research*, 15(3), 641–656. <https://doi.org/10.58727/JSHR.99718>

Schnoller, L. (2023). *Principales beneficios del Yoga*. Minas. <https://minas.medellin.unal.edu.co/descargas/Principalesbeneficiosdelyoga.pdf>

Siegling, A. B., Nielsen, C., & Petrides, K. V. (2014). Trait emotional intelligence and leadership in a European multinational company. *Personality and Individual Differences*, 65, 65–68. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.01.049>

Subires, P. (2021). Calistenia. *JP EHM*, 3(2). <https://doi.org/10.24310/JPEHMjpehmjpehm.v3i212974>

Tovar, G. (2023). *Errores frecuentes al realizar ejercicio*. Especialista en Medicina del Deporte. <https://doctorgustavotovar.com/errores-frecuentes-al-realizar-ejercicio/>

Türksoy, A., Keskin, B., & Duran, C. (2015). Examining Emotional Intelligence and Leadership Skills of Trainers. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 185, 117–122. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.03.459>

Universidad Privada de Arequipa. (2024). *Curso de fitness*.

ANEXOS

A continuación, se presentan los siguientes anexos en el mismo orden:

1. Anexo 1: Matriz de consistencia.
2. Anexo 2: Curso de fitness.
3. Anexo 3: Inventario de inteligencia emocional.
4. Anexo 4: Validaciones.
5. Anexo 5: Autorización de la UPA.
6. Anexo 6: Base de datos pre test.
7. Anexo 7: Base de datos post test.



Anexo 1: Matriz de consistencia

MATRIZ DE CONSISTENCIA				
TÍTULO: Curso de fitness y su impacto en la inteligencia emocional de los alumnos de una Universidad Privada de Arequipa, 2024				
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
Interrogante general	Objetivo General	<p>Dado que la práctica del curso de fitness ayuda de manera positiva en el desarrollo integral del ser humano tanto en su físico como en su aspecto emocional.</p> <p>Es probable que el curso de fitness impacte positivamente en la inteligencia emocional en los alumnos de la Universidad Privada de Arequipa, 2024.</p>	<p>Variable independiente Curso de fitness</p> <p>Indicadores Descripción muscular Macro y micronutrientes Buena alimentación Dietas Métodos de entrenamiento Trastornos alimenticios Mesotipos Errores frecuentes y mala práctica Primeros auxilios Yoga Bandas y pesas Cardio Animal flow HIIT</p> <p>Variable dependiente Inteligencia emocional</p> <p>Indicadores Intrapersonal Interpersonal Manejo de estrés Adaptabilidad Ánimo general</p>	<p>Tipo de investigación Aplicada</p> <p>Diseño de la investigación Pre experimental</p> <p>Enfoque Cuantitativo</p> <p>Nivel Comparativo</p> <p>Población 218 alumnos de la UPA</p> <p>Muestra 60 alumnos de la UPA</p> <p>Técnica Encuesta</p> <p>Instrumento Curso de fitness Inventario de inteligencia emocional</p>
¿Cuál fue el impacto del curso de fitness en la inteligencia emocional de los alumnos de una Universidad Privada de Arequipa 2024?	Determinar el impacto del curso de fitness en la inteligencia emocional de los alumnos de una Universidad Privada de Arequipa 2024.			
Interrogantes específicas	Objetivos Especifico			
<p>PE1: ¿Cómo era la inteligencia emocional en los alumnos de la Universidad Privada de Arequipa antes del curso del fitness?</p> <p>PE2: ¿Cómo era la inteligencia emocional en los alumnos de Universidad Privada de Arequipa después del curso del fitness?</p>	<p>OE1: Identificar como es la inteligencia emocional en los alumnos de la Universidad Privada de Arequipa antes del curso del fitness.</p> <p>OE2: Identificar como es la inteligencia emocional en los alumnos de Universidad Privada de Arequipa después del curso del fitness.</p>			

Anexo 2: Curso de fitness

CURSO DE FITNESS



El Curso de Fitness (CF) es un curso virtual, parte de los talleres de deportes de la Dirección de Estudios Generales (DEG) de una UPA, el cual está dirigido a estudiantes de todas las carreras de la mencionada casa de estudios, dentro de sus primeros años.

El mismo está orientado a la mejora en conjunto de la parte física y mental.

Lo que se imparte en la materia es un conjunto de elementos para que el estudiante no sólo sepa realizar una buena rutina en el ámbito físico, si no también, que tenga las herramientas cognoscitivas para poder elaborar bien sus dietas, además de otros elementos indispensables para un desarrollo en conjunto de una vida sana.

El CF se distribuye a lo largo de Las 17 semanas de trabajo distribuidos de la siguiente manera:

CURSO DE FITNESS				
SEMANA	TEMA	PODCAST	RUTINA	MATERIAL
Semana 1	EXPLICACIÓN Y PRESENTACIÓN DEL CURSO. Primera tarea, expectativas del CF.			
Semana 2	Descripción muscular, músculos usados en los ejercicios del curso. Tarea de dibujo del cuerpo y los músculos que trabajamos.	Uso de los músculos principales.	Calistenia	Mochila con peso (libros o ropa, nada frágil) y toalla o polo para jalar.
Semana 3	Macro y micronutrientes. Tarea: averiguar 5 alimentos con macronutrientes y 5 con micronutrientes que más consumas.	¿Qué son los mácro y micronutrientes?	Trabajo de barra y mancuernas.	Barra y mancuernas.
Semana 4	Buena alimentación, importancia del fitness y rutinas. Tarea: mencionar 5 aspectos por lo cual el fitness es importante para ti indicando el porqué.	La importancia de las rutinas. Charla sobre Inteligencia emocional.	HIIT.	Una toalla para secarse el sudor.
Semana 5	Elaboración de dietas. Tarea: Sacar cuantas calorías debes consumir de acuerdo con tu actividad física y peso (ver podcast).	Calorías, basales y de acuerdo con la actividad física.	Calistenia.	Mochila con peso (libros o ropa, nada frágil) y toalla.
Semana 6	EXAMENES DE 1RA FASE. No hay clases, se deja el trabajo de fase.			
Semana 7	Métodos de entrenamiento. Tarea: ¿Cuál método de entrenamiento, de acuerdo con el podcast, te	Explicación de métodos de entrenamiento.	Trabajo de barra y mancuernas.	Barra y mancuernas.

