



OFICINA DE POSTGRADOS

Tema:

ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE PASTAZA

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Magíster en Ciencias de la Educación

Línea de Investigación:

Investigación y desarrollo

Autor:

Segundo Enrique Maroto Balseca

Director:

Narciza de Jesús Villegas Villacrés, Mg.

Ambato – Ecuador

Noviembre 2022

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE AMBATO
HOJA DE APROBACIÓN

Tema:

**ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD
DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE PASTAZA**

Línea de Investigación:

Investigación y desarrollo

Autor:

Segundo Enrique Maroto Balseca

Narciza de Jesús Villegas Villacrés, Mg.

CALIFICADOR

f. 

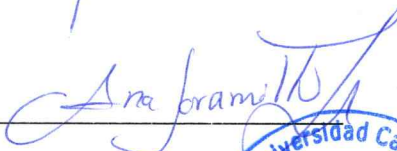
Juan Carlos Acosta Teneda, PhD.

CALIFICADOR

f. 

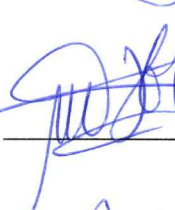
Ana Elizabeth Jaramillo Zambrano, Mg.

CALIFICADOR

f. 

Juan Carlos Acosta Teneda, PhD.

COORDINADOR OFICINA DE POSGRADOS

f. 

Hugo Rogelio Altamirano Villarroel, Dr.

SECRETARIO GENERAL PUCE-A

f. 



Ambato – Ecuador

Noviembre 2022

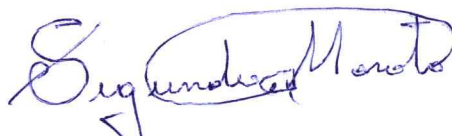


DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo: **MAROTO BALSECA SEGUNDO ENRIQUE** portador de la cédula de ciudadanía N. **0912593639**, autor del trabajo de graduación intitulado: **ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE PASTAZA**, previa a la obtención del título profesional de **MAGISTER EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**, en la Oficina de **POSTGRADOS**.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ambato, noviembre 2022



SEGUNDO ENRIQUE MAROTO BALSECA

C.C. 0912593639

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento va para Dios, mi Padre de los cielos, el cual, nunca me deja y me provee de su infinita misericordia, por haberme provisto de las facultades necesarias para mi desarrollo académico, por su infinito amor.

Agradezco la paciencia y el tiempo de las personas quienes supieron guiarme y orientar mis decisiones, con su apoyo desinteresado e incondicional en instantes decisivos para mí, ya que representaron ser mi fortaleza y constancia para constituir este pilar importante de mi vida como son mi familia: Mi Papá Segundo Maroto (+); Mi mamá Beatriz Balseca (+); Mi hermana Sra. Narciza Maroto (+); Mi tío Sr. Carlos Balseca (+ en Estados Unidos); Mi hermana la Sra. Gladys del Roció Maroto- Sr Gonzalo Andaluz; Ing. Shirley Robles, Lic. Neptalí Maroto, Msc. Milton Maroto, Sr Kennedy Moreira, Sr. Alejandro Changoluisa

Esta parte importante de mi vida no sería posible sin la apertura que me ha brindado la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato, mi eterno agradecimiento a todos los excelentes maestros quienes han tenido el agrado de compartir su conocimiento, además, han logrado que cada instante surja en mí el interés en continuar ejerciendo esta hermosa profesión, como son Padre Juan Carlos Acosta, Director de Postgrados por su carisma y don; Mcs. Rina Sánchez; Msc. Narciza Villegas mi tutora por su paciencia y profesionalismo.

Los mejores docentes y sus materias que DIOS me ha dado: Mcs, Anita Martínez con Evaluación Educativa; PhD Santiago Poveda con Procesos Cognitivos; Msc Patricio Medina con la TICS; Msc Teresa Freire con Estrategias Innovadoras; PhD Varna Hernández con Desarrollo del Trabajo de Titulación; Dr. Fernando Castro con Gestión en la Innovación Educativa; Msc. Lucila Almeida con Prácticas y Acción Social.

DEDICATORIA

Este trabajo representa el logro de una de varias metas en mi vida, primeramente, se lo dedico a mi Padre Celestial quien han sido la razón de continuar con mi crecimiento y la formación en cada peldaño de mi vida, por sus actos de entrega desinteresados, por estar presentes en los momentos y en las decisiones más importantes, seguirán siendo ese apoyo fundamental para motivarme a crecer como persona y como profesional y a mis padres terrenales que aunque no estén presentes, papá y mamá un día les dije que me graduaría de Master si es la voluntad de DIOS y para Uds va este trabajo con todo cariño, también para mis consejeras espirituales Hermanita Profetiza Laurita Balladares (+), Hermanita Tamara Martínez, Hermanita Elizabeth Martínez, Hermanita Carmita LLomitoa, Hermanita Dayana Bautista, Hermanita María Tipantasig y hermanito Cristian Malisa

A todos los que leen este proyecto sean autoridades, docentes, jefes, directivos, lideres, etc. y lo ponen en práctica si es la voluntad de mi Padre Celestial que reciban lo beneficios que produce el mismo conforme a su fe, no importa el lugar nación o país.

También quiero dedicar este trabajo a los jóvenes que están realizando sus tesis no se queden sigan proponiendo ideas innovadoras en veneficio de todos

Gracias totales.

RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue relacionar las actividades extracurriculares con la calidad de vida de los estudiantes de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza y luego diseñar una propuesta la que busca fortalecer los estándares de calidad educativa, puesto que según observaciones preliminares se identificó deficientes actividades relacionadas con el arte, la cultura, el deporte, la recreación, lo cual no favorecía el desarrollo cognitivo, afectivo y social, se aplicó un enfoque cuantitativo de carácter descriptivo exploratorio transversal y correlacional con el método científico aplicado a las ciencias sociales. Se aplicó el Cuestionario de Experiencias Óptimas (1°) y el Cuestionario Kiddo-Kindl (2°) en su versión en español para evaluar la calidad de vida, a la población de adolescentes del Bachillerato General Unificado y Técnico que tenían edades entre 14 y 18 años, a los que se les hizo un muestreo no probabilístico por conveniencia que arrojó un total de 88 participantes de la Institución, el 65,9% corresponden a mujeres y el 34,1% a hombres. Los resultados mostraron que el alfa de Cronbach de la 1° variable fue de 0,939 y de la 2° variable fue 0,934 que es muy alto, la prueba de correlación de Pearson suma total entre las 2 variables fue 0,997 con lo que se concluye que, si existe relación entre las variables, además se obtuvo una estructura factorial interna exploratoria estable, y una escala valorativa que oscilo entre 24 y 135 puntos y para fortalecer la relación se diseñó una propuesta con 12 actividades.

Palabras claves: Estándares de calidad; Relación; propuesta

ABSTRACT

The objective of the investigation was to relate the extracurricular activities with the quality of life of the students of the Province of Pastaza School and then design a proposal that seeks to strengthen the standards of educational quality of the, since according to preliminary observations deficient activities related to art, culture, sports, recreation were identified, which did not favor cognitive, affective and social development, a quantitative approach of a cross-sectional and correlational exploratory descriptive nature was applied with the scientific method applied to sciences social. Apply Optimal Experiences Questionnaire (1°) and the Kiddo-Kindl Questionnaire (2°) in Spanish version were applied by evaluate quality of life, to the population of adolescents from the General Bachelor and Technical Bacculaureate who were between 14 and 18 years old, who did sample a non-probabilistic for convenience that threw in a total of 88 participants of the Institution, 65.9% correspond to women and 34.1% to men. The results showed that Cronbach's alpha of the 1° variable was 0.939 and of the 2nd variable it was 0.934, which is very high, the Pearson total sum correlation test between the 2 variables was 0.997, with which it is concluded that, if there is a relationship between the variables, a stable internal exploratory factorial structure was also obtained, and an assessment scale that ranged between 24 and 135 points and to strengthen the relationship, a proposal with 12 activities was designed.

Keywords: Quality standards; Relation; Approach

INDICE DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
DEDICATORIA.....	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INDICE DE CONTENIDOS	viii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: ESTADO DEL ARTE Y DE LA PRÁCTICA.....	8
1.1. Actividades Extracurriculares	8
1.2. Calidad de Vida.....	16
1.3. Actividades Extracurriculares y su Relación con la Calidad de Vida.....	25
CAPÍTULO II: DISEÑO METODOLÓGICO	26
2.1. Tipo y enfoque de investigación.....	26
2.2. Población y muestra.....	30
2.3 Técnicas y herramientas de recolección de información	36
2.4. Propuesta de solución.....	50
CAPÍTULO III: ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	62
3.1. Análisis descriptivo de los Instrumentos.....	62
3.2. Análisis de la Prueba de la Correlación de Pearson de los instrumentos.....	114
3.3. Análisis Descriptivo Factorial Exploratorio de los Instrumentos	129
3.4. Baremos de los cuestionarios Experiencias Óptimas y <i>Kiddo- Kindl</i>	141
CONCLUSIONES.....	156
RECOMENDACIONES	158
BIBLIOGRAFÍA	160
ANEXOS	172

INTRODUCCIÓN

El presente estudio pretende relacionar las actividades extracurriculares con la calidad de vida, y proponer una propuesta que fortalezca la relación entre las actividades extracurriculares y la calidad de vida de los estudiantes de la Unidad Educativa Provincia del Pastaza.

Después que se revisaron investigaciones similares al tema de Actividades Extracurriculares su relación con la calidad de vida de los estudiantes de la UEPP (Unidad Educativa Provincia de Pastaza), ubicada en el Barrio Cumandá, paso lateral de los de los carros interprovinciales, Cantón Puyo Provincia de Pastaza, se halló tesis a nivel internacional y nacional con ciertas similitudes a la presente investigación, las mismas que han sido de gran ayuda en lo que respecta a diversos puntos de vista para avanzar en la presente investigación.

La curiosidad por las actividades extracurriculares según Vargas (2014) no es nueva se conoce que existen investigaciones realizadas antes del año 1900, en las que se manifiesta que muchos investigadores estadounidenses de aquella época se oponían a la realización de ellas por que según ellos no eran buenas para el desarrollo personal de los estudiantes, pero investigaciones realizadas años más tarde demostraron que participar en dichas actividades extracurriculares beneficia la empatía, reducen el temor y desarrollan el aprendizaje en los estudiantes y desde allí muchas investigaciones a nivel mundial sobre las actividades extracurriculares se ha realizado.

En una investigación efectuada en Costa Rica por Montoya (2019) cuya finalidad fue analizar las actividades extracurriculares emitidas por el Ministerio de Educación Pública (MEP) con relación a ferias como Expo Ingeniería, ExpoJovem y Hackathon y su repercusión en el rendimiento académico en los estudiantes de décimo y undécimo año de la sección diurna del Colegio Técnico Profesional de Santa Barbara, circuito 07 de la Dirección Regional de Santa Cruz, Guanacaste, en el periodo 2020, cuyo resultado obtenido fue que no hay mucha participación de los

estudiantes en las actividades extracurriculares, no obstante quiénes si lo realizan lo cumplen solo por una calificación.

Por otra parte, en otra investigación realizada en una universidad de Chile por Valero (2019) cuya finalidad fue diseñar un plan estratégico de Actividades Extracurriculares deportivas que permitan el fortalecimiento de los valores institucionales en los estudiantes del Colegio Politécnico Alemán Albert Einstein de la Comuna de Cerrillos, se concluye que es necesario contar con un plan o estrategias de trabajo para mejorar la calidad e innovación del servicio educativo.

Así mismo, en una investigación realizada en una universidad de México a cargo de los autores Espinoza & Santos (2018) cuya finalidad fue determinar las diferencias que hay entre adolescentes que practican y no practican actividades extracurriculares en relación a la presencia de conductas antisociales y delictivas, llegaron a la conclusión que dichas conductas se presentan más en adolescentes mujeres y que la participación en las actividades extracurriculares si ayudan mucho a disminuir dichas conductas antisociales y delictivas.

También en una investigación realizada en una universidad de Perú a cargo de La Rosa (2018) cuya finalidad fue indagar si existe relación entre gestión pedagógica y las actividades extracurriculares en la institución educativa Virgen de la Candelaria – Huaral 2018, se concluye que si existe una relación entre estas dos variables, es decir mientras mayor sea la gestión e intervención pedagógica por parte del docente con actividades extracurriculares se mejorará notablemente la calidad de vida de los que lo practican.

En una investigación realizada en el país de Nicaragua por los autores Calero y Pérez (2017) cuya finalidad fue analizar la relación entre las actividades extracurriculares y el rendimiento académico en una muestra de estudiantes universitarios, llegaron a la conclusión que dichas actividades si inciden y mejoran notablemente el rendimiento académico.

Del mismo modo en una investigación realizada por una universidad de Perú a cargo de Reyes & Alvarón (2016) cuya finalidad fue demostrar los efectos que tienen las actividades extracurriculares en el rendimiento académico en una muestra de infantes de educación primaria, se concluye que las actividades extracurriculares sí influyen de manera positiva en el rendimiento escolar ya que de 122 estudiantes el 91,80% se dedican a realizar dichas actividades por lo que un porcentaje más de la mitad de un 50% presenta un rendimiento alto en comparación con el grupo que no cumple con esas actividades.

Por otra parte, en una investigación realizada en una Universidad de Guatemala, a cargo de Vallejo (2015) cuya finalidad fue establecer la diferencia en el rendimiento académico entre estudiantes de secundaria del Liceo Javier que realizan actividades extra – horario de arte y deporte y aquellos que no la realizan, se concluye que la práctica de estas actividades no afectan negativamente en el rendimiento académico y por el contrario los estudiantes que la practican obtuvieron un rendimiento académico más alto.

También en una investigación realizada en una universidad de Perú por Matallana (2019) cuya finalidad fue determinar la relación entre el bienestar psicológico y la calidad de vida en una muestra de estudiantes secundarios de una institución privada de Lima, concluyó que sí existe relación entre el bienestar psicológico y la calidad de vida.

Así mismo en una investigación realizada en una universidad de Uruguay a cargo de Artigue (2014) cuya finalidad fue estudiar las actividades extracurriculares que preparan a los estudiantes para participar en competencias de matemáticas e indagar acerca del lugar de las tecnologías educativas y la resolución de problemas en dichas actividades, se concluyó que las actividades extracurriculares sí ayudan en la preparación especialmente las que están encaminadas a resolver grandes ejercicios de matemáticas.

Por otra parte, en una investigación realizada en una universidad de España a cargo de Seemann (2012) cuyas finalidades fueron 1.- Elaborar y validar un

instrumento de evaluación de la calidad de vida en una muestra de estudiantes de secundaria, el cual proporcione información sobre algunos aspectos. 2.- Aportar en la atención educativa de los adolescentes extranjeros proporcionándoles algunos beneficios que mejoren su calidad de vida, se concluye que en relación con el primero si se ha logrado elaborar un cuestionario de validez aceptable, en relación con el segundo también se logró tener datos para poder ayudarlos a futuro en base a datos científicos confiables.

En una investigación realizada en Ibarra por Jaramillo (2017) con la finalidad de determinar cómo influyen las actividades extracurriculares en la aptitud física en una muestra de adolescentes de Educación básica de una Unidad Educativa, se concluye que dichas actividades si influyen en la aptitud física y recomiendan crear una guía de actividades físicas extracurriculares.

Por otra parte, en una investigación realizada en Quito a cargo de Quitiaquez (2017) cuya finalidad fue determinar de qué manera las actividades extracurriculares fortalecen el desarrollo de la habilidad auditiva del idioma inglés en los estudiantes de octavo año de Educación Básica del centro de Educación Básica “Riobamba” al sur de Quito, período 2015 – 2016 concluye que las actividades extracurriculares siempre potencian la adquisición de habilidades auditivas del idioma inglés.

Así mismo, en una investigación realizada en una universidad de Latacunga a cargo de Balseca (2017) cuyo objetivo fue analizar la incidencia que tiene las actividades extracurriculares en el rendimiento académico mediante la investigación descriptiva con la finalidad de aportar con datos relevantes en el proyecto de investigación, se concluye que las actividades extracurriculares si inciden en el rendimiento escolar y que lo hacen de mejor manera a través de actividades en grupos, recreativas y deportivas.

Por otra parte, en una investigación realizada en una universidad de Milagro a cargo de Palacios (2012) cuya finalidad fue demostrar mediante la obtención de resultados, el impacto que tienen las actividades extracurriculares en el rendimiento

académico de los estudiantes, se concluye que efectivamente las actividades extracurriculares si tienen su impacto y mejoran el rendimiento escolar.

También en una investigación realizada en una universidad de Babahoyo a cargo de Altamirano (2014) cuya finalidad fue determinar la incidencia de las actividades extra curriculares en el mejoramiento cualitativo de la educación en una muestra de estudiantes de bachillerato, se concluye que las actividades extracurriculares si permiten el mejoramiento cualitativo de la educación.

Bajo este escenario, se presenta el planteamiento del problema, el cual se identificó mediante observaciones, que un grupo de estudiantes de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza presentan: desmotivación en el desarrollo de actividades deportivas, recreativas, lúdicas, artísticas, culturales entre otras acciones que no pertenecen al plan curricular pero que sin embargo, contribuyen al desarrollo de los estudiantes que se encuentran en proceso de formación, quiénes además centran su aprendizaje en los aspectos cognitivos, dejando de lado la esfera socioemocional.

Se estima que dicha situación es debido a la escasa planificación y desarrollo de actividades extracurriculares por parte de los docentes, quiénes priorizan las actividades didácticas teóricas con los estudiantes dentro de las aulas, además existe deficiente comunicación entre docentes y estudiantes, desmotivación académica, limitada capacidad de emprendimiento y creatividad, así como poca participación de los padres de familia y comunidad en las actividades institucionales.

Esto trae como consecuencia dificultades de interacción entre todos los miembros de la comunidad educativa, sin permitirles un espacio de expresión y desarrollo de sus habilidades actitudinales y sociales, así como admitir el desarrollo de la creatividad, la motivación y emprendimientos, lo que limita que los estudiantes desarrollen destrezas fuera del aula como la empatía, la creatividad y el liderazgo; incumpléndose con los estándares educativos (Ministerio de Educación, 2012), que permitan una formación integral de los estudiantes.

A partir de lo cual se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación existente entre las actividades extracurriculares y la calidad de vida de los estudiantes de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza?

A su vez, la hipótesis de trabajo que se pretende responder es la siguiente:

Existe relación entre las actividades extracurriculares y la calidad de vida de los estudiantes de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza.

A través de la presente investigación se plantean alcanzar los siguientes objetivos:

Objetivo General

- Relacionar las actividades extracurriculares con la calidad de vida de los estudiantes de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza.

Objetivos Específicos

1. Fundamentar teóricamente y metodológicamente las actividades extracurriculares y la calidad de vida de los estudiantes.
2. Evaluar las experiencias óptimas en actividades extracurriculares y la calidad de vida de los estudiantes de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza.
3. Realizar un estudio descriptivo y correlacional de las actividades extracurriculares con la calidad de vida de los estudiantes de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza.
4. Plantear una propuesta de actividades extracurriculares para fortalecer la calidad de vida de los estudiantes de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza.

Para alcanzar los objetivos propuestos se aplicó un enfoque cuantitativo de carácter descriptivo y correlacional con el método científico aplicado a las ciencias sociales.

Para la recolección de información se utilizará la técnica psicométrica con el uso de test para la medición de la satisfacción en actividades extracurriculares y de la calidad de vida, además la encuesta mediante el uso de la ficha sociodemográfica.

El estudio se realizará con un muestreo no probabilístico por conveniencia en el que participarán 88 estudiantes de Bachillerato General Unificado y Técnico en Servicios Hoteleros. Con los resultados alcanzados se pretende aportar al estado del arte de las variables de investigación, así como plantear propuestas de intervención a través de actividades extracurriculares para fortalecer la calidad de vida de los estudiantes.

El estudio se justifica, por su relevancia social y práctica, puesto que, en el contexto actual de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza, se necesita de políticas como de actividades que promuevan estilos de vida saludables en todos sus miembros, y en especial en los estudiantes; quienes pasan gran parte en las aulas y al no contar con actividades: lúdicas, artísticas, científicas, de gamificación que estén acorde con su realidad y entorno que promuevan su salud se exponen a diferentes factores de riesgo que atentan contra la misma.

Ante la necesidad de ser una institución que tenga altos estándares de calidad de vida y la construcción de espacios saludables de integración de actividades extracurriculares propuestos como los que se dan en países con altos índices de calidad educativa a nivel mundial como Singapur (Gómez & Jiménez, 2014), esta investigación intenta explicar cómo estas actividades pueden ser beneficiosas para las autoridades, los docentes estudiantes, padres de familia, etc. De manera que promuevan su práctica con una visión futura de beneficiosos resultados en la formación integral de todos los que participen en estas actividades extracurriculares.

CAPÍTULO I: ESTADO DEL ARTE Y DE LA PRÁCTICA

1.1. Actividades Extracurriculares

Si bien es cierto el objetivo de la investigación está enfocado en las actividades extracurriculares y cómo éstas inciden de manera positiva en la calidad de vida de los estudiantes. Por tanto, para entender dicha definición se partirá desde los conceptos de actividad y extracurricular los cuales se describe a continuación.

La palabra actividad desde la psicología este concepto tiene dos maneras de interpretarla: Como teoría explicativa y como base de la investigación, buscando siempre trabajar en equipo, pues surge como una necesidad de solucionar una necesidad, un anhelo y siempre transforma las vidas de los que se integran a ser parte de ese fin.

Cuando se complementan estas dos categorías surge un sistema de individuos históricamente condicionados con sus enseñanzas aprendizajes a través de sus culturas y de los años. Y para que se dé una enseñanza aprendizaje es necesario la participación del emisor- profesor, receptor- estudiante, en entornos armónicos unidos mediante un ensamble de actos, actitudes, habilidades, destrezas innatas o adquiridas que se la conoce como actividad y las realizan a nivel mundial especialmente los países con los más altos estándares en educación mundial en las pruebas PISA como Singapur, Finlandia, Japón, Estados Unidos entre los más nombrados (Gómez & Jiménez, 2014)

Cabe indicar por otra parte el concepto del término extracurricular, el cual según el diccionario Larousse, son aquellos estudios que no están dentro del curriculum, y esto se conoce como historial de vida institucional o profesional, que es un adjetivo que pone una nota a aquella actividad que se realiza fuera del horario de clases normal (Hernández & Zunzunegui, 2003).

Concepto y definición de las Actividades Extracurriculares

Las actividades extracurriculares son actividades que se dan fuera de la jornada de clases en las instituciones, con miras a reforzar la enseñanza aprendizaje de miles de adolescentes que lo practican a nivel mundial, dentro de ese contexto a continuación se estará dando las definiciones de distintos investigadores.

Las actividades extracurriculares son en palabras de Apolinario Borbor, Acosta Chávez, & Pavón Brito (2018) aquellas que están encaminadas a ayudar con el crecimiento a lo largo de toda la vida del adolescente en todos los aspectos de su vida, se realizan después del horario de clases y la mayoría son voluntarios. Linconao (2018) son aquellas que están por encima de las actividades académicas, por tanto, se las usa para mejorar el rendimiento escolar, pues muchos la usan como refuerzo de habilidades cognitivas en los estudiantes. Son actividades que ayudan a desarrollar una serie de aspectos institucionales y técnicos que buscan el desarrollo integral del adolescente. (2 do Congreso Internacional de Ciencias Pedagógicas, 2016, págs. 1606 - 1622).

Por su parte, Fernández Fonseca (2016) son actividades que se dan fuera del curriculum institucional, las mismas que son atrayentes, innovadoras, voluntarias, pero también muy importantes para ayudar a moldear la personalidad de docentes y estudiantes.

También son las que permiten a los adolescentes potenciar destrezas, actitudes, competencias innatas o adquiridas que los planes tanto de la escuela, el colegio y universidad no abordan, esto debe ser tomado como una responsabilidad por parte de los organismos de control que buscan la no discriminación pues está comprobado que muchos de los hombres notables e ilustres que ha dado la historia a través de los tiempos se dieron a conocer de esta manera, y estas actividades siempre deben buscar mejorar el contexto del entorno donde se situó la institución-comunidad. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2012).

Son una forma de exponer los conocimientos vistos en las aulas de tal manera que les haga ver la realidad al alumno, lo que hace más significativo su aprendizaje, los centros educativos deben ver actividades que de verdad vayan a ayudar con la formación del estudiante y que sean complementarias a sus pensum académicos de estudios (Guanajuato, 2016).

Son actividades extra clase que beneficiarían a todos los que estén dentro y ayudarían a todos los centros académicos a elevar los estándares de calidad no importa el país, clero o raza, el centro educativo debe financiar la realización de los mismos buscando aliados estratégicos de cada región o país, este se lo puede decir después de investigar documentos de 60 países sobre el marco legislativo europeo. (Pino & Pumares, 2016).

Características de las Actividades Extracurriculares

Una de las investigaciones más relevantes sobre este tema fue el realizado por Peña (2012) en su célebre publicación Guía de concejalía de Educación Manual de Consultas.

Manifiesta que dichas actividades potencian el crecimiento de competencias y buenas costumbres de los adolescentes; desestresan a los adolescentes; descubren nuevas estrellas escondidas dentro de ellos mismos; incentivan la superación personal, el auto control, respeto por sus semejantes y trabajar como un solo equipo; además, fomentan la formación integral como medio de superación e independencia; incrementan la preparación física como medio para mejorar la calidad de vida física e intelectual de los adolescentes; incentivan oportunidades para mejorar su radio de acción social entre sus semejantes estudiantiles dentro de un ambiente libre donde se sientan seguros como niños.

Clasificación de las Actividades Extracurriculares

En cuanto a la clasificación, existen muchos autores que han clasificado las actividades, pero la que más se adapta a esta investigación es la sugerida por

Quimi del Pezo (2012), quien establece las siguientes: a) actividades formales, planificadas de acuerdo a lineamientos; b) actividades no formales, que favorecen el proceso enseñanza aprendizaje, donde el estudiante desarrolla la personalidad mediante la relación con lo demás y su entorno; c) actividades curriculares, las cuales están relacionadas con el curriculum; d) actividades que brindan servicios y e) actividades extracurriculares que educan fuera de clases en entornos armónicos y saludables.

Las actividades extracurriculares se pueden clasificar según García (2009) de acuerdo a sus contenidos:

1. Actividades artísticas y culturales
2. Actividades de dramatización y de música
3. Actividades deportivas y Lúdicas
4. Actividades de formación (relacionadas con los idiomas y las nuevas tecnologías).

Sobre esto Crespi (2011), dice que, aunque las actividades son variadas y diversas sus clasificaciones, que lo importante es elegir la actividad de acuerdo a la edad cronológica del adolescente.

Por otra parte, Espinosa (2018) manifiesta que las actividades se dividen en categorías: La primera relacionada con el deporte en la que combinan actividades físicas y mentales como: futbol, basquetbol, voleibol, atletismo, beisbol, gimnasia, karate, tenis entre los más. La segunda categoría son las relacionadas con actividades artísticas las cuales se componen de acciones de indicar ideas, sentimientos, emociones por medio de actividades culturales y estéticas que usan componentes de la naturaleza para plasmar, expresiones lingüísticas, corporales como la música, danza, teatro, pintura, escultura entre las más utilizadas por los jóvenes. La tercera es la actividad voluntaria que es todo lo que se hace sin presiones a favor del entorno y tiene como objetivo ayudar o ser parte de una solución.

Además, existe una cuarta categoría que son las Actividades Académicas o formativas de acuerdo a las necesidades y tiempos. (cursos de idiomas, informática, robótica, etc.) entre otros, otra categoría que está surgiendo es altruista basada en valores, motivos prácticos para aprender competencias. Además, en las últimas décadas, se constata la necesidad de una concepción más amplia de la enseñanza aprendizaje, que integre tanto la formación académica como extracurricular del alumnado especialmente en educación superior.

