

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



**AUTOCONCEPTO PERSONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN
JÓVENES QUE REALIZAN Y NO REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA
EN DOS DISTRITOS DE CAÑETE – 2022**

TESIS

PRESENTADO POR BACHILLER

CALAGUA GARCIA FERNANDO VICENTE

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

LIMA - PERÚ

2023

ASESOR

DR. BARBOZA ZELADA LUIS ALBERTO

ORCID: 0000-0001-8776-7527

TESISTA

CALAGUA GARCÍA FERNANDO VICENTE

ORCID: 0000-0001-8886-1996

LINEA DE INVESTIGACIÓN
PSICOLOGÍA - PSICOLOGÍA SOCIAL

AGRADECIMIENTO

A Dios

por estar siempre conmigo, por poner durante la vida opciones para seguir mi camino y no hacerme perder la fe.

A la Universidad Privada San Juan Bautista

por formarme como profesional y permitirme tener hasta hoy en día los recuerdos de las experiencias más lindas en relación con mi profesión.

A mi Provincia

Cañete que me vio nacer y a través de sus jóvenes pobladores me permitió obtener la evidencia de mi investigación.

A mi asesor

por despertar en mí la curiosidad por investigar y demostrar que siempre se puede aprender algo nuevo.

DEDICATORIA

Dedico mi investigación a mi familia por demostrarme que nunca se está solo, y a mi pareja por confiar en mí y demostrarme que no hay reto que no pueda cumplir.

RESUMEN

El autoconcepto personal y el bienestar psicológico son fundamentales para el desarrollo saludable de los jóvenes, facilitando su capacidad para afrontar adversidades y disfrutar de una vida emocionalmente equilibrada. La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre Autoconcepto Personal y Bienestar Psicológico en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete. Esta se realizó bajo un tipo de estudio correlacional con diseño no experimental, de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 126 jóvenes entre 15 y 29 años. Para ello, se utilizó el Cuestionario de Autoconcepto Personal (APE) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff adaptada al español por Diaz en una muestra de 126 jóvenes residentes de los distritos de San Vicente y San Luis de Cañete. De acuerdo con los resultados, se identificó que existe una relación directa positiva débil entre el Autoconcepto Personal y Bienestar Psicológico. Se concluye que en esta muestra una autoaceptación positiva ayuda a lograr una satisfacción con los objetivos que vamos consiguiendo en el transcurso de la vida. Además, que la actividad física influye en los niveles de bienestar psicológico.

PALABRAS CLAVE: bienestar psicológico, actividad física, autoconcepto personal, joven.

ABSTRACT

Self-concept and psychological well-being are fundamental for the healthy development of young people, facilitating their ability to cope with adversity and enjoy an emotionally balanced life. The objective of this research was to determine the relationship between Personal Self-Concept and Psychological Well-Being in young who do and do not perform physical activity in two districts of Cañete. It was conducted as a correlational study with a non-experimental, cross-sectional design. The sample consisted of 126 young between 15 and 29 years of age. The Personal Self-Concept Questionnaire (APE) and the Ryff Psychological Well-Being Scale adapted to Spanish by Diaz were used in a sample of 126 young residing in the districts of San Vicente and San Luis de Cañete. According to the results, it was identified that there is a weak positive direct relationship between Personal Self-Concept and Psychological Well-Being. It is concluded that in this sample a positive self-acceptance helps to achieve satisfaction with the objectives that we achieve in the course of life. In addition, physical activity influences the levels of psychological well-being.

KEY WORDS: psychological well-being, physical activity, personal self-concept, young.

INTRODUCCIÓN

El autoconcepto personal y el bienestar psicológico son elementos base en el desarrollo del ser humano, principalmente en la juventud, etapa en la que se consolida la identidad, emociones y el estilo de interacción social. Dichos elementos a su vez, son influenciados significativamente por la actividad física, debido a su impacto a nivel físico y emocional (Díaz et al., 2006).

En un contexto donde sobresale el sedentarismo como un problema de salud pública (OMS, 2013), se identifica que existe un porcentaje significativo de jóvenes peruanos que no ha implementado hábitos saludables en su día a día, lo que podría impactar de manera representativa en su bienestar psicológico y su autoconcepto personal. La práctica de actividad física no sólo potencia la condición física, sino que incluso, influye en la autopercepción a nivel emocional y ambiental, en nuestra capacidad de adaptación a situaciones del día a día (Ryff & Keyes, 1995).

Tomando en cuenta ello, la presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el autoconcepto personal y el bienestar psicológico en jóvenes de 15 a 29 años que realizan y no realizan actividad física, residentes en los distritos de San Vicente y San Luis de Cañete durante el año 2022.

Dicho estudio, pretende contribuir con evidencia empírica que permita comprender cómo la práctica de actividad física o por el contrario, el sedentarismo, se asocia con aspectos psicoemocionales individuales, con el fin de generar estrategias de promoción y/o prevención en salud mental en los jóvenes. La investigación se estructura en cinco capítulos, los cuales se describen a continuación:

Capítulo I: El problema, que comprende el planteamiento del problema, formulación, justificación, criterios de inclusión y exclusión, y objetivos del estudio.

Capítulo II: Marco teórico, contiene los antecedentes del estudio, las bases teóricas y conceptuales. Esta sección establece la base teórica que permitirá reconocer el fenómeno que incluye a ambas variables.

Capítulo III: Metodología, se detalla el enfoque, tipo y nivel de investigación, población, muestra, instrumentos de recolección de datos y aspectos éticos.

Capítulo IV: Resultados, presenta los hallazgos obtenidos en relación con los objetivos establecidos.

Capítulo V: Discusión, en este acápite se contrastan los resultados del presente estudio y las investigaciones previas, que finalmente se presentan en las conclusiones y recomendaciones.

ÍNDICE

	N° Pág
TESIS	i
LINEA DE INVESTIGACIÓN	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN	viii
ÍNDICE	x
INFORME ANTIPLAGIO	xii
LISTA DE TABLAS	xiv
LISTA DE ANEXOS	xvii
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	1
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	3
1.2.1 GENERAL	3
1.3 JUSTIFICACIÓN	3
1.4 DELIMITACIÓN DEL ÁREA DE ESTUDIO	5
1.5 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	5
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	5
OBJETIVO DE RESPONSABILIDAD SOCIAL	5
1.6 OBJETIVOS	5
1.6.1 GENERAL	5
1.6.2 ESPECÍFICOS	5
1.7 PROPÓSITO	6
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	7
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	7
ANTECEDENTES INTERNACIONALES	7
ANTECEDENTES INTERNACIONALES	8
2.2. BASES TEÓRICAS	10
2.3. MARCO CONCEPTUAL	12
2.4. HIPÓTESIS	20

2.4.1. GENERAL	20
2.5. VARIABLES	20
2.6. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS	20
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	22
3.1. DISEÑO METODOLÓGICO	22
3.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	22
3.1.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN	22
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA	22
3.3. TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	26
3.4. TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	28
3.5. ASPECTOS ÉTICOS	28
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	30
4.1. RESULTADOS	30
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	46
5.1. DISCUSIÓN	46
5.2. CONCLUSIONES	51
5.3. RECOMENDACIONES	54
REFERENCIAS	56
ANEXOS	66

INFORME ANTIPLAGIO

TESIS-CALAGUA GARCIA FERNANDO VICENTE

INFORME DE ORIGINALIDAD

16%

INDICE DE SIMILITUD

16%

FUENTES DE INTERNET

8%

PUBLICACIONES

6%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.upsjb.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
3	Submitted to Universidad Privada San Juan Bautista Trabajo del estudiante	2%
4	repositorio.unab.cl Fuente de Internet	2%
5	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	fod.uanl.mx Fuente de Internet	<1%
7	repositorio.uade.edu.ar Fuente de Internet	<1%
8	idoc.pub Fuente de Internet	<1%
9	www.colpsic.org.co	



INFORME DE VERIFICACIÓN DE SOFTWARE ANTIPLAGIO

FECHA: 17 JUNIO 2025

NOMBRE DEL AUTOR:

CALAGUA GARCIA FERNANDO VICENTE

TIPO DE PRODUCTO DE INVESTIGACIÓN:

- PROYECTO ()
- TRABAJO DE INVESTIGACIÓN ()
- TESIS (X)
- TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL ()
- ARTICULO ()
- OTROS ()

INFORMO SER PROPIETARIO (A) DE LA INVESTIGACIÓN VERIFICADA POR EL SOFTWARE ANTIPLAGIO TURNITIN, EL MISMO TIENE EL SIGUIENTE TÍTULO: "AUTOCONCEPTO PERSONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN JÓVENES QUE REALIZAN Y NO REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN DOS DISTRITOS DE CAÑETE, 2022"

CULMINADA LA VERIFICACIÓN SE OBTUVO EL SIGUIENTE PORCENTAJE: 15 %

Conformidad Autor:

Conformidad Asesor:


CALAGUA GARCIA
FERNANDO VICENTE
DNI: 70260551




BARBOZA ZELADA
LUIS ALBERTO
DNI: 07068974

LISTA DE TABLAS		N° Pág
Tabla 1	Distribución de la muestra en función al sexo	23
Tabla 2	Distribución de la muestra en función a la edad	23
Tabla 3	Distribución de la muestra en función al distrito	24
Tabla 4	Distribución de la muestra en función a la ocupación	24
Tabla 5	Distribución de la muestra en función a si realiza actividad física y no realiza	25
Tabla 6	Distribución de la muestra en función al tipo de actividad física	26
Tabla 7	Distribución de la muestra en función a la variable Autoconcepto Personal en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete – 2022	30
Tabla 8	Distribución de la muestra en función a la variable Bienestar Psicológico en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete – 2022	31
Tabla 9	Distribución de la muestra en función al sexo y la variable Autoconcepto Personal en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete – 2022	31
Tabla 10	Distribución de la muestra en función al sexo y la variable Bienestar Psicológico en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete – 2022	32
Tabla 11	Distribución de la muestra en función a la edad y la variable Autoconcepto Personal en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete – 2022	33
Tabla 12	Distribución de la muestra en función a la edad y la variable Autoconcepto Personal en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete – 2022	34

Tabla 13	Distribución de la muestra en función distrito y la variable Bienestar Psicológico en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete – 2022	35
Tabla 14	Distribución de la muestra en función a la ocupación y la variable Autoconcepto Personal en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete – 2022	36
Tabla 15	Distribución de la muestra en función a la ocupación y la variable Autoconcepto Personal en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete – 2022	37
Tabla 16	Distribución de la muestra en función a la ocupación y la variable Bienestar Psicológico en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete – 2022	39
Tabla 17	Distribución de la muestra en función a la actividad física y la variable Autoconcepto Personal. en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete – 2022	40
Tabla 18	Distribución de la muestra en función a la actividad física y la variable Bienestar Psicológico en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete – 2022	41
Tabla 19	Distribución de la muestra en función al tipo de actividad física y la variable Autoconcepto Personal en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete – 2022	42
Tabla 20	Distribución de la muestra en función al tipo de actividad física y la variable Bienestar Psicológico en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete – 2022	43
Tabla 21	Prueba de normalidad de las variables Autoconcepto Personal y Bienestar Psicológico en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete – 2022	44

Tabla 22	Correlación de las variables Autoconcepto Personal y Bienestar Psicológico en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete – 2022	45
Tabla 23	Correlación de las variables y la condición actividad física en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete – 2022	45

LISTA DE ANEXOS

	N° Pág
Anexo 1 Matriz de consistencia	67
Anexo 2 Matriz de operacionalización	69
Anexo 3 Autorización de uso de instrumentos	70
Anexo 4 Carta de compromiso para obtener la muestra	71
Anexo 5 Cálculo del tamaño de muestra	72
Anexo 6 Instrumentos de Medición – Protocolo	73
Anexo 7 Confiabilidad de Instrumento	77
Anexo 8 Consentimiento informado	78

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En los últimos meses, como consecuencia de la pandemia por la Covid-19, la población a nivel mundial ha tomado mayor conciencia sobre la importancia de una adecuada alimentación y actividad física, lo cual, tiene influencia en nuestra mejora en la calidad de salud física y mental, que, a su vez, está relacionada con el bienestar psicológico, y este conceptualiza una adecuada salud física, emocional y social sin necesidad de una enfermedad presente (Organización Mundial de la Salud, 2006).

Se define bienestar psicológico, como un proceso de desarrollo, que comprende un conjunto de capacidades y el crecimiento personal, donde un individuo evidencia indicadores de un desarrollo adecuado, tanto para sí mismo como en interacción con los demás. (Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle y Dierendonck, 2006).

Los hechos observables que dieron rienda a esta investigación se basan en las conductas que tenían algunos jóvenes, siendo mujeres en mayor proporción, de los distritos de San Luis y San Vicente de Cañete, que, al terminar de realizar actividad física, algunos se encontraban aparentemente, contentos y satisfechos con haber concluido. Mientras, que otros se retiran cabizbajos, descontentos a la vista, probablemente insatisfechos con el hábito que tienen o el esfuerzo que demanda, estas conductas despertaron la curiosidad y determinaron las variables para llevar a cabo esta investigación.

A nivel nacional, el Instituto Nacional de Estadística e Informática precisó que, en el Perú, 21 005,8 habitantes se encuentran entre los 15 y 59 años

(INEI,2023). También, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2016), precisó que la población de jóvenes, de entre 15 y 29 años creció a 8 millones 412 mil peruanos, de los cuales sólo 1 de 3 peruanos mayores de 15 años realiza algún tipo de actividad física que promueve una adecuada salud (MINSA, 2019). Situación que es alarmante para nuestra población ya que, hoy por hoy, la inactividad física está etiquetada como un problema de salud pública (OMS,2013).

Así mismo, la dimensión satisfacción de vida del constructo bienestar psicológico y la actividad física, presentan una relación entre sí, ya que, ambas tienen como consecuencias una adecuada salud integral. Sin embargo, esta se evidencia con mayor influencia en las actividades de mayor desgaste energético, es decir, a mayor desgaste de energía mayor bienestar psicológico y mejor salud integral. Por otro lado, Ledezma, et al. (2017), manifiestan que la actividad física en jóvenes se encuentra ligada con el autoconcepto físico, ya que aumenta las probabilidades de conseguir un correcto bienestar psicológico (Pedišić, et al., 2015).

A nivel latinoamericano, según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2019), la tasa de mortalidad en jóvenes ha aumentado a 92.1% lo que nos lleva a la reflexión de la autovaloración que realizan los jóvenes sobre su vida actual y las expectativas que tienen sobre su autorrealización una de las dimensiones en relación con el autoconcepto personal (Ryff y Keyes, 1995).

Por otro lado, cerca de 1000 millones de personas son ahora las que sufrirían de algún trastorno mental (OMS, 2019), con respecto a años anteriores (OMS, 2001), los casos fueron de 450 millones aproximadamente. Además, dejó

de existir una igualdad estadística entre ambos sexos, ya que, ahora son las mujeres las que padecen más, siendo más frecuentes los trastornos depresivos y los trastornos de ansiedad, mientras que, entre los hombres, los trastornos de adicciones (OMS, 2019).