	gustó más y por qué?			
Semana 8	Trastornos alimenticios. Tarea: Averiguar 4 trastornos alimenticios aparte de los mencionados en el podcast y hacer breve descripción.	Trastornos alimenticios.	Tabata.	Colchoneta y soga (opcional) para saltar.
Semana 9	Mesotipos. Tarea: ¿Qué tipo de cuerpo tienes según lo explicado en el podcast? Agregar 5 características o consejos de alimentación aparte de los mencionados.	Mesotipos.	Calistenia.	Mochila con peso (libros o ropa, nada frágil) y toalla.
Semana 10	Errores frecuentes y malas prácticas en el fitness. Tarea: ¿Te ha pasado alguno de estos errores presentados en el podcast, o has visto alguno? Mencionar un par más a aparte de los ya señalados en el podcast.	Errores frecuentes en la práctica del fitness.	Rutina corta de bandas y ligas.	Bandas y ligas elásticas.
Semana 11	Primeros auxilios. Tarea: Apréndete los números de emergencia señalados en el podcast. Señalar alguna situación que hayas vivido o que te hayan contado y	Primeros auxilios.	Funcional.	Una barra, una liga o una mochila con algo de peso.

	mencionar como actuaron.			
Semana 12	EXAMENES DE 2DA FASE. No hay clases, se deja el trabajo de fase.			
Semana 13	Yoga. Tarea: ¿Qué es lo que sentiste con la sesión de yoga? Menciona 5 aspectos positivos.	Yoga y su importancia.	Power yoga.	Banco pequeño, ladrillo de yoga o libro (opcional) y colchoneta.
Semana 14	Repaso de trabajos musculares (pesas y ligas). Tarea: ¿Cuál te gustó más de esas dos rutinas y por qué?	Repaso corto de lo que significa trabajar con pesas y ligas elásticas.	Rutina corta de bandas y ligas.	Ligas y bandas elásticas.
Semana 15	Repaso de cardios. Tarea: ¿Cuál de las rutinas de cardio a lo largo del semestre te gustó más y por qué?	Repaso corto de trabajo de rutinas de cardios.	Sprint.	Una barra, una liga o una mochila con algo de peso (opcional).
Semana 16	Anima Flow. Tarea: ¿Para qué es bueno el animal flow? Menciona 5 aspectos positivos.	Animal Flow.	Animal Flow.	Colchoneta.
Semana 17	EXAMENES DE 3RA FASE. Fin del curso.			



FITNESS

"El éxito en el fitness no se mide solo en kilos, sino en la dedicación y el esfuerzo que pones cada día."



Presentación

El Curso de Fitness (CF) es un curso virtual, parte de los talleres de deportes de la Dirección de Estudios Generales (DEG) de la Universidad [redacted], el cual está dirigido a estudiantes de todas las carreras de la mencionada casa de estudios, dentro de sus primeros años.

El mismo está orientado a la mejora en conjunto de la parte física y mental. Lo que se imparte en la materia es un conjunto de elementos para que el estudiante no sólo sepa realizar una buena rutina en el ámbito físico, si no también, que tenga las herramientas cognitivas para poder elaborar bien sus dietas, además de otros elementos indispensables para un desarrollo en conjunto de una vida sana. El CF se distribuye a lo largo de las 17 semanas de trabajo.



Desarrollo de las semanas

1

Como se puede apreciar en el cuadro del CF, cada semana tiene elementos dentro de las mismas, un tema, un podcast, una rutina y material, donde se desarrollan ampliamente los temas.

3

Se debe cargar cada carpeta, mínimo una semana antes o incluso se pueden cargar varias carpetas con anticipación, para que los alumnos puedan ir desarrollando el curso anticipadamente sin problemas.

5

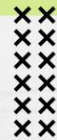
Cada semana también se deja una tarea relacionada a los podcasts que deben ser entregadas en sus carpetas de Moodle en el tiempo señalado, que en este caso está limitado por las horas asincrónicas de cada grupo.

2

Los alumnos deben entrar en su carpeta de Moodle y encontrar en el tiempo debido cada carpeta debidamente cargada y ordenada para que puedan avanzar con los temas y tareas impartidas.

4

Cada semana, de manera indefectible, el profesor desarrolla la rutina física dentro de las horas sincrónicas lectivas.



Detalle de las primeras semanas para comprender mejor la dinámica del CF

1. Carpeta de "Aspectos Generales" (introducción al CF)

1

Parte introductoria, parte de la semana 1 (se explica antes de entrar a la carpeta de semana 1).

2

De suma importancia ya que acá es donde se deja bien en claro la manera de llevar el curso.

3

Se dan detalles a continuación adjuntando algunas imágenes:



Figura 1: Aspectos Generales

En esta carpeta se tocan aspectos muy importantes, primero una bienvenida e indicación de los horarios sincrónicos y asincrónicos.

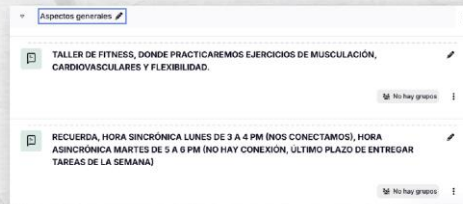
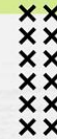


Figura 2: Enlace de acceso al curso

El enlace de acceso al curso que se dicta por la plataforma Teams y que siempre será grabado y publicado en la carpeta correspondiente (detalle en imagen).



Grabación correspondiente a la primera clase.

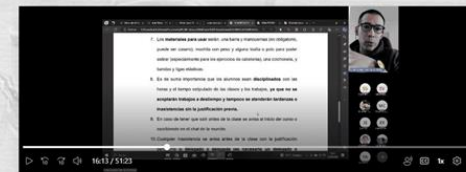


Figura 3: Syllabus

Syllabus, para mayor detalle del curso, en formato de PDF.