Por otra parte, Holland (1987) argumentó que, por mucho tiempo, los investigadores y maestros han sugerido que la participación en actividades extracurriculares puede ser un importante recurso positivo que pudiera influenciar en las vidas de los jóvenes. Además, que son programas que satisfacen dos condiciones básicas: 1) no son parte del programa curricular regular de la escuela y 2) tienen cierta estructura (no solo para socializar sino tratar de realizar una misión o meta social).

Las Actividades Extracurriculares y sus objetivos

Los objetivos vienen a ser los ideales para ensamblar las actividades extracurriculares y respecto a esto manifiesta la división en objetivos dentro de las actividades extracurriculares (2 do Congreso Internacional de Ciencias Pedagógicas, 2016, págs. 1606 - 1622) los objetivos pueden ser ampliación del tiempo de los centros educativos, buscar complementar el crecimiento de los estudiantes con actividades que los relacionen al curriculum de las instituciones con sus pares y entornos, potenciar el crecimiento de cualidades, que los estudiante se desestresen.

Sobre la importancia de que el docente planifique actividades extracurriculares para mejorar la enseñanza-aprendizaje dentro de la formación de los estudiantes. Se observa que, muchos docentes solo realizan la preparación de las planificaciones para dar clases de una manera empírica (2 do Congreso Internacional de Ciencias Pedagógicas, 2016, págs. 1606 - 1622). En las memorias de dicho congreso se expone que solo el 29% de los docentes planifican actividades extracurriculares

que buscan elevar el rendimiento académico. Esto se debe a la falta de capacitación, dinero, tiempo falta de ayuda de parte de las autoridades.

Actividades Extracurriculares como alternativas de aprendizaje

Al respecto, se tiene los adolescentes que no se comunican bien con el medio que los rodea, al participar en actividades extracurriculares, mejoran los intercambios de actividades, destrezas con sus pares y docentes mostrando mayor interés en integrar a ser parte de las actividades extracurriculares de grupo. Los adolescentes que saben que no van a ganar se sienten estimulados solo con participar en las actividades extracurriculares sin normas rígidas, los adolescentes que participan en actividades extracurriculares permanecen más tiempo en la institución, los estudiantes utilizan las actividades extracurriculares para crear sus círculos de amistades tanto personales como colectivas (Fernández Fonseca, 2016).

Modelos educativos de las Estrategia Extracurriculares

Un modelo educativo es el que implementa cada país de acuerdo a sus características, para lo cual debe saber qué es lo que quiere lograr en el presente y que a dónde quiere llegar en el futuro, es el marco legislativo de cada población pues una vez puesto en marcha no lo puede revertir sino después de algunos años, sin embargo, ya existen países que tienen sus modelos educativos en funcionamiento cada uno con sus fundamentos, que los hace únicos a nivel mundial.

Los países que están comenzando a insertar en sus modelos educativos tecnologías, actividades extracurriculares y altos estándares de calidad Según Universidad del Valle de Guatemala (2020). Se tiene los siguientes:

- **Modelo democrático japonés**

Es un modelo que procura la organización y la aplicación de las nuevas tecnologías en las instituciones educativas, su objetivo es reducir la brecha del conocimiento y

adquirir los conocimientos en base a la revolución intelectual y contemporánea de sus culturas

- **Modelo Ideal Fines.**

Modelo que lo implementa Finlandia, es estricto, pero a la vez flexible. Este exige menos horas de estudio en el aula, evita las tareas y motiva a sus alumnos para implementarse en las **actividades extracurriculares**.

- **Modelo de Reino Unido.**

Este modelo está en constante cambio e innovación y adopta las nuevas tecnologías. Actualmente, está adaptando el currículo de la primaria para elevar los estándares educativos en los niños entre 5 y 16 años.

Importancia de las Actividades Extracurriculares en el proceso de enseñanza aprendizaje

Si estas actividades extracurriculares son aplicadas con tiempo pueden ayudar a reducir la pérdida de año en muchos centros educativos. (2 do Congreso Internacional de Ciencias Pedagógicas, 2016, págs. 1606 - 1622).

El que imparte las clases debe promocionar las actividades extracurriculares y buscar la mejor estrategia de preparación para que de acuerdo con la diversidad de estudiantes que tenga pueda ayudarlos a desarrollar su creatividad, talentos, que en las clases muchos no demuestran y guiarles a entender que estas actividades extracurriculares repercuten en la formación integral futura de sus vidas (Garcia, 1996).

Las Actividades Extracurriculares dentro de los establecimientos educativos

Si bien es cierto que los establecimientos educativos son la segunda casa para la gran mayoría de los adolescentes y que todas las personas en su vida estudiantil

sin importar su raza o religión pasaron por un centro educativo, desde el que después de algunos años de estudio resulto ser: docente, doctor, policía, militar, marino o presidente de alguna empresa, país o nación, resulta de trascendental importancia que los docentes empleen las actividades más adecuadas para lograr un mejor desarrollo integral de los adolescentes a lo largo de su vida estudiantil.

Las actividades extracurriculares dentro de los establecimientos educativos pueden estimarse en el horario escolar interno a través de la implementación de proyectos que se enmarquen en aspectos culturales que admitan extender el mundo de conocimientos, saberes; tomando en cuenta que todo el grupo participe y que los docentes se empoderen para su mejor realización, presentar distintos proyectos que contengan actividades en las que los adolescentes participen en base a sus beneficios y selección (Quezada & Ramírez, 2018).

Por otra parte, es primordial que las actividades dentro de los establecimientos educativos no sean aburridas, que estimulen a los adolescentes a instruirse por medio de practicar el deporte, a conocer el arte por medio de lo artístico y la expresión literaria, pues esto ayuda al funcionamiento motor, epistemológico y emotivo, pero es necesario buscar las afinidades o gustos para proponer actividades sin obligarlos (Quezada & Ramírez, 2018).

Las Actividades Extracurriculares fuera del establecimiento educativo

Una vez que los adolescentes salen de sus jornadas estudiantiles diarias, regresan a sus hogares donde tiene que aprender a distribuir el tiempo para realizar sus tareas y después que le cogen el hilo del tiempo que deben dedicarse a realizar las tareas estudiantiles, pueden planificar junto a sus padres o seres que le rodeen en su entorno las actividades que más le guste y les beneficie para complementar su desarrollo personal y en la actualidad está entre los más solicitados, la informática y la robótica.

Lejos del establecimiento educativo se hacen más evidentes las actividades extracurriculares, entre los más solicitados están aprender idiomas, después está

el aprender algún deporte, el iniciarse en la música, en conocer la danza, aprender informática y no se puede perder de vista que los adolescentes varones realizan más actividades de este tipo en relación con las adolescentes señoritas, esto en dependencia si sus padres también alcanzaron grados de estudio (Quezada & Ramírez, 2018).

1.2. Calidad de Vida

Si bien es cierto también el objetivo de la investigación está enfocado en las actividades extracurriculares y cómo éstas inciden de manera positiva en la calidad de vida de los estudiantes. Por tanto, para entender la definición de calidad de vida se partirá desde los conceptos de calidad como adjetivo y calidad como sustantivo. los cuales se describe a continuación.

La palabra calidad como adjetivo se refiere a lo máximo, es decir es una característica positiva de la persona (Seemann, 2012).

La palabra calidad como sustantivo se refiere a algo propio que la persona tiene, es decir la estatura, los actos que realiza que pueden ser buenos o malos, la vida que vive puede ser de optima, buena o de mala calidad, etc. (Seemann, 2012).

Definición y Conceptualización de Calidad de Vida

La Calidad de vida ha estado con el hombre desde su creación, al principio no era necesario entenderla, con el pasar del tiempo surge la necesidad de medir el estado de ánimo del hombre, y fue necesario entender porque ocurre la tristeza y la felicidad, la distribución de la riqueza, los estados que producen las enfermedades en las persona y con el pasar de los años, se entendió que para la medir calidad de vida de un individuo se debía hacerlo de una manera objetiva y subjetiva, pues la calidad de vida de un individuo es diferente de otro individuo, el estado de ánimo por vivir no es el mismo, aunque vivan dentro de un mismo territorio , así se tiene autores que han investigado y a través de los años han aportado con sus criterios.

Se comienza señalando que según Rueda (1996) una gran cantidad de investigadores definen a la calidad de vida como un constructo muy universal, en las cuales se puede encontrar mediciones objetivas por medio de indicadores, donde la característica más importante es la forma de vivir que tiene el sujeto.

Por otra parte, los autores Jessup y de Castellanos (1998) manifiestan que la calidad de vida es el termómetro de equilibrio de las necesidades tanto para una persona como para varias personas, equilibrio que depende de poseer y alcanzar recursos, como de habilidades, actitudes y competencias propias de la cultura, en la misma que es fundamental la convivencia armónica del humano.

También la calidad de vida se conoce como la satisfacción del individuo, cuando ha logrado satisfacer sus necesidades (tener bienes materiales, acceder a servicios básicos), las mismas que le permiten tener un nivel aceptable de vida, y crecer como persona dentro de la sociedad, el nivel de vida va paralelo con alcanzar el confort (Dueñas, 2015).

Por otra parte. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2006) considera a la calidad de vida a partir del año 1994, como el sentir que la persona, tiene de su ubicación frente a la vida dentro de entorno de su identidad cultural, considerando sus cualidades adquiridas en relación con sus objetivos, anhelos e inquietudes.

También la calidad de vida puede ser. Un constructo de satisfacción personal distribuidos en dimensiones regidos por la personalidad individual, estas dimensiones son igualitarias para todos, pero pueden sufrir modificaciones de acuerdo a la importancia que se le dé. La evaluación de las dimensiones está sujeta a indicadores los mismos que responden a las características del lugar, características de la idiosincrasia de donde se lo aplique (Verdugo M., Schalock, Arias, & Jordan de Urrías, 2013).

Además, la calidad de vida, es lograr la felicidad derivado de las habilidades, capacidades de la persona, está basada en aspectos objetivos y subjetivos cada una con sus características bien definidas de acuerdo al lugar donde se lo implante

y de acuerdo con los que niveles que se le mida, siempre interrelacionando lo físico, psicológico, social, lo armónico, la felicidad, la comunidad y otros. (Ardila, 2003). En la tabla 1, se hace una recopilación de las características de definición de la calidad de vida según Urzúa M & Caqueo- Urizar (2012).

Cuadro 1. Definiciones de calidad de vida

Referencias	Definición de la propuesta
Ferrans (1990b)	Calidad de vida general definida como bienestar personal derivado de la satisfacción con áreas que son importantes para él o ella.
Hornquist (1982)	Define en términos de satisfacción de necesidades en la esfera física, psicológica, social, de actividades, material y estructural.
Shaw (1977)	Define la calidad de vida de manera objetiva y cuantitativa, diseñando una ecuación que determina la calidad de vida individual: $QL=NE \times (H + S)$, en donde NE representa la dotación natural del paciente, H la contribución hecha por su hogar y su familia a la persona y S la contribución hecha por la sociedad. Críticas: la persona no evalúa por sí misma, segundo, no puede haber cero calidades de vida.
Lawton (2001)	Evaluación multidimensional, de acuerdo a criterios intrapersonales y socio-normativos, del sistema personal y ambiental de cada individuo.
Haas (1999)	Evaluación multidimensional de circunstancias individuales de vida en el contexto cultural y valórico al que se pertenece.
Bigelow et al., (1991)	Ecuación donde se balancean las la satisfacción de necesidades y la evaluación subjetiva de bienestar.
Calman (1987)	Satisfacción, alegría, realización y habilidad de afrontar medición de la diferencia, en un tiempo, entre la esperanza y expectativas de una persona con su experiencia individual presente.
Martin & Stockler (1998)	Tamaño de la brecha entre las expectativas individuales y la realidad a menor intervalo, mejor calidad de vida.
Opong et al., (1987)	Condiciones o experiencia de vida.

Fuente: Tomado de (Urzúa M & Caqueo- Urizar, 2012, pág. 62)

Antecedentes Históricos de la Calidad de Vida

El que utilizo por primera vez las palabras calidad de vida fue el economista (Pigou, 1920) en su libro La economía del bienestar, (*The economics of welfare*) al referirse a distintos aspectos, como la parte económica, empleo, la ayuda del gobierno a los que menos tienen, y como se relacionaban con sentirse bien y la calidad de vida.

Luego las palabras calidad de vida aparecen en la posguerra (1945 - 1960) para poder interpretar el desarrollo económico y social de los Estados Unidos (Cardona & Agudelo , 2005).

En los años 1950 y 1960 aparece la necesidad de medir el bienestar de las personas en relación a la industrialización se lo hace mediante indicadores objetivos (Peñaherrera , 2019).

Después en 1966 aparece un artículo en una revista, la misma que hizo entender que la medicina tenía mucho que ver con la calidad de vida de las personas, en base a ello muchas personas de distintas profesiones y clases sociales comienzan a hablar que el sentirse bien de la persona tiene mucho que ver con la calidad de vida especialmente el económico y social, y se comienza a manifestar que desde tener una educación a acceder a los servicios más elementales aumentan la calidad de vida de una persona. (Rodríguez, 2014).

Por los años 1970 aparecen por la necesidad los indicadores objetivos y subjetivos para medir la calidad de vida de las personas, estos deben ser psicométricamente válidos y además culturalmente sensibles (Verdugo, et al., 2013.)

Después en el 1994 la OMS manifiesta que la calidad de vida es subjetiva y multidimensional (Rodríguez, 2014). Posteriormente los psicólogos propusieron que era necesario utilizar variables para medir la calidad de vida como, por ejemplo: la felicidad, la libertad, etc. Ante lo cual algunos investigadores las emplearon en sus estudios al referirse a la calidad de vida (Urzúa & Caqueo-Urízar, 2012).

Luego muchos investigadores comienzan a evaluar la calidad de vida desde el contexto clínico y relacionan la calidad de vida con la salud de las personas y en muchas investigaciones aparece las siglas (CVRS) que se comienza a difundir como Calidad de vida relacionada con la salud (Urzúa A. , 2010); (Tudeda, 2009). Y aparecen los instrumentos genéricos y específicos. Surge la necesidad de crear dimensiones para poder abarcar más aspectos de la calidad de vida de cada persona (Verdugo, et al., 2013. p. 446).

Después muchos investigadores comienzan a relacionar el deporte, el bienestar y la salud con la calidad de vida (Cantón, 2001). La calidad de vida con educación física y salud (Hernando, 2006).

Después la calidad de vida se aplica a los planos sociales como: microsistema, con la característica que es individual y la planificación se centra en la persona; mesosistema con la característica que es organizacional y busca estrategias de cambios y macrosistema con la característica que es social y está encaminada al asesoramiento y formación de profesionales (Verdugo, et al., 2013.)

Después muchos autores relacionan la calidad de vida con la nutrición, preñiendo la alerta que una desnutrición conduce a una mala calidad de vida y una obesidad a una calidad de vida con consecuencias de sobrepeso y muerte prematura (Dueñas, 2015).

En la actualidad debido a que la calidad de vida aborda todas las disciplinas que hasta el momento se conocen es decir es multidisciplinaria muchas ciencias tratan de asociarlas desde sus puntos de vista los filósofos la asocian con felicidad; los economistas con la parte económica; los sociólogos con la entrada del individuo dentro del mundo globalizado; los políticos con objetivos alcanzables a favor de un pueblo al que algún día representarán; los ambientalistas con el paradigma que el individuo nace crece se reproduce envejece muere; los éticos con tres clases donde la más importante es la descriptiva, etc. (Cardona & Agudelo , 2005). Es por eso que no existe todavía un concepto único para definir a la calidad de vida.

Características de la Calidad de Vida

Desde los años 70 hasta la actualidad las características más relevantes en la cual coinciden la mayoría de los investigadores es la siguiente.

La Calidad de Vida es un constructo multidimensional

Porque tiene diferentes factores, dimensiones, indicadores es así que hasta la actualidad el más completo es el propuesto por (Verdugo et al., 2013,p. 447), como se puede apreciar en la tabla 2.

Cuadro 2. Constructo Multidimensional de la Calidad de Vida según Verdugo et al., (2013)

Dimensiones	Indicadores (evaluadores)
Bienestar Emocional (B.E) Hace referencia a sentirse tranquilo, seguro, sin agobios, no estar nervioso	Satisfacción, autoconcepto y ausencia de estrés o sentimientos negativos
Relaciones Interpersonales (B.I) Relacionarse con distintas personas, tener amigos y llevarse bien con toda la gente (vecinos compañeros etc.)	Relaciones sociales, tener amigos claramente identificados, relaciones familiares, contactos sociales positivos y gratificantes, relaciones de pareja y sexualidad
Bienestar Material (B.M) Tener suficiente dinero para comprar lo que se necesita y se desea tener, tener una vivienda y lugar de trabajo adecuados	Vivienda, lugar de trabajo, salario, (pensión, ingresos), posesiones (bienes materiales), ahorros (o posibilidad de acceder a caprichos.
Desarrollo Personal (D.P) Se refiere a la posibilidad de aprender distintas cosas, tener conocimientos y realizarse personalmente	Limitaciones/capacidades, acceso a nuevas tecnologías, oportunidades de aprendizaje, habilidades relacionadas con el trabajo (u otras actividades) y habilidades funcionales (competencia personal, conducta adaptativa comunicación).
Bienestar Físico (B.F) Tener buena salud, sentirse en buena forma física, tener hábitos de alimentación saludables	Atención sanitaria, sueño, salud y sus alteraciones, actividades de la vida diaria, acceso a ayudas técnicas y alimentación.
Autodeterminación (A.U) Decidir por sí mismo y tener la oportunidad de elegir las cosas que quiere, cómo quiere que sea su vida, su trabajo, su tiempo libre, el lugar donde vive, las personas con las que está	Metas y preferencias personales, decisiones, autonomía y elecciones
Inclusión Social (I.S) Ir a lugares de la ciudad o del barrio donde van otras personas y participar en sus actividades como uno más, sentirse miembro de la sociedad, sentirse integrado, contar con el apoyo de otras personas	Integración, participación, accesibilidad y apoyos
Derechos (D.E) Ser considerado igual que el resto de la gente, que le traten igual, que respeten su forma de ser, opiniones, deseo, intimidad, derechos	Intimidad, respeto, conocimiento y ejercicios de derechos

Fuente: Tomado de (Verdugo et al., 2013. 447)

La Calidad de Vida está compuesta por fundamentos objetivos y subjetivos

Son potencialidades que posee cada persona las que le permite reaccionar en forma diferente ante un problema o circunstancia de la vida real como característica se pueden medir (Verdugo, et al., 2013. p. 446).

- **Fundamentos objetivos.** El bien material, los intercambios armónicos con su entorno y con el conglomerado ciudadano y su bienestar clínico ante la sociedad (Ardila, 2003).
- **Fundamentos subjetivos.** El bien psicológico, las emociones, temores, sentirse seguro ante cualquier problema (Ardila, 2003).

La calidad de vida contiene los mismos componentes para todas las personas

Esto es el ideal para todos los autores, pero dichos componentes difieren de una persona a otra, de una idiosincrasia a otra, pero todos buscan la satisfacción de sus necesidades (Monardes, 2012).

La Calidad de Vida es un constructo universal que asume la influencia cultural

Porque no solo es cultural, sino que llega a abordar lo transcultural, es universal por los hallazgos de nuevas identidades sociales, porque relaciona la educación, los avances tecnológicos, la expresión pública, las distintas religiones. Todos estos elementos siempre buscan una buena vida para el que las pone en práctica (Monardes, 2012, págs. 226-227).

La Nutrición y la Calidad de Vida.

La nutrición de acuerdo con Nuñez y Banet 2000 este proceso comienza con una etapa que se llama alimentación. La cual permite la deglución de los alimentos que poseen algunas vitaminas (Freeman, 2011) necesarios para la supervivencia y es realizada de manera mecánica, por eso se sugiere que es educable, luego se realiza la transformación interna de los alimentos que es inconsciente y está encaminada a procesos fisiológicos y metabólicos, que busca generar energía a partir de la transformación de los alimentos que se ingiera que son esenciales para mantener la vida.

Existen factores que influyen sobre la alimentación y nutrición y según Dueñas (2015) estos pueden ser: factores económicos, culturales, cambios sociales,

aspectos psicológicos y comportamientos sociales. Los factores económicos repercutirán sobre la calidad de alimentación que tendrá la familia, en muchas ocasiones por los escasos recursos económicos se compran productos para comer de bajo contenido nutritivo.

En una investigación realizada en los Estados Unidos por el Departamento de Agricultura se concluyó que las familias de escasos recursos económicos adquirirían productos para su canasta familiar e invertirían sus bajos recursos en comprar mantecas, golosinas bebidas alcohólicas a fin de tener energía de rendimiento a inferior precio, el público seleccionaba los alimentos por el sabor, precio y beneficio (Savino, 2011). Pero cuando no hay conciencia se adquieren productos para comer en exceso sin tomar en cuenta su importancia alimenticia.

Factores culturales. La globalización está atrayendo a la sociedad dentro de un embudo es decir cambiando la comida de nuestros ancestros por comida chátara es probable que en un mundo globalizado se unifiquen las formas de alimentación y se diferencien las culturas alimenticias (Benarroch, Pérez, & Perales , 2011)

Por otra parte, los factores de cambios sociales. Generados por el capitalismo influyen en las formas alimenticias, así los aprietos económicos hacen que marido y mujer trabajen en muchas ocasiones, esto hace que la mayoría de veces no preparen los alimentos en casa y los compren fuera o en otras ocasiones solo le dan la parte económica para que los adolescentes adquieran los alimentos sin tomar en cuenta el valor nutritivo (Dueñas, 2015).

También se tiene los factores de Los aspectos psicológicos. Los mismos que repercuten en la alimentación y nutrición de los niños(as), adolescentes y adultos y en la aparición de enfermedades relacionadas con los desórdenes alimenticios, la desnutrición y la obesidad, es decir muchos adolescentes se someten a dietas estrictas alimenticias para ser aceptados en la sociedad sin saber que a la larga puede producir la muerte por desnutrición o por comer en exceso puede desarrollar sobre peso con las nefastas consecuencias de la obesidad que origina enfermedades como colesterol, diabetes etc. (Dueñas, 2015).

Solamente siendo flaco (ca) serán encantadores(as) y profesionales. La delgadez exagerada y parte atractiva son esenciales para asegurar que una persona sea admitida y logre cosechar triunfos en este mundo globalizado.

Por otra parte, los factores de comportamientos sociales. Repercutirán en todas las personas, pero sobre todo en los niños(as) y adolescentes quienes aún no tienen formada su personalidad, estos pueden ser presa fácil de publicidad emitida para aumentar el consumo de comida chatarra perjudicial, disminuyendo el consumo de frutas en los centros escolares (Velandia, Cárdenas, & Agudelo , 2009). Lo que el adolescente coma desde pequeño puede influir positivamente como negativamente, es decir una comida natural o una comida chatarra.

Se puede relacionar la nutrición con la calidad de vida de dos maneras según (Dueñas, 2015). La primera se refiere a aquellos adolescentes que tienen un bajo nivel económico y se subdivide en a.- como no puede comprar productos de calidad es decir comprará productos de bajo valor nutricional, b.- puede desarrollar enfermedades por la mala nutrición, c.- esto puede influenciar en su supervivencia. La segunda se refiere cuando se come sin planificar en exceso y se subdivide en a.- lo que coma incidirá sobre su salud (sobrepeso, obesidad), b.- lo que coma influenciará en su salud física y mental, c.- afectará las relaciones familiares.

Según (Dueñas, 2015) Todo lo que se haga desde la parte educativa para fortalecer la educación nutricional en los adolescentes no logran un buen resultado si no se integra al docente, al representante, a la colectividad. Es necesario arrimar el hombro y ocuparse en el centro educativo, casa, y la comunidad en alcanzar hábitos nutricionales adecuados y ahí es donde el docente debe buscar las mejores estrategias de comunicación para crear en los estudiantes costumbres de nutrición saludables.

Se puede decir que existe una relación directa entre progreso de los pueblos, calidad de vida, educación y nutrición y para que se puedan ensamblar se necesita que las autoridades de turno se concienticen en que invirtiendo más en el país especialmente en educación el resto mejorará así un ejemplo es Finlandia uno de

los países más desarrollados a nivel mundial que invierte en educación del Producto Interno Bruto (PIB) un 6,3%, América y el Caribe destinan el 4,6 % del Producto Interno Bruto (PIB) y Europa y naciones del norte el 5,7% en relación con Ecuador cuya inversión en el Producto Interno Bruto (PIB) es de aproximadamente 4,3 % (Morduchowicz & Duro, 2010).

1.3. Actividades Extracurriculares y su Relación con la Calidad de Vida

Un médico de la Pontificia Católica del Ecuador (PUCE) cuya finalidad era determinar la calidad de vida y el estado de salud de los estudiantes que realizan actividades extracurriculares, comparados con los que no las realizan en la PUCE, concluyó: que los estudiantes que realizan actividades extracurriculares tienen mayor amor por la vida que quienes no las realizan, los estudiantes que acuden a estas actividades extracurriculares tienen mejor calidad de vida en relación con su salud y las actividades deportivas, académicas son las más recomendadas, (Córdor, 2016).

Por otra parte, concluyó que los que realizan actividades extracurriculares, deportivas y culturales tienen una mejor abstracción de la calidad de vida en situaciones como: inclusión social, bienestar emocional, autodeterminación, relaciones interpersonales y de la calidad de vida relacionada con la salud en situaciones como: actividades diarias, emociones, transformaciones en el estado de salud, apoyo social. (Córdor, 2016).

También la práctica frecuente de actividades extracurriculares con un promedio aproximado de 6 horas (360 minutos) a 8 horas (480 minutos) en la semana por más de 6 semestres, afianza una mejor abstracción de la calidad de vida en actividades culturales y calidad de vida relacionado con la salud es decir en actividades deportivas, y estos valores no depende si el estudiante tiene o no tiene una beca (Córdor, 2016).

Así mismo el desarrollo de actividades extracurriculares es estimulador de salud de acuerdo a factores de salud, y más aún si se practica en entornos saludables.

CAPÍTULO II: DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Tipo y enfoque de investigación

El trabajo actual, se enfoca dentro del paradigma post positivista, es además de tipo no experimental, cuantitativo, descriptivo y también correlacional y considera un corte trasversal.

Paradigma

Este paradigma se particulariza por tener una visión general realista y juiciosa, esto implica que lo observado (objetivo, problema por resolver) existe; pero por razones de fuerza mayor no puede ser comprendido al cien por ciento, es decir ofrece la posibilidad de explicar un fenómeno de acuerdo con la visión del investigador. (Catalán & Jarillo, 2010).

Además, en relación a la investigación y a lo mencionado por Catalán y Jarillo (2010), en la presente investigación se dan a conocer los hechos asociados a las variables: Actividades extracurriculares mediante experiencias optimas y calidad de vida mediante *kiddo - kindl* en su versión en español en una muestra de estudiantes, los resultados buscan ser los más reales.

Enfoque

En esta investigación se utilizó un enfoque cuantitativo, ya que se centra en la recolección de información numérica o datos en base a una variable, además la investigación de esta modalidad se encarga de investigar la relación o asociación en base a los acontecimientos, objetos variables, para ello sigue un orden establecido, que comienza con el hallazgo de un problema, y el planteamiento de objetivos. Se desarrolla una estructuración en base a la cual se obtienen datos sobre el acontecimiento de carácter social o psicológico (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

De acuerdo a Hernández *et al.* (2014), la modalidad cuantitativa abarca etapas para que su aplicación sea efectiva y se obtenga los resultados buscados, estas son: un inicio de teorías conocidas a las que se asocia al problema, luego se genera la hipótesis, objetivos, se tabulan los datos recolectados, se analizan los resultados y se los expone y esta investigación en base a los autores se ajusta a un proceso descriptivo para obtener la relación entre actividades extracurriculares y calidad de vida.