Del mismo modo, 1 de cada 9 personas que socializan en un ambiente de conflicto, minimizan su capacidad de crecimiento y determinan el trastorno mental como moderado o grave. Por otro lado, cada año se suicidan más de 800 000 personas entre 15 y 29 años (OMS y OPS, 2019). La tasa de suicidio está asociada con el trastorno depresivo, elemento que posee una predisposición a una autoestima baja, tal y como lo refieren Aguilar, De Eduardo y Berganza (1996), quienes realizaron investigaciones en relación directa con el autoconcepto personal.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1 GENERAL

A partir del panorama establecido, nos realizaremos la siguiente incógnita, ¿Cuál es la relación entre autoconcepto personal y bienestar psicológico en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete, 2022?

1.3 JUSTIFICACIÓN

A partir del contexto y problemática expuestos, esta investigación es importante, en primer lugar; a nivel teórico, ya que, contribuye a hallar la relación entre autoconcepto personal y bienestar psicológico asociada a la práctica de la actividad física, que sirve a futuras investigaciones brindando información necesaria en esta población, contrastando con investigaciones previas e

identificando diferenciadores a nivel de contexto, grupo etario, ubicación sociodemográfica, edad, si realiza actividad física o no, entre otros elementos. Tal y como lo realizaron anteriormente, Fouilloux, Fouilloux-Morales, Aracely y Petra-Micu (2021), quienes identificaron una relación significativa entre la actividad física y la salud mental positiva, que tomaba como principales elementos a la resiliencia, satisfacción de los jóvenes con la vida, compromiso y autoconcepto; donde se identificó que efectivamente, se presenta una relación significativa entre los elementos. De igual manera, Dieppa, Macharg, Luján y Guillén (2008), quienes mediante su investigación afirmaron la relación significativa entre la actividad física y el autoconcepto en jóvenes españoles y brasileños.

En segundo lugar, a nivel práctico, el presente estudio cumple con la función de promotor en una relevancia social influyendo en la práctica de actividad física, la cual tiene como consecuencia en el bienestar psicológico positivo de las personas para la mejora de la calidad de vida emocional. De la misma manera, en la que López (2018), a través de su investigación concluyó que la práctica de la actividad física ya sea en su modalidad de moderada a intensa, presenta una relación directa positiva al bienestar psicológico, al contrario que con el sedentarismo.

Y finalmente, a nivel metodológico, contribuye a la investigación del autoconcepto personal y el bienestar psicológico en un nuevo contexto, en este caso fuera de la ciudad capital peruana, por lo cual, el contraste de realidades por contexto resulta beneficioso tanto a nivel nacional como internacional. Siendo comparado con realidades como las de Caballero (2016), quien realizó una investigación en una escuela militar de Chorrillos, donde se identificó que existe una relación significativa entre la actividad física y el bienestar psicológico en dicha población.

Igualmente, se tuvo en cuenta las delimitaciones sociales de esta investigación, realizada en jóvenes entre 15 y 29 años, que realizan actividad física (independientemente de los días a la semana) o no, y finalmente, que residan dentro de los dos distritos de estudio en la provincia, siendo San Luis y San Vicente de Cañete.

Finalmente, se toma en cuenta las limitaciones de la población estudiada, como el acceso a dispositivos tecnológicos, acceso al servicio de internet y la indisposición de participación de la investigación, principalmente.

1.4 DELIMITACIÓN DEL ÁREA DE ESTUDIO

1.5 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

OBJETIVO DE RESPONSABILIDAD SOCIAL

1.6 OBJETIVOS

1.6.1 GENERAL

A partir de lo expuesto, se establece el siguiente objetivo principal: Determinar la relación entre autoconcepto personal y bienestar psicológico en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete, 2022.

1.6.2 ESPECÍFICOS

Se establecen los siguientes objetivos específicos: 1. Establecer el nivel de Autoconcepto Personal en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete, 2022. 2. Identificar el nivel de Bienestar

Psicológico en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete, 2022. 3. Determinar la relación entre Autoconcepto Personal y Bienestar psicológico según sexo en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete, 2022. 4. Comparar la relación entre Autoconcepto Personal y Bienestar psicológico según edad en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete, 2022. 5. Diferenciar la relación entre Autoconcepto Personal y Bienestar psicológico según distrito de residencia en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete, 2022. 6. Asociar la relación entre Autoconcepto Personal y Bienestar psicológico según ocupación en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete, 2022.

1.7 PROPÓSITO

Es importante que se realice el estudio del presente tema por la razón que, actualmente, no existen investigaciones a nivel nacional que relacionen ambas variables y se evidencia la necesidad de hallar su significancia en nuestra población joven, mientras, a nivel internacional no existen investigaciones recientes en los últimos años. El propósito del estudio tuvo como prioridad establecer la relación de ambas variables; es decir, del autoconcepto personal y el bienestar psicológico, con la finalidad de analizar el impacto e interacción de ambas variables dentro de dicha población. Del mismo modo, contribuirá con información local que pueda ayudar a tener estadísticas que ayuden a iniciar investigaciones y ejecutar actividades que contribuyan a disminuir los problemas de salud mental, que motivará a generar un impacto a nivel social y beneficie como antecedentes a futuras investigaciones.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

ANTECEDENTES INTERNACIONALES

A nivel internacional, se realizaron investigaciones, donde se estudió tanto al autoconcepto personal como al bienestar psicológico. Tal y como lo desarrollaron Jiménez, Enrique y Solano-Pinto (2020), quienes realizaron un estudio sobre la relación entre autoconcepto y bienestar psicológico, el cual estuvo conformado por 792 estudiantes universitarias mexicanas, cuyas edades oscilaron entre 18 y 26 años, con una media de 20.39. El estudio fue de tipo correlacional de corte transversal, donde se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico y Cuestionario de Autoconcepto (AUDIM). Se concluyó que existe una relación significativa entre el autoconcepto, tanto el nivel personal y social guardan relación con el bienestar psicológico.

Así mismo, Rangel, Mayorga, Peinado y Barrón (2017), realizaron un estudio sobre la actividad física, autoconcepto físico y bienestar psicológico, el cual fue desarrollado en 532 estudiantes universitarias pertenecientes a México, de las cuales pertenecían a los rangos de edad de 18 a 26 años. El estudio fue de tipo correlacional de corte transversal, donde se aplicaron los siguientes instrumentos: International Physical Activity Questionnaires (IPAQ), Cuestionario de Autoconcepto Físico Modificado (CAF-M) y la Escala de Bienestar Psicológico (EBP). Se concluye que, la práctica de la actividad física se relaciona de manera indirecta positiva sobre la percepción del bienestar psicológico en la dimensión específica de autoaceptación, y que esta última, ejerce un impacto directo positivo en el crecimiento personal.

Finalmente, Blanco, Benavides, Tristán y Mayorga-Vega (2017), realizaron una investigación sobre la actividad física, imagen corporal y autoconcepto personal, el cual se desarrolló con la participación de 515 mujeres mexicanas de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad Autónoma de Chihuahua, cuyas edades oscilaron entre 18 a 25 años. El estudio fue de tipo correlacional de corte transversal, donde se aplicaron los siguientes instrumentos: Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), Multidimensional Body Self Relations Questionnaire modificado (MBSRQ-M) y el Cuestionario de Autoconcepto Personal (APE). A partir de los resultados, se concluyó que, existe relación directa positiva entre la actividad física y el autoconcepto emocional. Sin embargo, en su investigación, no identificaron una relación directa positiva entre la actividad física y el ajuste emocional.

ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Por otro lado, a nivel nacional, se realizaron estudios donde se involucraron a las variables anteriormente mencionadas. Como, por ejemplo, Rodas-Vera y Lara-Loli (2019), quienes investigaron una de nuestras variables en 150 jóvenes universitarios hombres y mujeres entre 17 y 27 años, titulada relación entre autoconcepto y ansiedad estado-rasgo donde utilizaron para la primera variable el Cuestionario de Autoconcepto de Garley y la Escala de Ansiedad Estado-Rasgo para la segunda variable. Los resultados concluyeron que, la ansiedad estado y rasgo, tiene una relación directa significativa con la dimensión de autoconcepto personal dando a entender que si un joven universitario posee una autoimagen positiva estaría mejor dispuesto a presentar menos respuestas ansiosas.

También, se realizó un estudio que involucra una de nuestras variables como fue el de Huamaní y Arias (2018), quienes investigaron el modelo predictivo del bienestar psicológico a partir de la satisfacción con la vida en 357 jóvenes de la ciudad de Arequipa. El estudio fue de tipo básico y de diseño no experimental, donde se utilizó la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y la Escala de Bienestar psicológico (BIEPS). Los resultados obtenidos demostraron que la edad no influye significativamente en el bienestar psicológico, que sí existe relación con el grado de estudio, mientras que, en el estado civil, están en condiciones más venturosas los solteros que los casados. Además, que la situación de empleo o desempleo no influye significativamente.

Así mismo, Vargas (2018), investigó la actividad física y el autoconcepto personal en 192 cadetes hombres y mujeres de la Escuela de Oficiales de la Policía Nacional del Perú. El estudio es de tipo correlacional, donde se utilizó el Cuestionario de Actitudes, Motivaciones e Intereses hacia la actividad físico-deportivas (M.I.A.F.D) y el Cuestionario de Autoconcepto Personal (APE). Se concluyó, que existe una relación positiva débil entre la actividad física y las dimensiones de forma física, imagen corporal y el autoconcepto personal.

Finalmente, Caballero (2016), realizó una investigación sobre motivación, autoconcepto personal y bienestar psicológico en 360 cadetes de edades de 18 a 25 años del primero al tercer año de estudio en la Escuela Militar de Chorrillos. El estudio fue de tipo correlacional, donde se utilizó el Cuestionario de Metas Académicas (C.M.A), Cuestionario de Autoconcepto Personal (APE) y la Escala de Bienestar Subjetivo. Se concluyó que existe una relación significativa entre autoconcepto personal y bienestar psicológico.

2.2. BASES TEÓRICAS

El autoconcepto posee una estructura que se deslinda en dos como lo son el autoconcepto académico relacionada con el rendimiento y el no académico (González y Tourón, 1992), este último integra dentro de sí tres dominios como lo son el dominio social, físico y personal. Este se define como la perspectiva de la propia valoración que una persona tiene sobre sí en las distintas áreas de su vida, que involucran la forma de pensar, la forma de sentir y la forma de actuar (Fernández-Zábala, Goñi, Rodríguez- Fernández y Goñi, 2015). También, Goñi y Fernández (2007), proponen al autoconcepto emocional como autoconcepto personal que presenta cuatro componentes: la autorrealización, la honradez, la autoestima y el ajuste emocional.

Del mismo modo, Roa (2011), manifiesta que el autoconcepto se va construyendo y adquiriendo, los sucesos de la vida crean una propia imagen que se convertirá en la autopercepción del individuo, lo cual, junto a sus construcciones hipotéticas de sí mismo entendidas como la convicción de sus creencias sobre él y las valoraciones que los demás dan sobre su persona durante las diversas etapas de la vida, sentarán las bases para la existencia de la autoestima, en otras palabras, el autoconcepto es la semilla en la que florece la autoestima y se desarrolla, si hay un autoconcepto bueno habrá una buena autoestima.

Del autoconcepto, se distinguen diversas áreas, la que se relaciona con las experiencias que construyen a las creencias sobre la apariencia y habilidades físicas, otra área como la valoración de los éxitos, fracasos y vida académica. También, otra área sobre nuestras habilidades para socializar y la adaptación, otra que pone en cuenta a los sentimientos de bienestar, aceptación a uno mismo,

seguridad y confianza. Finalmente, la última área sobre la interpretación de la identidad, la responsabilidad, el autocontrol y la autonomía personal área llamada autoconcepto personal.

Desde una visión psicoanalítica, Anna Freud (1949) plantea que se puede interpretar al autoconcepto como la interacción del yo, el ello y el superyó del que surge la identidad y el autoconcepto. El yo nos defiende de conflictos y ansiedades internas a través de los mecanismos de defensa, siendo el más importante y peligroso la represión.

Otros enfoques como el desarrollo adulto establecido por Erikson (1997), quien refiere que el individuo tiene una necesidad de crecimiento personal, así que mientras más años transcurran, más juiciosos seremos. Así mismo, el humanista Maslow (1968), interpreta que la autorrealización es uno de los componentes del autoconcepto personal que se alcanza con la madurez emocional, que acompañada de una buena salud mental ayudará a un propio análisis sobre nuestra satisfacción en la vida. El enfoque sociológico, propone que crecer no necesariamente significa madurez, el enfrentar diversas situaciones de la vida como salir de casa, abandonar el nido, trabajar, formar una familia y la muerte de seres queridos, no aseguran mayor madurez a raíz de mayor experiencia. Sin embargo, el cómo afrontamos estos hechos definirán nuestro avance, estancamiento o retroceso por lo que no todos alcanzarán el mismo nivel de desarrollo personal Goñi y Fernández (2007).

Basándonos en esta última, bajo el afrontamiento de hechos a través de nuestra perspectiva influenciada por nuestra autovaloración como consecuencia de nuestra satisfacción, emprendemos el estudio del autoconcepto personal.

2.3. MARCO CONCEPTUAL

En la actualidad, diversas investigaciones relacionan al bienestar con otras variables tanto así que con el transcurso de los años se ha bifurcado el término dando existencia a dos conceptos García-Alandete (2013). El primero, relacionado a la obtención del placer gracias a la ausencia de emociones negativas, denominado como bienestar subjetivo y, el segundo, logrando una satisfacción de la vida a través de los objetivos personales, al goce orientado a un objetivo, a lograr un propósito (Ryan Huta y Deci, 2008) cumplido llamado, bienestar psicológico, descrito en las teorías técnicas según Diener (1984), ambas tienen como objetivo principal la obtención de la felicidad.

La felicidad es lo que más deseamos, nuestras conductas repetitivas buscan medios para conseguir un objetivo como belleza, dinero, poder y salud. Estas adquieren valor desde el hecho de que interpretamos estos resultados como el fin que nos harán felices. La teoría del flujo, que describe la psicología positiva bajo la perspectiva de Fluir de Mihaly Csikszentmihaly (1990), la describe como situación en la que se está realmente involucrado y resalta la importancia de la participación en una actividad, experimentar emociones positivas y sentirse a gusto, aumenta la probabilidad en la que una persona se involucra con la tarea, el hecho de tener el control de nuestra propia vida es placentero, incluso si se tiene que pagar un precio, y para poder lograrlo debemos dominar la conciencia, que representa la información de lo que ocurre de manera externa, a través de la interpretación de nuestros sentimientos, pensamientos e intenciones, siendo conscientes de que nosotros somos capaces de dirigir el curso de lo que pueda ocurrir como consecuencia de nuestras acciones; y de manera interna, se relaciona con nuestros sentidos como la vista, la piel, el tacto, los oídos, lo que

percibimos durante nuestra vida a través de ellos, esa información que percibimos se encuentra lista para ser almacenada en nuestra conciencia, si es que es conveniente para conseguir nuestras metas. En síntesis, cuando manejemos la conciencia, ensayemos en flujo y sea constante, mejorará la calidad de vida; entonces, para mejorar la calidad de vida, o todas las áreas básicas de la vida como emocional, pareja, económica, profesional, familia, salud, social y sexual, están satisfechas o podemos modificar nuestras experiencias de vida a través de cómo se interpretan, y gracias a uno de los componentes de la felicidad, como la seguridad, no seguridad externa de la que aun creemos, por ejemplo, que ganando más dinero, siendo más populares, aceptados socialmente o estar en mejor forma física resuelven nuestros conflictos y nos hace más felices y es que mejorar la calidad de vida no depende de estos beneficios ya mencionados, sino de cómo nos sentimos con nosotros mismos y con lo que acontece.