SELECCIÓN DE ASIGNATURA											
IDENTIFICACIÓN ACADÉMICA											
NOMBRE DE LA ASIGNATURA: TALLER DE DEPORTES											
CÓDIGO: 0207000											
CARRERA: INGENIERÍA DE SISTEMAS											
SEMESTRE: CUARTO											
HORAS SEMANALES											
CÓDIGO	NOMBRE	Prácticas			Teoría			Total			
		Presenciales	Presenciales	Presenciales	Presenciales	Presenciales	Presenciales	Presenciales	Presenciales		
0207000	TALLER DE DEPORTES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0207001	TALLER DE DEPORTES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0207002	TALLER DE DEPORTES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0207003	TALLER DE DEPORTES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0207004	TALLER DE DEPORTES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0207005	TALLER DE DEPORTES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0207006	TALLER DE DEPORTES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0207007	TALLER DE DEPORTES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0207008	TALLER DE DEPORTES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0207009	TALLER DE DEPORTES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0207010	TALLER DE DEPORTES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0207011	TALLER DE DEPORTES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0207012	TALLER DE DEPORTES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0207013	TALLER DE DEPORTES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0207014	TALLER DE DEPORTES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Figura 4: Presentación del profesor

Presentación del profesor, en este caso mi persona, adjuntando un breve cv de mi trayectoria deportiva, en formato PDF.



Perfil

En Instructor de yoga y fitness con dilatada trayectoria en el sector, trabajando en dicha ocupación en distintos establecimientos de Arequipa y de manera independiente hasta el día de hoy. Gran conocedor de todos los aspectos relacionados con el ejercicio físico, elasticidad, fuerza, respiración, relajación y meditación, incluyendo la nutrición y programación, ersonalizada de actividades. Disfruto consiguiendo que mis alumnos se pongan en forma y cambien su mentalidad a una manera positive de ver la vida.

CONTACTO
Teléfono: 977494592

INSTAGRAM
Luisjesusyoga

CORREO ELCTRÓNICO
luisjesuscv@gmail.com

AFICIONES

- Yoga
- Fitness
- Musculación
- Ejercicios de resistencia cardiovascular

XXX

EDUCACIÓN
Fit - Fitness and Health Institute 2024 - Nutrición deportiva - Entrenamiento estético - Masaje terapéutico - Nutrición para principiantes - HIIT training
Unayoga 02 de junio 2022 Postgrado power yoga con Fred Busch
Body Action Yoga 04 de agosto 2020 - 10 de diciembre 2020 Estudios en Entrenador de musculación, entrenador personal y entrenador físico
Universidad Católica de Santo María Comunicador Social
EXPERIENCIA LABORAL
2021 - Actualidad Instructor de fitness en la Universidad Católica de Santo María, de más de 4000 alumnos promedio de lo que va del año, enseñando varios disciplinas entre ellas Yoga.
2017 - Actualidad Instructor de yoga, actualmente dictando clases en la escuela de Masaje Nuevo Andagó Arequipa, tanto de manera presencial y virtual, especializado en Power Yoga .
2013 - Actualidad Instructor de fitness y musculación de manera personalizada con 20 años de experiencia enseñando en diferentes gimnasios del Perú.
2013: Gimnasio Pegasus (Arequipa) <ul style="list-style-type: none"> • Instructor de fitness y musculación. • Planificación y desarrollo de sesiones de fitness y musculación. • Atención personal y grupal a alumnos. • Comunicación constante con los alumnos para mejorar su rendimiento.
2011 - 2012: Gimnasio 1 Kise (Arequipa) <ul style="list-style-type: none"> • Instructor de fitness y musculación. • Planificación y desarrollo de sesiones de fitness y musculación. • Atención personal y grupal a alumnos.

Figura 5: Enlace realizado por la DEG

Enlace realizado por la DEG, trabajado en aplicación Genially, donde el estudiante puede recibir información importante respecto a evaluaciones, reclamos, manera de llevar los cursos de la DEG



XXX

Figura 6: Reglas del CF



Reglas del CF, en formato PDF, estás son normas impartidas por el profesor para que se entienda mucho mejor la manera de calificar, de hacer las tareas, horarios, asistencias, en caso de faltas, etc. (una explicación detallada del curso).

Quiero resaltar que el CF lo llevo tomando en cuenta las asistencias, si el alumno prende su cámara durante la hora de actividad, la realización de las tareas semanales y el trabajo de fase, todo ello es un total de 20 puntos, pero además se dejan algunas actividades extras para sumar más puntos.

XXXX

Reglas del curso

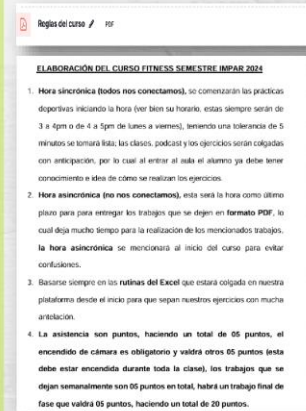


Figura 10: Enlaces

Enlace de un video instructivo de youtube (abierto a público en general) de cómo hacer pesas caseras, en caso de que el alumno desee fabricar su propio material.



Enlace a un grupo de WhatsApp, creado el primer día, donde deben ingresar los alumnos que posteriormente será manejado por el delegado o delegada del grupo, asignándolo como administrador.



Por último, la carpeta de asistencias, que en este caso la maneja el mismo profesor para controlar la asistencia de los alumnos.



Carpeta semana 1



Semana de descripción el curso, no se hace clases (esta se explica conjuntamente con los aspectos generales).

A continuación, se detalla mediante imágenes los contenidos de esta carpeta:




Como se puede observar, se coloca la fecha de realización de a clase breve introducción, se adjunta la primera tarea, indicando de manera precisa la hora y día de vencimiento y adjuntando también la grabación de la clase.



Carpeta semana 2





A partir de la semana 2 se cargan más elementos, con más detalle, siempre con algunos enlaces que tengan que ver con el tema fitness.

A continuación, se detalla mejor mediante algunas imágenes:

XXXXXX

Figura 11: Fecha semana 2



Se detalla la fecha con breve introducción adjuntando el enlace de podcast (de propiedad del profesor) correspondiente a la semana de estudios.



Figura 12: Enlace de rutina de las semanas

Se coloca el enlace de la rutina de la semana (de propiedad del profesor), para que el alumno pueda conocer con anticipación que es lo que se trabajar físicamente.