Diseño

Para la presente investigación el diseño que se utilizó es de tipo no experimental, es decir no se cambiará las características propias de todos los datos que conforman la muestra. Para lo cual se recogerán todos los datos de manera original y en base a estos se realizará la investigación la misma que puede aportar datos significativos para posteriores investigaciones (Sousa, Driessnack & Mendes, 2007, p. 3).

El diseño del trabajo no experimental, en base a lo que sostiene Rojas (2015) el nivel no experimental en el diseño de una investigación tiene como característica el análisis meticuloso de propiedades, definiciones y variables que se compaginan con el investigador que realiza la investigación; en tal posición, el investigador no altera ni manipula de ninguna forma las variables: sus componentes, características o dimensiones, además este tipo de investigación busca evidenciar la ocurrencia del fenómeno dentro de su entorno natural.

Cabe mencionar que Rojas (2015) cita algunas características fundamentales de la investigación no experimental tales como: la recolección de información se ha basado en acontecimientos ocurridos con anterioridad y a la postre se han analizado, no se desarrolla ningún tipo de experimentos de carácter bioéticos, no se crean participantes para el estudio, estos ya existen y se cuenta ya con una población y muestra determinada que interactúa con el suceso, la participación del investigador se observa sin realizar ninguna manipulación del fenómeno.

La presente investigación se enmarca según lo argumentado por los autores citados en las principales características del diseño no experimental, es así como, se recogen información de una muestra amplia para entender la ocurrencia e implicación de las variables: Actividades Extracurriculares mediante Experiencias Óptimas y Calidad de Vida mediante *Kiddo - Kindl*.en su versión en español.

Alcance

La presente investigación tiene un alcance exploratorio, descriptivo de corte transversal y correlacional. Investigadores como Hernández, Fernández y Baptista (2004) manifiestan que los estudios exploratorios se caracterizan porque permiten analizar un tema que poco se conoce y sobre el cual hay muchas inquietudes y no existe investigaciones anteriores (p. 114). Es decir, con la presente investigación se abrirán nuevas brechas para que otras investigaciones se realicen a futuro sobre la Relación de las Actividades Extracurriculares y su relación con la Calidad de Vida de los estudiantes de la Unidad Educativa provincia de Pastaza u otros centros educativos o afines.

Por otra parte, es descriptivo porque se centra en mencionar a detalle los factores que se asocia en torno a las actividades extracurriculares y calidad de vida de una muestra de estudiantes de secundaria. En base a lo que sostiene Rojas (2015), quien menciona sobre el alcance descriptivo y hace mención a las cosas particulares de una selección de personas con una circunstancia especial, buscando se dé un análisis detallado que permita dar una apreciación con juicio, de modo que este es el beneficio que ofrece el alcance de la presente investigación.

La presente investigación también es descriptiva. Al respecto investigaciones realizadas por Gómez y de León (2014) dicen que el método descriptivo es recomendable para investigaciones sociales pues permiten: explicar y analizar resultados, aportar nuevas ideas, caracterizar sus propiedades, y relacionar la información con investigaciones similares de fenómenos comunes (p.229) es decir el estudio de la relación las dos variables contribuirán a enriquecer el estado de arte.

Por otra parte, la presente investigación es correlacional, es decir que se centra en hallar la relación, o asociación entre las variables; para lograr esto se da paso a la fase de evaluación, donde se recopilaron los datos y características básicas necesarias, para proceder a realizar los análisis respectivos por medio de programas o paquetes estadísticos, para esta investigación se utilizó el programa SPSS Versión 25. Los que dan una idea y una certeza en términos de estadística que permita concluir si existe relación o no entre: Actividades Extracurriculares por medio de Experiencias Óptimas y Calidad de Vida mediante Kiddo - Kindl en su versión en español (Rojas, 2015).

Corte

Según lo mantienen Catalán y Jarillo (2010), en relación con el corte de un estudio investigativo, hacen referencia al momento de aplicación de un estudio, es este sentido el trabajo presente que se desarrolla se ajusta a las características de un corte transversal, esto implica que se desarrolla en un espacio determinado en una ocasión y tiempo único, es decir, existió una medición o evaluación en base a los hechos o fenómeno y no existirá a futuro otra medición. Por otra parte, Rojas (2015) mantiene que es muy similar a tomar una foto instantánea en un momento de vida en un solo momento.

Por otra parte, la presente investigación es correlacional, es decir que se centra en hallar la relación, o asociación entre las variables; para lograr esto se da paso a la fase de evaluación, donde se recopilaron los datos y características básicas necesarias, para proceder a realizar los análisis respectivos por medio de programas o paquetes estadísticos, para esta investigación se utilizó el programa SPSS Versión 25. Los que dan una idea y una certeza en términos de estadística que permita concluir si existe relación o no entre: Actividades Extracurriculares por medio de Experiencias Óptimas y Calidad de Vida mediante Kiddo Kindl en su versión en español (Rojas, 2015)

El método específico de la indagación es de relación de grupos independientes. El método específico en la presente investigación pretende relacionar por medio de

técnicas estadísticas los datos representativos de la población (Aguayo 2013), en el caso de la presente investigación es una población de 88 estudiantes de Bachillerato General Unificado y Bachillerato Técnico con la figura de Servicios Hoteleros, se relacionó las dos variables de estudio. Para la presente investigación se utilizó el cuestionario de preguntas mediante Google Forms por medio de los cuestionarios: Actividades Extracurriculares a través de Experiencias Optimas.y de la Calidad de Vida de los adolescentes a través del Kiddo- Kindl en su versión en español

El método general de la presente investigación es deductivo correspondiente a las ciencias sociales y a la salud. Respecto al mismos investigadores como Rodríguez y Pérez (2017) sostienen que permite los cambios del sistema teórico metodológico de la indagación y, el mismos se puede utilizar para la adquisición de conocimientos. Es decir que tomando la presente investigación permite que en base al estudio de la relación de las dos variables se pueda aportar al estado de arte, lo que permitirá generas nuevas líneas de estudio en base a los resultados obtenidos.

2.2. Población y muestra

Se ha considerado la participación de 88 adolescentes de 14 a 18 años en adelante de la unidad educativa Provincia de Pastaza , a los cuales se les sometió a un muestreo no probabilístico por conveniencia, este es un camino que permite al investigador escoger a aquellos participantes que considere reúnan las requisitos específicos para participar en el estudio, en algunas veces se toman en cuenta aspectos de tipo geográficos, es decir que el investigador este más cerca de la muestra . (Otzen & Manterola, 2017).

Además, se han considerado los criterios de inclusión:

- Estudiantes que se encuentren legalmente matriculados en la Unidad Educativa Provincia de Pastaza
- Estudiantes entre el rango de edad 14 y 18 años en adelante

- Estudiantes quienes cuenten con el consentimiento informado debidamente firmado por su representante legal.

Análisis descriptivo de la población

Antes de realizar el análisis, se dice que si los valores de la desviación estándar son pequeños en relación a la media aritmética no existe mucha dispersión y es homogéneo. Y si es grande es heterogéneo. Para la asimetría $+1,96$ la asimetría es positiva y $-1,96$ la asimetría es negativa, y si los valores son > 0 es curtosis leptocúrtica, valores $= 0$ curtosis mesocúrtica valores < 0 curtosis Platicúrtica.

Análisis descriptivo de la edad, sexo y curso de la población.

Tabla 1. Descriptivos de edad, sexo y curso de la población

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación	Varianza	Asimetría	Curtosis
	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Desv. Error	Desv. Error
Su edad esta comprendida entre:	88	1	3	2,16	,565	,319	,025	,257
Sexo	88	1	2	1,61	,490	,240	-,475	,257
Curso	88	1	5	2,72	1,321	1,746	,176	,257
N válido (por lista)	88							

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2. Descriptivos de edad, sexo y curso de la población

	N	Mínimo	Máximo	Media $\bar{x}$	Desviación s	Varianza v	Asimetría As	Curtosis Cu
Su edad esta comprendida entre:	88	1	3	2,16	,565	,319	,0972	-,0531
Sexo	88	1	2	1,61	,490	,240	-1,848	-3,57
Curso	88	1	5	2,72	1,321	1,746	,684	-2,26
N válido (por lista)	88							

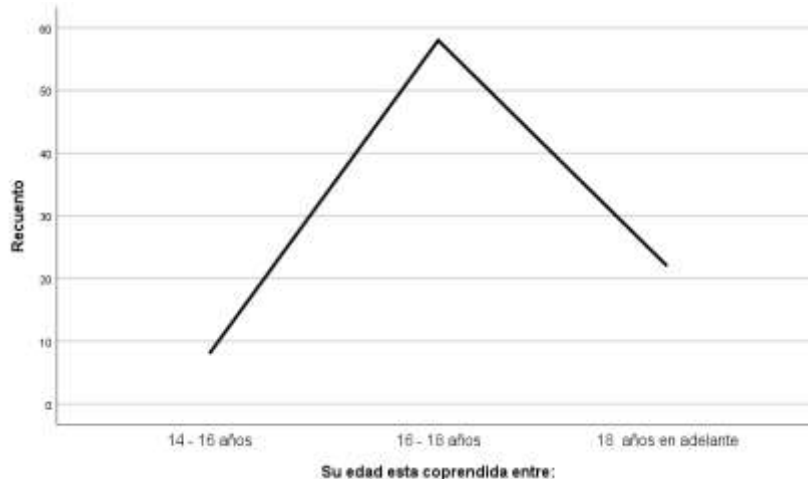
Nota: 88 observaciones; $\bar{x}$: media aritmética; s: desviación estándar; v: varianza; As: asimetría; Cu: curtosis.

Fuente: Elaboración propia.

En las tablas 3 y 4 Al analizar la edad de los estudiantes se evidencia que el valor mínimo es 1 y el máximo es 3, esto se lo obtiene tomado de la escala de Likert 1 = 14 - 16 años; 2 = 16 - 18 años; 3 = 18 años en adelante. Se obtiene una media de aproximadamente de $\bar{x} = 2$ es decir que los estudiantes están en una edad promedio de 16 años en adelante. Al calcular la desviación estándar se encuentra el valor de $s = ,565$ cercana a cero lo cual indica que existe poca dispersión en torno a la media aritmética, es decir es una distribución homogénea esto significa que la gran mayoría de estudiantes son jóvenes esto equivale a que los valores más bajos son los que más se repiten.

Al calcular la varianza se obtiene un valor de $v = ,0319$ cercano a cero es decir que la distribución es homogénea, Al calcular la asimetría va a ver si el valor sale en + 1,96 o - 1,96 dentro de la curva, se divide el índice de la asimetría ,025 para el error típico ,257 y se encuentra un valor negativo de $As = ,0972$, el cual es mayor que cero por lo cual se afirma que existe asimetría. Al calcular la curtosis, se encuentra un valor negativo de -,027 y se divide -,027 para ,508 y se encuentra un valor negativo de $Cu = -,0531$, es decir es una curtosis de la forma Platicúrtica. Cuyo gráfico es el siguiente.

Gráfico 1. Curva de la distribución Platicúrtica estándar de la edad de los estudiantes



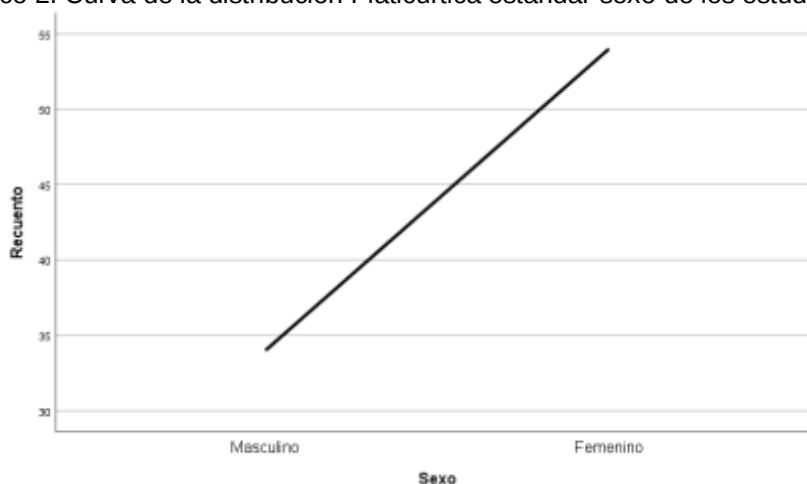
Fuente: elaboración propia

En las tablas 3 y 4 Al analizar el sexo de los estudiantes se evidencia que el valor mínimo es 1 y el máximo es 2, esto se lo obtiene tomado de la escala de Likert 1 = Masculino; 2 = Femenino. Se obtiene una media de aproximadamente de $\bar{x} = 1,6$ y

redondeando $\bar{x} = 2$ es decir que la mayoría estudiantes son mujeres la desviación estándar se encuentra el valor de $s = ,490$ cercana a cero lo cual indica que existe poca dispersión en torno a la media aritmética, es decir es una distribución homogénea esto significa que la gran mayoría de estudiantes son muy jóvenes esto equivale a que los valores más bajos son los que más se repiten.

Al calcular la varianza se obtiene un valor de $v = ,240$ cercano a cero es decir que la distribución es homogénea, Al calcular la asimetría va a ver si el valor sale entre $+ 1,96$ o $- 1,96$ dentro de la curva, dividimos el índice de la asimetría $-,475$ para el error típico $,257$ y se encuentra un valor negativo de $As = -,1848$, el cual es menor que cero por lo cual afirmamos que existe asimetría negativa o es asimétrica. Al calcular la curtosis encontramos un valor negativo de $-1,816$ y dividimos $-,1,816$ para $,508$ y se encuentra un valor negativo de $Cu = -3,57$, es decir es una curtosis de la forma Platicúrtica. Cuyo gráfico es el siguiente.

Gráfico 2. Curva de la distribución Platicúrtica estándar sexo de los estudiantes



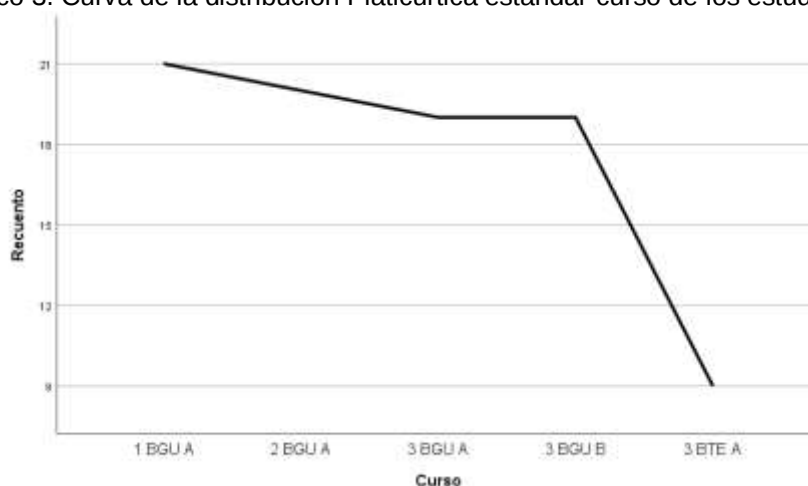
Fuente: elaboración propia

En las tablas 3 y 4 Al analizar la edad de los estudiantes se evidencia que el valor mínimo es 1 y el máximo es 5, esto se lo obtiene tomado de la escala de Likert 1 = 1BGU A; 2= 2BGU A; 3=3BGU A; 4= 3BGU B; 5 = 3BTE A. Se obtiene una media de aproximadamente de $\bar{x} = 2,72$ y redondeando $\bar{x} = 3$ decir que los estudiantes están la gran mayoría en los cursos de 3° años. Al calcular la desviación estándar se encuentra el valor de $s = 1 ,321$ cercana a cero lo cual indica que existe poca dispersión en torno a la media aritmética, es decir es una distribución homogénea

esto significa que la gran mayoría de estudiantes están en los 3° años de bachillerato.

Al calcular la varianza se obtiene un valor de $v = 1,746$ cercano a cero es decir que la distribución es homogénea, Al calcular la asimetría va a ver si el valor sale en $+1,96$ o $-1,96$ dentro de la curva, dividimos el índice de la asimetría $,176$ para el error típico $,257$ y se encuentra un valor positivo de $As = ,648$, el cual es mayor que cero por lo cual afirmamos que existe asimetría. Al calcular la curtosis encontramos un valor negativo de $-1,152$ y dividimos $-1,151$ para $,508$ y se encuentra un valor negativo de $Cu = -2,26$ es decir es una curtosis de la forma Platicúrtica. Cuyo gráfico es el siguiente.

Gráfico 3. Curva de la distribución Platicúrtica estándar curso de los estudiantes



Fuente: elaboración propia

Tabla 3. Edad de los estudiantes

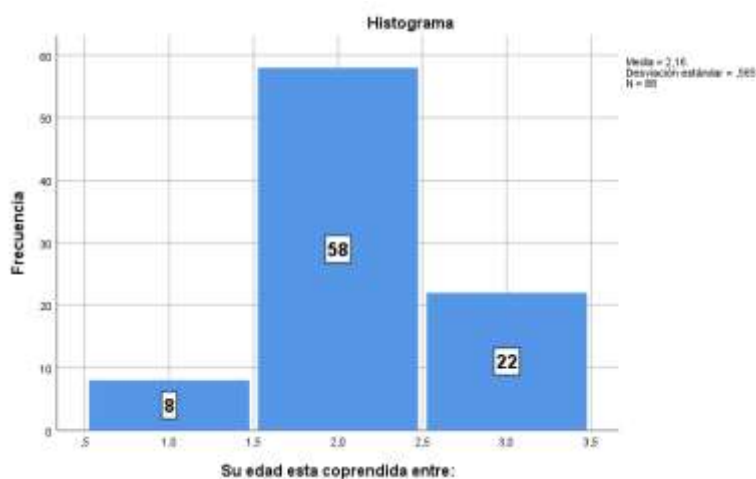
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	14 - 16 años	8	9,1	9,1	9,1
	16 - 18 años	58	65,9	65,9	75,0
	18 años en adelante	22	25,0	25,0	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

Fuente: elaboración propia

En la tabla 5, se observa que 8 estudiantes están en las edades de 14 – 16 años esto es el 9,1%. 58 estudiantes están en las edades de 16 – 18 estudiantes esto es

el 65,9 %. 22 estudiantes están en las edades de 18 años en adelante esto es el 25%, es decir la mayoría de estudiantes están en la edad de 16 años en adelante.

Gráfico 4. Edad de los estudiantes



Fuente: elaboración propia

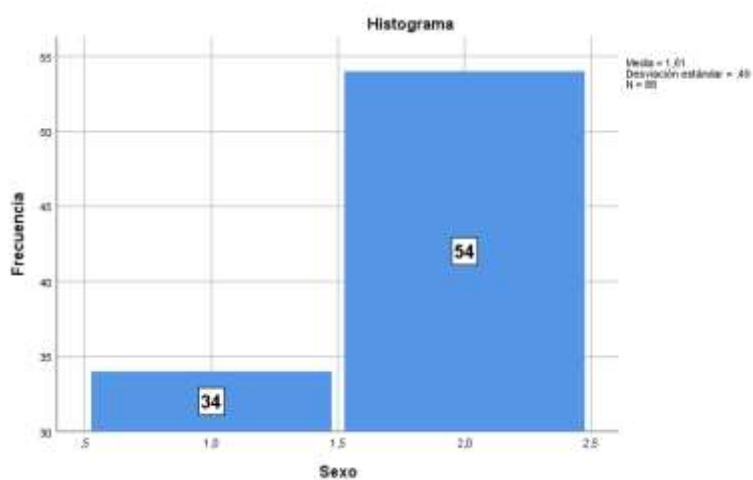
Tabla 4. Sexo de los estudiantes

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Masculino	34	38,6	38,6	38,6
Válido Femenino	54*	61,4	61,4	100,0
Total	88	100,0	100,0	

Fuente: elaboración propia

En la tabla 4 se observa que 34 estudiantes son hombres esto es el 38,6% y 54 estudiantes son mujeres esto es el 61,4%; es decir, hay más mujeres que hombres

Gráfico 5. Sexo de los estudiantes



Fuente: elaboración propia

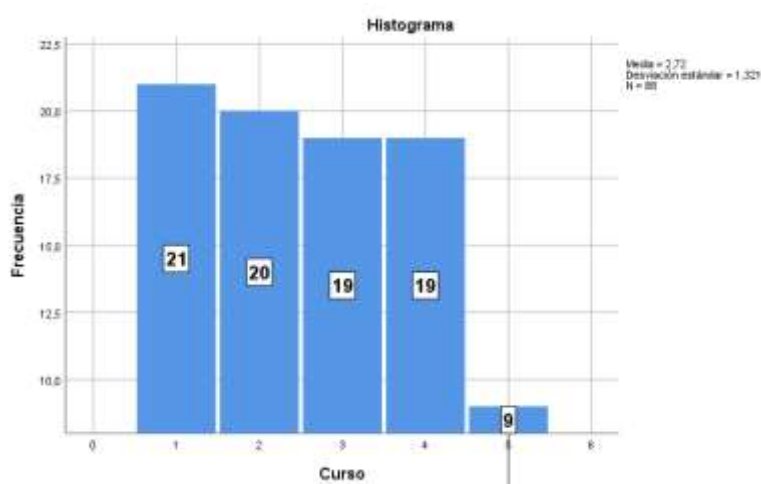
Tabla 5. Cursos de los estudiantes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 BGU A	21*	23,9	23,9	23,9
	2 BGU A	20	22,7	22,7	46,6
	3 BGU A	19	21,6	21,6	68,2
	3 BGU B	19	21,6	21,6	89,8
	3 BTE A	9	10,2	10,2	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

Fuente: elaboración propia

En la tabla 5 se observa que 21 estudiantes están en 1BGUA esto es el 23,9%. 20 estudiantes están en 2BGUA esto es el 22,7%. 19 estudiantes están en 3BGUA esto es el 21,6%. 19 estudiantes están en 3 BGU B esto es el 21,6%. 9 estudiantes están en 3BTE esto es el 10,2%, es decir la mayoría de los estudiantes están en 1 BGUA.

Gráfico 6. Cursos de los estudiantes



Fuente: elaboración propia

2.3 Técnicas y herramientas de recolección de información

Técnicas

Para la presente investigación se utilizaron dos técnicas: La observación científica por medio de la ficha sociodemográfica Ad Hoc, el consentimiento informado y la recolección de la información por medio del Google forms y dos cuestionarios psicológicos con el propósito de reunir información con relación a las variables

planteadas en base a las técnicas mencionadas se lograra establecer la relación entre las dos variables de estudio y esto permitirá establecer conclusiones y recomendaciones que aporten al estado del arte y abran nuevas brechas de estudio sobre el tema

Herramientas

Consentimiento informado

El consentimiento informado es una pieza primordial para el progreso de la investigación, sin la misma, y sin la firma de los participantes no se conseguiría rectificar la validez de la misma, es un documento donde se relata de forma precisa desde la temática de la investigación, objetivos, los favorecidos de la investigación, potenciales riesgos, también se mencionan los dispositivos de evaluación y el tiempo que esto le tomaría a la persona en responder, y se menciona también de forma muy precisa sobre la cooperación voluntaria, es decir que se exterioriza que si en algún instante deseaban dejar de colaborar en el investigación podían hacerlo, antepuesta un escrito al investigador. Por otra parte, se aclara que quienes colaboren tienen toda la potestad de informar a los encargados de la investigación si detectan que alguno de sus deberes ha sido perjudicado de alguna manera.

Instrumento Experiencia Óptimas

El cuestionario es producto de las investigaciones sobre experiencias motivadas intrínsecamente de manera positiva que tiene como fin conseguir un único resultado final que da una idea de la experiencia óptima o *fluir* que los jóvenes sienten al participar en cierta actividad, fue creado por Calero y Injoque- Ricle (2013), cabe destacar que se comenzó con 50 ítem y al final quedo compuesta por 27 ítem de los cuales tienen la facilidad que pueden ser respondido por medio de una escala Likert con opciones de respuesta, los primeros 9 ítem fueron creados por Mihaly Csikszentmihalyi en 1998 (Calero, 2016), pero el termino *flow*(*fluir*) o experiencia

óptima fue introducido a nivel mundial por Mihaly Csikszentmihalyi en 1975 (Mesurado, 2010)

Es un instrumento de aplicación Individual o colectiva, dirigida a adolescentes entre una edad promedio de 15 años, con un tiempo aproximado de aplicación de 40 minutos, para medir las variables en función de sus características demográficas como curso, edad, sexo pretende la evaluación individual de cada actividad extracurricular por medio de experiencias óptimas.

En relación con las 27 preguntas del instrumento, todas ellas tienen relación con el fluir en las actividades que contribuye al estado de felicidad al que hacen referencia tiene 3 dimensiones: artísticas, deportivas sociales, tiene su característica que todas las preguntas están en función del tiempo, todas las preguntas son valoradas con opción de respuestas por medio de una escala tipo Likert de 5 puntos distribuidos de la siguiente forma (1 totalmente de acuerdo, 2 de acuerdo, 3 ni de acuerdo ni en desacuerdo, 4 en desacuerdo, 5 totalmente en desacuerdo), esto ayuda a tener una apreciación cualitativa sobre cada actividad extracurricular por medio de Experiencias Óptimas (Calero & Injoque-Ricle, Propiedades psicométricas del inventario Breve de Experiencias Óptimas, 2013).

Cada dimensión (artística, deportiva y social) tienen 9 preguntas las cuales se repiten en cada dimensión y son:

1. ¿Mientras realizo la actividad se me borran los problemas y las preocupaciones?
2. ¿Tengo una buena idea, cuando estoy realizando la actividad acerca de cuán bien lo estoy haciendo?;3.- ¿Hago las cosas espontánea y automáticamente sin tener que pensarlas?;4.- ¿Tengo una total concentración?; 5.- ¿La manera en la que el tiempo pasa parece ser diferente de lo normal?; 6.- ¿Siento que soy lo suficientemente competente para alcanzar las demandas de la situación?; 7.- ¿La experiencia es extremadamente gratificante?;8.- ¿Tengo un sentimiento de control total?;9.- ¿Tengo un amplio sentido de lo que quiero hacer ? (Calero, 2016, pág. 107)

Calificación del instrumento Experiencias Óptimas

En primer lugar se realiza la entrevista y el cuestionario, luego se le da una hoja y un receptor electrónico, para que las personas investigadas reciban 7 o 8 señales en el día y deben completar el registro en base a la actividad de ese instante, luego esos datos se depuran y se eliminan las preguntas con correlaciones inferiores a .40, luego se realiza el análisis factorial exploratorio y confirmatorio y se calcula la asimetría y la curtosis (Calero & Injoque- Ricle, 2013)

Fiabilidad del instrumento Experiencias Óptimas

Para verificar la fiabilidad del instrumento (Calero & Injoque- Ricle, Propiedades psicométricas del inventario Breve de Experiencias Óptimas, 2013) desarrollaron un análisis de los ítems de las dimensiones Actividades Extracurriculares y Actividades Sociales En los cuales se obtuvieron un Alfa de Cronbach que va de valores de ,31 a ,79 obteniéndose que para la dimensión Actividades Extracurriculares los ítem 1 y ítem8 tuvieron valores de ,60 y los ítems 5 y 6 tuvieron valores de ,35.

Tabla 6. Análisis de discriminación y consistencia interna de la replicación del inventario

	Actividades Extracurriculares	Actividades Sociales
Item 1	.60	.49
Item 2	.54	.46
Item 3	.38	.31
Item 4	.53	.43
Item 5	.35	.49
Item 6	.35	.60
Item 7	.48	.59
Item 8	.60	.48
Item 9	.54	.54
Alfa de Cronbach	.79	.79

Fuente: Tomado a partir de Calero (2016).

Para la dimensión Actividades Sociales el ítem 6 obtuvo un valor de ,60 siendo el más alto y el ítem 3 el valor de ,31 siendo el más bajo. Dichos datos se muestran en la tabla 6.