La experiencia óptima, es la actividad que requiere de reglas, para ser ejecutada, esta debe contar con habilidades y capacidades adecuadas para realizarlas, que ayuden a establecer metas desafiantes que posteriormente producirá una retroalimentación que hará sentir el control de la situación. Actualmente, la sociedad y la cultura del consumismo nos separa de la experiencia gratificante del flujo, ya que, existen muchos estímulos que reciben nuestra atención muy rápida y en corto tiempo pueden almacenarse en nuestra conciencia. Así que, cuando una persona se encuentra en estado de flujo, experimenta una sensación de disfrute, satisfacción y sentido de logro que brinda bienestar, y si se experimenta constantemente, se puede tener una vida más satisfactoria.

Por otro lado, bajo el enfoque del Modelo PERMA de Seligman (2011), propone cinco elementos: emoción positiva, compromiso, nivel de implicación, relaciones

positivas y el logro, estas en su desarrollo y mejora influyen en nuestra satisfacción y bienestar.

También, Goleman (1995), sorprende al mundo con su mirada vista en las emociones, manifiesta que las emociones tiene una respuesta antecesora a la cognición, abriendo el campo a la posible existencia de dos mentes, la mente que siente, gobernaba por amígdala cerebral y sus impulsos que nos llevan a actuar de diversas maneras, frente a eventos del día a día; y la mente que piensa, que reacciona como consecuencia de estímulos en la neocórtex e identifica las emociones y prioriza la racionalidad y la reflexión. Ambas en armonía pueden brindarnos la capacidad de percibir, comprender y regular las emociones propias y la de los demás, a través de las habilidades que durante la vida muchos adquieren. Sin embargo, no todos las potencian, como el autoconocimiento visto en reconocer nuestras emociones y pensamientos acerca de cómo nos sentimos sin desbordarnos por ellas ni cuestionarlas, gracias a esta habilidad, se construye la empatía, porque cuando más podamos apartar la emoción de la cognición, habrá mayor capacidad para comprender al otro, el autocontrol emocional, que nos hace más capaces de afrontar situaciones de la vida y las habilidades sociales que tiene como base al autocontrol y a la empatía, logrando la concordancia emocional con los demás, gracias a la comunicación a través de las emociones y así estableciendo rapport es cómo se puede lograr la adaptación al entorno y una vida satisfactoria.

Otra perspectiva para entender la adaptación de las personas, es desde el enfoque interaccional de Sarason, Irwin G., Sarason y Barbara R. (2006), las personas están propensas a experimentar estrés psicológico cuando tienen que enfrentarse a eventos poco usuales o inesperados como, fallecimientos de

familiares y enfermedades, lo que puede dificultar la adaptación y posteriormente tener consecuencias en el bienestar psicológico percibido, en las cuales juegan un rol importante los factores de riesgo que aumentarán la vulnerabilidad ante los eventos estresantes como la susceptibilidad genética, el trastorno mental materno, la negligencia o abuso durante la infancia, la desventaja socioeconómica, la desorganización comunitaria, el racismo y la discriminación, aumentando así, la vulnerabilidad de cómo respondemos a un evento de manera adaptativa o de manera desadaptativa; es decir, estos factores de riesgo nos hacen vulnerables. Mientras, que los factores protectores que contribuyen a la resiliencia como el temperamento positivo, la inteligencia por encima del promedio, la competencia social y las relaciones comprensivas con los padres son eventos que contribuirán a que optemos por conductas adaptativas que contribuyan con nuestro bienestar psicológico.

También, el bienestar psicológico visto desde la mirada de Vygotsky (1978) y su teoría sociocultural se puede interpretar que el desarrollo humano ocurre a través del aprendizaje mediante la interacción social y cultural que ocurre en la zona de desarrollo próximo, que es la zona que fomenta el aprendizaje mediante la interacción, que influye de forma directa en cómo nos desenvolvemos y experimentamos el mundo, si el individuo consigue la adaptación adecuada, logrará el desarrollo de la autorregulación, de la conducta a través de la internalización de las normas y las expectativas sociales y sus emociones a través de la observación hacia sus modelos sociales como padres, profesores, amigos, personajes de la vida real o ficticia, aprendiendo y/o imitando de manera adecuada y adaptativa.

La perspectiva cognitiva conductual, específicamente la teoría del ABC de Ellis (1962), quien ve al bienestar psicológico como el todo de la consecuencia de la interacción entre el pensamiento, las emociones y las acciones. Los eventos cotidianos o traumáticos que ocurran durante nuestras vidas serán eventos activadores, estímulos o situaciones externas que darán paso a una interpretación racional, adaptativa o distorsionada, sin evidencia sino producto de la interpretación, lo que van a traer como consecuencia una emoción, la mente es responsable de fabricar una emoción que genera un cambio mental y fisiológico. Está relacionado con cómo interpretamos con ideas o creencias los eventos del día a día y cómo estas influyen en nuestras emociones y conductas. Si podemos cuestionar nuestras ideas desde una perspectiva más científica; es decir, con evidencias, vamos a tener la habilidad de debatir nuestras creencias irracionales y transformarlas en racionales y así, poder promover nuestro bienestar psicológico y mejorar la calidad de vida.

Los individuos obstinados a no abrir la mente y ampliar el horizonte de las ideas, que se encuentre afianzado a sus creencias irracionales vivirán más perturbados que las personas que por lo general no lo hacen con la misma frecuencia ni intensidad. En cuestión a ello, la Terapia Racional Emotiva (TREC), nos psicoeduca y nos brinda técnicas para afrontar las adversidades, que, como consecuencia y de manera simultánea, activan un mecanismo de creencias racionales de autoayuda que buscan hacernos pensar de manera más adaptativa, acorde a la situación y las creencias irracionales contraproducentes que nos hacen enfrentar la situación, contra la que no vamos a poder ganar en esa lucha porque vivirá engañándonos. Estas creencias disfuncionales se expresan principalmente a través de las inferencias, pensamientos automáticos y en nuestro

lenguaje como el tener que o debería de y/o absolutismo; por ejemplo, “estoy totalmente obligado a aprobar mi sustentación de tesis sino yo soy un inútil, no voy a intentar cambiar mi vida porque todo me sale mal y nunca va a cambiar.”; como algunos ejemplos de pensamientos disfuncionales, entre los tantos que existen, modificando esos pensamientos podremos contribuir a nuestro bienestar psicológico.

Posteriormente, el mismo Albert Ellis (1997), evidencia el padecimiento de muchos hombres y mujeres al ser dominados por la ira. La emoción, en general, podría verse como una reacción o consecuencia emocional frente a alguna adversidad. Sin embargo, una adversidad no produce realmente una consecuencia emocional o conductual por más relación directa que tenga, porque la adversidad por sí sola no tiene control sobre todas las consecuencias posibles, si esta emoción fuera consecuencia de un evento adverso, podríamos argumentar entonces, que cada vez que un evento adverso ocurra, la reacción va ser la misma, si cambiamos a un enfoque más racional y práctico, sin buscar que erradicar las emociones porque es prácticamente imposible, sino practicando el autocontrol, reconociendo que somos capaces de controlar y reducir nuestra emoción, modificando nuestros pensamientos irracionales por ideas más constructivas y realistas, practicando la comunicación asertiva y llevando una vida más saludable con ejercicio, planificación del tiempo, en sí, hábitos comprobados científicamente que ayudan a disminuir los niveles de estrés, para poner en práctica estas herramientas se requiere de autodisciplina, porque es la práctica constante la que dará sus frutos y nos hará afrontar las adversidades de manera racional y constructiva, lo que tendrá influencia en nuestra calidad de vida y bienestar psicológico.

Nuestro cerebro es maleable, desde los cero a los seis años, posee una mente absorbente donde movimiento e inteligencia están progresando a la vez, los estímulos percibidos por el recién nacido y durante posteriores años de su vida, se guardarán en el inconsciente y contribuirán en medida a su personalidad, por ello, Prada (2019) propone una crianza que fomente el bienestar a través de la felicidad.

Tácitamente, el bienestar está relacionado con la personalidad, por lo que las personas con emociones positivas predominantes como consecuencia de sus rasgos de la personalidad son más propensas a un alto nivel de bienestar psicológico (Schumete y Ryff, 1997).

Así mismo, Myers (1992), consideró determinante al proceso fisiológico de la adaptación ya que ante un evento de crisis las personas se adaptan y retoman con ello a su nivel estable de bienestar, a esto lo denominó la teoría de la adaptación.

Por otro lado, Ryff y Keyes (1995), definen al bienestar psicológico como el camino que el ser humano recorre para su crecimiento personal, orientando su propósito de vida, que lo ayude a lograr su autonomía.

Bisquerra (2018), hace referencia a que, para cumplir el objetivo de alcanzar un nivel adecuado de bienestar psicológico, es necesario elementos de tipo emocional, tales como la regulación, la autonomía, además; de la competencia social y otras competencias del bienestar y la vida. Así mismo, agrega que, la identificación y la conciencia de nuestras propias emociones, pensamientos y conductas son fundamentales para poder gestionarlas de manera autónoma, en paralelo, que desarrollamos habilidades de resiliencia, responsabilidad y actitud

positiva, las cuales serán importantes y nos permitirán generar relaciones interpersonales saludables y también, nos facilitarán afrontar diversas situaciones diarias con satisfacción.

La teoría Transpersonal de Duque y Lasso (2011), proponen gestionar nuestra vida a través de nuestra fortaleza para hallar el sentido de la vida gracias a la transversalidad, vivir sin prejuicios ni ideologías, ir más allá de conocerse a uno mismo y de hallar sus posibilidades de trascendencia. El enfoque transpersonal surge para responder a dudas presentes en la humanidad con relación a la consciencia y el bienestar. La realidad no está dentro ni fuera, ni es lo que determine la idiosincrasia, todo el universo no es nada por sí sola, lo que importa es lo que sucede después de cada acción, como un hilo sin fin que recorre el universo gracias a sucesos, la caída de un lápiz no pasa desapercibida ante el más lejano planeta. Ampliando el estado de consciencia y no viviendo presa de ella, hallaremos el bienestar a partir de trascender.

Lipovetsky (2008), citado en López, Picazo y Gamboa (2020), hace mención que el dinero no brinda la felicidad, sino que nos hace frágiles mentalmente y vulnera nuestro estado de consciencia. La perspectiva por la que nos inclinemos ante los efectos de los eventos decidirá como afrontemos las causas.

Cortina (2014), en su enfoque relacionado al compromiso social y la ética, hace mención del compromiso activo de cada persona para lograr un sentido de pertenencia destacando la importancia del dialogo que fomente la solidaridad y la empatía para que así tenga repercusión en el bienestar psicológico de las personas.

Investigaciones han demostrado que practicar algún deporte influye en el bienestar e incluso, mientras mayor sea la intensidad en la actividad física realizada mayor bienestar mental poseerá la persona. Bisquerra (2001) ahora, para realizar actividad física, realizarla o no dependerá de un conjunto de factores que influirá la conducta puesta en su motivación.

Agregado a esto, como ya se conoce líneas arriba, la actividad física tiene como resultado mejoras en la salud tal y como lo define la OMS (2020), cualquier movimiento que genere consumo de energía tiene como consecuencia la prevención de enfermedades no transmisibles, lo que nos genera un supuesto.

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. GENERAL

Existe relación significativa y directa entre Autoconcepto Personal y Bienestar Psicológico en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete, 2022.

2.5. VARIABLES

2.6. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS

Se define bienestar psicológico como un proceso de desarrollo que comprende un conjunto de capacidades y el crecimiento personal, donde un individuo evidencia indicadores de un desarrollo adecuado tanto para sí mismo, como en interacción con los demás (Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle y Dierendonck, 2006).

Para la validez del supuesto se utilizará los puntajes obtenidos en la Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1995). Asimismo, consta de 30 ítems, con 6 alternativas que se encuentran en intervalos de respuesta desde 1 (Totalmente en desacuerdo) hasta 6 (Totalmente de acuerdo). Así mismo, los rangos de respuesta de la prueba la sitúan en niveles elevados, altos, moderados y leves. Además, el cuestionario posee una escala de medición ordinal.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. DISEÑO METODOLÓGICO

3.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es de enfoque cuantitativo porque mide Sartori (1984), de tipo básica como resultado de la guía de un conocimiento ya elaborado que despierta curiosidad por nueva información, Esteban (2018).

3.1.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN

Presenta un nivel correlacional porque dada la causa es también dado el efecto Sartori (1984) de diseño no experimental.

Criterios de inclusión:

- Personas jóvenes entre 15 y 29 años.
- Residentes de los distritos de San Luis y San Vicente de Cañete.

Criterios de exclusión:

- Personas que residan fuera de los distritos mencionados.
- Personas menores de 15 años o mayores de 30 años.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

Arias-Gómez, Villasis-Keever y Miranda (2016). La población de estudio es un grupo concreto y de fácil acceso que tomó el investigador para la selección de su muestra. La población INEI (2020) de San Vicente de Cañete es de 59,323 pobladores mientras que la de San Luis de Cañete es de 13,163 pobladores según se detalló.

Es cierta parte de la población que se utilizará como objeto de estudio (López, s.f). Para esta investigación, se obtuvo la muestra de 111 participantes a través del programa G° Power 3.1.9.7.

Tabla 1

Distribución de la muestra por sexo, 2022

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Total	126	100,0
Hombre	47	37,3
Mujer	79	62,7

Nota: Se describe la cantidad de encuestados según el sexo de los cuales 79 son mujeres, representadas por el 62.7% del total y el otro 37.3% son hombres.

Tabla 2

Distribución de la muestra por edad, 2022

Edad	Frecuencia	Porcentaje
Total	126	100,0
15 a 19 años	33	26,2
20 a 24 años	45	35,7
25 a 29 años	48	38,1

Nota: Se describieron los porcentajes de los rangos de edad, dando como resultado 38.1% del total de 100% de los encuestados se encuentran en el rango de edad de 25 a 29 años.

Tabla 3*Distribución de la muestra por distrito, 2022*

Distrito	Frecuencia	Porcentaje
Total	126	100,0
San Vicente	100	79,4
San Luis	26	20,6

Nota: Se describe la muestra donde el total 126 de los encuestados ,100 representado por el 79.4% son residentes del distrito de San Vicente. Mientras que 26 de los encuestados representados por el 20.6% son del distrito de San Luis.