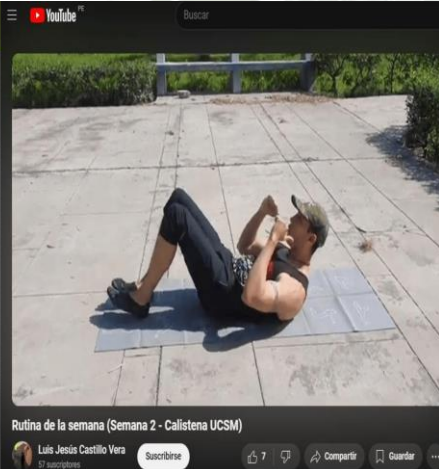



Figura 13: Enlace de video informativo

Enlace de video informativo (de carácter público) sobre la rutina de la semana.



Figura 14: Enlace de video informativo

*Enlace de video informativo
(de carácter público) sobre
la importancia del
calentamiento.*



Figura 15: Segunda tarea

*Segunda tarea, indicando de manera
precisa la hora y día de vencimiento.*

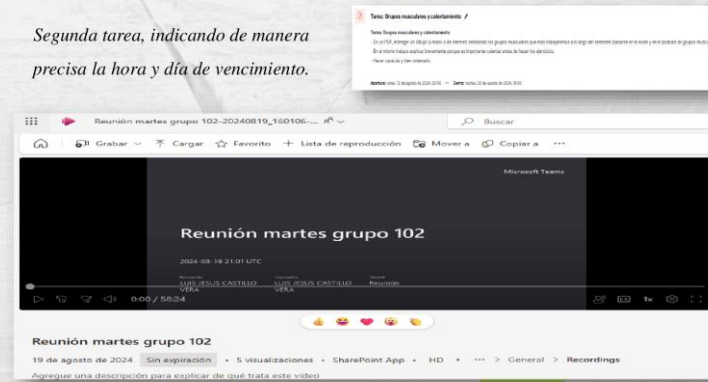
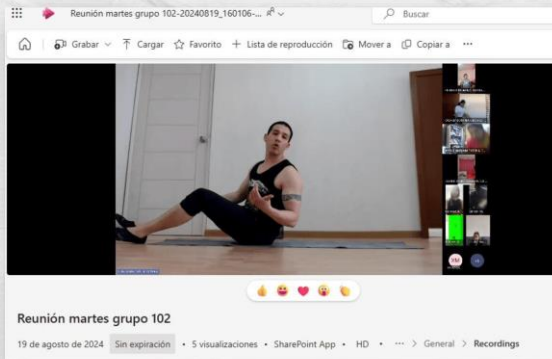
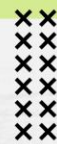


Figura 16: Clase grabada



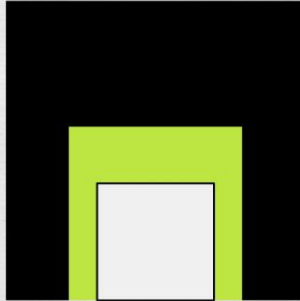
*Clase grabada y
colgada en enlace
Stream de la UCSM.*



**Carpeta
semana
exámenes
de fase**



Semana de fases



El trabajo de fase se trata de la elaboración de un video de ejercicios de no más de un minuto siguiendo ciertos parámetros que se exponen en el curso y se detallaran en las siguientes imágenes, de no poder hacer la actividad física, existe un trabajo escrito que debe ser presentado adjuntando el debido descanso médico o justificación pertinente.

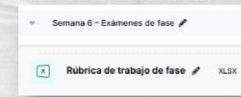
Se ha de mencionar que este trabajo se repite a lo largo de las tres fases (semanas 6, 12 y 17) teniendo por diferencia la aplicación de ejercicios correspondientes a la fase que toca en ese momento, es decir, en trabajo de primera fase sólo aplican ejercicios de la primera fase, de igual manera con la segunda y tercera.

A continuación, se detalla mediante imágenes la semana de exámenes:



Figura 17: Rúbrica de trabajo de fase

Rúbrica del trabajo (video) donde se detalla la manera de sumar puntos, es decir la manera correcta de hacer el video.



RÚBRICA DE TRABAJO VIDEO DE FASE			
PUNTAJACIÓN	CRITERIOS	Cumple SI/NO	Observaciones/Comentarios
	Video bien realizado (iluminación, buena ubicación, vista de cuerpo entero, etc.) muy importante si no se puede observar al alumno la calificación será cero.		
	Primer ejercicio, se ejecuta bien, nombra el ejercicio y nombra el músculo trabajado.		
	Segundo ejercicio, se ejecuta bien, nombra el ejercicio y nombra el músculo trabajado.		
	Tercer ejercicio, se ejecuta bien, nombra el ejercicio y nombra el músculo trabajado.		

*Si el video dura más de 1 minuto no se basará en cuenta y se calificará con cero.
*Presentación del video en enlace de youtube o stream UCSM, si se presenta en otra plataforma y hay problemas en abrir se pasará al siguiente y la calificación será cero.
*Adjunte a los comentarios que valore.

Figura 18: Video de primera fase

Detalla la manera de hacer el video punto por punto y señalando el día y hora desde que está abierta la actividad y hora y día de cierre.

Video de primera fase

Video de fase:

1. Realizar un video de 1 minuto como máximo y basarse en los parámetros expuestos en la rúbrica del trabajo de fase.
2. Escoger 3 ejercicios de cualquiera de las rutinas hechas en clase.
3. Máximo 3 o 4 repeticiones por ejercicio.
4. No se toma en cuenta calentamiento.
5. Ejercicios distintos grupos musculares.
6. Sólo colocar el link del video en un PDF, que debe ser de stream de la UCSM o youtube.

Apertura: jueves, 29 de agosto de 2024, 00:00 — Cierre: lunes, 16 de septiembre de 2024, 17:00



En caso de no poder hacer la actividad física se detalla el trabajo opcional escrito explicando detalladamente que documentos adjuntar, señalando el día y hora desde que está abierta la actividad y hora y día de cierre.

Trabajo escrito - Opcional

Trabajo escrito:

1. SÓLO ADJUNTANDO DESCANSO MEDICO EN EL MISMO TRABAJO, de lo contrario es nulo.
2. Desarrollar: Concepto de calistenia, trabajo con pesas, HIIT en una hoja cada uno con 2 fotos de cada disciplina (pueden ser fotos sacadas de internet).
3. En PDF.
4. Máximo 5 hojas con carátula.
5. Con sus palabras, porque se verificará si hubo copia de internet.
6. Trabajo bien hecho, bien centrado, etc. Que se note que es de un universitario.