Alpha de Cronbach de Experiencia Óptimas en la presente investigación

Tabla 7. Alfa de Cronbach Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,939	27

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 7 se observa la fiabilidad del instrumento actividades extracurriculares a través de experiencias óptimas, se halló que el coeficiente del Alfa de Cronbach es de .939 esto indica que es un valor confiable para la presente investigación.

Propiedades Psicométricas del instrumento

Para la investigación de las propiedades psicométricas del instrumento va presentar los trabajos realizados por:

- **Alejandra Daniela Calero en el año 2016 en escuelas privadas de educación media de la ciudad Autónoma de Buenos Aires del país de Argentina**

Este instrumento tuvo un alfa de Cronbach = 0,81, es decir fue un instrumento fiable su correlación estuvo entre 0,45 a 0,63, para la muestra que se la realizó a 300 estudiantes en una ciudad de Argentina en el año 2012, de estos 186 = 62% eran mujeres y 114 = 38% eran varones con una edad promedio de 15,10 años, Min = 13 años y Max = 19 años, desviación estándar $s = 1,81$.

El objetivo de dicha evaluación fue evaluar si la ocurrencia de las experiencias óptimas se vería afectada por el tipo de actividad extracurricular, por tener un profesor, o hacer la actividad con amigos, por el tiempo desde que realiza la actividad los resultados fueron que más satisfechos eran los que más actividades extracurriculares realizaban y estos eran varones (Calero, 2016)

- **Alejandra Calero y Irene Injoque-Ricle en el año 2013 en adolescentes escolarizados de la ciudad Autónoma de Buenos Aires del país de Argentina.**

Este instrumento tuvo un alfa de Cronbach = 0,864, es decir fue un instrumento fiable su correlación estuvo entre 0,45 a 0,63, para la muestra que se la realizó a 211 adolescentes en una ciudad de Argentina en el año 2013, de estos 151 = 71,6% eran mujeres y 60 = 28.4% eran varones con una edad promedio de 14,26 años, desviación estándar $s = 1,21$.

El objetivo de dicha evaluación fue presentar la validación Breve de Experiencias Óptimas en una muestra de adolescentes, al final se concluye que el instrumento si es confiable para medir las experiencias óptimas en adolescentes (Calero & Injoque- Ricle, 2013)

En la tabla 8 se aprecia que el 2 item tiene una curtosis positiva de ,464; de la misma manera el Ítem 9 tiene una curtosis positiva de ,404 es decir que su distribución de datos alrededor de la media es leptocúrticas.

Tabla 8. Análisis descriptivo de los Ítems

	$\bar{x}$:	s	Cu (E.T ,33 3)	As (E.T ,17 0)	Co lte m T- C	Percentiles					Respuestas %				
						10	25	50	75	90	1*	2*	3*	4*	5*
lte m 1	2.28	1.189	-.459	.669	.620	1	1	2	3	4	31,8	30,8	20,4	11,4	5,7
lte m 2	2.23	.994	.464	.840	.629	1	2	2	3	4	22,3	46,9	19,4	8,1	3,3
lte m 3	2.69	1.189	-.893	.222	.461	1	2	3	3	4	18	29,4	25,1	20,4	7,1
lte m 4	2.27	1.178	-.702	.589	.576	1	1	2	3	4	32,7	30,3	18	15,2	3,8
lte m 5	2.37	1.169	-.596	.526	.442	1	1	2	3	4	28	30,3	23,7	12,8	5,2
lte m 6	2.38	1.108	-.087	.628	.549	1	2	2	3	4	23,7	34,1	28,9	7,1	6,2
lte m 7	2.40	1.119	-.224	.535	.673	1	2	2	3	4	24,6	29,9	32,2	7,1	6,2
lte m 8	2.50	1.119	-.605	.305	.688	1	2	3	3	4	24,6	29,9	32,2	7,1	6,2
lte m 9	2.09	1.061	.404	.939	.741	1	1	2	3	4	22,7	27	32,	12,8	4,7
Flo w tota l	2.36	.780	.815	.661		1.36	1.67	2.33	2.78	3.22	34,1	37,4	18	6,6	3,8

Nota: 211 observaciones; $\bar{x}$: media aritmética; s: desviación estándar; v: varianza; As: asimetría; Cu: curtosis; Co correlación.

Ítem 1 = ¿Mientras realizo la actividad se me borran los problemas y las preocupaciones? Ítem 2= ¿Tengo una buena idea, cuando estoy realizando la actividad acerca de cuán bien lo estoy haciendo? Ítem 3 = ¿Hago las cosas espontánea y automáticamente sin tener que pensarlas? Ítem 4= ¿Tengo una total concentración? Ítem 5= ¿La manera en la que el tiempo pasa parece ser diferente de lo normal? Ítem 6= ¿Siento que soy lo suficientemente competente para alcanzar las demandas de la situación? Ítem 7= ¿La experiencia es extremadamente gratificante? Ítem 8= ¿Tengo un sentimiento de control total? Ítem 9= ¿Tengo un amplio sentido de lo que quiero hacer? y los demás Ítems tienen una curtosis negativa es decir que su distribución de datos alrededor de la media son platicúrticas y que dicha media tiene un promedio total de 3,36.

De la misma manera se puede apreciar que existe una asimetría positiva es decir predominan los valores bajos lo cual dice que todos experimentan un ánimo positivo. Por otra parte, se observa correlaciones superiores a ,460.

En relación a las respuestas en el 1 Ítem la mayoría está totalmente de acuerdo esto es 31,8% y solo el 5,7% está totalmente en desacuerdo; en el 2 Ítem la mayoría está de acuerdo esto es 46,9,% y solo el 3,3% está totalmente en desacuerdo; en el 3 Ítem la mayoría está de acuerdo esto es 29,4% y solo el 7,1% está totalmente en desacuerdo; en el 4 Ítem la mayoría está totalmente de acuerdo esto es 32,7,% y solo el 3,8% está totalmente en desacuerdo; en el 5 Ítem la mayoría está de acuerdo esto es 30,3% y solo el 5,2% está totalmente en desacuerdo; en el 6 Ítem la mayoría está de acuerdo esto es 34,1,% y solo el 6,2% está totalmente en desacuerdo; en el 7 Ítem la mayoría no está ni de acuerdo ni en desacuerdo esto es 32,2% y solo el 6,2% está totalmente en desacuerdo; en el 8 Ítem la mayoría no está ni de acuerdo ni en desacuerdo esto es 32,% y solo el 4,72% está totalmente en desacuerdo; en el 9 Ítem la mayoría no está ni de acuerdo ni en desacuerdo esto es 37,4,% y solo el 3,8% está totalmente en desacuerdo.

Validez del instrumento Experiencias Óptimas

Para la aplicación de dicho instrumento se utilizó un cuestionario ad hoc aparte de las 27 preguntas los cuales tenían 6 preguntas con sus 5 opciones de respuestas mediante la escala Likert de 5 puntos distribuidos de la siguiente forma (1 totalmente de acuerdo, 2 de acuerdo, 3 ni de acuerdo ni en desacuerdo, 4 en desacuerdo, 5 totalmente en desacuerdo).

Los items se agruparon en 2 subescalas 3 Items para evaluar los aspectos positivos y 3 Items para evaluar los aspectos negativos. Se calculo el índice de fiabilidad del alfa de Cronbach, se realizaron las correlaciones entre las dimensiones

Instrumento de evaluación Kiddo – Kindl en su versión en español

Según Rajmil et al, (2004) el cuestionario Kiddo – Kindl se deriva del cuestionario Kindl el cual presenta diversas presentaciones para distintos niveles de edades los que no llegan a 4 – 7 años (Kiddy – Kindl), entre 8 – 12 años (Kid – Kindl) y entre 13 – 16 años (Kiddo – Kindl), por otra parte tiene dos versiones para los representantes que no cumplen 4 – 7 años y entre 8 – 16 años, por otro lado el cuestionario tiene preguntas encaminadas a niños/as y jóvenes que sufren de enfermedades crónicas y relacionadas a niños/as, para jóvenes con asma, obesidad.

El *Kiddo - Kindl*, es un instrumento de origen alemán, que fue desarrollado por Bullinger en el año 1994 y posteriormente revisado por Ravens- Sieberer & Bullinger en el año 1998, después fue traducido al idioma español por Rajmil, Serra Sutton, en una ciudad de España llamada Barcelona en el año 2003 (Urzúa & Mercado, 2008).

El cuestionario consta de 24 preguntas separadas en 6 dimensiones: Bienestar Físico, Bienestar Emocional, Autoestima, Familia, Amigos, Colegio, puede ser utilizado en una población entre 8 a 16 años Individual o colectiva, con un tiempo aproximado de aplicación de 45 a 60 minutos, Las respuestas se recogen en una escala liker que son 1= Nunca, 2= casi nunca, 3= Algunas veces, 4= casi siempre, 5= Siempre, pretende la evaluación individual de la calidad de vida

Calificación del instrumento *Kiddo – Kindl* en su versión en español

En primer lugar, se les invita a los centros educativos y se envía una carta de participación para coordinar actividades y programa, después se les facilita el cuestionario y se les agrupa con números de 20 a 30 adolescentes, después se recoge la información y se le ingresa en el programa SPSS 14.0 y se realiza el análisis estadístico de confiabilidad del Alfa de Cronbach y el análisis de constructo se lo realiza mediante un análisis exploratorio mediante el método de normalización Varimax con Keiser.

Fiabilidad del instrumento *Kiddo – Kindl* en su versión en español

Para dar solidez a su investigación Urzua y Mercado (2008) realizaron el análisis de fiabilidad del por medio del Alfa de Cronbach dando como resultado valores consistentes en las variables Autoestima = ,90. Total = ,82. Suplemento enfermedad = ,85 valores que están por encima del ,70 y valores bajos como la variable escuela = ,30 valores por debajo del ,70.

Además, se observó una similitud con la muestra de la traducción al castellano de Barcelona y con la muestra original. Este instrumento tuvo un alfa de Cronbach para cada dimensión; Bienestar Físico = 0,50; Bienestar Emocional= 0,66; Autoestima=0,90; Familia= 0.74; Amigos = 0.45, Escuela= 0,30 es decir fue un instrumento fiable. Como se puede apreciar en la tabla 11.

Tabla 9. Alfa de Cronbach para dimensiones y escala total

	n	Valores perdidos (%)	α de Cronbach	α de Cronbach versión original	α de Cronbach traducción
Bienestar Físico	411	5,7	,50	,63	,50
Bienestar Emocional	408	6,4	,66	,68	,70
Autoestima	412	,5	,90	,75	,88
Familia	411	5,7	,74	,76	,76
Amigos	414	5,0	,45	,74	,68
Escuela	404	7,3	,30	,64	,40
Total	375	14	,82	,84	,87
Suplemento Enfermedad	73	30,5	,85		

Fuente: Tomado a partir de Urzúa y Mercado (2008).

Alpha de Cronbach del instrumento *Kiddo - Kindl* en la versión en español en la presente investigación

Tabla 10. Alfa de Cronbach de Kiddo- Kindl en su versión en español
Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,934	24

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 10 se observa que como el coeficiente estadístico de Alpha de Cronbach tiene valor mayor que 8, es decir, 934 un instrumento confiable en la presente investigación.

Propiedades psicométricas del instrumento

La muestra se la realizó a 436 estudiantes en una ciudad de Antofagasta, de estos las edades oscilaron 14 a 16 años con una edad media 15,08 de estos el 52,8% eran mujeres y 47,2% eran varones. El objetivo de dicha evaluación fue evaluar las propiedades psicométricas del cuestionario *Kindl* en su versión española dirigida a edades de 12 a 16 años en una muestra de adolescentes de la ciudad de Antofagasta (Urzúa & Mercado, 2008).

Validez del instrumento *Kiddo Kindl* en su versión en español

Al realizar el análisis factorial exploratorio los valores se distribuyeron en los 6 factores, la misma que reflejó una varianza del 61,92% de los valores por encima del ,6 en el primer componente Me he sentido orgulloso de mí mismo = ,809, he tenido muy buenas ideas, me he gustado a mí mismo = ,854 =,772, me he sentido bien conmigo mismo = 8,67. Dichos datos se pueden observar en la tabla 11.

Tabla 11. Estructura Factorial

Matriz de componente rotado^a

DIMENSIONES	Preguntas	Componente				
		1	2	3	4	5
Bienestar Físico	Me he sentido enfermo	,073	,050	,018	,060	,101
	¿Me ha dolido algo?	,022	,032	,037	,129	,007
	¿He estado muy cansado/a o agotado?	,162	,008	,127	,282	,046
	¿He tenido mucha fuerza y energía?	,417	0,37	,256	,014	,165
	¿Me he reído y divertido mucho?	,479	,033	,247	,135	,346
	¿Me he aburrido mucho?	,083	,025	,082	,723	,128
	¿Me he sentido solo/a?	,122	,042	,161	,771	,122
	¿He sentido miedo o me he sentido inseguro/a?	,155	,025	,170	,703	,018
Autoestima	¿Me he sentido orgulloso/a de mí mismo/a?	,809	,209	,117	,092	,058
	¿Me he gustado a mí mismo/a?	,854	,124	,006	,100	,099
	¿Me he sentido bien conmigo mismo/a?	,867	,155	,090	,156	,133
	¿He tenido muchas buenas ideas?	,772	,132	-031	,038	,192
	¿Me llevado bien con mis padres?	,264	,330	,644	,053	,094
	¿Me he sentido a gusto en casa?	,316	,416	,542	,160	,181
	¿He tenido fuertes discusiones o peleas en casa?	-008	,145	,776	,185	,030
	¿Me he sentido agobiado por mis padres?	,063	,053	,822	,133	,032
Familia	¿He hecho cosas con mis amigos?	,257	,013	,085	,123	,724
	¿Les he caído bien a los demás?	,168	,217	,001	,027	,771
	¿Me he llevado bien con mis amigos/as?	,130	,181	,136	,007	,819
	¿Me he sentido diferente de los demás?	,044	,024	,166	,548	,069
	¿He podido hacer bien las tareas escolares?	,281	,675	,135	,050	,116
	¿Me han interesado las clases?	,234	,738	,053	,152	,039
	¿Me ha preocupado mi futuro?	,217	,742	,019	,004	,179
	¿He tenido miedo de sacar malas notas?	,112	,621	,117	,120	,070
Escuela						

Fuente: Tomado a partir de Urzúa y Mercado (2008).

Tabla 12. Correlaciones entre las dimensiones

		CVFis100	CVEmoc100	CVAE100	CVFam100	CVAmig100
CVEmoc100	Correlación de Pearson	,238**				
	Sig. (bilateral)	0,000				
	N	399				
CVAE100	Correlación de Pearson	,077	,422(**)			
	Sig. (bilateral)	0,122	0,000			
	N	404	402			
CVFam100	Correlación de Pearson	,092	,428(**)	,359(**)		
	Sig. (bilateral)	0,065	0,000	0,000		
	N	401	399	404		
CVAmig100	Correlación de Pearson	,065	,410(**)	,350(**)	,273(**)	
	Sig. (bilateral)	0,191	0,000	0,000	0,000	
	N	404	402	406	407	
CVEsc100	Correlación de Pearson	-,020	,288(**)	,434(**)	,315(**)	,293(**)
	Sig. (bilateral)	0,690	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	393	395	398	397	401

Fuente: Tomado a partir de Urzúa y Mercado (2008).

Su correlación fue fiable pero también se obtuvo una correlación negativa. Además, se encontró que las dimensiones estaban relacionadas entre si. Con relación a las propiedades psicométricas estos resultados tienen relación a los encontrados en el estudio realizado en Catalán (Rajmil, y otros, 2004). Dichos datos se pueden apreciar en la tabla 14.

Procesamiento y Análisis de la Información

Para plasmar la investigación y desarrollar una investigación que esté de acuerdo con los parámetros solicitados, se ha considerado la secuencia que se expone a continuación:

- Como primer paso se desarrolló una revisión de fuentes bibliográficas para estudiar la posibilidad de la implementación de la investigación, en base a datos recogidos en la misma se pudieron plantear la hipótesis o idea a

defender y objetivos del estudio, por otra parte se vio los instrumentos a utilizar, por una parte la Escala de Experiencias Óptimas y por otra la escala kiddo Kindl , estas servirán para seleccionar, recoger información y determinar la relación entre las variables, después se bosquejaron fechas para la ejecución de los reactivos, para su selección, codificación y presentación de resultados.

- Para la ejecución del capítulo del Estado del Arte y la Práctica se consideró su ejecución en los meses de marzo- mayo, donde se procesó la información utiliza el para esto Google forms, Excel y finalmente exportarlos al programa SPSS.25 donde se realizaron los análisis respectivos.
- Se coordinó de manera oportuna con la Institución Educativa para la aplicación de los reactivos mediante una versión digitalizada mediante la herramienta Google Forms, esto permitió la aplicación de forma segura, sin exponer a los participantes ni al investigador, mediante la autorización de las autoridades de la Institución se pudo aplicar los cuestionaros en un tiempo estimado de un mes.
- Después se efectuaron los análisis respectivos mediante el paquete estadístico SPSS.25 y de esta manera plasmar los objetivos de investigación en torno a la presentación de los resultados de las variables y su correlación.
- Se realizó la correlación de las variables con el estadístico de Pearson para determinar el nivel de asociación entre las variables.
- Se realizo el análisis factorial exploratorio para reducir las variables.
- Se construyo una escala valorativa para poder calcular rangos de las dos variables
- Con los resultados obtenidos se construyó una propuesta que busca fortalecer la relación de las actividades extracurriculares y la calidad de vida.
- Finalmente se describieron las conclusiones y recomendaciones producto de la discusión de los resultados.

Caracterización de la Institución Unidad Educativa Provincia de Pastaza

Para el desarrollo de la investigación se consideró la inclusión de la Institución Educativa Provincia de Pastaza, de tipo fiscal con jurisdicción hispana, se

encuentra ubicada en la parroquia Cumanda , Cantón Puyo de la provincia de Pastaza. En cuanto a la estructura organizativa, cuenta con una rectora institucional, una comisión de consejo ejecutivo directiva que se encarga de la gestión administrativa, el cuerpo docente distribuido adecuadamente para atender la necesidad de los estudiantes, quienes acuden a clases presenciales en una única jornada matutina. Siendo una Institución grande, cuenta con un total de 41 docentes, siendo la mayoría mujeres; el total de personal administrativo es 3; 2 mujeres y 1 hombre, cuenta con un total de 750 estudiantes de edades desde los 5 años hasta los 18 años. Brinda educación desde inicial, básica media, básica superior y bachillerato con las especialidades en Ciencias y Servicios Hoteleros.

2.4. Propuesta de solución

Antecedentes

Luego de la evaluación realizada mediante los cuestionarios de las Actividades Extracurriculares a través de Experiencias Óptimas y Calidad de Vida a través de *Kiddo- Kindl* en su versión en español, se han encontrado resultados bajos en torno a que los adolescentes no están motivados, es decir los métodos actuales de enseñanza aprendizaje dentro de la institución no ayudan mucho y en base a que la gran mayoría de investigadores luego de realizar una investigación generalmente después proponen una alternativa de solución para sus instituciones o lugares de trabajo.

Por otra parte después de realizar la investigación, al igual que otros proponemos una propuesta de solución basada en los datos obtenidos y en que otros a su tiempo ya lo hicieron y todos proponían realizar actividades extracurriculares en beneficio de la institución como: (Palacios, 2012) 10 prototipos; (Quimi del Pezo, 2012) 6 planes de acción; (Altamirano, 2014) 5 planes deportivos; (Chingo, 2014) 8 talleres; (Jaramillo, 2017) 30 sesiones; (Naranjo, 2017) proyecto de aula; (Quezada & Ramírez, 2018) 5 talleres para padres de familia; (Valero, 2019) plan de marketing.

Título de la propuesta

ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES QUE FAVOREZCAN LA RELACIÓN DE LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA PROVINCIA DE PASTAZA.

Introducción

Las actividades extracurriculares y su relación con la calidad de vida, ayudan a que el adolescente no caiga en el fracaso escolar, distribuya su tiempo y vaya adquiriendo el sentido de: Orden, planificación, y liderazgo, interiorizado a su edad cronológica y con su entorno. Las actividades extra clase ayudan a completar conocimientos en los estudiantes, relacionarse con los demás y con su entorno de una manera armónica y libre.

En Ecuador y en muchos países del mundo, estas actividades se dan fuera de los horarios normales de clases como extensión de los contenidos de las Reformas Curriculares vigentes con excelentes resultados a nivel mundial como el caso de obtener los primeros lugares en la prueba pisa como lo demostraron Singapur, Finlandia, Estados Unidos entre otros. (Gómez & Jiménez, 2014).

Alcance

Esta propuesta va encaminada a beneficiar a los estudiantes de: 1 BG A, 2 BG U A, 3 BGU A, 3 BGU B y 3 BTE A, es decir a los estudiantes de bachillerato a quienes va dirigido las Actividades Extracurriculares que favorezcan la Relación de la Calidad de Vida de los estudiantes de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza, acompañado de la presencia de docentes, padres de familia representantes de aliados estratégicos (Ministerio de Educación, Gobierno Provincial, Gobierno Municipal, ongs, etc), se estima que los beneficiarios indirectos serán los docentes de la institución y padres de familia.

También se cree la propuesta podría ser aplicada en cualquier institución afín posterior a la evaluación de la efectividad de la misma es decir aplicada a nivel nacional o internacional como plan piloto.

Además es importante que la implementación de la misma se lo realice a través de un cronograma de actividades extracurriculares y técnicas estratégicas para operar en los contenidos y así mejorar su calidad de vida tanto dentro de la Institución como fuera y convertirlos en líderes de las futuras generaciones con miras a generar fuentes de trabajo para los que ejecuten estas actividades extracurriculares en sus centros educativos, pues por experiencia del autor a medida que se dan estas actividades extracurriculares la gente que asista puede comprar o vender sus productos y no interrumpe clases ya que se lo realiza después de clases (puede ser por experiencia del autor a partir de las 14h00 pm es decir dos de la tarde en adelante).

Justificación

La educación ha evolucionado culturalmente, tecnológicamente y socialmente y los estudiantes a la par con ella. Suena el timbre indica que la ultima hora de clases a finalizado y es la utilización que el estudiante desde ese tiempo hasta que regrese al siguiente día el que demarcará su futuro es decir la utilización de su tiempo libre y es allí donde esta propuesta producto de una investigación es importante para mejorar la Relación de las Actividades Extracurriculares con la Calidad de Vida.

Además, esta propuesta se justifica por muchas razones entre las más importantes se tiene :

1. Luego de realizar la encuesta a los estudiantes de 1 BG A, 2 BG U A, 3 BGU A, 3 BGU B y 3 BTE A y de analizar los datos de las 2 variables tanto de Actividades Extracurriculares y Calidad de Vida se evidencia una desmotivación.
2. No se realizan en la actualidad en la Unidad Educativa Provincia de Pastaza ningunas Actividades Extracurriculares.

3. Se tiene la colaboración y predisposición de Autoridades, Personal Docente, Administrativos y estudiantes luego que se les propuso (Ver anexos).

Objetivo General

- Implementar actividades extracurriculares que favorezcan la calidad de vida de los estudiantes de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza eleva los estándares de eficacia educativa y su convivencia armónica dentro de la Institución.

Objetivos Específicos

- Posicionar a la Unidad Educativa Provincia de Pastaza como un referente en cuanto a innovación educativa al contar con actividades extracurriculares que aportan a la formación integral de los estudiantes.
- Desarrollar habilidades y capacidades psicomotrices innatas y adquiridas en los estudiantes de la Unidad educativa Provincia de Pastaza.
- Propiciar que los estudiantes aprendan a integrarse y convivir en armonía con su entorno y con la naturaleza.
- Favorecer que los estudiantes desarrollen el trabajo en equipo adquiriendo capacidades de liderazgo y toma de decisiones.
- Impulsar a que los docentes desarrollen empatía hacia los estudiantes.
- Motivar la participación de los docentes, padres de familia y estudiantes en la ejecución y apropiamiento de las actividades extra curriculares propuestas.

Ubicación Sectorial y Física

- **País:** Ecuador.
- **Provincia:** Pastaza.
- **Institución:** Unidad Educativa Provincia de Pastaza.
- **Beneficiarios:**
 - **Directos.** Estudiantes, Docentes, Institución.

- **Indirectos:** Padres de familia, Cantón Puyo, Provincia de Pastaza y Ecuador.
- **Tiempo:** Del inicio al final del año, cada año.

Figura 1. Vista aérea 1 de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza (Ecuador)



Fuente: Elaboración propia

Figura 2. Vista aérea 2 de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza



Fuente: Elaboración propia

Factibilidad

Esta propuesta busca lograr que los estudiantes de 1 BG A, 2 BG U A, 3 BGU A, 3 BGU B y 3 BTE A, de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza, puedan mejorar su calidad de vida dentro de la Institución y fuera de la misma. Además, esta propuesta está encaminada a mejorar los estándares de calidad de vida de los que la realicen ya, busca que los estudiantes reaccionen al uso de su tiempo libre y que se sientan seguros de sí mismos.

Problemática Fundamental

Al no aplicar dichas actividades extracurriculares se puede incrementar los actos de indisciplina, desvalorización, miedos, fobias, que en el futuro afectan a los estudiantes luego de graduarse o desde antes.

Aspectos Teóricos

Esta investigación se basa en un enfoque Histórico Cultural de Vygotsky, es decir los jóvenes aprenden de la interacción con los demás es decir que con la realización de estas Actividades Extracurriculares no solo desarrolla áreas motoras sino cognitivas, emocionales, culturales, sociales y afectivas y por lo cual mejora su Calidad de Vida.

Fundamentación Pedagógica

Es importante comprender que de acuerdo a Vygotsky el pensamiento está íntimamente ligado al lenguaje, al realizar estas actividades extracurriculares el estudiante va construyendo sus propias experiencias y historias y sociales.

Fundamentación Psicológica

Es fundamental entender que de acuerdo a Jean Piaget que el lenguaje se puede mejorar con la expresión simbólica, mediante el desarrollo de individualidades y

factores biológico, al realizar estas Actividades Extracurriculares se irán da nacimientos de nuevos lideres, ya que no todos tienen el mismo ritmo de aprendizaje.

Tiempo

Por experiencia personal del autor el tiempo empleado no debe rebasar la hora para que no se cansen los estudiantes y todos los que participen en estas actividades extracurriculares por lo que como requisito es indispensable regirse estrictamente a cronogramas ya establecidos y socializados. (ver anexos).

Impactos

- **Impacto Pedagógico**

Todos los participantes aprenderán a interactuar con los demás y se enriquecerán los estudiantes aprenderán a trabajar bajo cronogramas, a respetar códigos de convivencia armónica, los docentes a encaminar sus planificaciones hacia el fortalecimiento de nuevos saberes, las autoridades que la realidad en territorio es muy distinta que la que se ve desde el escritorio, los padres a apoyar las potencialidades de sus hijos(as)

- **Impacto Educativo**

Se mejorar los procesos de enseñanza aprendizaje y monitoreo

- **Impacto Social**

Se logrará mayor integración entre todos los que formamos la Unidad educativa Provincia de Pastaza y su entorno y mejorará la convivencia armónica de todos los que formamos la Institución

Descripción de la propuesta

El docente debe incentivar y estimular a sus estudiantes sobre la importancia de las actividades extracurriculares, debe crear grupos de trabajo con otros docentes mediante proyectos interdisciplinarios con otras áreas para mejores resultados, debe generar habilidades, destrezas, capacidades en sus estudiantes con miras a trabajar en equipo, después de esto programar con todos los actores educativos incluyendo los padres y aliados estratégico todas las actividades extracurriculares, da responsabilidades compartidas a los estudiantes, docentes, autoridades, y padres de familia sujetándose a un calendario o cronograma (ver anexos).

Estructura de la propuesta

La propuesta estará estructurada en 12 actividades las mismas que se detallan a continuación en la tabla.