Tabla 4*Distribución de la muestra por ocupación, 2022*

Ocupación	Frecuencia	Porcentaje
Total	126	100,0
Educación	70	55,6
Ciencias de la salud	9	7,1
Ingeniería	7	5,6
Ciencias administrativas	17	13,5
Ciencias de la comunicación	2	1,6
Derecho penal	3	2,4
Independiente	18	14,3

Nota: Se describe la muestra en relación a la ocupación que actualmente realizan los encuestados, obteniendo que 70 de ellos representados por el 55.6% del total se encuentran en la ocupación Educación en relación a profesores y estudiantes, 18 de

los encuestados representados con el 14.3% pertenecen a la ocupación independiente en relación a estilistas, obreros, agricultores, freelance, ama de casa y chef, 17 de los encuestados representados con el 13.5% se encuentran en la ocupación de Ciencias administrativas en relación a administradores, asesores de ventas y supervisores, 9 de los encuestados representado por el 7.1% en la ocupación Ciencias de la Salud en relación a psicólogos, médicos y enfermeras, 7 de los encuestados el 5.6% se encuentra en la ocupación Ingeniería en relación a ingenieros ambientales, ingenieros civiles e ingenieros de sistemas, 3 de los encuestados 2.4% en la ocupación Derecho Penal en relación a abogados y asesores penales. Finalmente, 2 de los encuestados 1.6% en la ocupación Ciencias de la comunicación en relación con periodistas y comunicadores.

Tabla 5

Distribución de la muestra por si realiza actividad física y no realiza actividad física, 2022

Actividad Física	Frecuencia	Porcentaje
Total	126	100,0
Sí realiza actividad física	106	84,1
No realiza actividad física	20	15,9

Nota: Se describe la muestra en relación con la actividad física, donde 106 de los jóvenes encuestados representados por el porcentaje 84.1% del total sí realizan actividad física. Mientras que 20 de ellos el 15.9% no realiza actividad física.

Tabla 6

Distribución de la muestra por tipo de actividad física, 2022

Tipo	Frecuencia	Porcentaje
Total	126	100,0
Ejercicio cardiovascular	77	61,1
Ejercicio de fuerza	29	23,0
Ninguno	20	15,9

Nota: Se describe la muestra con relación al tipo de actividad física, donde 77 de los encuestados representado en 61.1% realizan ejercicios cardiovasculares como ciclismo, atletismo, fútbol, vóley y básquet mientras que 29 jóvenes representado en 23.0% realizan ejercicios de fuerza como pesas y calistenia.

MUESTREO

Se utiliza para seleccionar la muestra que cumpla los criterios de inclusión y exclusión (López s.f). No probabilístico por conveniencia.

3.3. TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Los medios de recolección de información son:

Ficha técnica 1

- **Nombre de la prueba:** Cuestionario de Autoconcepto Personal (APE)
- **Autor:** Goñi y Fernández
- **Año:** 2006
- **Total de ítems:** 19 ítems
- **Población:** Jóvenes y adultos

- **Objetivo:** Evaluar el autoconcepto personal
- **Propiedades psicométricas:** El índice de fiabilidad Alpha de Cronbach es de 0.85. Goñi y Fernández (2007). Dimensión autorrealización Alpha 0.7152, dimensión Honradez Alpha 0.3798, dimensión Autonomía 0.6746 y dimensión ajuste emocional 0.6147. Goñi y Ruiz (2005).

Ficha técnica 2

- **Nombre de la prueba:** Escala de Bienestar Psicológico de Ryff
- **Autor(a):** Carol Ryff.
- **Año:** 1995
- **Adaptación y validación:** Díaz, Darío; Rodríguez Carvajal, Raquel; Blanco, 30 española: Amalio; Moreno Jiménez, Bernardo; Gallardo, Ismael; Valle, Carmen y Van Dierendonck, Dirk (2006)
- **Procedencia:** Estados Unidos
- **Objetivo:** Determinar el nivel de bienestar psicológico mediante una escala.
- **Aplicación:** Adolescentes y adultos de ambos sexos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados de la escala.
- **Tipo de aplicación:** Individual y colectivo
- **Tiempo de aplicación:** 20 minutos aproximadamente
- **Total, de ítems:** 39
- **Propiedades psicométricas:** Escalas de Bienestar Psicológico presenta valores CFI y NNFI mayores o iguales que 0,94, valores RMSEA menores de 0,060 y valores SRMR menores de 0,08, Mientras que en Alpha de Cronbach las escalas las escalas oscilan entre valores de 0.71 y 0.83 Díaz, Rodríguez-Carvajal, Moreno- Jiménez, Gallardo, Valle y Dierendonck (2006).

3.4. TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Para el procedimiento de elaboración primero se elaboró el proyecto de investigación que fue calificado por el comité de ética de la Universidad Privada San Juan Bautista para posteriormente aplicar los instrumentos a través de formularios digitales y manuales que la muestra obtuvo a través de las diversas plataformas digitales y cuestionarios físicos. Una vez recolectada la información se analizó mediante la herramienta estadística SPSS para hallar los resultados que comprueben o nieguen el supuesto. Finalmente se sustentará frente a jurados expertos en temas de investigación los motivos que llevaron a investigar estas variables juntos a los resultados obtenidos.

Como consecuencia de la recolección de datos mediante los formularios digitales y manuales, se obtuvo la data en la herramienta Excel, con ello se hizo uso de la herramienta IBM SPSS Statistics 25 (Bausela, 2005). En primer lugar, se realizó el análisis estadístico descriptivo de ambas variables mediante frecuencias y porcentajes, luego mediante el estadístico Kolmogorov-Smirnov se determinó la distribución de la muestra, al ser no normal se utilizó el estadístico no paramétrico de correlación Rho de Spearman.

3.5. ASPECTOS ÉTICOS

Las variables psicológicas se pueden medir a través de instrumentos cuantitativos, los cuales deben cumplir ciertos criterios de validez y confiabilidad para determinar la certeza de los resultados.

Para la elaboración del Proyecto de investigación se contó con la aprobación del comité de ética de la Universidad Privada San Juan Bautista y el consentimiento

informado, garantizando en todo momento la salud psicológica del individuo partiendo del hecho del respeto a la vida y la calidad humana (Colegio de Psicólogos del Perú 2017).

Asimismo, los profesionales de la psicología deben garantizar no ocasionar daño, procurando lograr los mayores beneficios como el interés e información que apoye a su mejora y finalmente mitigar las posibles consecuencias negativas teniendo como principal eje la justicia.(Sociedad Catalana de medicina familiar y comunitaria 2002)

De la misma manera, la investigación es abierta a todas las personas que cumplan con los criterios de inclusión garantizando la justicia de libre y voluntaria participación en pro de evidenciar resultados confiables y fidedignos que demuestren el panorama actual de una determinada comunidad en relación con las variables estudiadas. Ambos principios explicados pertenecen al informe de Belmont, el cual tiene en cuenta principios como justicia y beneficencia (Observatori de Bioètica i Dret, 1979).

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1. RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados obtenidos, de acuerdo con los objetivos, tanto general como específicos, establecidos en la investigación, en relación con las variables de autoconcepto y bienestar psicológico en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete.

Tabla 7

Distribución de la muestra por variable autoconcepto personal en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete – 2022

Autoconcepto Personal	Frecuencia	Porcentaje
Total	126	100,0
Bajo	36	28,6
Medio	76	60,3
Alto	14	11,1

Nota: Se halló la relación entre ambos datos, donde 76 jóvenes que son el 60,3% han obtenido un nivel medio de autoconcepto personal. Lo que quiere decir, que su propia perspectiva reflejada en cómo piensan, actúan y sienten está acorde y estable con su identidad, partiendo de que para ser una persona sana hay que empezar por conocerse, los encuestados se conocen, no de forma ideal que contribuya con fortalecer su autoestima. Sin embargo, esto los ayuda a llevar a la práctica comportamiento de, responsabilidad, autocontrol y autonomía.

Tabla 8

Distribución de la muestra por variable bienestar psicológico en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete – 2022

Bienestar Psicológico	Frecuencia	Porcentaje
Total	126	100,0
Bajo	6	4,8
Moderado	52	41,3
Alto	63	50,0
Elevado	5	4,0

Nota: Se halló la distribución de la variable bienestar psicológico donde 63 jóvenes encuestados que representan el 50.0% del total se encuentran dentro de la categoría alto. A partir de ello, puede entenderse que poseen un desarrollo adecuado de bienestar que los ayuda a desenvolverse en la vida teniendo una visión positiva que genera en ellos adaptación, compromiso, empatía con los demás, esa satisfacción los guía en el recorrido de su proyecto de vida.

Tabla 9

Distribución de la muestra por la variable autoconcepto personal según sexo en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete – 2022

Sexo	Autoconcepto Personal	Frecuencia	Porcentaje
	Total	47	100,0
Hombre	Bajo	18	38,3
	Medio	24	51,1
	Alto	5	10,6
Mujer	Total	47	100,0
	Bajo	18	22,8

Medio	52	65,8
Alto	9	11,4

Nota: Se halló la relación entre los datos donde los resultados demostraron que 47 de los encuestados fueron hombres y se ubicaron en la categoría medio de Autoconcepto Personal con 51.1%. Así mismo, 79 encuestados fueron mujeres que se ubicaron en la misma categoría que los hombres con un 65.8% del total de sus encuestadas. Es decir, se entiende que la autoimagen no distingue del sexo en esta muestra, que sus creencias racionales e irracionales mantienen un balance en la valoración que ellos mismos se auto atribuyen.

Tabla 10

Distribución de la muestra por la variable bienestar psicológico según sexo en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete – 2022

Sexo	Bienestar Psicológico	Frecuencia	Porcentaje
	Total	47	100,0
Hombre	Bajo	3	6,4
	Moderado	17	36,2
	Alto	24	51,1
	Elevado	3	6,4
	Total	79	100,0
Mujer	Bajo	3	3,8
	Moderado	35	44,3
	Alto	39	49,4
	Elevado	2	2,5

Nota: Se halló la relación entre los datos donde los resultados de la variable en relación con el sexo donde el 47 de los encuestados hombres se ubicaron en la

categoría alto de Bienestar psicológico con 51.1%. Así mismo, 79 mujeres ubicadas en la misma categoría con un 49.4%. Se interpreta que el bienestar psicológico en esta muestra no distingue del sexo, la interpretación de los eventos que han ocurrido durante sus vidas no ha desbordado emociones sino han sido adaptadas con cierto grado de coherencia y racionalidad lo que los ha ayudado a mejorar su calidad de vida.

Tabla 11

Distribución de la muestra por la variable autoconcepto personal según edad en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete – 2022

Edad	Autoconcepto Personal	Frecuencia	Porcentaje
	Total	33	100,0
15 a 19 años	Bajo	6	18,2
	Medio	23	69,7
	Alto	4	12,1
	Total	45	100,0
20 a 24 años	Bajo	14	31,1
	Medio	27	60,0
	Alto	4	8,9
	Total	48	100,0
25 a 29 años	Bajo	16	33,3
	Medio	26	54,2
	Alto	6	12,5

Nota: Se halló la relación entre el dato sociodemográfico edad y la variable donde los tres rangos obtuvieron la categoría medio con 69.7% ,60.0% y 54.02% respectivamente. Esto quiere decir que la imagen que tienen de ellos mismo no ha distinguido de edad en los niveles hallado. Sin embargo, esta autoimagen percibida a

través de los pensamientos tiene como consecuencias conductas que no elevan los niveles de autoconcepto personal.

Tabla 12

Distribución de la muestra por la variable bienestar psicológico según edad en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete – 2022

Edad	Bienestar Psicológico	Frecuencia	Porcentaje
	Total	33	100,0
15 a 19 años	Bajo	4	12,1
	Moderado	13	39,4
	Alto	15	45,5
	Elevado	1	3,0
	Total	45	100,0
20 a 24 años	Bajo	2	4,4
	Moderado	21	46,7
	Alto	19	42,2
	Elevado	3	6,7
	Total	48	100,0
25 a 29 años	Moderado	18	37,5
	Alto	29	60,4
	Elevado	1	2,1

Nota: Se halló la relación entre los datos, donde los resultados según edad oscilaron entre la categoría alto y moderado siendo el primer rango el que obtuvo en su total de 33 encuestados un 45.5% en la categoría alto. Mientras que en el segundo rango establecido el total de sus 45 encuestados se ubicaron con el porcentaje más alto en la categoría moderada con un 46.7%. Finalmente, en el último rango de edad establecido se obtuvo que el total de sus 48 encuestados se encontraron con mayor

porcentaje en la categoría alto con 60.4%. Podemos evidenciar que la autonomía y la aceptación no están relacionadas exactamente con la edad. Mientras, el propósito de vida y el crecimiento personal posiblemente sí lo estén y se ve reflejado en los encuestados de mayor edad.

Tabla 13

Distribución de la muestra por la variable autoconcepto personal según distrito en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete – 2022

Distrito	Autoconcepto Personal	Frecuencia	Porcentaje
	Total	100	100,0
San Vicente	Bajo	28	28,0
	Medio	59	59,0
	Alto	13	13,0
	Total	26	100,0
San Luis	Bajo	8	30,8
	Medio	17	65,4
	Alto	1	3,8

Nota: Se halló la relación entre la variable y el distrito donde se encontraron resultados similares en el tamaño de la muestra independiente de la zona de residencia de los jóvenes participantes, donde del total de residentes del distrito de San Vicente el 59% obtuvo la categoría medio en relación con la variable. Así mismo, del total de los residentes del distrito de San Luis el 65.4% obtuvo la misma categoría. La percepción que los encuestados tienen sobre su lugar de residencia tiene como consecuencia conductas adaptativa, genera tranquilidad y fortalece la autonomía demostrada en su capacidad de tomar decisiones logrando percibirse como un ambiente donde pueden conseguir dentro de lo posible su autorrealización.

Tabla 14

Distribución de la muestra por la variable bienestar psicológico según distrito en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete – 2022

Distrito	Bienestar Psicológico	Frecuencia	Porcentaje
	Total	100	100,0
San Vicente	Bajo	5	5,0
	Moderado	39	39,0
	Alto	51	51,0
	Elevado	5	5,0
	Total	26	100,0
San Luis	Bajo	1	3,8
	Moderado	13	50,0
	Alto	12	46,2

Nota: Se halló la relación entre Bienestar Psicológico y el dato sociodemográfico donde 51% del total de los encuestados en San Vicente ocupó la categoría de Alto a diferencia de la categoría moderado del 50% de los encuestados en San Luis. Los encuestados están y se sienten bien en sus distritos de residencia, poseen una adecuada valoración afectiva y cognitiva sobre donde se encuentran. Así mismo, se halla diferencia entre los encuestados que viven en San Vicente y San Luis, siendo San Vicente la capital de Cañete puede esto aumentar la sensación de bienestar para el encuestado debido a la percepción sobre donde vive.