Apertura: jueves, 29 de agosto de 2024, 00:00 — Cierre: lunes, 16 de septiembre de 2024, 17:00



Conclusiones



Quinto: En las semanas correspondientes a exámenes de fase, se deja la tarea de fase explicando cómo se debe hacer tanto el video como el trabajo opcional.



Cuarto: A partir de la segunda semana en adelante se va detallando y agregando los elementos correspondientes al tema proporcionado de la semana trabajada, dejando siempre el podcast del tema de la semana, la rutina de la semana, la tarea de la semana y la grabación de la clase; otros elementos son más de complemento.

Primero: El CF ayuda al crecimiento y mejora física y mental, ya que no sólo se imparte actividad física, si no también, conocimientos para llevar una vida saludable.

Segundo: La primera semana de clase se hace una exposición del curso y la manera de como se va a llevar, detallando la carpeta de aspectos generales y todos los documentos en ella.

Tercero: En la carpeta de la primera semana, sólo se deja la primera tarea bien detallada y la grabación de la clase.



CONTACTO
Teléfono: 977494592



INSTAGRAM
Luisjesusyoga



CORREO ELCTRÓNICO
luisjesuscv@gmail.com



Anexo 3: Inventario de inteligencia emocional

INVENTARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

INSTRUCCIONES

Lea atentamente todas las frases. Marque el casillero que mejor exprese la frecuencia con la que le sucede cada enunciado. No hay respuestas buenas ni malas, por lo cual se le solicita sea sincero.

Dimensión: Intrapersonal					
Ítems	Autoconciencia emocional	Nunca me pasa	A veces me pasa	Casi siempre me pasa	Siempre me pasa
1	Me resulta fácil decir cómo me siento				
2	Tengo mal genio				
Ítems	Autoconcepto	Nunca me pasa	A veces me pasa	Casi siempre me pasa	Siempre me pasa
3	Puedo describir mis sentimientos con facilidad.				
4	Es fácil para mí decir lo que siento.				
Dimensión: Interpersonal					
Ítems	Empatía	Nunca me pasa	A veces me pasa	Casi siempre me pasa	Siempre me pasa
5	Entiendo cómo se sienten las otras personas				
6	Sé cómo se sienten las otras personas.				
Ítems	Relaciones interpersonales	Nunca me pasa	A veces me pasa	Casi siempre me pasa	Siempre me pasa
7	Me gusta hacer cosas para ayudar a los demás.				
8	Sé cuándo la gente está enferma, incluso cuando no				
Dimensión: Manejo de estrés					
Ítems	Tolerancia a la tensión	Nunca me pasa	A veces me pasa	Casi siempre me pasa	Siempre me pasa

9	Me resulta difícil controlar mi ira (cólera).				
10	Cuando me molesto, actúo sin pensar.				
Ítems	Autocontrol	Nunca me pasa	A veces me pasa	Casi siempre me pasa	Siempre me pasa
11	Puedo hablar con facilidad acerca de mis sentimientos				
12	Me enojo con facilidad.				
Dimensión: Adaptabilidad					
Ítem	Flexibilidad	Nunca me pasa	A veces me pasa	Casi siempre me pasa	Siempre me pasa
13	Es fácil para mí entender cosas nuevas.				
Ítem	Solución de problemas	Nunca me pasa	A veces me pasa	Casi siempre me pasa	Siempre me pasa
14	Ante preguntas difíciles, puedo dar buenas respuestas.				
15	Cuando quiero puedo encontrar muchas formas de contestar a una pregunta difícil				
16	Puedo resolver problemas de diferentes maneras				
Dimensión: Ánimo general					
Ítems	Afecto positivo	Nunca me pasa	A veces me pasa	Casi siempre me pasa	Siempre me pasa
17	Me siento seguro de mí mismo.				
18	Me siento bien conmigo mismo.				
19	Me gusta cómo me veo en general.				
Ítem	Felicidad	Nunca me pasa	A veces me pasa	Casi siempre me pasa	Siempre me pasa

20	Soy feliz con el tipo de persona que soy				
----	--	--	--	--	--



Anexo 4: Validaciones

Mg. Milagros Guadalupe Murillo Benavides

Formato para validación de instrumento por jueces expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento para la medición de la Inteligencia emocional, que hace parte de la investigación curso fitness y su impacto en la inteligencia emocional de los alumnos de una universidad privada de Arequipa 2024.

La evaluación de los instrumentos es de gran relevancia para lograr que sean válidos y que los resultados obtenidos a partir de éstos sean utilizados eficientemente; aportando tanto al área investigativa de la psicología como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda:

CATEGORIA	CALIFICACIÓN	INDICADOR
SUFICIENCIA Los ítems que pertenecen a un mismo indicador bastan para obtener la medición de esta.	1. Muy inadecuado	Los ítems no son suficientes para medir la dimensión.
	2. Inadecuado	Los ítems miden en algún aspecto de la dimensión, pero no corresponde con la dimensión total.
	3. Regular	Se deben incrementar algunos ítems para poder evaluar la dimensión completamente.
	4. Adecuado ✓	Los ítems son suficientes.
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente (semántica y sintaxis).	1. Muy inadecuado	El ítem no es claro
	2. Inadecuado	El ítem requiere bastantes modificaciones
	3. Regular	Se requiere una modificación muy específica de algunos términos del ítem.
	4. Adecuado ✓	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con el indicador o indicador que está midiendo.	1. Muy inadecuado	El ítem no tiene relación lógica con el indicador
	2. Inadecuado	El ítem tiene una relación tangencial con el indicador
	3. Regular	El ítem tiene una relación moderada con el indicador que está midiendo.
	4. Adecuado ✓	El ítem se encuentra completamente relacionado con el indicador que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante y necesaria para ser incluido en la medición.	1. Muy inadecuado	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición del indicador.
	2. Inadecuado	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Regular	El ítem es relativamente importante
	4. Adecuado ✓	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