Cuadro 3. Plan de la Propuesta de Solución

Actividades extracurriculares que favorezcan la relación de la calidad de vida de los estudiantes de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza.					
ACTIVIDAD 1	OBJETIVO	CRONOGRAMA ESTRATEGIA	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Experimentos Científicos	Concientizar a los estudiantes Sobre la importancia de no quedarse solo en la parte teórica, sino buscar realizar experimentos científicos	Introducción -Dar la bienvenida Explicar la parte teórica, del tema de estudio Desarrollo de la Actividad Explicar la elaboración y Funcionamiento de: Los dispositivos Resultado Final Reflexionar sobre lo aprendido.	20°	- Ruedas moscovita con todos sus accesorios - Robot con todos los accesorios - Teleféricos con todos sus accesorios	Diagnosticar los conocimientos adquiridos por los estudiantes Y luego monitorear sus alcances
ACTIVIDAD 2	OBJETIVO	ESTRATEGIA	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Dominio de balón por los hombres	Concientizar a los estudiantes Sobre la importancia de no quedarse solo en la parte teórica a través de desarrollar sus capacidades Psicomotrices realizar la mayor cantidad de cascaritas con el balón	Introducción -Dar la bienvenida Explicar la parte teórica del tema de estudio Desarrollo de la Actividad Explicar y mostrar la la manera como se debe manejar espacialmente con un balón Resultado Final Reflexionar sobre lo aprendido.	20°	-1 balón - 1 cronometro	Diagnosticar los conocimientos adquiridos por los estudiantes Y luego monitorear sus alcances
ACTIVIDAD 3	OBJETIVO	ESTRATEGIA	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Escribir en un pizarrón la mayor cantidad de figuras geométricas en 3° minutos.	Concientizar a los estudiantes sobre la importancia de no quedarse solo en la parte teórica sino buscar exponer lo aprendido en el aula al público.	Introducción -Dar la bienvenida Explicar la parte teórica sobre el tema de estudio. Desarrollo de la Actividad Explicar la elaboración de figuras geométricas con sus perímetros y áreas	20°	-Pizarrón Marcadores	Diagnosticar los conocimientos adquiridos por los estudiantes Y después monitorear sus alcances.

		Resultado Final Reflexionar sobre lo aprendido.			
ACTIVIDAD 4	OBJETIVO	ESTRATEGIA	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Vida sana	Concientizar a los estudiantes Sobre la importancia de no quedarse solo en la parte teórica, sino que es mejor la comida natural que la comida chatara	Introducción -Dar la bienvenida Explicar la parte teórica sobre el tema de estudio Desarrollo de la Actividad Explicar cómo se deben combinar los alimentos y a qué hora deben ser consumidos Resultado Final Reflexionar sobre lo aprendido.	20°	-frutos secos como Almendras Pasas Ajonjolí Nueces Manzanas Naranjas Y otros de acuerdo al medio donde se encuentre la institución.	Diagnosticar los conocimientos adquiridos por los estudiantes. Y después monitorear sus alcances.
ACTIVIDAD 5	OBJETIVO	ESTRATEGIA	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Cultivar el talento artístico y desarrollar el dominio escénico de hablar en público	Concientizar a los estudiantes Sobre la importancia de no quedarse solo en la parte teórica sino presentar al público sus habilidad adquiridas o innatas y perder el miedo de hablar en publico	Introducción -Dar la bienvenida Explicar la parte teórica sobre el tema de estudio Desarrollo de la Actividad Explicar cómo se debe entonar una canción, tiempo de repaso, y decir la importancia de hablar en público sin temores Resultado Final Reflexionar sobre lo aprendido.	20°	Canciones escritas Guitarras Pianos	Diagnosticar los conocimientos adquiridos por los estudiantes Y después monitorear sus alcances
ACTIVIDAD 6	OBJETIVO	ESTRATEGIA	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Aprender a desarrollar sus capacidades psicomotrices domina un instrumento musical	Concientizar a los estudiantes Sobre la importancia de no quedarse solo en la parte teórica Sino busca aprender a tocar un instrumento musical	Introducción -Dar la bienvenida Explicar la parte teórica sobre el contenido del tema de estudio Desarrollo de la Actividad Explicar las notas musicales al dominarlas Resultado Final Reflexionar sobre lo aprendido.	20°	Notas musicales Guitarras Piano Baterías Y otros	Diagnosticar los conocimientos adquiridos por los estudiantes Y después monitorear sus alcances

ACTIVIDAD 7	OBJETIVO	ESTRATEGIA	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Desarrollar Las capacidades psicomotrices por medio del ajedrez.	Concientizar a los estudiantes Sobre la importancia de no quedarse solo en la parte teórica sino sobre lo desestresante y beneficioso que es para el desarrollo integral dominar el juego del ajedrez.	Introducción -Dar la bienvenida Explicar la parte teórica sobre el contenido del tema Desarrollo de la Actividad Explicar la elaboración, composición y movimientos de las fichas sobre del tablero Final Reflexionar sobre lo aprendido.	20°	Fichas tablero	Diagnosticar los conocimientos adquiridos por los estudiantes Y después se monitoreará sus alcances
ACTIVIDAD 8	OBJETIVO	ESTRATEGIA	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Desarrollar la habilidad de escribir y comunicare con los demás por medio del idioma inglés	Concientizar a los estudiantes sobre la importancia de no quedarse solo en la teoría sino en intercambiar conocimientos sobre el idioma inglés con los demás	Introducción -Dar la bienvenida. Explicar la parte teórica del contenido del tema de estudio Desarrollo de la Actividad Explicar las Ventajas que se tiene sobre los demás al saber hablar el idioma inglés Resultado Final Reflexionar sobre lo aprendido.	20°	Reglas gramaticales Conversaciones videos	Diagnosticar los conocimientos adquiridos por los estudiantes. Y después monitorear sus alcances.
ACTIVIDAD 9	OBJETIVO	ESTRATEGIA	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Preparación y exposición de comidas sanas con contenido nutritivo	Concientizar a los estudiantes Sobre la importancia de no quedarse solo en la parte teórica sino en lo importante que es el consumo de platos hechos en casa con ingredientes naturales	Introducción -Dar la bienvenida Explicar la parte teórica sobre el contenido del tema Desarrollo de la Actividad Explicar la elaboración y hacer conocer que los restaurantes o lugar de expendio de comidas le ponen productos químicos para mejorar el sabor que son perjudiciales para la salud Resultado Final Reflexionar sobre lo aprendido.	20°	Todos los alimentos traídos del campo a la mesa Frutas Hortalizas Mariscos Animales de campo Y otros de acuerdo al medio donde este el centro educativo ubicado	Diagnosticar los conocimientos adquiridos por los estudiantes Y después monitorear sus alcances.

ACTIVIDAD 10	OBJETIVO	ESTRATEGIA	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Dominio de balón por las mujeres	Concientizar a los estudiantes Sobre la importancia de no quedarse solo en la parte teórica a través de desarrollar sus capacidades Psicomotrices realizar la mayor cantidad de cascaritas con el balón	Introducción -Dar la bienvenida Explicar la parte teórica del tema de estudio Desarrollo de la Actividad Explicar y mostrar la la manera como se debe manejar espacialmente con un balón Resultado Final Reflexionar sobre lo aprendido.	20	-1 balón 1 cronometro	Diagnosticar los conocimientos adquiridos por los estudiantes Y luego monitorear sus alcances
ACTIVIDAD 11	OBJETIVO	ESTRATEGIA	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Desarrollar el arte de dibujar	Concientizar a los estudiantes Sobre la importancia de no quedarse solo en la parte teórica desarrollar por medio del dibujo ideas que quieren dar a conocer a los demás.	Introducción -Dar la bienvenida Explicar la parte teórica sobre el contenido del tema de estudio Desarrollo de la Actividad Explicar las ventajas que se tiene al poder plasmar dibujos que con el tiempo pueden ser obras de arte tanto social, cultural y económicamente Resultado Final Reflexionar sobre lo aprendido.	20°	-Pizarrón Tisas líquidas O permanentes Lienzos Acuarelas Pinturas	Diagnosticar los conocimientos adquiridos por los estudiantes. Y después monitorear sus alcances.
ACTIVIDAD 12	OBJETIVO	ESTRATEGIA	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Actividades Académicas	Concientizar a los estudiantes Sobre la importancia de no quedarse solo en la parte teórica poner en práctica los conocimientos recibidos en el aula.	Introducción -Dar la bienvenida Explicar la parte teórica sobre el contenido del tema de estudio Desarrollo de la Actividad Explicar las ventajas que se tiene al poder responder la mayor cantidad de preguntas y el prestigio que se puede ganar Resultado Final Reflexionar sobre lo aprendido.	20°	Libros Apuntes Pizarrón Tisas líquidas	Diagnosticar los conocimientos adquiridos por los estudiantes. Y después monitorear sus alcances.

Fuente: Elaboración propia

CAPÍTULO III: ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Análisis descriptivo de los Instrumentos

A continuación, se realizará un análisis descriptivo de los datos obtenidos por los reactivos: Cuestionario o instrumento Experiencias Óptimas que evalúa Actividades Extracurriculares y el cuestionario o instrumento Kiddo – *Kindl* en su versión en español, que evalúa la Calidad de Vida.

Actividades Extracurriculares a través del cuestionario Experiencias Óptimas

Análisis de confiabilidad del instrumento Experiencias Óptimas

Tabla 13. Estadística de fiabilidad del alfa de Cronbach para el Cuestionario de Experiencias Óptimas

Alfa de Cronbach	N de elementos
.939	27

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 14 se observa el resultado del coeficiente de confiabilidad del Alpha de Cronbach aplicado a los Ítems del cuestionario de Experiencias Óptimas mediante el software SPSS 25 que se aplicó a una muestra de 88 estudiantes de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza cuyo valor fue de .939, el que según la interpretación de Oviedo & Campo (2005) existe una redundancia o duplicación porque se encuentra en el rango 0,90 – 1. Por lo tanto, se concluye que la consistencia interna del instrumento utilizado es aceptable y procede su aplicación.

Tabla 14. Estadística de fiabilidad del Alfa de Cronbach de las 27 preguntas del cuestionario de Experiencias Óptimas

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Actividades Artísticas				
Ítem 1	63,37	235,984	,568	,937
Ítem 2	63,80	241,245	,542	,938
Ítem 3	62,93	241,237	,382	,940
Ítem 4	63,35	237,196	,642	,936
Ítem 5	63,83	241,959	,434	,939
Ítem 6	63,53	239,033	,550	,937
Ítem 7	63,53	240,941	,531	,938
Ítem 8	63,31	235,732	,575	,937
Ítem 9	63,86	236,372	,615	,937
Actividades Deportivas				
Ítem 1	63,55	236,550	,555	,937
Ítem 2	63,66	236,595	,642	,936
Ítem 3	63,19	237,514	,508	,938
Ítem 4	63,53	235,309	,624	,936
Ítem 5	63,76	238,690	,594	,937
Ítem 6	63,49	237,563	,612	,937
Ítem 7	63,59	238,635	,568	,937
Ítem 8	63,45	232,021	,685	,936
Ítem 9	63,78	234,792	,611	,937
Actividades Sociales				
Ítem 1	63,52	236,413	,627	,936
Ítem 2	63,67	235,442	,719	,935
Ítem 3	63,17	238,925	,516	,938
Ítem 4	63,57	237,122	,652	,936
Ítem 5	63,70	238,325	,625	,937
Ítem 6	63,59	239,279	,624	,937
Ítem 7	63,45	238,986	,587	,937
Ítem 8	63,49	235,563	,666	,936
Ítem 9	63,70	235,498	,635	,936

Fuente: elaboración propia

Nota: Ítem 1 = ¿Mientras realizo la actividad se me borran los problemas y las preocupaciones?; Ítem 2= ¿Tengo una buena idea, cuando estoy realizando la actividad acerca de cuán bien lo estoy haciendo?; Ítem 3 = ¿Hago las cosas espontánea y automáticamente sin tener que pensarlas?; Ítem 4= ¿Tengo una total concentración?; Ítem 5= ¿La manera en la que el tiempo pasa parece ser diferente de lo normal?; Ítem 6= ¿Siento que soy lo suficientemente competente para alcanzar las demandas de la situación?; Ítem 7= ¿La experiencia es extremadamente gratificante?; Ítem 8= ¿Tengo un sentimiento de control total?; Ítem 9= ¿Tengo un amplio sentido de lo que quiero hacer?

En la tabla 14 se observa el resultado del coeficiente de confiabilidad del Alfa de Cronbach aplicado a los Ítems del cuestionario de Experiencias Óptimas mediante el software SPSS 25 que se aplicó a una muestra de 88 estudiantes de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza cuyos valores de las 3 dimensiones Actividades Artísticas, Actividades Deportivas y Actividades Sociales con sus 27 preguntas: estuvo entre ,935 (Actividades Sociales Ítem 2) , 940 (Actividades Artísticas Ítem

3) esto coincide con lo señalado con la interpretación de Oviedo & Campo (2005) existe una redundancia o duplicación como se puede apreciar en los demás ítems porque se encuentra en el rango 0,90 – 1. Por tanto, se concluye que la consistencia interna del instrumento utilizado es aceptable y procede su aplicación.

Tabla 15. Estadística total de elemento de las dimensiones de experiencias óptimas

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
SUMA				
ACTIVIDADES ARTÍSTICAS	43,7045	125,153	,864	,831
SUMA				
ACTIVIDADES DEPORTIVAS	44,1932	112,571	,802	,878
SUMA				
ACTIVIDADES SOCIALES	44,0568	118,997	,784	,890

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 15 se observa el resultado del coeficiente de confiabilidad del Alpha de Cronbach aplicado a los ítems del cuestionario de Experiencias Óptimas mediante el software SPSS 25 que se aplicó a una muestra de 88 estudiantes de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza cuyos valores totales de las 3 dimensiones Actividades Artísticas, Actividades Deportivas y Actividades Sociales con sus 27 preguntas: estuvo entre ,831 Actividades Artísticas; ,878 Actividades Deportivas; ,890 Actividades Sociales Artísticas, esto coincide con lo señalado con la interpretación de Oviedo & Campo (2005) existe una confiabilidad aceptable como se puede apreciar porque se encuentra en el rango 0,70 – 0,90. Por tanto se concluye que la consistencia interna del instrumento utilizado es aceptable y procede su aplicación ya que está por encima del 0,60.

Por otra parte, el instrumento experiencias óptimas tiene 3 dimensiones:

- Actividades Artísticas
- Actividades Deportivas
- Actividades Sociales

Pero todas tienen 9 preguntas o Ítems que son iguales y que son las siguientes:

- Ítem 1 = ¿Mientras realizo la actividad se me borran los problemas y las preocupaciones?
- Ítem 2= ¿Tengo una buena idea, cuando estoy realizando la actividad acerca de cuán bien lo estoy haciendo?
- Ítem 3 = ¿Hago las cosas espontánea y automáticamente sin tener que pensarlas?
- Ítem 4 = ¿Tengo una total concentración?
- Ítem 5= ¿La manera en la que el tiempo pasa parece ser diferente de lo normal?
- Ítem 6= ¿Siento que soy lo suficientemente competente para alcanzar las demandas de la situación?
- Ítem 7= ¿La experiencia es extremadamente gratificante?
- Ítem 8= ¿Tengo un sentimiento de control total?
- Ítem 9= ¿Tengo un amplio sentido de lo que quiero hacer?

Calidad de Vida a través del cuestionario *Kiddo- Kindl* en su versión en español

Análisis de confiabilidad del instrumento *Kiddo – Kindl* en su versión en español

Tabla 16. Estadística de fiabilidad del alfa de Cronbach para el cuestionario Kiddo- Kindl en su versión en español

Alfa de Cronbach	N de elementos
.934	24

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 16 se observa el resultado del coeficiente de confiabilidad del Alpha de Cronbach aplicado a los Ítems del cuestionario de *Kiddo - Kindl* mediante el software SPSS 25 que se aplicó a una muestra de 88 estudiantes de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza cuyo valor fue de .934, el que según la interpretación de Oviedo & Campo (2005) existe una redundancia o duplicación

porque se encuentra en el rango 0,90 – 1. Por tanto, se concluye que la consistencia interna del instrumento utilizado es aceptable y procede su aplicación.

En la tabla 17 se observa el resultado del coeficiente de confiabilidad del Alpha de Cronbach aplicado a los Ítems del cuestionario de *Kiddo – Kindl* en su versión en español mediante el software SPSS 25 que se aplicó a una muestra de 88 estudiantes de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza cuyos valores de las 6 dimensiones: Bienestar Físico, Autoestima, Familia, Amigos y Colegio con sus 24 preguntas: estuvo entre ,929 (Bienestar Emocional Ítem 1, Ítem 4) y ,933 (Bienestar Físico Ítem 1, Ítem 7; Familia Ítem 1; Amigos Ítem 4) esto coincide con lo señalado con la interpretación de Oviedo & Campo (2005) existe una redundancia o duplicación como se pude apreciar en los demás Ítems porque se encuentran en el rango 0,90 – 1. Por tanto, se concluye que la consistencia interna del instrumento utilizado es aceptable y procede su aplicación.

Tabla 17. Estadística de fiabilidad del Alfa de Cronbach de las 24 preguntas del cuestionario de Kiddo – Kindl en su versión en español

		Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Bienestar Físico	Ítem 1	55,43	186,869	0,563	0,932
	Ítem 2	55,55	186,274	0,67	0,930
	Ítem 3	55,51	189,31	0,591	0,931
	Ítem 4	55,65	189,656	0,626	0,931
	Ítem 5	55,76	188,781	0,628	0,931
	Ítem 6	55,63	187,938	0,644	0,930
	Ítem 7	55,23	190,201	0,483	0,933
Bienestar Emocional	Ítem 1	55,73	186,201	0,723	0,929
	Ítem 2	55,58	187,143	0,626	0,931
	Ítem 3	55,84	185,561	0,615	0,931
	Ítem 4	55,51	182,988	0,693	0,929
Autoestima	Ítem 1	55,65	188,966	0,574	0,931
	Ítem 2	55,55	187,952	0,62	0,931

	Ítem 3	55,82	189,162	0,593	0,931
	Ítem 4	55,59	186,635	0,605	0,931
Familia	Ítem 1	55,25	189,086	0,473	0,933
	Ítem 2	55,72	187,171	0,647	0,930
	Ítem 3	55,6	187,208	0,555	0,932
	Ítem 4	55,92	186,948	0,621	0,931
Amigos	Ítem 1	55,36	186,487	0,575	0,931
	Ítem 2	55,59	191,095	0,534	0,932
	Ítem 3	55,59	189,486	0,549	0,932
	Ítem 4	55,89	192,102	0,431	0,933
Colegio	Ítem 1	55,85	191,53	0,538	0,932

Nota: Bienestar Físico Ítem 1 = ¿Me he sentido enfermo; Ítem 2= ¿Me ha dolido algo?; Ítem 3 = ¿He estado muy cansado/a o agotado?; Ítem 4= ¿He tenido mucha fuerza y energía?; Ítem 5= ¿Me he reído y divertido mucho?; Ítem 6 = ¿Me aburrido mucho?; Ítem 7= ¿Me he sentido solo/a? Bienestar Emocional Ítem 1 = ¿He sentido miedo o me he sentido inseguro/ra; Ítem 2 = ¿Me he sentido orgulloso /a de mí mismo/a ?; Ítem 3= ¿Me he gustado a mí mismo/a? Ítem 4 = ¿Me he sentido bien conmigo mismo/a. Autoestima; Ítem 1= ¿He tenido muchas buenas ideas? Ítem 2= ¿Me he llevado bien con mis padres ?;Ítem 3= ¿Me he sentido a gusto en casa?;Ítem 4= ¿He tenido fuertes discusiones o peleas en casa? Familia; Ítem 1= ¿Me he sentido agobiado por mis padres; Ítem 2 ¿He hecho cosas con mis amigos; Ítem 3= ¿Les he caído bien a los demás; Ítem 4= ¿Me he llevado bien con mis amigos/as. Amigos; Ítem 1= ¿Me he sentido diferente de los demás?; Ítem 2= ¿he podido hacer bien las tareas escolares?; Ítem 3= ¿Me han interesado las clases; Ítem 4= ¿Me ha preocupado mi futuro? Colegio; Ítem 1= ¿He tenido miedo de sacar malas notas?

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 18 se observa el resultado del coeficiente de confiabilidad del Alpha de Cronbach aplicado a los Ítems del cuestionario de *Kiddo - Kindl* en su versión en español mediante el software SPSS 25 que se aplicó a una muestra de 88 estudiantes de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza cuyos valores totales de las 6 dimensiones: Bienestar Físico, Bienestar Emocional, Autoestima, Familia, Amigos y Colegio con sus 24 preguntas: estuvo entre ,847 (Suma Bienestar Emocional) y ,911 (Suma Colegio) esto coincide con lo señalado con la interpretación de Oviedo & Campo (2005) existe una confiabilidad aceptable como se puede apreciar porque se encuentra en el rango 0,70 – 0,90. Y existe una redundancia o duplicación porque también se encuentra en el rango 0,90-1 por

tanto se concluye que la consistencia interna del instrumento utilizado es aceptable y procede su aplicación ya que está por encima del 0,60.

Por otra parte, las Correlaciones de los valores totales de las 6 dimensiones: Bienestar Físico, Bienestar Emocional, Autoestima, Familia, Amigos y Colegio con sus 24 preguntas estuvo entre ,538 (Suma Colegio) y ,856 (Suma Bienestar Emocional). Como podemos ver el análisis del Alpha de Cronbach fue inverso en relación con la correlación.

Tabla 18. Estadística total de elemento de las dimensiones del cuestionario experiencias óptimas

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
SUMA BIENESTAR FÍSICO	40,5455	108,343	,796	,881
SUMA BIENESTAR EMOCIONAL	48,5568	134,525	,856	,847
SUMA AUTOESTIMA	48,5000	144,000	,806	,858
SUMA FAMILIA	48,3864	141,573	,818	,855
SUMA AMIGOS	48,3295	149,626	,754	,867
SUMA COLEGIO	55,8523	191,530	,538	,911

Fuente: Elaboración propia.

Descripción de resultados de las preguntas del cuestionario Experiencias Óptimas de la dimensión Actividades Artísticas

En la tabla 19 podemos apreciar que de 88 estudiantes 30 estudiantes esto es 34,1% es decir la mayoría contestaron que están de acuerdo, solo 4 estudiantes esto es el 4,5% contestaron que están totalmente en desacuerdo, el resto se inclinaron por las otras respuestas. A continuación, presentamos la tabla 19.

Tabla 19. ¿Mientras realizo la actividad se me borran los problemas y las preocupaciones?

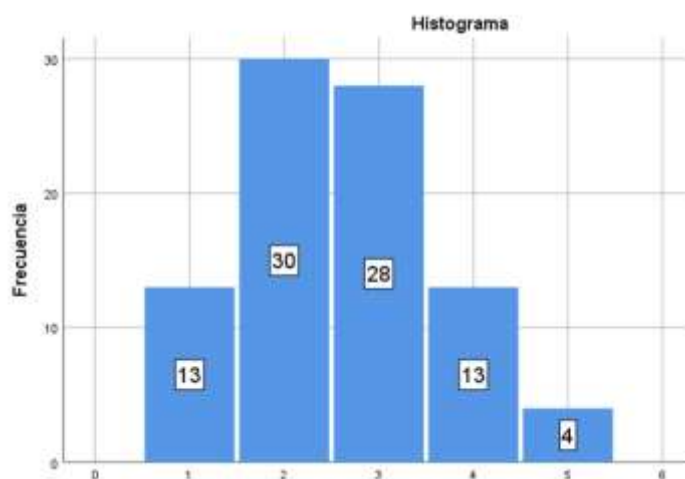
ACTIVIDADES ARTÍSTICAS	Ítem 1	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Totalmente de acuerdo	13	14,8	14,8	14,8
Valido	De acuerdo	30*	34,1	34,1	48,9
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	28	31,8	31,8	80,7
	En desacuerdo	13	14,8	14,8	95,5

Totalmente en desacuerdo	4	4,5	4,5	100,0
Total observaciones	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 7. Gráfico de la Dimensión Actividades Artísticas y la pregunta ¿Mientras realizo la actividad se me borran los problemas y las preocupaciones?



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 20. ¿Tengo una buena idea, cuando estoy realizando la actividad acerca de cuán bien lo estoy haciendo?

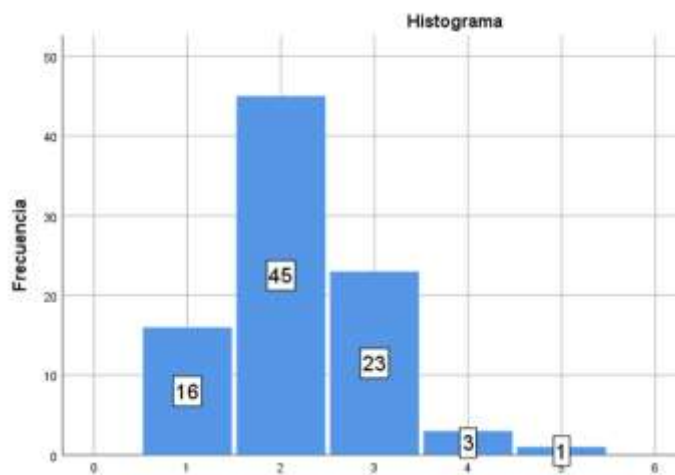
ACTIVIDADES ARTÍSTICAS Ítem 2	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Totalmente de acuerdo	16	18,2	18,2	18,2
De acuerdo	45*	51,1	51,1	69,3
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	23	26,1	26,1	95,5
En desacuerdo	3	3,4	3,4	98,9
Totalmente en desacuerdo	1	1,1	1,1	100,0
Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 20 podemos apreciar que de 88 estudiantes 45 estudiantes esto es 51,1% esto equivale decir que la mayoría contestaron que están de acuerdo, solo 1 estudiante esto es el 1,1% contesto que están totalmente en desacuerdo, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 8. Gráfico de la Dimensión Actividades Artísticas y la pregunta ¿Tengo una buena idea, cuando estoy realizando la actividad acerca de cuán bien lo estoy haciendo?



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 21. ¿Hago las cosas espontánea y automáticamente sin tener que pensarlas?

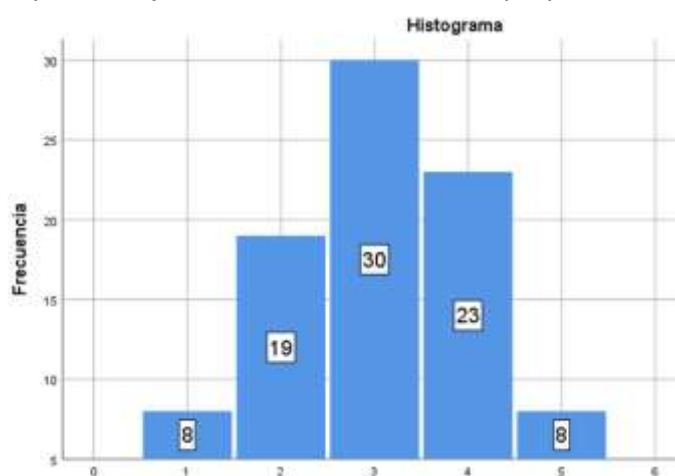
ACTIVIDADES ARTÍSTICAS	Ítem 3	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	8	9,1	9,1	9,1
	De acuerdo	19	21,6	21,6	30,7
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	30*	34,1	34,1	64,8
	En desacuerdo	23	26,1	26,1	90,9
	Totalmente en desacuerdo	8	9,1	9,1	100,0
Total		88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 21 podemos apreciar que de 88 estudiantes 30 estudiantes esto es 34,1% esto equivale decir que la mayoría contestaron que no están ni de acuerdo ni en desacuerdo, solo 8 estudiantes esto es el 9,1% contesto que están totalmente en desacuerdo, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 9. Gráfico de la Dimensión Actividades Artísticas y la pregunta ¿Hago las cosas espontánea y automáticamente sin tener que pensarlas?



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 22. ¿Tengo una total concentración?