Tabla 15

Distribución de la muestra por la variable autoconcepto personal según ocupación en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete – 2022

Ocupación	Autoconcepto Personal	Frecuencia	Porcentaje
	Total	70	100,0
Educación	Bajo	18	25,7
	Medio	45	64,3
	Alto	7	10,0
	Total	9	100,0
Ciencias de la salud	Bajo	3	33,3
	Medio	6	66,7
	Total	7	100,0
Ingeniería	Bajo	4	57,1
	Medio	3	42,9
	Total	17	100,0
Ciencias administrativas	Bajo	8	47,1
	Medio	6	35,3
	Alto	3	17,6
	Total	2	100,0
Ciencias de la comunicación	Medio	2	100,0
	Total	3	100,0
Derecho penal	Bajo	1	33,3
	Medio	1	33,3
	Alto	1	33,3
	Total	18	100,0
Independiente	Bajo	2	11,1
	Medio	13	72,2
	Alto	3	16,7

Nota: Se halló la relación entre ambos datos donde los resultados de los jóvenes encuestados según su ocupación, encontrándose que en los datos sociodemográficos como en el caso de la ocupación Educación perteneciente a estudiantes y profesores, el 64.3% de su total de encuestados se encuentran dentro de la categoría medio. Así mismo, en el dato Ciencias de la Salud pertenecientes a psicólogos, médicos y enfermeras, el 66.7% de su total de encuestados se encontraron también la categoría medio. Mientras que en el dato Ingeniería perteneciente a ingenieros ambientales, ingenieros de sistemas e ingenieros civiles el 57.1% del total de sus encuestados obtuvieron la categoría bajo. Al igual que en la categoría Ciencias Administrativas perteneciente a administradores, asesores de venta y supervisores con el 47.1%. En el caso de la ocupación Ciencias de la Comunicación en relación con periodistas y comunicadores el 100% se halló en la categoría medio, por otro lado, en la ocupación Derecho Penal donde se encuentran abogados y asesores penales se distribuyeron en las tres categorías cada uno con el 33.3%. Finalmente, en los datos de Independientes pertenecientes a obreros, agricultores, estilistas, amas de casa, chef y freelance el 72.2% se estableció en la categoría medio. Estos datos podrían interpretarse desde una mirada psicológica como el nivel de compromiso y participación que tienen con su vida laboral, la mirada propia que tienen sobre su desempeño como trabajadores y estudiantes, la carrera que han elegido en el caso de los profesionales se ha elegido por la percepción que tienen sobre ella y cuan creen que puedan autorrealizarse.

Tabla 16

Distribución de la muestra por la variable bienestar psicológico según ocupación en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de cañete – 2022

Ocupación	Bienestar Psicológico	Frecuencia	Porcentaje
	Total	70	100,0
Educación	Bajo	5	7,1
	Moderado	33	47,1
	Alto	29	41,4
	Elevado	3	4,3
	Total	9	100,0
Ciencias de la salud	Moderado	4	44,4
	Alto	5	55,6
	Total	7	100,0
Ingeniería	Moderado	2	28,6
	Alto	5	71,4
	Total	17	100,0
Ciencias administrativas	Moderado	7	41,2
	Alto	9	52,9
	Elevado	1	5,9
	Total	2	100,0
Ciencias de la comunicación	Moderado	1	50,0
	Alto	1	50,0
	Total	3	100,0
Derecho penal	Alto	2	66,7
	Elevado	1	33,3
	Total	18	100,0
Independiente	Bajo	1	5,6
	Moderado	5	27,8

Alto

12

66,7

Nota: Se halló la relación entre los datos donde los resultados según la ocupación Educación perteneciente a 70 encuestados entre estudiantes y profesores se encontraron en la categoría moderado de bienestar psicológico con un porcentaje de 47.1%. Mientras que en las demás ocupaciones como Independiente 66.7%, Derecho Penal 66.7%, Ciencias de la Comunicación 50.0%, Ciencias Administrativas 52.9%, Ingeniería 71.4% y Ciencias de la Salud 55.6% obtuvieron la categoría alta en relación con la variable y la cantidad de sus encuestados por ocupación. La interacción entre los pensamientos, emociones y conducta de los encuestados sobre su labor profesional o académica producen sensación de bienestar y disminuye la perturbación.

Tabla 17

Distribución de la muestra por la variable autoconcepto personal según actividad física en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de cañete – 2022

Actividad física	Autoconcepto Personal	Frecuencia	Porcentaje
	Total	106	100,0
Sí realiza actividad física	Bajo	30	28,3
	Medio	64	60,4
	Alto	12	11,3
	Total	20	100,0
No realiza actividad física	Bajo	6	30,0
	Medio	12	60,0
	Alto	2	10,0

Nota: Se halló la relación entre ambos datos donde del total de los jóvenes encuestados que realizan actividad física, el 60.4% se encuentra dentro de la

categoría medio. Al igual que los encuestados que no realizan actividad física con el 60.0% de su total. En esta muestra la actividad física no fue un determinante para los niveles hallado de autoconcepto. lo que quiere decir que el sentirse bien consigo mismo está relacionado con un autoconcepto personal positivo no influenciado al 100% por la actividad física.

Tabla 18

Distribución de la muestra por la variable bienestar psicológico según actividad física en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de cañete – 2022

Actividad Física	Bienestar psicológico	Frecuencia	Porcentaje
	Total	106	100,0
Sí realiza actividad física	Bajo	3	2,8
	Moderado	40	37,7
	Alto	58	54,7
	Elevado	5	4,7
	Total	20	100,0
No realiza actividad física	Bajo	3	15,0
	Moderado	12	60,0
	Alto	5	25,0

Nota: Se halló que del total de los jóvenes encuestados 106 de ellos realizan actividad física y los ubica en relación con el bienestar psicológico en la categoría alto con un porcentaje de 54.7%. Mientras que los 20 encuestados que no realizan actividad física se ven ubicados en la categoría moderado de bienestar psicológico con 60.0%. Las prácticas de actividad física a través del desgaste energético hicieron de la mente emocional y cognitiva un ambiente abierto al cambio y ayudó a mejorar la salud psicológica.

Tabla 19

Distribución de la muestra por la variable autoconcepto personal según tipo de actividad física en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de cañete – 2022

Tipo	Autoconcepto Personal	Frecuencia	Porcentaje
	Total	77	100,0
Ejercicio cardiovascular	Bajo	19	24,7
	Medio	49	63,6
	Alto	9	11,7
	Total	29	100,0
Ejercicio de fuerza	Bajo	11	37,9
	Medio	15	51,7
	Alto	3	10,3
	Total	20	100,0
Ninguno	Bajo	6	30,0
	Medio	12	60,0
	Alto	2	10,0

Nota: Se halló la relación entre ambos datos donde los resultados de la muestra encuestada en relación con el Autoconcepto Personal y el tipo de actividad física y la no práctica de actividad física de los jóvenes, donde del total de encuestados que practican ejercicios cardiovasculares como atletismo, ciclismo, fútbol, vóley y básquet el 63.6% obtuvo una categoría media en relación con la variable. Así mismo, los encuestados que practican ejercicios de fuerza como pesas y calistenia obtuvieron el 51.7% colocándolos también en la categoría media. Finalmente, los jóvenes encuestados que no practican ninguna actividad física durante la semana obtuvieron la misma categoría con el 60% del total de sus encuestados.

El tipo de actividad física no representa diferencias en el autoconcepto personal en esta muestra. Este hábito no determina la interpretación de la identidad de los encuestados

Tabla 20

Distribución de la muestra por la variable bienestar psicológico según tipo de actividad física en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete – 2022

Actividad física	Bienestar Psicológico	Frecuencia	Porcentaje
	Total	77	100,0
Ejercicio cardiovascular	Bajo	1	1,3
	Moderado	25	32,5
	Alto	47	61,0
	Elevado	4	5,2
	Total	29	100,0
Ejercicio de fuerza	Bajo	2	6,9
	Moderado	15	51,7
	Alto	11	37,9
	Elevado	1	3,4
	Total	20	100,0
Ninguno	Bajo	3	15,0
	Moderado	12	60,0
	Alto	5	25,0

Nota: Se halló que 77 del total de los encuestados practican ejercicios cardiovasculares que en su relación con el bienestar psicológico los ha ubicado en la categoría alto con un 61.0%. Mientras que 29 de los encuestados que practican ejercicios de fuerza se ubican en la categoría moderado de bienestar psicológico al

igual que los 20 jóvenes que no practican ningún tipo de actividad física durante la semana con un 60.0% del total de sus encuestados. Se ha podido evidenciar que la actividad física ha ayudado a la autorregulación de las emociones, mitigando la intensidad de las emociones y haciendo que los encuestados se perciban con más energía y saludables lo que ha tenido como consecuencia en ellos una sensación de bienestar.

Tabla 21

Prueba de normalidad por las variables autoconcepto personal y bienestar psicológico en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete – 2022

Prueba de Kolmogorov-Smirnov		Autoconcepto Personal	Bienestar Psicológico
	N	126	126
Parámetros anormales	Media	1,83	2,53
	Desv. Desviación	0,608	0,653
Máximas diferencias extremas	Absoluto	0,327	0,303
	Positivo	0,276	0,252
	Negativo	-0,327	-0,303
	Estadístico de prueba	0,327	0,303
	Sig. asintótica(bilateral)	0,000c	0,000c

Nota: Se analizó el indicador de normalidad de cada variable mediante la prueba Kolmogorov- Smirnov encontrándose que en ambos cuestionarios como el Autoconcepto Personal y el Bienestar psicológico mantienen una distribución no normal debido a que la significancia entre ambos es ,000 menor que 0.05 cumpliendo el criterio.

Tabla 22

Correlación por las variables autoconcepto personal y bienestar psicológico en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete – 2022

Bienestar Psicológico		
	Rho de Spearman	0,113
Autoconcepto Personal	Sig. (bilateral)	0,207
	N	126

Nota: La significancia 0,207 (>0.05) mientras que el coeficiente de correlación es de 0.113 dándonos como resultado la presencia de una investigación correlacional no estadísticamente significativa débil positiva directa, si una variable aumenta la otra aumenta, los resultados también tienen en cuenta el tamaño de la muestra.

Tabla 23

Correlación por las variables y la condición actividad física en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete – 2022

Actividad Física	Bienestar Psicológico		
No realiza actividad física	Autoconcepto Personal	Coeficiente de correlación	0,007
		Sig. (bilateral)	0,976
		N	20
Si realiza actividad física	Autoconcepto Personal	Coeficiente de correlación	0,127
		Sig. (bilateral)	0,194
		N	106

Nota: Los resultados de significancia bilateral (α) >0.05 en la tabla nos ponen frente a unos datos no estadísticamente significativos positivos es decir directa en relación con las variables y la condición actividad física en función con el tamaño de la muestra evaluada.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. DISCUSIÓN

En este siguiente apartado se conocieron los resultados en favor a los objetivos en fin de demostrar lo que se halló, comparar las semejanzas y/o diferencias con otras investigaciones y confirmar o descartar supuestos teóricos de las variables, datos y condiciones, Autoconcepto Personal y Bienestar psicológico en jóvenes que realizan y no actividad física en dos distritos de Cañete.

Acorde al objetivo principal, determinar la relación entre autoconcepto personal y bienestar psicológico en los jóvenes que realizan y no actividad física se halló el p valor 0.976 de las variables estudiadas y la condición de No realiza actividad física (tabla 23) y un p valor de 0.194 para Si realiza actividad física que se puede interpretar que hay evidencia estadística de que existe una diferencia en el estudio y es directa. Sin embargo, no es grande ni radical a diferencia de la investigación de Caballero (2016) que encontró una relación significativa entre ambas variables Significancia 0.000, esto se podría explicar en la diferencia de los puntajes de los niveles alcanzados de las variables y la condición actividad física (tabla 12) (tabla 13) y la diferencia del N en la muestra que realiza. La investigación nacional realizada por Vargas (2018) con una muestra similar a la investigación presentada arrojó también una relación no muy significativa entre actividad física y autoconcepto personal. Mientras que otras con más de 500 participantes arrojaron un grado de significancia elevado.

En relación al primer objetivo específico, describir el nivel de autoconcepto personal, se halló una categoría medio, resultados similares a los hallados por Vargas (2018)

donde los cadetes que realizan ejercicio físico para mantener su condición obtuvieron la misma categoría, esto se interpreta de manera cualitativa como que los jóvenes encuestados, por su edad aun realizando actividad física o no, están en el proceso de adquirir mayor comprensión de sus propias emociones y la capacidad para regularlas y manejarlas dentro de la conducta personal y social ,esto se puede explicar mejor bajo la teoría sociológica que menciona que el crecer y vivir más experiencias no asegura una madurez mental ,el que afrontemos de manera adecuada las diversas situaciones de crisis si ayuda a alcanzar cotas de autorrealización. Así mismo, se podría explicar también como que la autopercepción y las creencias que los encuestados tienen sobre sí mismo y la valoración que tienen los demás sobre ellos logra un equilibrio y mantienen un autoconcepto estable reflejada en el autocontrol, la autonomía y responsabilidad para la realizar actividad física

El segundo objetivo específico pretendió determinar la relación de Bienestar psicológico, donde se encontró la presencia de la categoría alto y medio respectivamente para los encuestados que realizan y no realizan actividad física, a diferencia de los resultados encontrados por López (2018) donde en su estudio de actividad física deportiva y bienestar psicológico, los encuestados que realizan actividad física y los sedentarios ocuparon la categoría regular nivel de su cuestionario semejante al nivel medio de esta investigación. Esto se podría explicar de manera cualitativa como que los jóvenes encuestados que realizan actividad física están satisfechos con lo que van logrando y presentan estados de ánimo positivos frecuentemente y solo ocasionalmente experimentan emociones poco placenteras, esto se podría confirmar bajo la teoría de la adaptación ya que realizar actividad física como hábito constante es posible que en el intentar mantener la condición genere

situaciones de estrés (economía, alimentación, horarios, trabajos externos) y como consecuencia la adaptación sea evolutiva y mantenga los niveles de bienestar psicológico altos. Así mismo, otra mira que explica estos resultados es que los pensamientos, emociones y acciones sobre los eventos de la vida de los encuestados que realizan y no actividad física mantienen un balance y se hallan dentro del marco de la racionalidad y contribuye a mejorar su calidad de vida a través de la sensación de bienestar

El tercer objetivo específico pretendió determinar la relación de las variables con el sexo y se encontró que las categorías por variables eran las mismas (tabla 3) (tabla 4), no existen estudios previos de los cuales se puede comparar. Sin embargo, esto se podría explicar según la teoría de la personalidad de Eysenck (1964) si estamos bajo la presencia de jóvenes con dimensiones de extraversión, ante la presencia de jóvenes más sociables, esta hipótesis tendría sustento en la participación personal y virtual de los encuestados en la elaboración del llenado de los cuestionarios ya que a diferencia de otras personas parte de la población aceptaron formar parte de manera voluntaria y según Schumete y Ryff (1997) las personas con emociones positivas predominantes son propensas a niveles más altos de bienestar psicológico. También, podría explicarse desde el enfoque interaccional en relación a los factores de riesgo y factores protectores, nuestra sociedad lucha por la equidad entre hombres y mujeres que hasta ahora no logra instalarse totalmente, la discriminación, las desventajas económicas son factores de riesgo que podría marcar diferencia o no entre ambos sexos.