ASPECTOS ESPECÍFICOS						
Indicadores	Ítems	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Intrapersonal	Autoconciencia emocional	X				Muy Buena
	Autoconcepto	X				
Interpersonal	Empatía	X				Muy Buena
	Relaciones interpersonales	X				
Manejo de estrés	Tolerancia a la tensión	X				Muy Buena
	Autocontrol	X				
Adaptabilidad	Flexibilidad	X				Muy Buena Excelente
	Solución de problemas	X				
Ánimo general	Afecto positivo	X				Excelente
	Felicidad	X				

ASPECTOS GENERALES					
Aspecto		Si	No	Observaciones	
SUFICIENCIA Los ítems que pertenecen a un mismo indicador bastan para obtener la medición de esta.				Cumple con este aspecto y calidad.	
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente (semántica y sintaxis).				De fácil comprensión.	
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con el indicador o indicador que está midiendo.				Posee una gran estructura.	
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante y necesaria para ser incluido en la medición.				~ Posee gran relevancia.	
CONSIDERACIONES FINALES (favor agregar observaciones que no han sido consideradas en este formato)					
VALIDEZ					
Aplicable	<input checked="" type="checkbox"/>	No Aplicable	<input type="checkbox"/>	Aplicable atendiendo a las observaciones	<input type="checkbox"/>
Instrumento validado por:	Milagros Miralles Benavides			Milagros Miralles	
Teléfono:	959132354				
Correo electrónico:	mmiralles@uaq.mx			Firma	
DNI	40805717				

Instrumento de gran relevancia complementa perfectamente
 lo que se realizó en la investigación realizada. Felicito el esfuerzo
 realizado!



**REGISTRO NACIONAL DE
GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES**

Graduado	Grado o Título	Institución
MURILLO BENAVIDES, MILAGROS GUADALUPE DNI 40805717	MAESTRA EN PSICOLOGIA PSICOLOGIA EDUCATIVA Fecha de diploma: 04/05/2012 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD DE SAN MARTÍN DE PORRES PERU
MURILLO BENAVIDES, MILAGROS GUADALUPE DNI 40805717	LICENCIADA EN PSICOLOGIA Fecha de diploma: 25/09/2003 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA PERU
MURILLO BENAVIDES, MILAGROS GUADALUPE DNI 40805717	LICENCIADO EN PSICOLOGIA Fecha de diploma: 25/09/2003 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA PERU
MURILLO BENAVIDES, MILAGROS GUADALUPE DNI 40805717	BACHILLER EN PSICOLOGIA Fecha de diploma: 23/01/2003 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA PERU

Formato para validación de instrumento por jueces expertos


Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento para la medición de la Inteligencia emocional, que hace parte de la investigación curso fitness y su impacto en la inteligencia emocional de los alumnos de una universidad privada de Arequipa 2024.

La evaluación de los instrumentos es de gran relevancia para lograr que sean válidos y que los resultados obtenidos a partir de éstos sean utilizados eficientemente; aportando tanto al área investigativa de la psicología como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda:

CATEGORIA	CALIFICACIÓN	INDICADOR
SUFICIENCIA Los ítems que pertenecen a un mismo indicador bastan para obtener la medición de esta.	1.Muy inadecuado	Los ítems no son suficientes para medir la dimensión.
	2.Inadecuado	Los ítems miden en algún aspecto de la dimensión, pero no corresponde con la dimensión total.
	3.Regular ✓	Se deben incrementar algunos ítems para poder evaluar la dimensión completamente.
	4.Adecuado	Los ítems son suficientes.
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente (semántica y sintaxis).	1.Muy inadecuado	El ítem no es claro
	2.Inadecuado	El ítem requiere bastantes modificaciones
	3.Regular	Se requiere una modificación muy específica de algunos términos del ítem.
	4.Adecuado ✓	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con el indicador o indicador que está midiendo.	1.Muy inadecuado	El ítem no tiene relación lógica con el indicador
	2.Inadecuado	El ítem tiene una relación tangencial con el indicador
	3.Regular	El ítem tiene una relación moderada con el indicador que está midiendo.
	4.Adecuado ✓	El ítem se encuentra completamente relacionado con el indicador que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante y necesaria para ser incluido en la medición.	1.Muy inadecuado	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición del indicador.
	2.Inadecuado	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3.Regular ✓	El ítem es relativamente importante
	4.Adecuado	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Indicadores	Ítems	ASPECTOS ESPECÍFICOS				Observaciones
		Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	
Intrapersonal	Autoconciencia emocional	✓				
	Autoconcepto	✓				
Interpersonal	Empatía	✓				
	Relaciones interpersonales	✓				
Manejo de estrés	Tolerancia a la tensión	✓				
	Autocontrol	✓				
Adaptabilidad	Flexibilidad	✓				
	Solución de problemas	✓				
Ánimo general	Afecto positivo	✓				
	Felicidad	✓				

ASPECTOS GENERALES				
Aspecto	Si	No	Observaciones	
SUFICIENCIA Los ítems que pertenecen a un mismo indicador bastan para obtener la medición de esta.	✓			
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente (semántica y sintaxis).	✓			
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con el indicador o indicador que está midiendo.	✓			
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante y necesaria para ser incluido en la medición.	✓			
CONSIDERACIONES FINALES (favor agregar observaciones que no han sido consideradas en este formato)				
VALIDEZ				
Aplicable	✓	No Aplicable		Aplicable atendiendo a las observaciones
Instrumento validado por:	Ana Lucía Núñez Valdivia			 Firma
Teléfono:	962247765			
Correo electrónico:	analucia.nv@gmz.l.com			
DNI	70438829			



**REGISTRO NACIONAL DE
GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES**

Resultado

Graduado	Grado o Título	Institución
NUÑEZ VALDIVIA, ANA LUCIA DNI 70438829	BACHILLER EN PSICOLOGIA Fecha de diploma: 15/04/2014 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD CATÓLICA SAN PABLO PERU
NUÑEZ VALDIVIA, ANA LUCIA DNI 70438829	LICENCIADA EN PSICOLOGIA Fecha de diploma: 18-12-2014 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD CATÓLICA SAN PABLO PERU
NUÑEZ VALDIVIA, ANA LUCIA DNI 70438829	MAESTRO EN GERONTOLOGIA Fecha de diploma: 02/12/19 Modalidad de estudios: SEMIPRESENCIAL Fecha matrícula: 04/07/2014 Fecha egreso: 19/06/2019	UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR S.A.C. PERU

Formato para validación de instrumento por jueces expertos

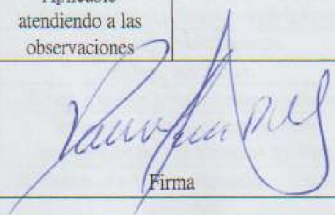
Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento para la medición de la Inteligencia emocional, que hace parte de la investigación curso fitness y su impacto en la inteligencia emocional de los alumnos de una universidad privada de Arequipa 2024.