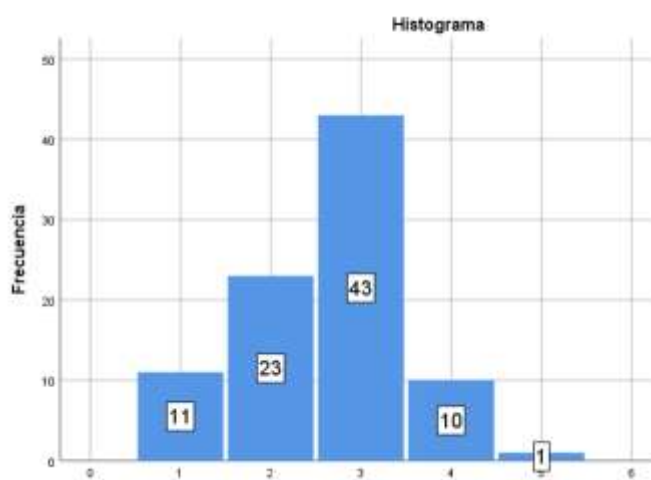
ACTIVIDADES ARTÍSTICAS Ítem 4		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	11	12,5	12,5	12,5
	De acuerdo	23	26,1	26,1	38,6
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo*	43	48,9	48,9	87,5
	En desacuerdo	10	11,4	11,4	98,9
	Totalmente en desacuerdo	1	1,1	1,1	100,0
Total		88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 25 podemos apreciar que de 88 estudiantes 43 estudiantes esto es 48,9% esto equivale decir que la mayoría contestaron que no están ni de acuerdo ni en desacuerdo, solo 1 estudiante esto es el 1,1% contesto que están totalmente en desacuerdo, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 10. Gráfico de la Dimensión Actividades Artísticas y la pregunta ¿Tengo una total concentración?



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 23. ¿La manera en la que el tiempo pasa parece ser diferente de lo normal?

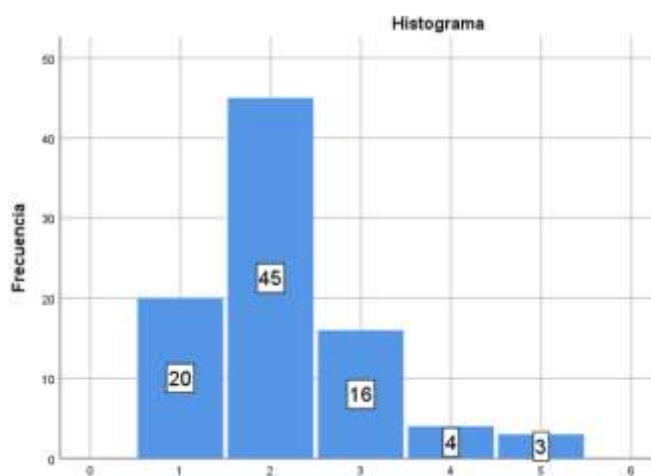
ACTIVIDADES ARTÍSTICAS Ítem 5	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Totalmente de acuerdo	20	22,7	22,7	22,7
De acuerdo*	45	51,1	51,1	73,9
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	16	18,2	18,2	92,0
En desacuerdo	4	4,5	4,5	96,6
Totalmente en desacuerdo	3	3,4	3,4	100,0
Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 26 podemos apreciar que de 88 estudiantes 45 estudiantes esto es 51,1% esto equivale decir que la mayoría contestaron que están de acuerdo, solo 3 estudiantes esto es el 3,4% contesto que están totalmente en desacuerdo, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 11. Gráfico de la Dimensión Actividades Artísticas y la pregunta ¿La manera en la que el tiempo pasa parece ser diferente de lo normal?



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 24. ¿Siento que soy lo suficientemente competente para alcanzar las demandas de la situación?

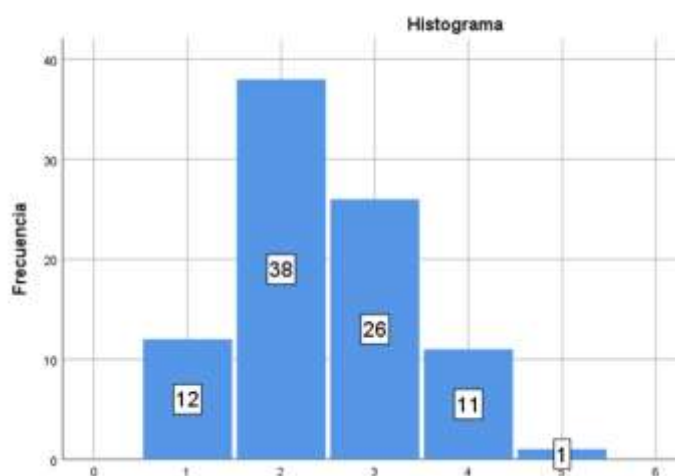
ACTIVIDADES ARTÍSTICAS Ítem 6		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	12	13,6	13,6	13,6
	De acuerdo*	38	43,2	43,2	56,8
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	26	29,5	29,5	86,4
	En desacuerdo	11	12,5	12,5	98,9
	Totalmente en desacuerdo	1	1,1	1,1	100,0
Total		88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 27 podemos apreciar que de 88 estudiantes 38 estudiantes esto es 43,2% esto equivale decir que la mayoría contestaron que están de acuerdo, solo 1 estudiante esto es el 1,1% contesto que están totalmente en desacuerdo, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 12. Gráfico de la Dimensión Actividades Artísticas y la pregunta ¿Siento que soy lo suficientemente competente para alcanzar las demandas de la situación?



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 25. ¿La experiencia es extremadamente gratificante?

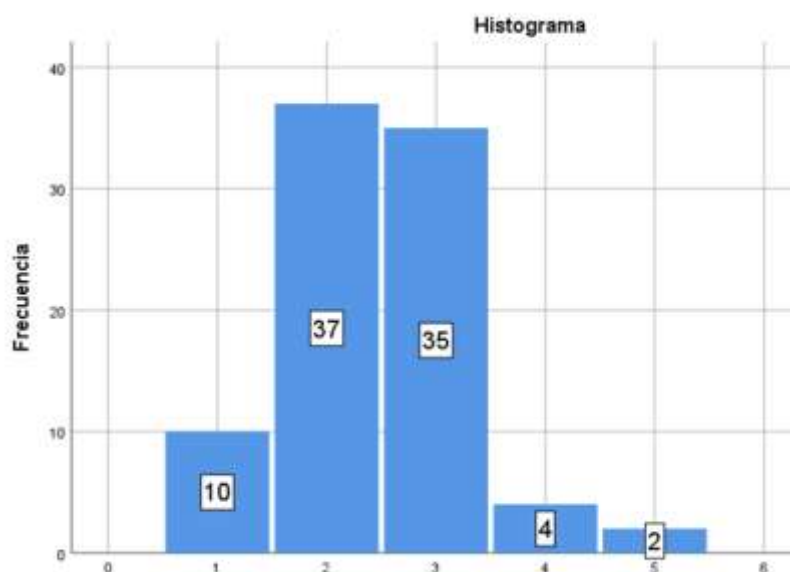
ACTIVIDADES ARTÍSTICAS Ítem 7	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Totalmente de acuerdo	10	11,4	11,4	11,4
De acuerdo*	37	42,0	42,0	53,4
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	35	39,8	39,8	93,2
En desacuerdo	4	4,5	4,5	97,7
Totalmente en desacuerdo	2	2,3	2,3	100,0
Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 28 podemos apreciar que de 88 estudiantes 35 estudiantes esto es 39,8% esto equivale decir que la mayoría contestaron que no están ni de acuerdo ni en desacuerdo, solo 2 estudiantes esto es el 2,3% contesto que están totalmente en desacuerdo, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 13. Gráfico de la Dimensión Activades Artísticas y la pregunta ¿La experiencia es extremadamente gratificante?



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 26. ¿Tengo un sentimiento de control total?

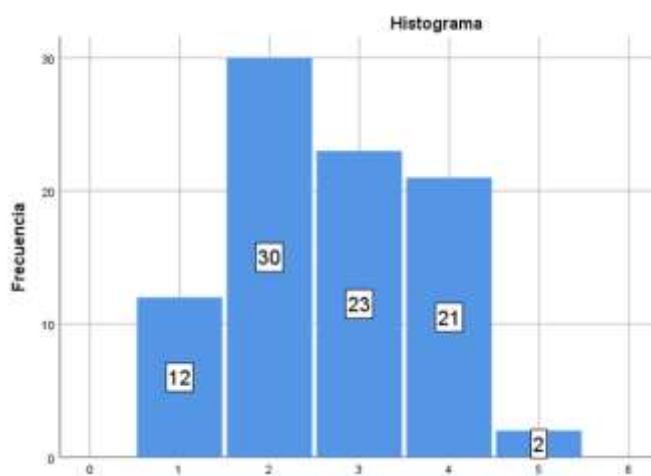
ACTIVIDADES ARTÍSTICAS	Ítem 8	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	12	13,6	13,6	13,6
	De acuerdo*	30	34,1	34,1	47,7
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	23	26,1	26,1	73,9
	En desacuerdo	21	23,9	23,9	97,7
	Totalmente en desacuerdo	2	2,3	2,3	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 29 podemos apreciar que de 88 estudiantes 30 estudiantes esto es 34,1% esto equivale decir que la mayoría contestaron que están de acuerdo, solo 2 estudiantes esto es el 2,3% contesto que están totalmente en desacuerdo, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 14. Gráfico de la Dimensión Actividades Artísticas y la pregunta ¿Tengo un sentimiento de control total?



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 27. ¿Tengo un amplio sentido de lo que quiero hacer?

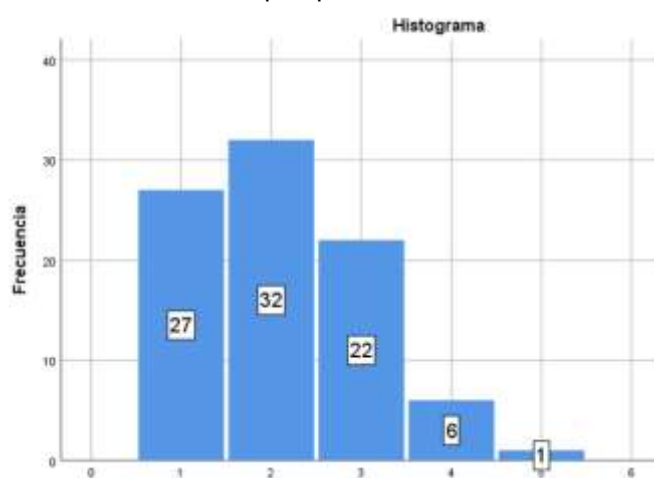
ACTIVIDADES ARTÍSTICAS Ítem 9	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Totalmente de acuerdo	27	30,7	30,7	30,7
De acuerdo*	32	36,4	36,4	67,0
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	22	25,0	25,0	92,0
En desacuerdo	6	6,8	6,8	98,9
Totalmente en desacuerdo	1	1,1	1,1	100,0
Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 30 podemos apreciar que de 88 estudiantes 32 estudiantes esto es 36,4% esto equivale decir que la mayoría contestaron que están de acuerdo, solo 1 estudiante esto es el 1,1% contesto que están totalmente en desacuerdo, el resto se inclinaron por las otras respuestas

Gráfico 15. Gráfico de la Dimensión Actividades Artísticas y la pregunta ¿Tengo un amplio sentido de lo que quiero hacer?



Fuente: Elaboración propia.

Descripción de resultados de las preguntas del cuestionario Experiencias Óptimas de la dimensión Actividades Deportivas

Tabla 28.¿Mientras realizo la actividad se me borran los problemas y las preocupaciones?

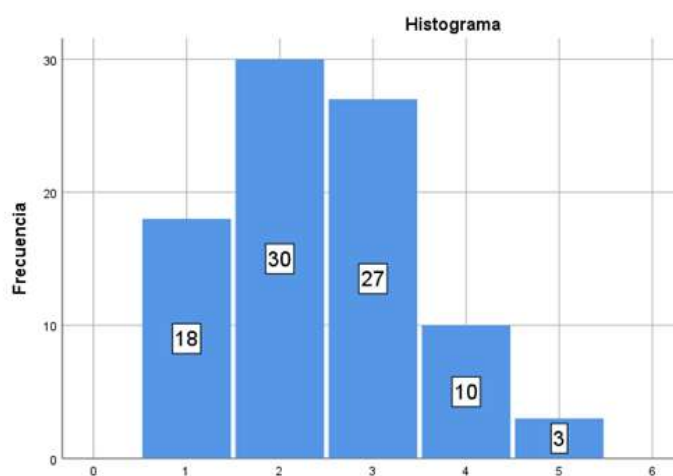
Tabla 20: ¿Mientras realizo la actividad se me bonaron los problemas y las preocupaciones?					
ACTIVIDADES DEPORTIVAS		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Ítem 1					
Válido	Totalmente de acuerdo	18	20,5	20,5	20,5
	De acuerdo*	30	34,1	34,1	54,5
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	27	30,7	30,7	85,2
	En desacuerdo	10	11,4	11,4	96,6
	Totalmente en desacuerdo	3	3,4	3,4	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 31 podemos apreciar que de 88 estudiantes 30 estudiantes esto es 34,1% esto equivale decir que la mayoría contestaron que están de acuerdo, solo 3 estudiantes esto es el 3,4% contesto que están totalmente en desacuerdo, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 16. Gráfico de la Dimensión Actividades Deportivas y la pregunta ¿Mientras realizo la actividad se me borran los problemas y las preocupaciones?



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 29. ¿Tengo una buena idea, cuando estoy realizando la actividad acerca de cuán bien lo estoy haciendo?

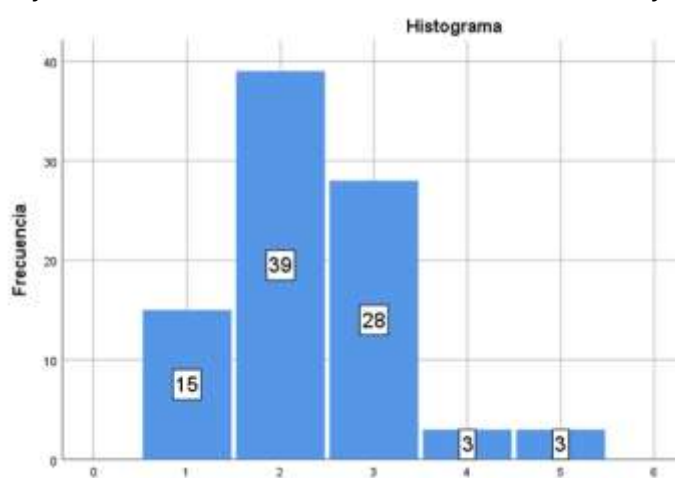
ACTIVIDADES DEPORTIVAS Ítem 2	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Totalmente de acuerdo	15	17,0	17,0	17,0
De acuerdo*	39*	44,3	44,3	61,4
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	28	31,8	31,8	93,2
En desacuerdo	3	3,4	3,4	96,6
Totalmente en desacuerdo	3	3,4	3,4	100,0
Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 32 podemos apreciar que de 88 estudiantes 39 estudiantes esto es 44,3% esto equivale decir que la mayoría contestaron que están de acuerdo, solo 3 estudiante esto es el 3,4% contesto que están totalmente en desacuerdo, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 17. Gráfico de la Dimensión Actividades Deportivas y la pregunta ¿Tengo una buena idea, cuando estoy realizando la actividad acerca de cuán bien lo estoy haciendo?



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 30. ¿Hago las cosas espontánea y automáticamente sin tener que pensarlas?

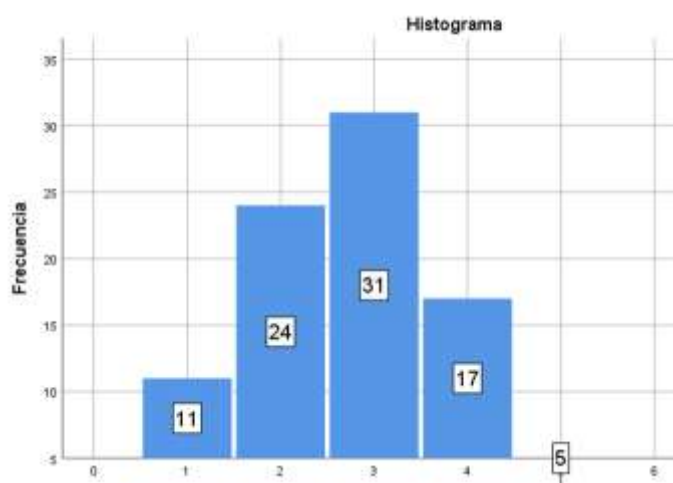
ACTIVIDADES DEPORTIVAS Ítem 3	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Totalmente de acuerdo	11	12,5	12,5	12,5
De acuerdo	24	27,3	27,3	39,8
Ni de acuerdo ni en* desacuerdo	31*	35,2	35,2	75,0
En desacuerdo	17	19,3	19,3	94,3
Totalmente en desacuerdo	5	5,7	5,7	100,0
Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 33 podemos apreciar que de 88 estudiantes 31 estudiantes esto es 35,2% esto equivale decir que la mayoría contestaron que no están ni de acuerdo ni en desacuerdo, solo 5 estudiantes esto es el 5,7% contesto que están totalmente en desacuerdo, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 18. Gráfico de la Dimensión Actividades Deportivas y la pregunta ¿Hago las cosas espontánea y automáticamente sin tener que pensarlas?



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 31. ¿Tengo una total concentración?

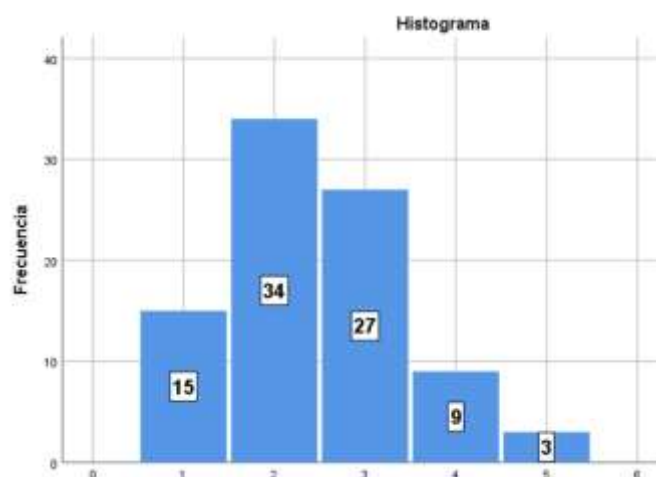
ACTIVIDADES DEPORTIVAS Ítem 4	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Totalmente de acuerdo	15	17,0	17,0	17,0
De acuerdo*	34*	38,6	38,6	55,7
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	27	30,7	30,7	86,4
En desacuerdo	9	10,2	10,2	96,6
Totalmente en desacuerdo	3	3,4	3,4	100,0
Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 33 podemos apreciar que de 88 estudiantes 34 estudiantes esto es 38,6% esto equivale decir que la mayoría contestaron que están de acuerdo, solo 3 estudiantes esto es el 3,4% contestaron que están totalmente en desacuerdo, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 19. Gráfico de la Dimensión Actividades Deportivas y la pregunta ¿Tengo una total concentración?



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 32. ¿La manera en la que el tiempo pasa parece ser diferente de lo normal?

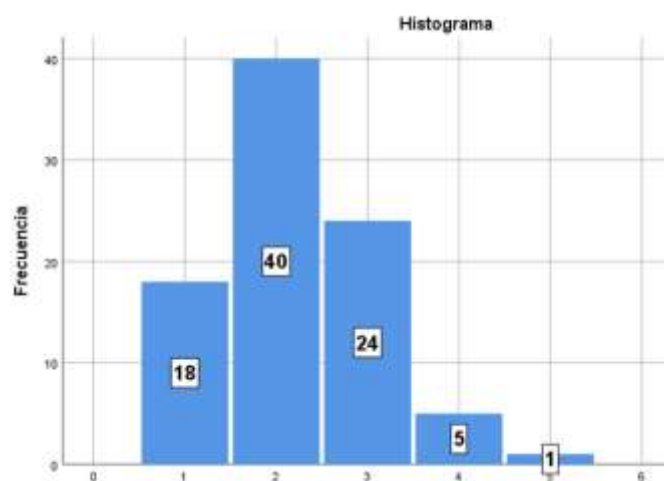
ACTIVIDADES DEPORTIVAS Ítem 5	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Totalmente de acuerdo	18	20,5	20,5	20,5
De acuerdo	40*	45,5	45,5	65,9
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	24	27,3	27,3	93,2
En desacuerdo	5	5,7	5,7	98,9
Totalmente en desacuerdo	1	1,1	1,1	100,0
Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 35 podemos apreciar que de 88 estudiantes 40 estudiantes esto es 45,4% esto equivale decir que la mayoría contestaron que están de acuerdo, solo 1 estudiante esto es el 1,1% contesto que están totalmente en desacuerdo, el resto se inclinaron por las otras respuestas

Gráfico 20. Gráfico de la Dimensión Actividades Deportivas y la pregunta ¿La manera en la que el tiempo pasa parece ser diferente de lo normal?



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 33. ¿Siento que soy suficientemente competente para alcanzar las demandas de la situación?

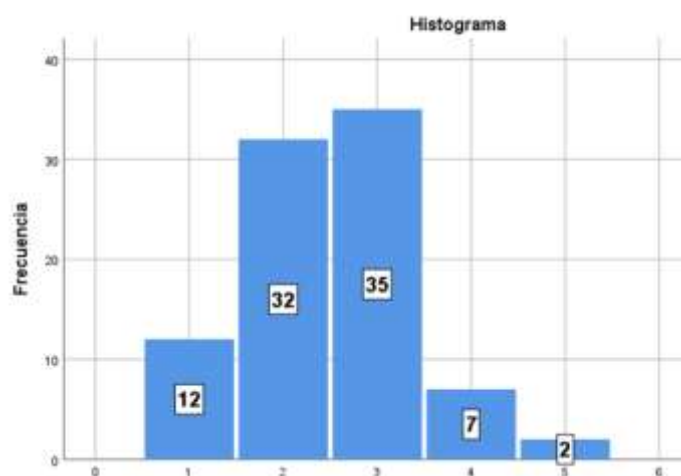
ACTIVIDADES DEPORTIVAS Ítem 6	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Totalmente de acuerdo	12	13,6	13,6	13,6
De acuerdo	32	36,4	36,4	50,0
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	35*	39,8	39,8	89,8
En desacuerdo	7	8,0	8,0	97,7
Totalmente en desacuerdo	2	2,3	2,3	100,0
Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 36 podemos apreciar que de 88 estudiantes 35 estudiantes esto es 39,8% esto equivale decir que la mayoría contestaron que están ni de acuerdo ni en desacuerdo, solo 2 estudiantes esto es el 2,3% contesto que están totalmente en desacuerdo, el resto se inclinaron por las otras respuestas

Gráfico 21. Gráfico de la Dimensión Activades Deportivas y la pregunta ¿Siento que soy suficientemente competente para alcanzar las demandas de la situación?



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 34. ¿La experiencia es extremadamente gratificante?

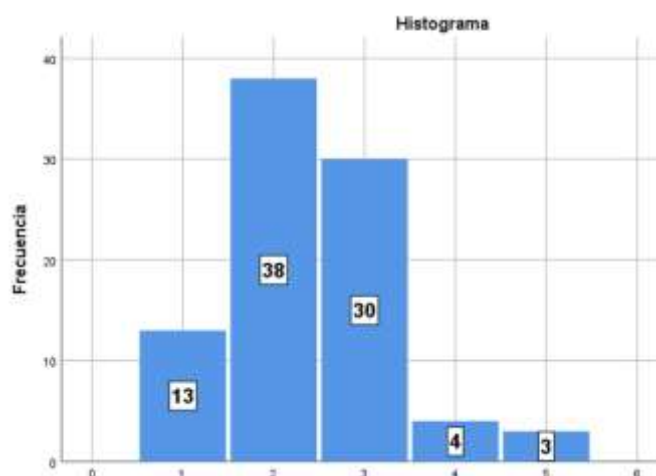
ACTIVIDADES DEPORTIVAS Ítem 7	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Totalmente de acuerdo	13	14,8	14,8	14,8
De acuerdo*	38*	43,2	43,2	58,0
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	30	34,1	34,1	92,0
En desacuerdo	4	4,5	4,5	96,6
Totalmente en desacuerdo	3	3,4	3,4	100,0
Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 37 podemos apreciar que de 88 estudiantes 38 estudiantes esto es 43,2% esto equivale decir que la mayoría contestaron que están de acuerdo, solo 3 estudiantes esto es el 3,4% contesto que están totalmente en desacuerdo, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 22. Gráfico de la Dimensión Actividades Deportivas y la pregunta ¿La experiencia es extremadamente gratificante?



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 35. ¿Tengo un sentimiento de control total?

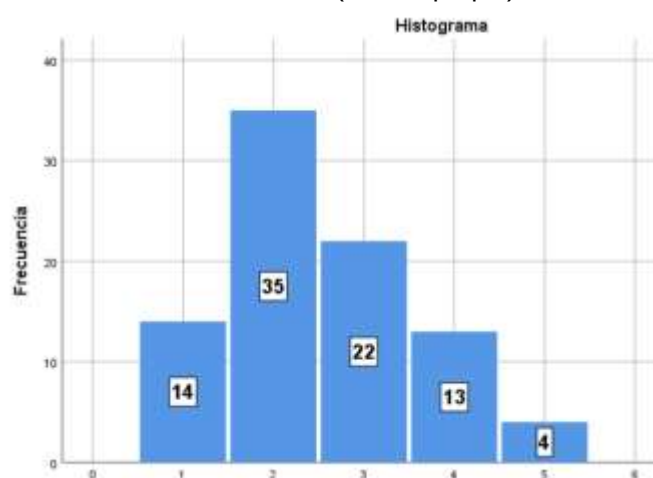
ACTIVIDADES DEPORTIVAS		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Ítem 8				
Válido	Totalmente de acuerdo	14	15,9	15,9	15,9
	De acuerdo	35	39,8	39,8	55,7
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	22	25,0	25,0	80,7
	En desacuerdo	13	14,8	14,8	95,5
	Totalmente en desacuerdo	4	4,5	4,5	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 38 podemos apreciar que de 88 estudiantes 35 estudiantes esto es 39,8% esto equivale decir que la mayoría contestaron que están de acuerdo, solo 4 estudiantes esto es el 4,5% contesto que están totalmente en desacuerdo, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 23. Gráfico de la Dimensión Actividades Deportivas y la pregunta ¿Tengo un sentimiento de control total? (fuente: propia).



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 36. ¿Tengo un amplio sentido de lo que quiero hacer?

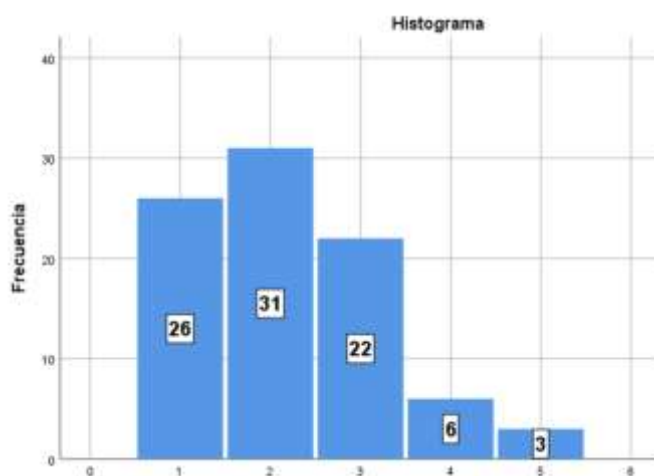
ACTIVIDADES DEPORTIVAS Ítem 9	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Totalmente de acuerdo	26	29,5	29,5	29,5
De acuerdo*	31*	35,2	35,2	64,8
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	22	25,0	25,0	89,8
En desacuerdo	6	6,8	6,8	96,6
Totalmente en desacuerdo	3	3,4	3,4	100,0
Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 39 podemos apreciar que de 88 estudiantes 31 estudiantes esto es 35,2% esto equivale decir que la mayoría contestaron que están de acuerdo, solo 3 estudiantes esto es el 3,4% contesto que están totalmente en desacuerdo, el resto se inclinaron por las otras respuestas

Gráfico 24. Gráfico de la Dimensión Activades Deportivas y la pregunta ¿Tengo un amplio sentido de lo que quiero hacer?