En el cuarto objetivo específico se pretendió, determinar la relación de las variables y la edad y se encontró que en autoconcepto personal los jóvenes de 15 a 29 años

obtuvieron una categoría media mientras que en relación con el bienestar psicológico las categorías según rangos de edad oscilaron en alto y moderado (tabla 6) datos similares a los encontramos por Jiménez, Enrique y Solano-Pinto (2020) donde en su muestra de jóvenes se halló que el autoconcepto personal tiene un resultado directo sobre la dimensión de bienestar psicológico autoaceptación y esta ejerce positivamente sobre la percepción de bienestar, se puede explicar bajo la relación de semejanza que tiene los ítems 1 y 25 (Estoy satisfecho/a con las cosas que voy consiguiendo en la vida y En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida); 3 y 1(Hasta ahora las cosas importantes que me he propuesto en la vida las he logrado y Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas); 14 y 13 (Si pudiese empezar de nuevo mi vida no la cambiaría demasiado y Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría) y 17 y 31(Estoy orgulloso/a de cómo voy dirigiendo mi vida y En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo) de las dimensiones autorrealización y autoaceptación respectivamente. Se puede interpretar de manera cualitativa como que en la juventud se suele tener más actitudes positivas hacia uno mismo y esto ayudaría a lograr una percepción lógica de satisfacción sobre nuestras necesidades y objetivos. Así mismo, los resultados se pueden ver reflejado en cuan están realmente involucrados los jóvenes experimentando emociones positivas al realizar actividad física lo que pueda brindar sensación del control de la propia vida.

En el quinto objetivo específico que pretendía determinar la relación entre las variables y los distritos de los encuestados donde se encontró que en autoconcepto personal la categoría fue medio para ambas mientras que en bienestar psicológico los encuestados de San Vicente obtuvieron la categoría alto, no existen estudios

previos para la comparación. Sin embargo, esto se puede explicar de manera psicológica como que los encuestados del distrito de San Vicente tienen mayor satisfacción con las habilidades blandas como la empatía, la adaptación y las capacidades para comunicarse emocionalmente que fueron adquiriendo en el transcurso de su vida por la interacción. Esto confirma la teoría del aprendizaje social de Bandura donde los objetivos personales son fundamentales para el proceso de aprendizaje de nuevas habilidades que se desarrollan con ayuda de la interacción social con los padres, adultos, amigos y vecinos cercanos. Así mismo, podría explicarse a través de la percepción que tienen los jóvenes habitantes de San Vicente capital de cañete y San Luis, sobre su lugar de residencia sus beneficios y adversidades, ya que el lugar de residencia cual sea con ventajas o no por sí sola no tiene control sobre lo que pueda ocurrir en adelante con nuestro futuro y proyecto de vida, si esto no fuera cierto podríamos decir que todos los habitantes de San Luis o San Vicente se sentirán autorrealizados y satisfechos con sus vidas o ninguno lo estaría, la percepción que tiene sobre su ambiente de residencia, la emoción que eso les genera y la puesta en marcha desde esa perspectiva puede explicar estos resultados bajo la teoría de Albert Ellis.

Finalmente, en el último objetivo específico se pretendía determinar la relación entre las variables y la ocupación donde los resultados más significativos se hallaron en ingeniería y ciencias administrativas (tabla 10) con la categoría bajo y categoría alto en bienestar psicológico (tabla 11) donde se halla que no hay relación entre las variables y la ocupación. Resultados diferentes a los encontrados por Acuña (2019) donde estudiantes de administración e ingeniería alimentaria obtuvieron la categoría medio, se puede deducir de manera psicológica que no dedican el tiempo suficiente

a la observación de sus emociones y la de los demás, pero aun así actualmente se encuentran satisfechos con su vida. Se puede explicar con lo dicho por Blanco, Caballero y Guerrero (2007) como que los jóvenes mantienen la curiosidad por hallar la solución a los problemas, esto les genera satisfacción al ser resueltos y hacen que se esfuercen constantemente para seguir hallándose, pero la aleja de su lado emocional.

Una de las limitaciones de la investigación fue los instrumentos cuantitativos de evaluación sin dimensiones lo que no nos amplía el campo de conocimiento sobre las variables y los datos.

5.2. CONCLUSIONES

Primero, la muestra de la investigación tiene una relación no estadísticamente significativa positiva. Si la perspectiva de la propia valoración identificada como autoconcepto personal aumentó, el bienestar psicológico también lo hizo, el crecimiento de ambas hace pie a una adecuada autoestima y sentido de satisfacción que guía a los jóvenes para lograr la adaptación. Lo que descarta lo mencionado en los hechos observables que dieron pie a esta investigación. Sin embargo, nos ayuda a evaluar otras necesidades en la población de jóvenes en los distritos de Cañete y brinda información que sirve como base para emprender diversos estudios psicológicos.

Segundo, en relación con la primera variable. Se halló un nivel medio de autoconcepto personal que no distingue de la condición de realizar o no actividad física, si se posee una percepción adecuada que como consecuencia genera un mejor estado de ánimo y una óptima salud emocional, autonomía y confianza en lo que decidimos y decimos,

tendremos también mayores probabilidades de lograr nuestras metas y conseguir un entorno favorable que potencia nuestras habilidades y nos ayuden a lograr nuestro propósito de vida. Estos resultados en relación a los hechos observables reflejan que los jóvenes que andaban cabizbajos o descontentos no estaba determinada por cómo ellos se perciben luego de realizar actividad física o no, esta información contribuye en futuras investigaciones que puedan usar esta variable para conocer más sobre los jóvenes cañetanos.

Tercero, en relación a la segunda variable. Se halló que la actividad física si contribuye en el bienestar psicológico de los jóvenes encuestados, lo que confirma la reacción de algunos jóvenes en los hechos observados que dieron rienda a esta investigación, este nivel alto de bienestar psicológico junto a la actividad física reflejada en la sensación de satisfacción al concluir actividades ayuda a mucho de ellos a adaptarse, comprometerse y adquirir una disciplina que los guíe en el recorrido a lograr sus objetivos. Estos datos brindan información valiosa, ya que los jóvenes cañetanos no habían sido estudiados a través de estas variables de las cuales pueden desligar estudios sobre la autoestima y la actividad física.

Cuarto, en relación con las variables y el sexo que en esta muestra las variables y el realizar actividad física, no determinó un resultado diferente entre ambos sexos, lo que lleva a interpretar que los hechos observables donde algunas mujeres se retiraban cabizbajas y/o descontentas a la vista no tiene que ver con cómo se perciben o lo satisfecha que están por haber logrado o no conseguir un hábito como la actividad física. Estos resultados son muy interesantes e invitan a innovar porque abren la puerta a explorar otras variables que descubran o brinden más información sobre el porqué estas conductas observables ocurren.

Quinto, en relación con las variables y la edad se interpreta que una autoaceptación positiva en la juventud gracias a la autopercepción a través de nuestros pensamientos sobre nosotros mismo y nuestra valoración de quienes somos, cómo nos sentimos y cómo actuamos, ayuda a través del bienestar psicológico a lograr una satisfacción con los objetivos que van consiguiendo. En el rango de edad de 20 a 24 el nivel de bienestar psicológico fue distinto probablemente por factores como el crecimiento personal y la presión social ejercida entre esas edades. Estos datos son muy interesantes, ya que en futuras investigaciones se pueden escoger solo este rango de edad para relacionarla con otras variables que brinden resultados a favor de hallar supuesto que influyan en los jóvenes y su bienestar.

Sexto, en relación con las variables y los distritos. El autoconcepto personal que poseen los jóvenes no distingue el lugar de residencia es el mismo resultado para ambas, más no en el bienestar psicológico, los habitantes de San Vicente tienen una percepción más satisfactoria de donde viven, lo que ha hecho que se sientan más satisfechos y que sus conductas contribuyan a mejorar su calidad de vida y ha logrado que con el transcurrir de los años habitando en ese territorio, hayan adquirido habilidades que le permiten comunicarse emocionalmente. Estos datos son valiosos pues marca una diferencia entre la percepción del lugar de residencia de los jóvenes cañetanos y cómo esa percepción contribuye o no en lo que en un futuro serán sus éxitos y logros, esta información abre caminos a estudios que colaboren en recopilar información para conocer si un lugar de residencia asegura tu éxito o no.

Séptimo, la ocupación ligada a las matemáticas guarda menos influencia con el aprendizaje emocional y da luces de la percepción que tienen los jóvenes cañetanos de San Vicente y San Luis de estas ocupaciones, sobre ellos mismo, su desempeño

en el área y cuanto consideran que se puede autorrealizarse. Aporta a la sociedad futuras investigaciones en esta población con la variable inteligencia emocional.

5.3. RECOMENDACIONES

Primero, promover investigaciones cuasi experimentales en niños cañetanos, para así identificar las conductas que puedan contribuir en la formación y desarrollo del autoconcepto que contribuirá con un nivel de autoestima equilibrado, está a su vez, guiará la percepción que tienen sobre el ambiente que los rodea, el cómo se siente y cómo se comportan, lo cual podrá contribuir con su bienestar psicológico.

Segundo, diseñar programas de intervención en relación con la inteligencia emocional que fomenten la resiliencia, que podrá contribuir en el autoconcepto. Así mismo, seguir realizando actividad física sobre todo cardiovascular ya que tiene influencia en la percepción de satisfacción y bienestar psicológico.

Tercero, realizar investigaciones para conocer la transición de los jóvenes cañetanos a la edad adulta, para así entender de qué manera afrontan las situaciones que se presentan como laborales, profesionales, sociales y la tecnología, como ellos perciben el mundo y así conocer si lo hacen de manera que ayude a lograr sus objetivos y a percibir esa sensación de satisfacción.

Cuarto, fomentar la educación emocional para difundir y sensibilizar esta educación en todas las personas hombres y mujeres, así conseguir desarrollar las competencias emocionales y sociales, disminuir los índices de depresión, ansiedad, estrés. Así mismo, en caso se deseen estudiar estas variables en otra población utilicen instrumentos que tengan niveles por dimensiones y no solo puntajes totales.

Quinto, ayudar a las familias, niños, jóvenes y adultos a comenzar a tomar consciencia de sus emociones, así obtener una regulación emocional, no pensando en no sentir emociones sino en los límites del derecho de sentir una emoción y que esa emoción los desborde. Así mismo, promover en los jóvenes de los distritos de San Luis y San Vicente los talleres de elaboración y planificación de proyecto de vida.

Sexto, fomentar la actitud positiva frente a la vida y la tolerancia a la frustración, conociendo que donde vivamos, cual sea el lugar, no siempre nos va ir bien. También, se recomienda utilizar datos sociodemográficos como estado civil y tiempo de duración de la actividad física durante la semana.

Séptimo, promover investigaciones descriptivo correlacional de las competencias propias de cada carrera universitaria y las competencias socioemocionales para conocer porqué motivos algunos profesionales no laboran en áreas ligadas a su carrera profesional y/o porque no se sienten autorrealizados a la hora de ejercer.

REFERENCIAS

- Acuña G. (2019). *La satisfacción con la carrera técnico profesional elegida, el autoconcepto personal y su relación con la actitud emprendedora de los estudiantes del III y V semestre de la carrera técnico profesional de industrias alimentarias del instituto de educación superior tecnológico Manuel Arévalo Cáceres, Lima- 2017*. [Para optar al Grado Académico de Doctor en Ciencias de la Educación]. Universidad Nacional De Educación Enrique Guzmán y Valle. <https://repositorio.une.edu.pe/server/api/core/bitstreams/1fc310ad-1d95-4750-a2c0-e6a64a296cb9/content>
- Aguilar G., De Eduardo H. y Berganza C. (1996). Autoestima y Depresión en adolescentes guatemaltecos. *Revista Latinoamericana de Psicología* 1996. 28 (2), 341-366. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80528209>
- Arias-Gómez, J., Villasís-Keever, M. y Miranda, M. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63(2),201-206. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=486755023011>
- Asamblea General de las Naciones Unidas. (2013). *Prevención y control de las enfermedades no transmisibles (68). Seguimiento de los resultados de la Cumbre del Milenio*. <https://undocs.org/pdf?symbol=es/A/68/650>
- Bausela, E. (2005). SPSS: Un instrumento de análisis de datos cuantitativos. *Revista de Informática Educativa y Medios Audiovisuales*, 2 (4), 62-69. <https://xdoc.mx/preview/spss-un-instrumento-de-analisis-de-datos-cuantitativos-60430eaeaa368>

Bisquerra, R. (2001). *Educación emocional y bienestar*. (6ª Ed.). Barcelona: Wolters Kluwer.

Blanco, E., Tristán, J., y Mayorga-Vega, D. (2017). Actividad física, imagen corporal y autoconcepto personal en jóvenes universitarias mexicanas / physical activity, body image and personal self-concept in female mexican university students. *Revista De Psicología Del Deporte*, (26) 25-33.
<https://www.proquest.com/scholarly-journals/actividad-fisica-imagen-corporal-y-autoconcepto/docview/2258198620/se-2>

Caballero, A., Blanco, L. J. y Guerrero, E. (2007, 4-7 de setiembre). *Las actitudes y emociones ante las Matemáticas de los estudiantes para Maestros de la Facultad de Educación de la Universidad de Extremadura*. Guerrero, E. (Coordinadora). Investigación y Educación Matemática [Simposio]. Grupo de Trabajo "Conocimiento y desarrollo profesional del profesor", en el XI SEIEM. Universidad de La Laguna, España.
<https://www.eweb.unex.es/eweb/ljblanco/documentos/anacaba.pdf>

Campo, L. (2013). El desarrollo del autoconcepto en niño y niñas y su relación con la interacción social en la infancia. *Psicogente*, 17(31), 67-79.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372014000100005

Castro, A. (2009). *Bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso*. 23,50-61
ISSN 0213-8646

Colegio de Psicólogos del Perú (2017). *Código de ética y deontología*. Ley N°30702. Artículo 1,23,24. 21 de diciembre del 2021 (Perú).
http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf

- Cortina, A. (2010). *Ética y responsabilidad social en un mundo globalizado*.
https://globalizacionydemocracia.udp.cl/wp-content/uploads/2014/03/ADELA_CORTINA_2010.pdf
- Csikszentmihaly., M (1990). *Una psicología de la felicidad*. Editorial Kairós, 36-113.
<https://www.facilitadores-alfa.org/wp-content/uploads/2020/10/Fluir-una-Psicologia-de-la-Felicidad.-Mihaly-Csikszentmihaly.pdf>
- Díaz D., Rodríguez-Carvajal R., Blanco A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle C. y Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3),572-577.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72718337>
- Dieppa, M., Machargo, J., Luján, I., y Guillén, F. (2008). Autoconcepto general y físico en jóvenes españoles y brasileños que practican actividad física vs. no practicantes. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(2),221-239.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235119254003>
- Domínguez R., Ibarra, E. (2017). Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 21 (96), 660-679.
<https://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf>
- Douvan, E., Erikson E. (1997). Critical Times, Critical Theory. *Child Psychiatry Hum Dev*, 28, 15–21. <https://doi.org/10.1023/A:1025188901554>
- Duque, J., Lasso, P. Orejuela J (2011). *Fundamentos epistemológicos de la psicológica con énfasis en la psicología*. Editorial Bonaventuriana.
https://www.editorialbonaventuriana.usb.edu.co/libros/2011/pdfs/fundamentos_psicologias_transpersonal.pdf

Ellis, A. (2000). *Controle su ira antes de que ella le controle a usted*. Bolsillo Paidós, 175-190.

https://conductitlan.org.mx/06_psicologiaclinica/PISCOLOGIA%20CLINICA/RECURSOS/Albert%20Ellis%2020Controle%20Su%20Ira%20Antes%20Que%20Ella%20Le%20Controle%20A%20Usted.PDF

Esteban, N. (2018). *Tipos de investigación*. Universidad Santo Domingo de Guzmán.

https://core.ac.uk/display/250080756?utm_source=pdf&utm_medium=banner&utm_campaign=pdf-decoration-v1

Estrada M. (2016). *Motivación, Autoconcepto Personal y bienestar psicológico en cadetes de la escuela militar de Chorrillos* [Tesis para Grado Académico de Doctor en Psicología Educacional y Tutorial]. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.