La evaluación de los instrumentos es de gran relevancia para lograr que sean válidos y que los resultados obtenidos a partir de éstos sean utilizados eficientemente; aportando tanto al área investigativa de la psicología como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda:

CATEGORIA	CALIFICACIÓN	INDICADOR
SUFICIENCIA Los ítems que pertenecen a un mismo indicador bastan para obtener la medición de esta.	1.Muy inadecuado	Los ítems no son suficientes para medir la dimensión.
	2.Inadecuado	Los ítems miden en algún aspecto de la dimensión, pero no corresponde con la dimensión total.
	3.Regular	Se deben incrementar algunos ítems para poder evaluar la dimensión completamente.
	4.Adecuado ✓	Los ítems son suficientes.
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente (semántica y sintaxis).	1.Muy inadecuado	El ítem no es claro
	2.Inadecuado	El ítem requiere bastantes modificaciones
	3.Regular	Se requiere una modificación muy específica de algunos términos del ítem.
	4.Adecuado ✓	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con el indicador o indicador que está midiendo.	1.Muy inadecuado	El ítem no tiene relación lógica con el indicador
	2.Inadecuado	El ítem tiene una relación tangencial con el indicador
	3.Regular	El ítem tiene una relación moderada con el indicador que está midiendo.
	4.Adecuado ✓	El ítem se encuentra completamente relacionado con el indicador que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante y necesaria para ser incluido en la medición.	1.Muy inadecuado	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición del indicador.
	2.Inadecuado	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3.Regular	El ítem es relativamente importante
	4.Adecuado ✓	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Indicadores	Ítems	ASPECTOS ESPECIFICOS					Observaciones
		Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia		
Intrapersonal	Autoconciencia emocional	X					
	Autoconcepto	X					
Interpersonal	Empatía	X					
	Relaciones interpersonales	X					
Manejo de estrés	Tolerancia a la tensión	X					
	Autocontrol	X					
Adaptabilidad	Flexibilidad	X					
	Solución de problemas	X					
Ánimo general	Afecto positivo	X					
	Felicidad	X					

ASPECTOS GENERALES				
Aspecto	Si	No	Observaciones	
SUFICIENCIA Los ítems que pertenecen a un mismo indicador bastan para obtener la medición de esta.	X			
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente (semántica y sintaxis).	X			
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con el indicador o indicador que está midiendo.	X			
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante y necesaria para ser incluido en la medición.	X			
CONSIDERACIONES FINALES (favor agregar observaciones que no han sido consideradas en este formato)				
VALIDEZ				
Aplicable	✓	No Aplicable		Aplicable atendiendo a las observaciones
Instrumento validado por:	Patricia Román Miranda			 Firma
Teléfono:	937604181			
Correo electrónico:	proman@ucsm.edu.pe			
DNI	29470665			



REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES

Graduado	Grado o Título	Institución
ROMAN MIRANDA, PATRICIA DNI 29470885	TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN DOCENCIA UNIVERSITARIA CATÓLICA Fecha de diploma: 15/04/2014 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD CATÓLICA SAN PABLO <i>PERU</i>
ROMAN MIRANDA, PATRICIA DNI 29470885	BACHILLER EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN INICIAL Fecha de diploma: 14/04/1994 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA <i>PERU</i>
ROMAN MIRANDA, PATRICIA DNI 29470885	LICENCIADO EN EDUCACION, ESPECIALIDAD: INICIAL Fecha de diploma: 21/07/1994 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA <i>PERU</i>
ROMAN MIRANDA, PATRICIA DNI 29470885	MAESTRA EN CIENCIAS, CON MENCIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA-EDUCATIVA, INFANTIL Y ADOLESCENCIAL Fecha de diploma: 21/06/19 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matrícula: 10/07/2006 Fecha egreso: 15/07/2014	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA <i>PERU</i>

Anexo 5: Autorización de la UPA



Para: LUIS JESUS CASTILLO VERA



Sáb 27/04/2024 18:51

Estimado Profesor Castillo, esta Jefatura lo autoriza para la aplicación de su cuestionario.

Gracias y espero que su tesis sume al prestigio propio y de la [redacted]



[redacted]
Jefe del Departamento Académico de Estudios Ger
Urb. San José s/n Umacollo, Arequipa - Perú
www.ucsm.edu.pe