Fuente: Elaboración propia.

Descripción de resultados de las preguntas del cuestionario Experiencias Óptimas de la dimensión Actividades Sociales

Tabla 37. ¿Mientras realizo la actividad se me borran los problemas y las preocupaciones?

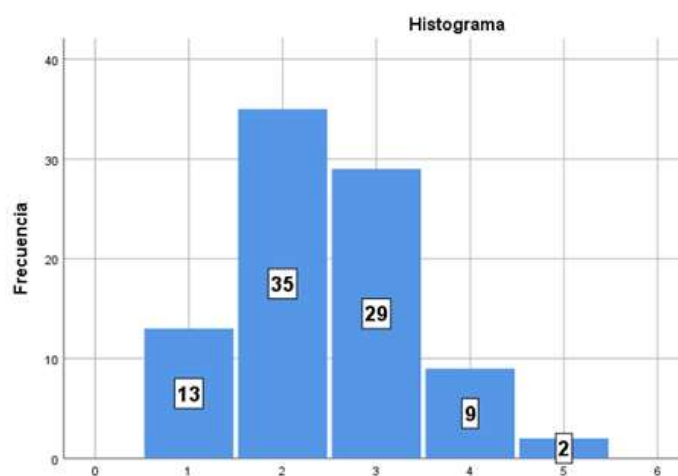
ACTIVIDADES SOCIALES Ítem 1	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Totalmente de acuerdo	13	14,8	14,8	14,8
De acuerdo	35	39,8	39,8	54,5
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	29	33,0	33,0	87,5
En desacuerdo	9	10,2	10,2	97,7
Totalmente en desacuerdo	2	2,3	2,3	100,0
Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 40 podemos apreciar que de 88 estudiantes 35 estudiantes esto es 39,8% esto equivale decir que la mayoría contestaron que están de acuerdo, solo 2 estudiantes esto es el 2,3% contesto que están totalmente en desacuerdo, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 25. Gráfico de la Dimensión Actividades Sociales y la pregunta ¿Mientras realizo la actividad se me borran los problemas y las preocupaciones?



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 38. ¿Tengo una buena idea, cuando estoy realizando la actividad acerca de cuán bien lo estoy haciendo?

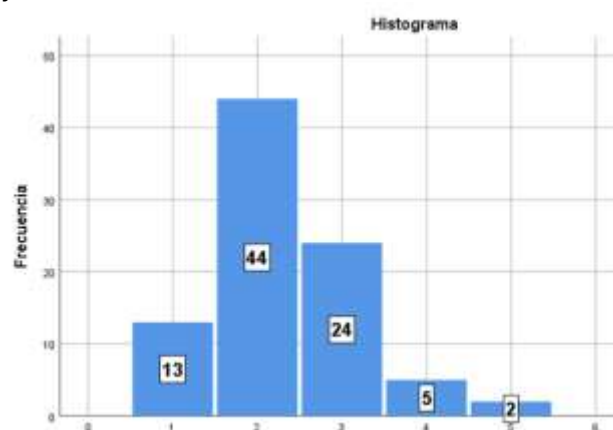
ACTIVIDADES SOCIALES Ítem 2		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	13	14,8	14,8	14,8
	De acuerdo	44	50,0	50,0	64,8
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	24	27,3	27,3	92,0
	En desacuerdo	5	5,7	5,7	97,7
	Totalmente en desacuerdo	2	2,3	2,3	100,0
Total		88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 41 podemos apreciar que de 88 estudiantes 44 estudiantes esto es 50% esto equivale decir que la mayoría contestaron que están de acuerdo, solo 2 estudiantes esto es el 2,3% contesto que están totalmente en desacuerdo, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 26. Gráfico de la Dimensión Actividades Sociales y la pregunta ¿Tengo una buena idea, cuando estoy realizando la actividad acerca de cuán bien lo estoy haciendo?



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 39. ¿Hago las cosas espontáneamente y automáticamente sin tener que pensarlas?

ACTIVIDADES SOCIALES Ítem 3	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Totalmente de acuerdo	7	8,0	8,0	8,0
De acuerdo	26	29,5	29,5	37,5
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	37	42,0	42,0	79,5
En desacuerdo	13	14,8	14,8	94,3
Totalmente en desacuerdo	5	5,7	5,7	100,0
Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 39 podemos apreciar que de 88 estudiantes 37 estudiantes esto es 42% esto equivale decir que la mayoría contestaron que no están ni de acuerdo ni en desacuerdo, solo 5 estudiantes esto es el 5,7% contesto que están totalmente en desacuerdo, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Tabla 40. ¿Tengo una total concentración?

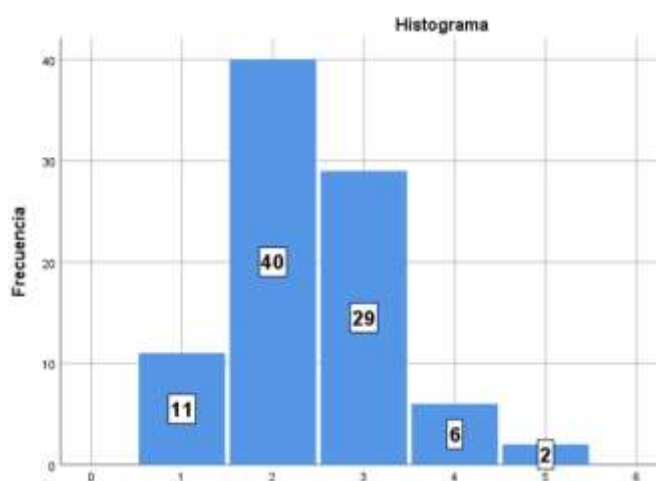
ACTIVIDADES SOCIALES Ítem 4	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Totalmente de acuerdo	11	12,5	12,5	12,5
De acuerdo	40	45,5	45,5	58,0
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	29	33,0	33,0	90,9
En desacuerdo	6	6,8	6,8	97,7
Totalmente en desacuerdo	2	2,3	2,3	100,0
Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 40 podemos apreciar que de 88 estudiantes 40 estudiantes esto es 45,5% esto equivale decir que la mayoría contestaron que están de acuerdo, solo 2 estudiantes esto es el 2,3% contesto que están totalmente en desacuerdo, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 27. Gráfico de la Dimensión Actividades Sociales y la pregunta ¿Tengo una total concentración?



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 41. ¿La manera en la que el tiempo pasa parece ser diferente de lo normal?

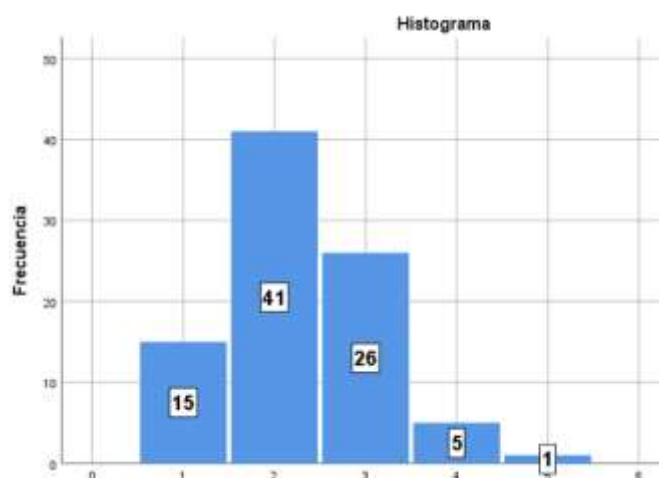
ACTIVIDADES SOCIALES Ítem 5	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Totalmente de acuerdo	15	17,0	17,0	17,0
De acuerdo	41	46,6	46,6	63,6
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	26	29,5	29,5	93,2
En desacuerdo	5	5,7	5,7	98,9
Totalmente en desacuerdo	1	1,1	1,1	100,0
Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 41 podemos apreciar que de 88 estudiantes 41 estudiantes esto es 46,6% esto equivale decir que la mayoría contestaron que están de acuerdo, solo 1 estudiante esto es el 1,1% contesto que están totalmente en desacuerdo, el esto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 28. Gráfico de la Dimensión Actividades Sociales y la pregunta ¿La manera en la que el tiempo pasa parece ser diferente de lo normal?



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 42. ¿Siento que soy lo suficientemente competente para alcanzar las demandas de la situación?

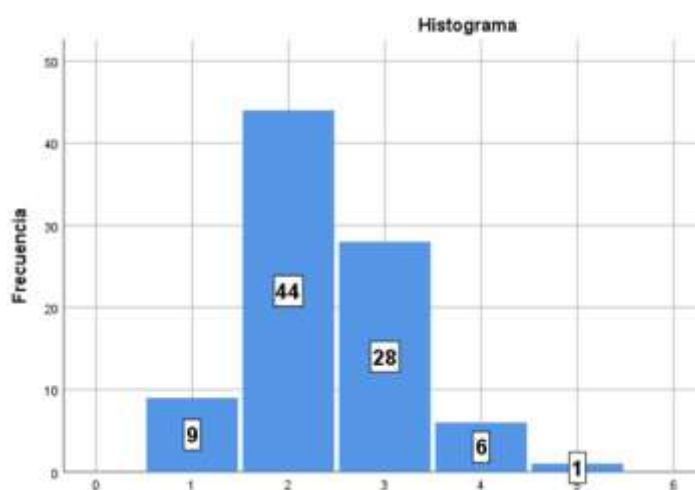
ACTIVIDADES SOCIALES Ítem 6		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	9	10,2	10,2	10,2
	De acuerdo	44	50,0	50,0	60,2
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	28	31,8	31,8	92,0
	En desacuerdo	6	6,8	6,8	98,9
	Totalmente en desacuerdo	1	1,1	1,1	100,0
Total		88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 42 podemos apreciar que de 88 estudiantes 44 estudiantes esto es 50% esto equivale decir que la mayoría contestaron que están de acuerdo, solo 1 estudiante esto es el 1,1% contesto que están totalmente en desacuerdo, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 29. Gráfico de la Dimensión Actividades Sociales y la pregunta ¿Siento que soy lo suficientemente competente para alcanzar las demandas de lo situación?



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 43. ¿La experiencia es extremadamente gratificante?

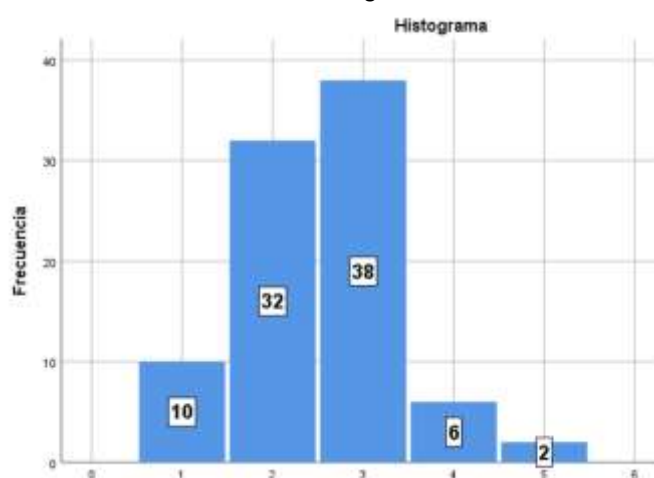
ACTIVIDADES SOCIALES Ítem 7		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	10	11,4	11,4	11,4
	De acuerdo	32	36,4	36,4	47,7
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	38	43,2	43,2	90,9
	En desacuerdo	6	6,8	6,8	97,7
	Totalmente en desacuerdo	2	2,3	2,3	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 43 podemos apreciar que de 88 estudiantes 38 estudiantes esto es 43,2% esto equivale decir que la mayoría contestaron que están de acuerdo, solo 2 estudiantes esto es el 2,3% contestaron que están totalmente en desacuerdo, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 30. Gráfico de la Dimensión Actividades Sociales y la pregunta ¿La experiencia es extremadamente gratificante?



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 44. ¿Tengo un sentimiento de control total?

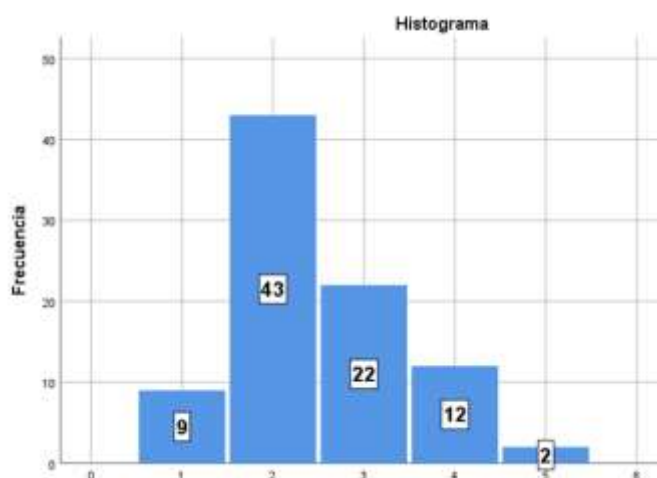
ACTIVIDADES SOCIALES Ítem 8		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	9	10,2	10,2	10,2
	De acuerdo	43	48,9	48,9	59,1
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	22	25,0	25,0	84,1
	En desacuerdo	12	13,6	13,6	97,7
	Totalmente en desacuerdo	2	2,3	2,3	100,0
Total		88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 44 podemos apreciar que de 88 estudiantes 43 estudiantes esto es 48,9% esto equivale decir que la mayoría contestaron que están de acuerdo, solo 2 estudiantes esto es el 2,3% contestaron que están totalmente en desacuerdo, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 31. Gráfico de la Dimensión Actividades Sociales y la pregunta ¿Tengo un sentimiento de control total? (fuente propia).



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 45. ¿Tengo un amplio sentido de lo que quiero hacer?

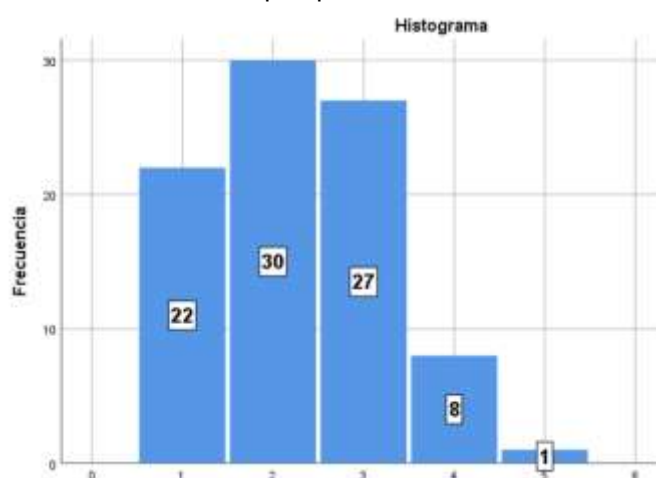
ACTIVIDADES SOCIALES Ítem 9		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	22	25,0	25,0	25,0
	De acuerdo	30	34,1	34,1	59,1
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	27	30,7	30,7	89,8
	En desacuerdo	8	9,1	9,1	98,9
	Totalmente en desacuerdo	1	1,1	1,1	100,0
Total		88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 45 podemos apreciar que de 88 estudiantes 30 estudiantes esto es 34,1% esto equivale decir que la mayoría contestaron que están de acuerdo, solo 1 estudiante esto es el 1,1% contesto que están totalmente en desacuerdo, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 32. Gráfico de la Dimensión Actividades Sociales y la pregunta ¿Tengo un amplio sentido de lo que quiero hacer?



Fuente: Elaboración propia.

Descripción de resultados de las preguntas del cuestionario Kiddo - Kindl de la dimensión Bienestar Físico

Tabla 46. ¿Me he sentido enfermo?

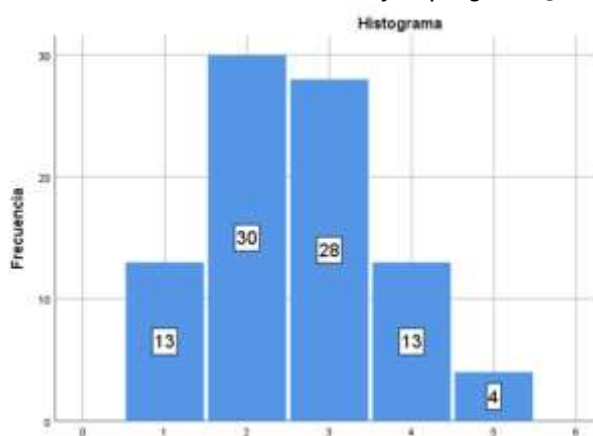
Bienestar Físico Ítem 1		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	13	14,8	14,8	14,8
	Casi nunca	30	34,1	34,1	48,9
	Algunas veces	28	31,8	31,8	80,7
	Casi siempre	13	14,8	14,8	95,5
	Siempre	4	4,5	4,5	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 49 podemos apreciar que de 88 estudiantes 30 estudiantes esto es 34,1% esto equivale decir que la mayoría contestaron casi nunca, solo 4 estudiantes esto es el 4,5% contesto siempre, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 33. Gráfico de la Dimensión Bienestar Físico y la pregunta ¿Me he sentido enfermo?



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 47. ¿Me ha dolido algo?

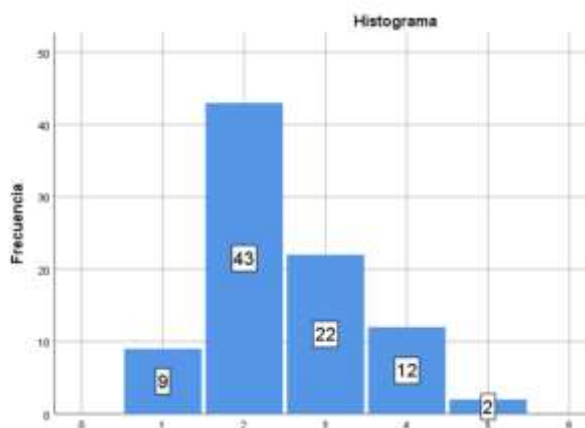
Bienestar Físico Ítem 2		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	9	10,2	10,2	10,2
	Casi nunca	43	48,9	48,9	59,1
	Algunas veces	22	25,0	25,0	84,1
	Casi siempre	12	13,6	13,6	97,7
	Siempre	2	2,3	2,3	100,0
Total		88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 50 podemos apreciar que de 88 estudiantes 43 estudiantes esto es 34,1% esto equivale decir que la mayoría contestaron casi nunca, solo 2 estudiantes esto es el 2,3% contesto siempre, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 34. Gráfico de la Dimensión Bienestar Físico y la pregunta ¿Me ha dolido algo?



Fuente: Elaboración propia.

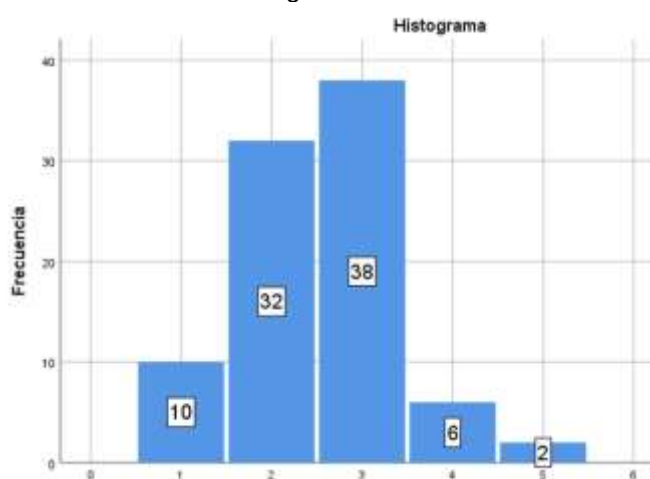
Tabla 48. ¿He estado muy cansado/a o agotado?

Bienestar Físico Ítem 3		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	10	11,4	11,4	11,4
	Casi nunca	32	36,4	36,4	47,7
	Algunas veces	38	43,2	43,2	90,9
	Casi siempre	6	6,8	6,8	97,7
	Siempre	2	2,3	2,3	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.
Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 50 podemos apreciar que de 88 estudiantes 38 estudiantes esto es 43,2% esto equivale decir que la mayoría contestaron algunas veces, solo 2 estudiantes esto es el 2,3% contestaron siempre, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 35. Gráfico de la Dimensión Bienestar Físico y la pregunta ¿He estado muy cansado/a o agotado?



Fuente: Elaboración propia.

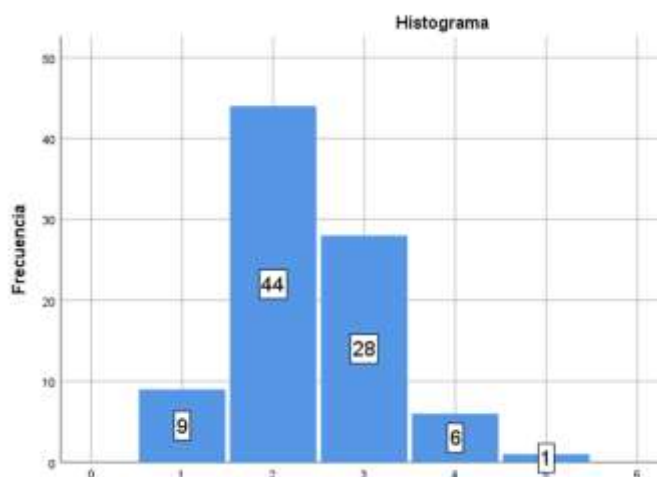
Tabla 49. ¿He tenido mucha fuerza y energía?

Bienestar Físico Ítem 4		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	9	*	10,2	10,2
	Casi nunca	44	50,0	50,0	60,2
	Algunas veces	28	31,8	31,8	92,0
	Casi siempre	6	6,8	6,8	98,9
	Siempre	1	1,1	1,1	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.
Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 52 podemos apreciar que de 88 estudiantes 30 estudiantes esto es 44 % esto equivale decir que la mayoría contestaron casi nunca, solo 1 estudiante esto es el 1,1% contesto siempre, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 36. Gráfico de la Dimensión Bienestar Físico y la pregunta ¿He tenido mucha fuerza y energía?



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 50. ¿Me he reído y divertido mucho?

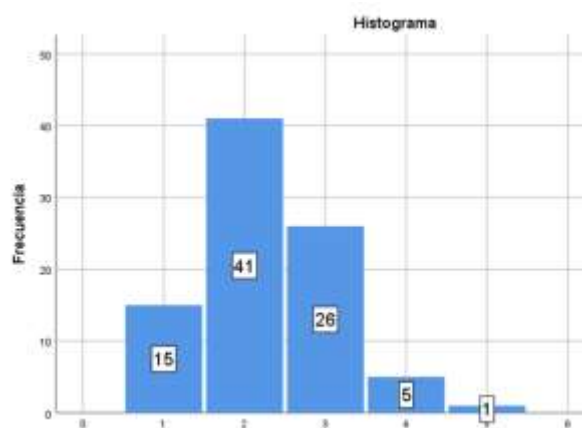
Bienestar Físico Ítem 5		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	15	17,0	17,0	17,0
	Casi nunca*	41*	46,6	46,6	63,6
	Algunas veces	26	29,5	29,5	93,2
	Casi siempre	5	5,7	5,7	98,9
	Siempre	1	1,1	1,1	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 53 podemos apreciar que de 88 estudiantes 41 estudiantes esto es 46,6% esto equivale decir que la mayoría contestaron casi nunca, solo 1 estudiantes esto es el 1,1% contesto siempre, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 37. Gráfico de la Dimensión Bienestar Físico y la pregunta ¿Me he reído y divertido mucho?



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 51. ¿Me he aburrido mucho?

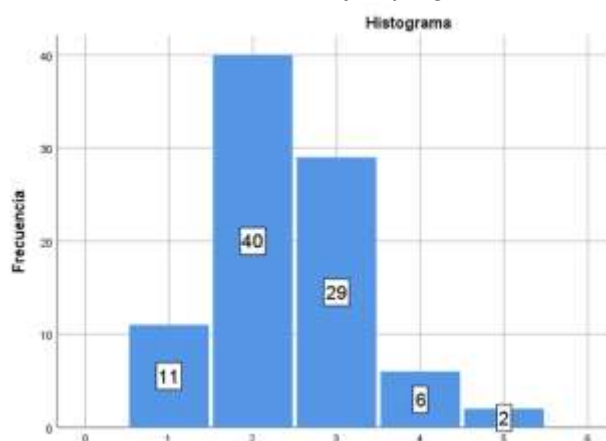
Bienestar Físico Ítem 6		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	11	12,5	12,5	12,5
	Casi nunca	40	45,5	45,5	58,0
	Algunas veces	29	33,0	33,0	90,9
	Casi siempre	6	6,8	6,8	97,7
	Siempre	2	2,3	2,3	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 54 podemos apreciar que de 88 estudiantes 40 estudiantes esto es 45,5% esto equivale decir que la mayoría contestaron casi nunca, solo 2 estudiantes esto es el 2,3% contestaron siempre, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 38. Gráfico de Dimensión Bienestar Físico y la pregunta ¿Me he reído aburrido mucho?



Fuente: Elaboración propia.

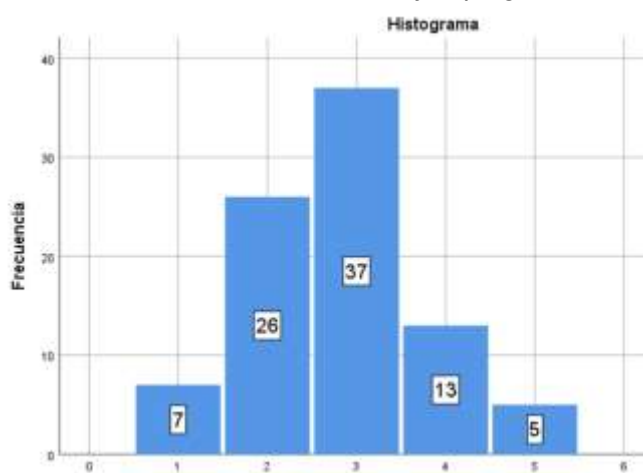
Tabla 52. ¿Me he sentido solo/a?

Bienestar Físico Ítem 7	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	7	8,0	8,0	8,0
Casi nunca	26	29,5	29,5	37,5
Válido *Algunas veces	37*	42,0	42,0	79,5
Casi siempre	13	14,8	14,8	94,3
Siempre	5	5,7	5,7	100,0
Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.
Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 54 podemos apreciar que de 88 estudiantes 37 estudiantes esto es 42% esto equivale decir que la mayoría contestaron algunas veces, solo 5 estudiantes esto es el 5,7% contestaron siempre, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Figura 42. Gráfico de la Dimensión Bienestar Físico y la pregunta ¿Me he sentido solo/a?



Fuente: Elaboración propia.

Descripción de resultados de las preguntas del cuestionario Kiddo - Kindl de la dimensión Bienestar Emocional

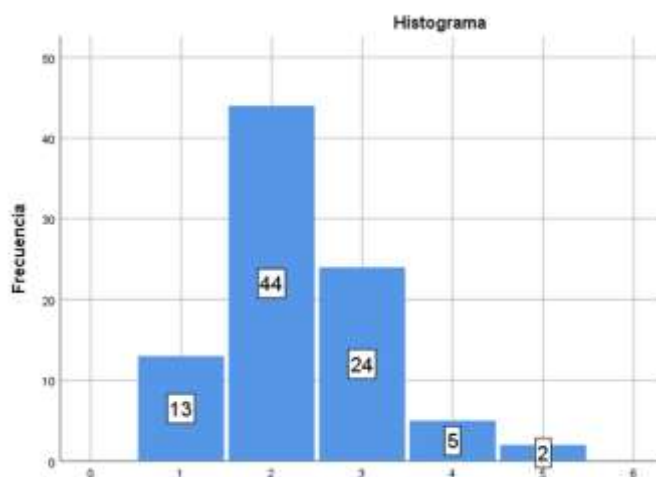
Tabla 53. ¿He sentido miedo o me he sentido inseguro/a?