<http://200.60.81.165/bitstream/handle/20.500.14039/923/TD%20CE%20M26%202016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Fouilloux, C., Fouilloux-Morales, M., Tafoya, S. y Petra-Micu, I. (2021). Asociación entre actividad física y salud mental positiva en estudiantes de medicina en México: un estudio transversal. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 1–15. <https://doi.org/10.6018/cpd.414381>

Fox K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public health nutrition*, 2(3A), 411–418.

<https://doi.org/10.1017/s1368980099000567>

- Freud., A. (1948). *Mecanismos de defensa*, 50-61
<https://teorias2usal.files.wordpress.com/2017/02/anna-freud-el-yo-y-los-mecanismos-de-defensa.pdf>
- Gamham,. A., Fierro, A., Caro, A. (1997). *Manual de psicoterapia cognitiva*. 90-105.
ISBN 978-84-493-0411-8
- García-Alandete J. (2013). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud y Sociedad*, 4 (1). 48-58
<https://www.redalyc.org/pdf/4397/439742471004>
- García-Viniegras, C., Gonzales, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010
- Goleman, D. (1997). *La Inteligencia Emocional*. Editorial Kairós Sa, 28-253.
<https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>
- González M y Tourón J. (1992). *Autoconcepto y rendimiento escolar. Implicaciones en la motivación y en el aprendizaje autorregulado*. UENSA.
<https://hdl.handle.net/10171/21388>
- Goñi, E. y Fernández A. (2007). Los Dominios Social y Personal del Autoconcepto. *Revista de Psicodidáctica*, 12(2), 179-194.
<https://ojs.ehu.eus/index.php/psicodidactica/article/download/218/214>

- Goñi, E., Ruiz de Azúa S. (2005). La Estructura del Autoconcepto Personal. *Red de revistas científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 2 (1), 291-304. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832309021>
- Guevara-Cordero, C. (2019). Relación entre autoconcepto y ansiedad estado-rasgo en universitarios peruanos. *Revista de Investigación en Psicología* 22, 251-264. <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17425>
- Huamani J. y Arias W. (2018). Modelo predictivo del Bienestar Psicológico a partir de la Satisfacción con la Vida en jóvenes de la ciudad de Arequipa. *Revista Latinoamericana de ciencia psicológica Latin American Journal of Psychological Science*, 10,1-20. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7323074>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2023). *Situación de la población peruana una mirada hacia los jóvenes 2023*, 11-18 https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1911/libro.pdf
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2016). *Más de 8 millones de jóvenes viven en el Perú* [Comunicado de Prensa]. <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/mas-de-8-millones-de-jovenes-viven-en-el-peru-9325/>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2020). *Estimaciones y Proyecciones de Población por Departamento, Provincia y Distrito, 2018-2020*. https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1715/libro

- Jiménez, C., Enrique, J. y Solano-Pinto, N. (2020). Relaciones entre Autoconcepto y Bienestar Psicológico en Universitarias Mexicanas. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2 (55).
<https://doi.org/10.21865/RIDEP55.2.05>
- Lojano A. (2017). *Análisis de caso. Cómo influye la autoestima en el rendimiento de los estudiantes de tercer año de la educación básica de la Escuela Fiscomisional Cuenca en el área de matemáticas en el periodo 2015-2016*.
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/14319/1/UPS-CT007031.pdf>
- López, C. (2018). *Actividad física deportiva y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho -2018*. [Tesis de doctorado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/21647/Lopez_RC..pdf?sequence=1&isAllowed=y
- López, M., Picazo, C. y Gamboa, J. (2020). *Análisis de la felicidad durante el tiempo libre: el papel de la conducta prosocial y material*. *Diversitas*, 16(2), 233-244.
<https://doi.org/10.15332/22563067.6291>
- López, P. (s.f). *Población muestra y muestreo*. Punto Cero. 69-74.
<http://www.scielo.org.bo/pdf/rpc/v09n08/v09n08a12.pdf>
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: D. Van Nostrand Company. ISBN 04420380549780442038052

Observatori de Bioètica i Dret. (1979). *Informe Belmont: Principios éticos y directrices para la protección de sujetos humanos de investigación.*

<http://uis.com.mx/assets/belmont.pdf>

Oliveros, V. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. *Revista de Investigación*, 42(93), 1-13.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=376157736006>

Organización Mundial de la Salud, (2006). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud Suplemento básico 45 octubre 2006*,1-18.

https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2001). *Informe sobre la salud en el mundo. 2001. Salud mental: nuevos conocimientos, nuevas esperanzas.*

Organización Mundial de la Salud.

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/42390>

Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud (2020).

Informe No hay salud sin salud mental 8 de octubre 2020. Editorial OPS/OMS.

<https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental>

Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud (2019).

Directrices sobre la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño para menores de 5 años. <https://doi.org/10.37774/9789275321836>

Organización Panamericana de la Salud, (2019, 3 de octubre). *Los adolescentes y jóvenes de la Región de las Américas siguen sin tener acceso a intervenciones vitales de salud* [Comunicado de Prensa].

https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=

[15496:young-people-in-the-americas-continue-to-miss-out-on-vital-health-interventions&Itemid=1926&lang=es](#)

Pedišić Ž, Greblo Z, Phongsavan P, Milton K & Bauman AE. (2015). Are Total, Intensity- and Domain-Specific Physical Activity Levels Associated with Life Satisfaction among University Students?. *Plos One*, 10(2), 1-21.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0118137>

Prada, M. (2019). *Educación en la felicidad*, 14-26
https://www.oberonlibros.com/primer_capitulo/educar-en-la-felicidad.pdf

Rangel, Y., Mayorga, D., Peinado, J., y Barrón, J. (2017). Actividad física, autoconcepto físico y bienestar psicológico en estudiantes universitarias mexicanas. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2),61-69.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235152045009>

Roa., J. (2011). *Psicología de la enseñanza*, 35-50
<https://editorial.ugr.es/media/ugr/files/sample-137377.pdf>

Ryff. C. y Keyes.C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
<http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>

Salgado, A. (2019). *Autoconcepto del profesional de enfermería* [Tesis para obtener el grado de maestría en enfermería]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos.
<http://riaa.uaem.mx/xmlui/bitstream/handle/20.500.12055/2074/SAMADR00T.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sarason, I., Sarason, B. (2006) *Psicopatología Psicología anormal: el problema de la conducta inadaptada*. Undécima edición 27-35 ISBN: 970-26-0841-4

Sartori, G. (1984). *La política, lógica y método en las ciencias sociales*. Fondo de Cultura Económico.
<https://significanteotro.files.wordpress.com/2018/09/giovanni-sartori-la-politica-logica-y-mecc81todo-en-las-ciencias-sociales.pdf>

Vargas, W. (2018). *Actividad física y autoconcepto personal en los cadetes de la Escuela de Oficiales de la Policía Nacional del Perú* [Tesis de grado académico de maestro]. Universidad Nacional de Educación Enrique Gúzman y Valle.
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNEI_49020d54908b9c1938426fac9cf59c56

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

ALUMNO: Calagua García Fernando Vicente

ASESOR: Dr. Barboza Zelada Luis Alberto

LOCAL: San Borja

TEMA: Autoconcepto personal y bienestar psicológico en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de cañete – 2022

PROBLEMA	OBJETIVOS
<p>General (PG): ¿Cuál es la relación entre autoconcepto personal y bienestar psicológico en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete, 2022?</p>	<p>General (OG): Determinar la relación entre autoconcepto personal y bienestar psicológico en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete, 2022.</p> <p>Específicos (OE):</p> <p>OE1: Establecer el nivel de Autoconcepto Personal en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete, 2022.</p> <p>OE2: Identificar el nivel de Bienestar Psicológico en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete, 2022.</p> <p>OE3: Determinar la relación entre Autoconcepto Personal y Bienestar psicológico según sexo en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete, 2022.</p> <p>OE4: Comparar la relación entre Autoconcepto Personal y Bienestar psicológico según edad en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete, 2022.</p> <p>OE5: Diferenciar la relación entre Autoconcepto Personal y Bienestar psicológico según distrito de residencia en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete, 2022</p>
HIPÓTESIS	
<p>General (HG): Existe relación significativa y directa entre Autoconcepto Personal y Bienestar Psicológico en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete, 2022.</p>	
VARIABLE E INDICADORES	
<p>Variable 1: Autoconcepto personal Dimensiones/ Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autorrealización • Honradez • Autonomía • Emocional <p>Variable 2: Bienestar psicológico Dimensiones/ Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autoaceptación: Conocimiento de uno mismo, Visión positiva de la vida • Relaciones positivas: Empatía, 	

<p>Cooperación, Compromiso</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autonomía: Independencia • Dominio del entorno: Autocontrol, Conciencia del entorno • Crecimiento personal: Desarrollo de habilidades • Propósito en la vida: Proyecto de vida 	<p>OE6: Asociar la relación entre Autoconcepto Personal y Bienestar psicológico según ocupación en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete, 2022.</p>
--	--

DISEÑO METODOLÓGICO	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Nivel de investigación: Correlacional (Sartori, 1984).</p> <p>Tipo de Investigación: Básica (Esteban, 2018).</p>	<p>Población: San Vicente de Cañete es de 59,323 y San Luis de Cañete es de 13,163 pobladores N = 59,499 pobladores Tamaño de muestra: 111 participantes (G° Power 3.1.9.7.) Muestreo: No probabilístico por conveniencia.</p> <p>Criterios de Inclusión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personas jóvenes entre 15 y 29 años. • Residentes de los distritos de San Luis y San Vicente de Cañete. <p>Criterios de Exclusión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personas que residan fuera de los distritos mencionados. • Personas menores de 15 años o mayores de 30 años. 	<p>Técnica: Obtención de datos mediante formulario digital y análisis estadístico.</p> <p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario de Autoconcepto Personal (APE), Goñi y Fernández (2006): Escala de 19 ítems, aplicable en jóvenes y adultos, para evaluar el autoconcepto personal • Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, Carol Ryff (1995): Escala de 39 ítems, aplicable en adolescentes y adultos, para determinar el nivel de bienestar psicológico mediante una escala.

ANEXO 2: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE

ALUMNO: Calagua García Fernando Vicente

ASESOR: Dr. Barboza Zelada Luis Alberto


LOCAL: San Borja

TEMA: Autoconcepto personal y bienestar psicológico en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de cañete – 2022

VARIABLE 1: AUTOCONCEPTO PERSONAL				
DIMENSIÓN	INDICADORES	ITEMS	NIVEL DE MEDICIÓN	INSTRUMENTO
Autorrealización	-	1,3,12,14,17	Ordinal Bajo 0-55 Medio 56-67 Alto 68 a más	Cuestionario de Autoconcepto Personal (APE), Goñi y Fernández (2006)
Honradez	-	4, 8;9;19		
Autonomía	-	5;10;13;15		
Autoconcepto Emocional	-	2;6;11;16;8		

VARIABLE 2: BIENESTAR PSICOLÓGICO				
DIMENSIÓN	INDICADORES	ITEMS	NIVEL DE MEDICIÓN	INSTRUMENTO
Autoaceptación	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de uno mismo • Visión positiva de la vida 	1;7;13;19;25 y 31	Ordinal Bienestar psicológico elevado: 176 - > Bienestar psicológico alto: 141 – 175 Bienestar psicológico moderado: 117 – 140 Bienestar psicológico bajo: 116 - <	Escala de Bienestar Psicológico, Carol Ryff (1995)
Relaciones positivas	<ul style="list-style-type: none"> • Empatía • Cooperación • Compromiso 	2;8; 14;20; 26 y 32		
Autonomía	<ul style="list-style-type: none"> • Independencia 	3;4;9;10;15;21;27 y 33		
Dominio del entorno	<ul style="list-style-type: none"> • Autocontrol • Conciencia del entorno 	5;11;16; 22;28 y 39		
Crecimiento personal	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de habilidades 	24;30;34;35; 36; 37 y 38		
Propósito en la vida	<ul style="list-style-type: none"> • Proyecto de vida 	6;12;17; 18;23 y 29		

ANEXO 3: AUTORIZACIÓN DE INSTRUMENTOS

 **FERNANDO VICENTE CALAGUA G...** 24 mar.
eider.goni@ehu.es, + 1

Buenas noches Dras. Goñi y Fernandez, mi nombre es Fernando Vicente Calagua Garcia, estudiante de psicología de la Universidad Privada San Juan Bautista en Perú. El motivo de mi comunicación es obtener su autorización para utilizar el Cuestionario de Autoconcepto Personal que encontré en <https://www.redalyc.org/pdf/175/17512202.pdf> . Sería de utilidad para la aplicación en mi investigación para obtener el grado de licenciatura.

Si su respuesta es afirmativa por favor hágamelo saber.
GRACIAS.

Greetings,

Thanks for your interest in the well-being scales.
I am responding to your request on behalf of Carol Ryff.
She has asked me to send you the following:

You have her permission to use the scales for research or other non-commercial purposes.

They are attached in the following files:

"Ryff PWB Scales" includes:


- psychometric properties
- scoring instructions
- how to use different lengths of the scales (see note about the 18-item scale, which is not recommended)

"Ryff PWB Reference Lists" includes:

- a list of the main publications about the scales
- a list of published studies using the scales

Also attached are the translation(s) and translator information of which we are aware. We cannot vouch for the quality of any translations, as we were not involved in

Responder

 **FERNANDO VICENTE CALAGUA G...** 15 mar.
cryff@wisc.edu

Good afternoon Dr. Carol Ryff, my name is Fernando Vicente Calagua Garcia, a psychology student at the Universidad Privada San Juan Bautista in Peru. The reason for my communication is to obtain your authorization to use the Psychological Well-Being Scale that I found in <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1877042815032012?token=EBC155303B17C93C040D1DE1B361045028AE77AFA55B751BA04B4D53A3C3569D89F1ED2EB79DC19168531657D6030549&originRegion=us-east-1&originCreation=20220316034802> . It would be useful for the application in my research to obtain my bachelor's degree.

10:31 PM

Also attached are the translation(s) and translator information of which we are aware. We cannot vouch for the quality of any translations, as we were not involved in creating them.


You also have Dr. Ryff's permission to translate the scales, should you choose to do so. We would appreciate receiving a copy of the translation when it is completed, along with complete contact information for yourself and/or the translator that we can share with others.

There is no charge to use the scales and no need to send us the results of your study. We do ask that you please send us copies of any journal articles you may publish using the scales to: berrie@wisc.edu and cryff@wisc.edu.