Anexo 6: Base de datos pre test

ENCUES TADOS	ITEMS																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
E1	4	2	4	4	3	3	3	3	3	1	2	2	2	4	3	3	3	4	4	4
E2	3	2	3	3	4	3	4	3	2	2	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3
E3	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	4	1	2	2	3	3	3	3	3	2
E4	3	2	4	4	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2
E5	3	3	2	3	2	2	4	3	2	2	1	1	2	2	3	3	2	2	2	2
E6	3	2	4	4	4	3	4	4	2	2	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3
E7	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3
E8	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
E9	1	2	2	2	4	4	3	2	1	2	3	1	2	2	2	1	4	4	4	4
E10	3	1	4	4	3	3	3	3	1	1	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4
E11	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	4	3	4	3
E12	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3
E13	1	1	1	2	3	3	3	2	1	1	4	1	3	3	4	4	2	3	3	3
E14	4	2	4	4	3	3	3	4	1	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4
E15	3	1	3	3	3	2	4	3	1	1	3	1	2	3	3	4	3	3	3	4
E16	2	3	2	2	3	3	4	4	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2
E17	2	2	2	1	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	4
E18	4	2	4	4	4	4	4	3	1	1	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4
E19	2	2	2	2	3	3	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4
E20	2	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	3	3	2	2	2
E21	3	2	3	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	4	3
E22	2	1	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	3	3	3	4	4
E23	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	2	2	4	3	3	3	3	2	3	3
E24	3	2	3	3	3	1	2	2	2	1	3	1	2	3	3	4	1	1	1	1
E25	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	3	3	3	3
E26	4	2	4	4	4	4	3	2	2	1	4	1	3	3	3	4	4	4	4	4
E27	2	4	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
E28	2	1	4	4	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3
E29	2	1	2	4	3	2	3	4	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2
E30	3	1	3	3	3	3	3	3	2	1	3	1	3	3	2	3	2	2	1	2
E31	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	4	3	3	3	3	3	3	3
E32	3	1	3	3	2	2	3	2	2	2	3	1	2	3	3	3	2	2	2	3
E33	3	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	2	3
E34	1	2	3	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	4
E35	3	2	2	2	2	3	4	4	1	1	1	2	4	3	4	4	3	3	3	4
E36	3	2	2	2	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3
E37	3	2	4	4	3	3	3	3	2	2	3	1	3	2	3	4	4	4	3	3
E38	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2
E39	2	3	2	2	4	4	3	3	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3
E40	4	3	4	4	2	1	2	1	4	2	4	3	2	4	3	3	4	3	4	4
E41	3	2	2	2	4	2	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3
E42	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	4	3	3	4	3	3	3	4
E43	3	2	3	2	4	4	4	4	1	1	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2
E44	4	2	4	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	4	4	4	4
E45	4	1	4	4	3	3	3	3	1	1	4	1	3	3	3	3	4	4	4	4
E46	2	3	3	3	3	3	4	4	2	1	2	2	4	3	4	4	3	3	3	3
E47	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	3	2	3	3	2	3	3	2
E48	3	2	3	4	3	2	3	2	1	1	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3
E49	2	2	2	2	4	3	4	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
E50	2	3	2	2	3	3	4	4	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3
E51	2	1	2	3	2	2	2	3	1	1	2	1	3	2	2	2	3	3	2	2
E52	3	2	4	4	3	2	3	1	2	2	2	1	3	3	3	2	4	4	3	3
E53	2	2	2	2	3	3	4	1	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2
E54	2	2	2	1	3	3	2	3	2	2	2	2	4	3	3	3	2	3	2	3
E55	2	4	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	3	3	2	2	3	4	3	3
E56	2	2	2	3	4	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3
E57	4	2	4	3	3	3	2	1	1	2	3	2	3	1	1	3	4	4	4	4
E58	3	2	4	3	4	2	3	4	2	1	3	2	2	3	4	3	4	4	4	4
E59	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	2	2	3	3	2	2	1	1
E60	3	3	1	1	3	3	3	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2

Anexo 7: Base de datos post test

ENCUEST ADOS	ITEMS																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
E1	4	2	4	4	3	3	4	4	2	1	4	1	3	3	3	3	4	4	4	4
E2	4	2	4	3	4	4	4	4	2	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	4
E3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3
E4	4	1	4	4	3	3	4	4	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4
E5	3	2	3	3	4	4	4	4	1	1	3	1	4	3	4	4	4	4	4	4
E6	4	2	4	4	4	4	4	3	2	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4
E7	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3
E8	2	2	2	2	3	3	4	4	3	4	1	2	2	3	3	2	3	2	3	2
E9	4	2	3	4	4	4	3	4	1	2	3	1	4	2	3	2	4	4	4	4
E10	4	1	4	3	3	3	4	2	1	1	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4
E11	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3
E12	3	1	3	4	4	4	4	4	2	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4
E13	2	2	1	1	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	4	3	2	3	3
E14	4	2	4	4	3	3	4	3	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4
E15	4	2	4	4	3	3	4	4	2	2	4	2	3	3	3	3	4	4	4	4
E16	3	3	2	2	3	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3
E17	2	1	2	2	4	2	4	3	2	1	3	2	1	3	2	3	4	4	4	4
E18	4	2	4	4	4	4	4	4	1	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4
E19	4	2	4	4	4	3	4	4	4	1	3	1	3	3	4	4	4	4	4	4
E20	2	1	2	2	4	3	4	3	3	2	2	1	3	2	3	3	3	4	3	4
E21	3	1	3	3	4	3	3	3	2	1	3	1	4	3	4	4	3	3	4	3
E22	3	2	3	3	4	4	4	4	2	1	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3
E23	3	1	4	4	4	4	4	3	1	2	3	2	4	3	3	3	4	4	4	4
E24	3	4	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1
E25	3	2	3	3	2	2	3	2	1	1	3	2	3	2	2	3	4	4	4	4
E26	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4
E27	3	1	3	3	4	4	4	4	1	1	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3
E28	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
E29	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	2	3	3	2	2	2	2	2
E30	3	2	3	2	3	3	4	4	2	2	3	1	3	3	3	2	3	4	4	4
E31	3	2	3	3	3	3	4	3	2	1	3	1	3	3	3	4	4	4	4	4
E32	3	1	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
E33	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4
E34	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	4	4	4	4
E35	2	1	3	3	4	4	3	3	1	1	2	1	4	4	4	4	3	4	3	4
E36	3	2	3	3	3	3	3	2	1	2	3	1	1	2	3	3	3	3	3	3
E37	4	2	4	4	4	4	4	4	2	1	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4
E38	4	2	4	4	3	2	2	3	2	1	4	1	4	4	4	4	3	4	4	4
E39	2	3	2	2	4	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
E40	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
E41	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4
E42	4	2	4	4	4	3	3	4	2	2	4	2	4	3	4	3	3	4	3	4
E43	4	2	4	4	4	4	4	4	1	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4
E44	4	3	3	4	2	2	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4
E45	3	2	4	4	3	2	4	3	4	4	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4
E46	4	1	4	4	4	4	4	2	1	1	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4
E47	2	2	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2
E48	4	3	3	3	4	3	4	3	2	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3
E49	2	2	2	3	4	4	4	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
E50	4	2	4	4	4	4	4	3	2	2	4	2	3	3	3	3	4	4	4	4
E51	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
E52	4	1	4	4	3	2	3	4	1	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4
E53	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	4	3	3	3
E54	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	2	2	3
E55	3	4	3	3	3	2	2	2	3	4	2	4	3	2	3	2	3	3	3	4
E56	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2
E57	4	1	4	4	3	2	4	3	1	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4
E58	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4
E59	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	1	2
E60	4	2	4	4	3	3	4	3	2	2	4	1	3	3	3	3	3	4	3	4