Best wishes for your research,

–
Theresa Berrie
UW-Madison Institute on Aging
berrie@wisc.edu
Hours: Tues-Thurs, 7:30am-4:30pm

Responder

 **EIDER GOÑI** 1 abr.
FERNANDO VICENTE CALAGUA GARCIA

Sí, por supuesto, Fernando Vicente, adelante.

Muchas gracias por tu interés en el cuestionario!

Que vaya bien.

Eide

...

ANEXO 4: CARTA DE COMPROMISO PARA OBTENER LA MUESTRA



UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA

OFICINA DE GRADOS Y TÍTULOS

INFORME DE PERMISO DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTO

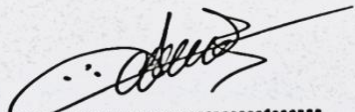
Lima, 02 de junio del 2022

La investigación del bachiller Calagua Garcia Fernando Vicente, de código universitario 161020597U, perteneciente al programa de estudios de psicología ha solicitado revisión de su investigación y la posibilidad de no ser necesario el permiso de aplicación de instrumento (lugar donde se ha extraído datos e información).

La investigación titulada “Autoconcepto Personal y Bienestar Psicológico en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete,2022”,

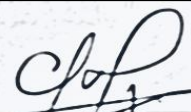
No requiere de permiso de aplicación de instrumento (recolección de datos) debido a que es información pública, base de datos pública u otros que no corresponde de permiso.

Se ha determinado posterior a la revisión de la investigación y se consideró no necesario el permiso de aplicación (lugar donde se ha extraído datos e información), revisado por el Docente asesor Dr. BARBOZA ZELADA LUIS ALBERTO y el programa de estudios mediante la Docente revisora Mg MORALES VELASQUEZ MERCEDES PATRICIA



Luis Alberto Barboza Zelada
Doctor en Psicología
C.Ps P. 3516

Asesor:
BARBOZA ZELADA LUIS
ALBERTO
DNI: 07068974



Mag. Patricia Morales Velasquez
Psicóloga

Revisor de escuela:
MORALES VELASQUEZ
MERCEDES PATRICIA
DNI: 40515074

ANEXO 5: CÁLCULO DEL TAMAÑO DE MUESTRA

[1] -- Wednesday, March 09, 2022 -- 21:37:17

t tests - Correlation: Point biserial model

Analysis: A priori: Compute required sample size

Input: Tail(s) = One

Effect size $|\rho|$ = 0.3

α err prob = 0.05

Power (1- β err prob) = 0.95

Output: Noncentrality parameter δ = 3.3133098

Critical t = 1.6589535

Df = 109

Total sample size = 111

Actual power = 0.9503016

ANEXO 6: INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN – PROTOCOLO

CUESTIONARIO DE AUTOCONCEPTO PERSONAL (APE)

A continuación, se le presentarán una serie de enunciados con cinco opciones de respuesta. Marque su respuesta para cada enunciado. Su sinceridad es muy importante para este estudio. Por favor, sea abierto y honesto al responder.

Falso	Casi siempre falso	A veces verdadero/falso	Casi siempre verdadero	Verdadero
1	2	3	4	5

		1	2	3	4	5
1.	Estoy satisfecho/a con las cosas que voy consiguiendo en la vida.					
2.	Me cuesta superar un momento de bajón.					
3.	Hasta ahora las cosas importantes que me he propuesto en la vida las he logrado.					
4.	Soy una persona en la que se puede confiar.					
5.	Para hacer cualquier cosa necesito contar con la aprobación de los demás.					
6.	Me considero una persona muy nerviosa.					
7.	Aún no he conseguido nada que yo considere importante en mi vida					
8.	Nunca he visto una bicicleta.					
9.	Soy persona de palabra.					
10.	Me cuesta empezar algo sin el respaldo de los demás.					
11.	Soy más sensible que la mayoría de la gente.					
12.	Voy superando las dificultades que me van surgiendo.					
13.	A la hora de tomar una decisión, dependo demasiado de la opinión de los demás.					
14.	Si pudiese empezar de nuevo mi vida no la cambiaría demasiado.					
15.	Me cuesta tomar decisiones por mí mismo/a.					
16.	Soy una persona fuerte emocionalmente.					
17.	Estoy orgulloso/a de cómo voy dirigiendo mi vida.					
18.	Sufro demasiado cuando algo me sale mal.					
19.	Mis promesas son sagradas.					

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

En el estudio del bienestar subjetivo también resulta de especial importancia ahondar en los niveles de bienestar interno o de fortaleza interna. Lee cada ítem y señala en qué medida sientes o experimentas estas emociones de manera general en tu vida cotidiana, usando la siguiente escala de respuesta:

1	2	3	4	5	6
Totalmente en desacuerdo (Me ocurre siempre)	Poco de acuerdo (Me ocurre mucho)	Moderadamente de acuerdo (Me ocurre alguna vez)	Muy de acuerdo (Me ocurre pocas veces o casi nunca)	Bastante de acuerdo (No me ocurre nunca)	Totalmente de acuerdo

1 Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	1	2	3	4	5	6
2 A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	1	2	3	4	5	6
3 tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	1	2	3	4	5	6
4 Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida	1	2	3	4	5	6
5 Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	1	2	3	4	5	6
6 Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	1	2	3	4	5	6
7 En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	1	2	3	4	5	6
8 No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	1	2	3	4	5	6
9 Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí	1	2	3	4	5	6
10 Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes	1	2	3	4	5	6
11 He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	1	2	3	4	5	6
12 Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo	1	2	3	4	5	6
13 Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría	1	2	3	4	5	6
14 Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	1	2	3	4	5	6
15 Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones	1	2	3	4	5	6

16 En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	1	2	3	4	5	6
17 Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	1	2	3	4	5	6
18 Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	1	2	3	4	5	6
19 Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	1	2	3	4	5	6
20 Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	1	2	3	4	5	6
21 Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	1	2	3	4	5	6
22 Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	1	2	3	4	5	6
23 Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	1	2	3	4	5	6
24 En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	1	2	3	4	5	6
25 En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida	1	2	3	4	5	6
26 No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	1	2	3	4	5	6
27 Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	1	2	3	4	5	6
28 Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria	1	2	3	4	5	6
29 No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	1	2	3	4	5	6
30 Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida	1	2	3	4	5	6
31 En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	1	2	3	4	5	6
32 Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí	1	2	3	4	5	6
33 A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo	1	2	3	4	5	6
34 No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está	1	2	3	4	5	6
35 Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	1	2	3	4	5	6
36 Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	1	2	3	4	5	6

37 Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	1	2	3	4	5	6
38 Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	1	2	3	4	5	6
39 Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	1	2	3	4	5	6

ANEXO 7: CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTO

Cuestionario de Autoconcepto Personal (APE)

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,469	19

Escalas de bienestar psicológico

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,682	39

ANEXO 8: CONSENTIMIENTO Y ASENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de este estudio es determinar la relación entre autoconcepto personal y bienestar psicológico en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete, 2022. Todos los participantes completarán un cuestionario demográfico y se les realizarán preguntas de 2 instrumentos relacionados a la salud mental. Su participación en el estudio se dará en un solo momento y es VOLUNTARIA, nadie puede obligarlo a participar si no lo desea. Debe también saber que toda la información que brinde será guardada CONFIDENCIALMENTE, es decir, solo será conocida por las personas autorizadas que trabajan en este estudio y por nadie más.

Si acepta participar en el estudio y registra su código en este consentimiento sucederá lo siguiente:

Para el propósito de esta investigación, todas las preguntas se le están realizando de manera virtual para que sea autoadministrada, es decir, Ud. respondería las preguntas con solo leerlas. La encuesta tiene una duración aproximada de 20 minutos. Se tienen preguntas con datos demográficos sobre Ud., además de las preguntas del instrumento del Cuestionario de Autoconcepto Personal (APE) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Sus respuestas serán registradas en una base electrónica provista por la plataforma Formulario Google, la que nos asegura la confidencialidad de sus datos.

Participar en una investigación puede involucrar pérdida de la privacidad. Si bien sus respuestas van a estar en la internet, estamos usando una plataforma segura para almacenar sus datos, los cuales son encriptados y solo los investigadores serán quienes conozcan la información y serán usados con fines de investigación científica. Le aseguramos que la información que proporcione se guardará con la mayor confidencialidad posible. Su nombre no va a ser utilizado en ningún reporte o publicación que resulte de este estudio. Le solicitaremos que pueda Ud. crear un código de participante. Su nombre y dirección, así como su número de teléfono o dirección de correo electrónico, en caso los proporcione, serán asegurados mediante uso de contraseñas para su acceso

Algunas preguntas podrían causar incomodidad, pero puede no contestarlas y puede también interrumpir la encuesta en cualquier momento.

Si participa del estudio, ayudaría a la comunidad científica a conocer el estado de algunos aspectos de la salud mental en pobladores del distrito de San Vicente y San Luis de Cañete, especialmente relacionados al Autoconcepto Personal. La información que usted proporcione podría ayudarle a usted o a otras personas en la comunidad para conocer su bienestar psicológico y otros aspectos de la salud mental conociendo tempranamente su estado. Además Ud. puede solicitar los

resultados de algunos “test” que haya completado en la encuesta. Finalmente Ud. podrá acceder a información sobre recomendaciones para una adecuada salud mental, disponibles en el link: <http://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/viewFile/19260/18262> y <https://economipedia.com/definiciones/autoconcepto.html#:~:text=El%20autoconcepto%20es%20la%20opini%C3%B3n,el%20desarrollo%20de%20este%20t%C3%A9rmino>

Este estudio podría ayudar en el futuro a diseñar mejores programas de diagnóstico, o mejorar el manejo temprano del Autoconcepto Personal y Bienestar psicológico y otros aspectos de la salud mental en los pobladores del distrito de San Vicente y San Luis de Cañete.

Usted puede decidir no participar en este estudio.

No habrá una compensación económica por su participación en el estudio. La participación en este estudio en cualquiera de los test realizados no implica algún costo para Ud.

Para este estudio, no realizaremos alguna colección de muestras biológicas. Sin embargo, le consultaremos si Ud. desea ser contactado para futuros estudios que sí incluyan muestras biológicas para evaluar marcadores predisponentes relacionados a la salud mental.

Obtener información de un estudio como este puede demorar años, ya que investigar es un proceso largo y complejo. Al final de este consentimiento se le preguntará si desea recibir información de los resultados del estudio (publicaciones y/o exposición global de resultados en eventos científicos).

Las únicas personas que sabrán de su participación son los integrantes del equipo de investigación. Su código de participante será guardado en un archivo electrónico con contraseña y encriptado. No se compartirá la información provista durante el estudio a nadie, sin su permiso por escrito, a menos que fuera necesario por motivos legales y bajo su conocimiento.

En el caso de cualquier consulta relacionada al estudio y su participación, puede contactar al investigador principal del estudio que pertenece a la UPSJB, el estudiante Fernando Vicente Calagua Garcia al teléfono 922961608 en Lima, o por correo electrónico a Fernando.calagua@upsjb.edu.pe

Al participar en este estudio, usted no está renunciando a ninguno de sus derechos. Si tiene preguntas sobre sus derechos como participante en la investigación; puede contactar con el Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la UPSJB que se encarga de la protección de las personas en los estudios de investigación. Allí puede contactarse con el Mg. Antonio Flores, Presidente del Comité Institucional de Ética de la Universidad Privada San Juan Bautista al teléfono (01) 2142500 anexo 147 o al correo ciei@upsjb.edu.pe, o acudir a la siguiente dirección: Vicerrectorado de Investigación de la UPSJB,

Campus UPSJB, Av. Juan Antonio Lavalle S/N (Ex hacienda Villa), Chorrillos, Lima.

Por favor, indique marcando y escribiendo sus iniciales abajo si desea recibir información general sobre el estudio. Es su responsabilidad hacer saber a los investigadores si su dirección y/o teléfono han sido cambiados. La forma de contactar a los investigadores está bajo el rubro "Contacto con los investigadores".

Sí quiero recibir información general sobre lo que se averiguo con el estudio.

No quiero recibir ninguna información.

Nos gustaría invitarlo a participar de futuros estudios sobre la Salud Mental. Si está de acuerdo en que pueda ser contactado en el futuro, los investigadores de la Universidad Privada San Juan Bautista de Lima mantendrán un registro con su nombre, número de teléfono o dirección con la finalidad de contactarlo para estudios futuros que podrían ser de su interés y para el cual sea elegible.

Al aceptar ser contactado por un estudio futuro, no estará obligado a participar en el mismo y puede solicitar que su nombre sea retirado de la lista en cualquier momento, sin que sus derechos a recibir cualquier servicio se vean afectados.

Por favor, escriba sus iniciales al lado de "Sí" o "No"

SI. Deseo ser contactado para futuros estudios de investigación en salud mental, aunque entiendo que este consentimiento no significa que participaré en los mismos.

NO. Por favor, no me contacten para futuros estudios de investigación.

Como evidencia de aceptar participar de la investigación se requiere que elabore un código personal que nos permitirá además mantener la confidencialidad. El código se elaborará considerando su fecha de nacimiento y sus iniciales.

Código del Participante

Fecha

ASENTIMIENTO INFORMADO

Con el debido respeto me presento, mi nombre es **Fernando Vicente Calagua Garcia**, bachiller de la carrera de Psicología de la **Universidad Privada San Juan Bautista**. Actualmente, me encuentro realizando una investigación sobre **Autoconcepto y Bienestar Psicológico en pobladores del distrito de San Vicente y San Luis de Cañete**. El propósito de este estudio es determinar la relación entre autoconcepto personal y bienestar psicológico en jóvenes que realizan y no realizan actividad física en dos distritos de Cañete, 2022., para ello se requiere su colaboración. El proceso consiste en la aplicación del **Cuestionario de Autoconcepto Personal (APE)** y la **Escala de Bienestar Psicológico de Ryff**, el cual, cuenta con 19 y 29 preguntas con una duración aproximada de 20 minutos.

Su participación en el estudio es totalmente **VOLUNTARIA**, es así como, no implica recompensas de ningún tipo y tampoco algún costo. Debe también saber que toda la información que brinde será guardada **CONFIDENCIALMENTE**, es decir, sólo será conocida por las personas autorizadas que trabajan en este estudio y por nadie más.

En el caso de cualquier consulta relacionada al estudio y su participación, puede contactar al investigador principal del estudio que pertenece a la UPSJB, el estudiante Fernando Vicente Calagua Garcia al teléfono 922961608 en Lima, o por correo electrónico a fernando.calagua@upsjb.edu.pe

Si tiene preguntas sobre sus derechos como participante en la investigación, puede contactar con el **Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la UPSJB** que se encarga de la protección de las personas en los estudios de investigación. Allí puede contactarse con el Mg. Antonio Flores, presidente del Comité Institucional de Ética de la Universidad Privada San Juan Bautista al teléfono (01) 2142500, anexo 147 o al correo ciei@upsjb.edu.pe, o acudir a la siguiente dirección: Vicerrectorado de Investigación de la UPSJB, Av. Juan Antonio Lavalle S/N (Ex hacienda Villa), Chorrillos, Lima.

Habiendo leído la información provista líneas arriba. Y, como evidencia de aceptar participar de la investigación se requiere que elabore un código personal que nos permitirá además mantener la confidencialidad. El código se elaborará considerando su fecha de nacimiento y sus iniciales.

Código del Participante

Fecha