Bienestar Emocional Ítem 1	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	13	14,8	14,8	14,8
Casi nunca	44	50,0	50,0	64,8
Válido Algunas veces	24	27,3	27,3	92,0
Casi siempre	5	5,7	5,7	97,7
Siempre	2	2,3	2,3	100,0
Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.
Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 56 podemos apreciar que de 88 estudiantes 44 estudiantes esto es 50% esto equivale decir que la mayoría contestaron casi nunca, solo 2 estudiantes esto es el 2,3% contesto siempre, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 39. Gráfico de la Dimensión Bienestar Emocional y la pregunta ¿He sentido miedo o me he sentido inseguro/a?



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 54. ¿Me he sentido orgulloso/a de mí mismo/a?

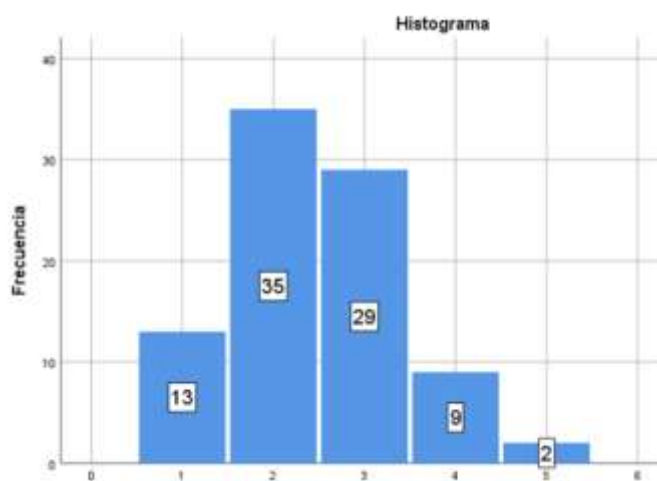
Bienestar Emocional Ítem 2		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	13	14,8	14,8	14,8
	Casi nunca	35	39,8	39,8	54,5
	Algunas veces	29	33,0	33,0	87,5
	Casi siempre	9	10,2	10,2	97,7
	Siempre	2	2,3	2,3	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 57 podemos apreciar que de 88 estudiantes 35 estudiantes esto es 39,8% esto equivale decir que la mayoría contestaron casi nunca, solo 2 estudiantes esto es el 2,3% contesto siempre, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 40. Gráfico de la Dimensión Bienestar Emocional y la pregunta ¿Me he sentido orgulloso/a de mí mismo/a?



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 55. ¿Me he gustado a mí mismo/a?

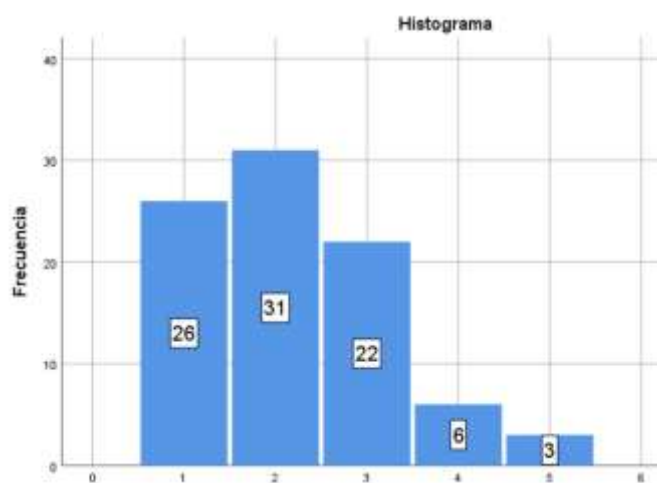
Bienestar Emocional Ítem 3		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	26	29,5	29,5	29,5
	Casi nunca	31	35,2	35,2	64,8
	Algunas veces	22	25,0	25,0	89,8
	Casi siempre	6	6,8	6,8	96,6
	Siempre	3	3,4	3,4	100,0
Total		88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 58 podemos apreciar que de 88 estudiantes 31 estudiantes esto es 35,2% esto equivale decir que la mayoría contestaron casi nunca, solo 3 estudiantes esto es el 3,4% contestaron siempre, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 41. Gráfico de la Dimensión Bienestar Emocional y la pregunta ¿Me he gustado a mí mismo/a?



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 56. ¿Me he sentido bien conmigo mismo/a?

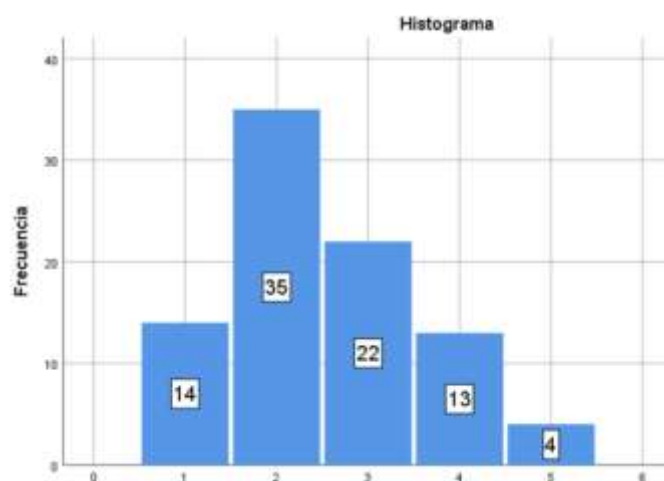
Bienestar Emocional Ítem 4		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	14	15,9	15,9	15,9
	Casi nunca	35*	39,8	39,8	55,7
	Algunas veces	22	25,0	25,0	80,7
	Casi siempre	13	14,8	14,8	95,5
	Siempre	4	4,5	4,5	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 59 podemos apreciar que de 88 estudiantes 35 estudiantes esto es 39,8% esto equivale decir que la mayoría contestaron casi nunca, solo 4 estudiantes esto es el 4,5% contesto siempre, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 42. Gráfico de la Dimensión Bienestar Emocional y la pregunta ¿Me he sentido bien conmigo mismo/a?



Fuente: Elaboración propia.

Descripción de resultados de las preguntas del cuestionario Kiddo - Kindl de la dimensión Autoestima

Tabla 57. ¿He tenido muchas buenas ideas?

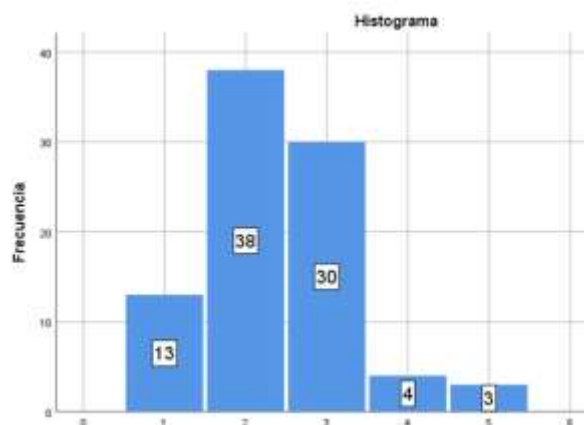
Autoestima Ítem 1	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	13	14,8	14,8	14,8
Casi nunca	38	43,2	43,2	58,0
Válido Algunas veces	30	34,1	34,1	92,0
Casi siempre	4	4,5	4,5	96,6
Siempre	3	3,4	3,4	100,0
Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 60 podemos apreciar que de 88 estudiantes 38 estudiantes esto es 43,2% esto equivale decir que la mayoría contestaron casi nunca, solo 3 estudiantes esto es el 3,4% contesto siempre, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 43. Gráfico de la Dimensión Autoestima y la pregunta ¿He tenido muchas buenas ideas?



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 58. ¿Me he llevado bien con mis padres?

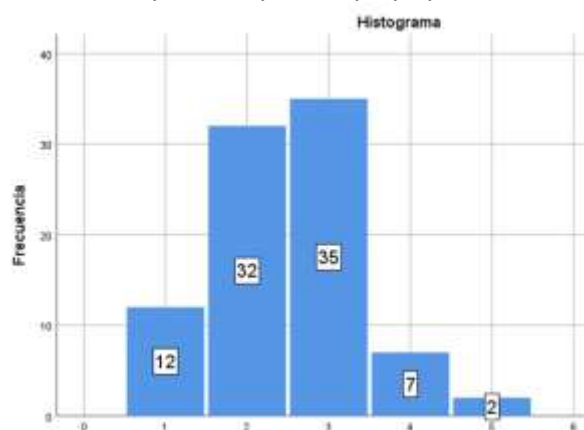
Autoestima Ítem 2	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	12	13,6	13,6	13,6
Casi nunca	32	36,4	36,4	50,0
Algunas veces	35	39,8	39,8	89,8
Casi siempre	7	8,0	8,0	97,7
Siempre	2	2,3	2,3	100,0
Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 61 podemos apreciar que de 88 estudiantes 35 estudiantes esto es 39,8% esto equivale decir que la mayoría contestaron algunas veces, solo 2 estudiantes esto es el 2,3% contestaron siempre, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 44. Gráfico de la Dimensión Autoestima y la pregunta ¿Me he llevado bien con mis padres? (fuente: propia).



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 59. ¿Me he sentido a gusto en casa?

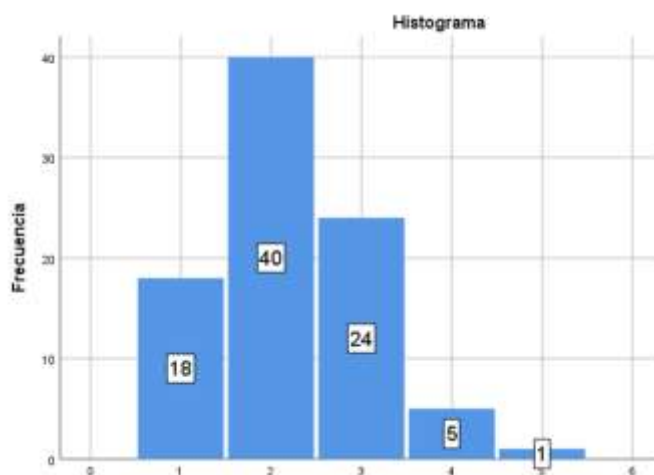
Autoestima Ítem 3	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	18	20,5	20,5	20,5
Casi nunca	40*	45,5	45,5	65,9
Válido Algunas veces	24	27,3	27,3	93,2
Casi siempre	5	5,7	5,7	98,9
Siempre	1	1,1	1,1	100,0
Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 62 podemos apreciar que de 88 estudiantes 40 estudiantes esto es 45,5% esto equivale decir que la mayoría contestaron casi nunca, solo 1 estudiante esto es el 1,1% contesto siempre, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 45. Gráfico de la Dimensión Autoestima y la pregunta ¿Me he sentido a gusto en casa?



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 60. ¿He tenido fuertes discusiones o peleas en casa?

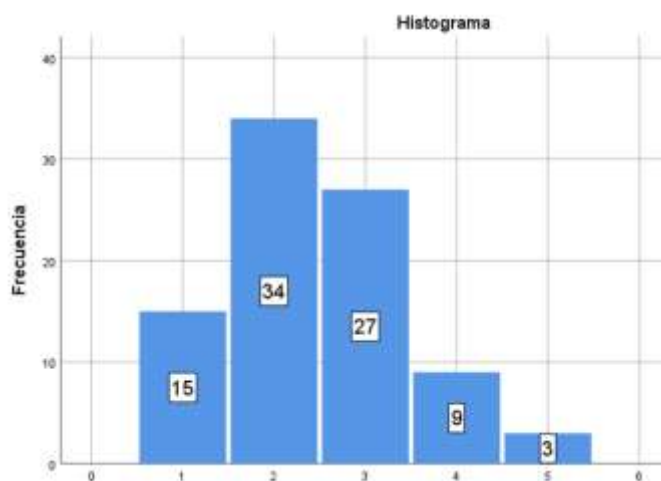
Autoestima Ítem 4	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	15	17,0	17,0	17,0
Casi nunca	34	38,6	38,6	55,7
Válido Algunas veces	27	30,7	30,7	86,4
Casi siempre	9	10,2	10,2	96,6
Siempre	3	3,4	3,4	100,0
Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 63 podemos apreciar que de 88 estudiantes 34 estudiantes esto es 38,6% esto equivale decir que la mayoría contestaron casi nunca, solo 3 estudiantes esto es el 3,4% contestaron siempre, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 46. Gráfico de la Dimensión Autoestima y la pregunta ¿He tenido fuertes discusiones o peleas en casa?



Fuente: Elaboración propia.

Descripción de resultados de las preguntas del cuestionario Kiddo - Kindl de la dimensión Familia

Tabla 61. ¿Me He sentido agobiado por mis padres?

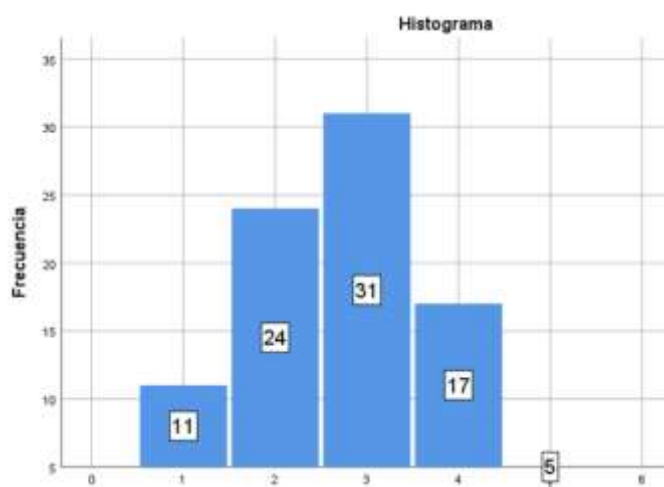
Familia Ítem 1		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	11	12,5	12,5	12,5
	Casi nunca	24	27,3	27,3	39,8
	Algunas veces	31	35,2	35,2	75,0
	Casi siempre	17	19,3	19,3	94,3
	Siempre	5	5,7	5,7	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 63 podemos apreciar que de 88 estudiantes 31 estudiantes esto es 35,5% esto equivale decir que la mayoría contestaron algunas veces, solo 5 estudiantes esto es el 5,7% contestaron siempre, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 47. Gráfico de la Dimensión Familia y la pregunta ¿Me He sentido agobiado por mis padres?



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 62. ¿He hecho cosas con mis amigos?

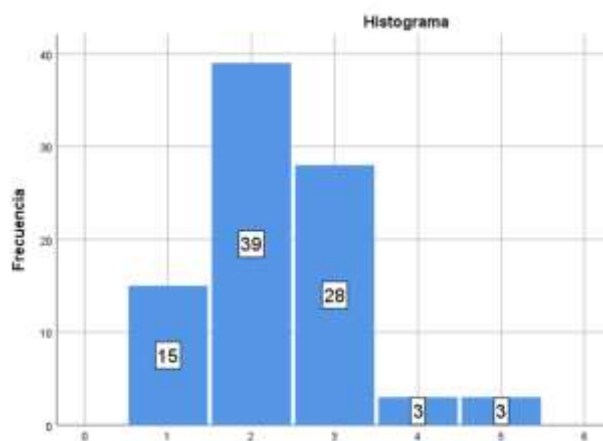
Familia Ítem 2		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	15	17,0	17,0	17,0
	Casi nunca	39	44,3	44,3	61,4
	Algunas veces	28	31,8	31,8	93,2
	Casi siempre	3	3,4	3,4	96,6
	Siempre	3	3,4	3,4	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 65 podemos apreciar que de 88 estudiantes 39 estudiantes esto es 44,3% esto equivale decir que la mayoría contestaron casi nunca, solo 3 estudiantes esto es el 3,4% contestaron siempre, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 48. Gráfico de la Dimensión y la pregunta ¿He hecho cosas con mis amigos?



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 63. ¿Les he caído bien a los demás?

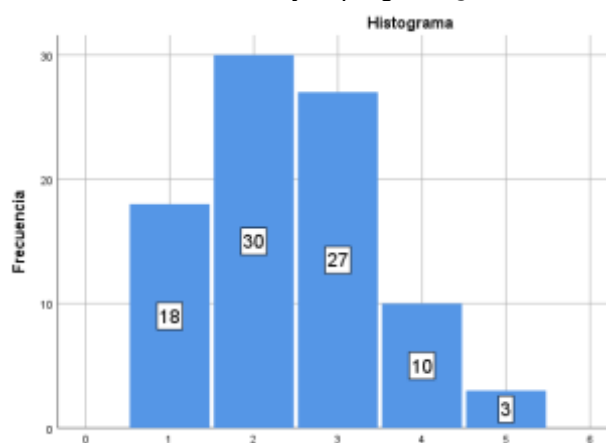
Familia Ítem 3		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	18	20,5	20,5	20,5
	Casi nunca	30	34,1	34,1	54,5
	Algunas veces	27	30,7	30,7	85,2
	Casi siempre	10	11,4	11,4	96,6
	Siempre	3	3,4	3,4	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 66 podemos apreciar que de 88 estudiantes 30 estudiantes esto es 34,1% esto equivale decir que la mayoría contestaron casi nunca, solo 3 estudiantes esto es el 3,4% contestaron siempre, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 49. Gráfico de la Dimensión Familia y la pregunta ¿Les he caído bien a los demás?



Fuente: Elaboración propia.

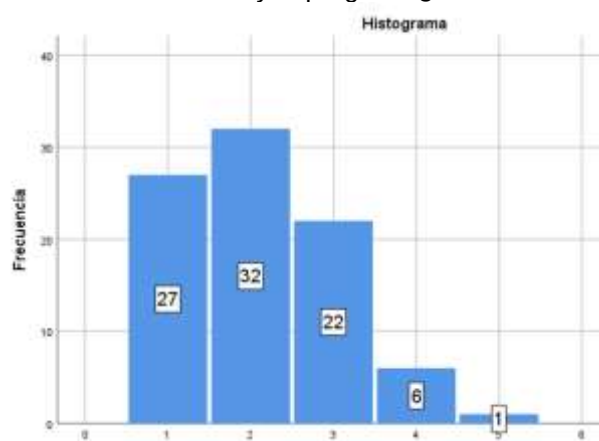
Tabla 64. ¿Me he llevado bien con mis amigos/as?

Familia Ítem 4		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	27	30,7	30,7	30,7
	Casi nunca	32	36,4	36,4	67,0
	Algunas veces	22	25,0	25,0	92,0
	Casi siempre	6	6,8	6,8	98,9
	Siempre	1	1,1	1,1	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.
Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 67 podemos apreciar que de 88 estudiantes 32 estudiantes esto es 36,4% esto equivale decir que la mayoría contestaron algunas veces, solo 1 estudiante esto es el 1,1% contestaron siempre, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 50. Gráfico de la Dimensión Familia y la pregunta ¿Me he llevado bien con mis amigos/a



Fuente: Elaboración propia.

Descripción de resultados de las preguntas del cuestionario Kiddo - Kindl de la dimensión Amigos

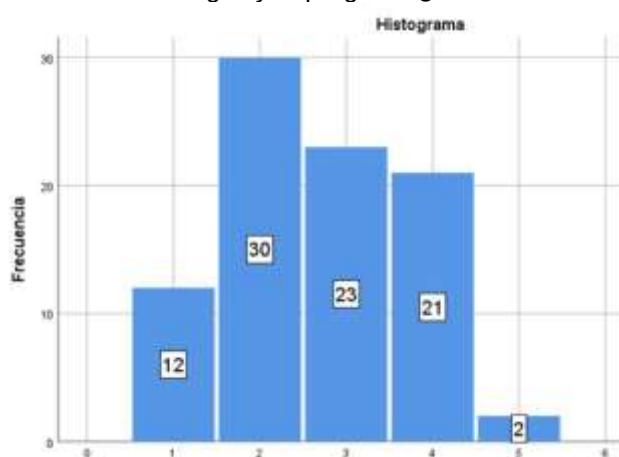
Tabla 65. ¿Me he sentido diferente de los demás?

Amigos Ítem 1		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	12	13,6	13,6	13,6
	Casi nunca	30	34,1	34,1	47,7
	Algunas veces	23	26,1	26,1	73,9
	Casi siempre	21	23,9	23,9	97,7
	Siempre	2	2,3	2,3	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.
Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 68 podemos apreciar que de 88 estudiantes 30 estudiantes esto es 35,5% esto equivale decir que la mayoría contestaron casi nunca, solo 2 estudiantes esto es el 2,3% contestaron siempre, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 51. Gráfico de la Dimensión Amigos y la pregunta ¿Me he sentido diferente de los demás?



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 66. ¿He podido hacer bien las tareas escolares?

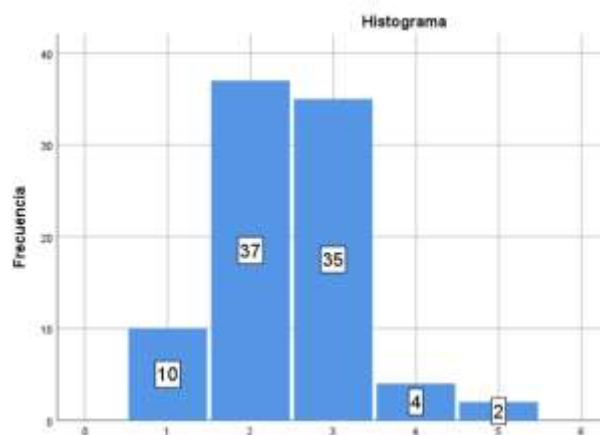
Amigos	Ítem 2	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	10	11,4	11,4	11,4
	Casi nunca*	37*	42,0	42,0	53,4
	Algunas veces	35	39,8	39,8	93,2
	Casi siempre	4	4,5	4,5	97,7
	Siempre	2	2,3	2,3	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 69 podemos apreciar que de 88 estudiantes 37 estudiantes esto es 42% esto equivale decir que la mayoría contestaron casi nunca, solo 2 estudiantes esto es el 2,3% contestaron siempre, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 52. Gráfico de la Dimensión Amigos y la pregunta ¿He podido hacer bien las tareas escolares?



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 67. ¿Me han interesado las clases?

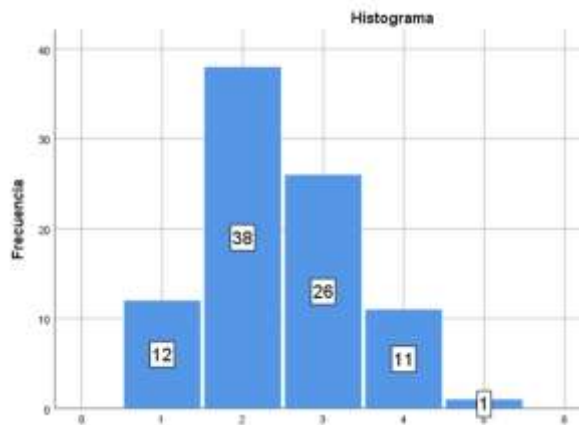
Amigos	Ítem 3	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	12	13,6	13,6	13,6
	Casi nunca*	38*	43,2	43,2	56,8
	Algunas veces	26	29,5	29,5	86,4
	Casi siempre	11	12,5	12,5	98,9
	Siempre	1	1,1	1,1	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 70 podemos apreciar que de 88 estudiantes 38 estudiantes esto es 43,2% esto equivale decir que la mayoría contestaron casi nunca, solo 1 estudiantes esto es el 1,1% contestaron siempre, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 53. Gráfico de la Dimensión Amigos y la pregunta ¿Me han interesado las clases?



Fuente: Elaboración propia.

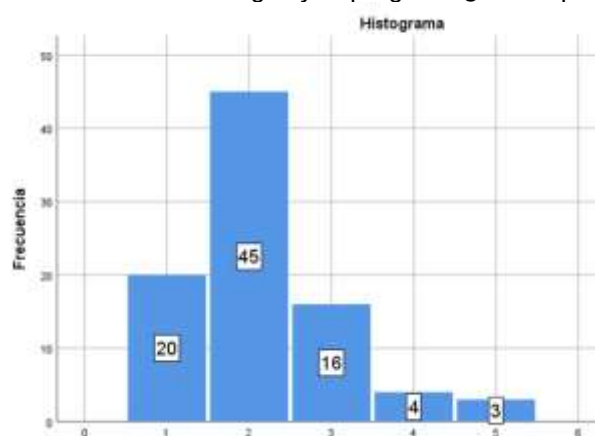
Tabla 68. ¿Me ha preocupado mi futuro?

Amigos	Ítem 4	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	20	22,7	22,7	22,7
	Casi nunca*	45	51,1	51,1	73,9
	Algunas veces	16	18,2	18,2	92,0
	Casi siempre	4	4,5	4,5	96,6
	Siempre	3	3,4	3,4	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.
Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 71 podemos apreciar que de 88 estudiantes 45 estudiantes esto es 51,1% esto equivale decir que la mayoría contestaron casi nunca, solo 3 estudiantes esto es el 3,4% contestaron siempre, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Gráfico 54. Gráfico de la Dimensión Amigos y la pregunta ¿Me ha preocupado mi futuro?



Fuente: Elaboración propia.

Descripción de resultados de las preguntas del cuestionario Kiddo - Kindl de la dimensión Amigos

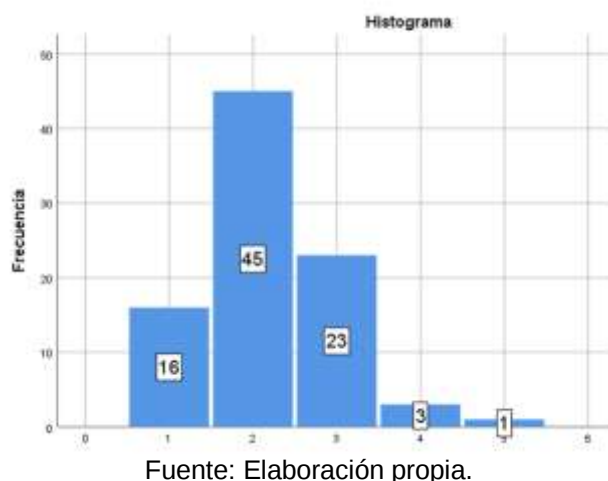
Tabla 69. ¿He tenido miedo de sacar malas notas?

Colegio	Ítem 1	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	16	18,2	18,2	18,2
	Casi nunca	45	51,1	51,1	69,3
	Algunas veces	23	26,1	26,1	95,5
	Casi siempre	3	3,4	3,4	98,9
	Siempre	1	1,1	1,1	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.
Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 72 podemos apreciar que de 88 estudiantes 45 estudiantes esto es 51,1% esto equivale decir que la mayoría contestaron casi nunca, solo 1 estudiante esto es el 1,1% contesto siempre, el resto se inclinaron por las otras respuestas.

Figura 59. Gráfico de la Dimensión Colegio y la pregunta ¿He tenido miedo de sacar malas notas?



Análisis de la Prueba de Normalidad para los instrumentos Experiencias Óptimas y Kiddo – Kindl en su versión en español

A continuación, se realizará la prueba de normalidad de los reactivos: Cuestionario o instrumento de la suma o total de Experiencias Óptimas que evalúa la suma o total de Actividades Extracurriculares y el cuestionario o instrumento de la suma o total de Kiddo – Kindl en su versión española, que evalúa la suma o total de Calidad de Vida. Por ser el tamaño de la muestra más de 50 dato se utilizará Kolmogorov-Smirno.

Tabla 70. Parámetros de normalidad para las variables suma Experiencias Óptimas y suma Kiddo – Kindl .

		SUMA KIDDO-KINDL	SUMA EXPERIENCIAS ÓPTIMAS
N		88	88
Parámetros normales ^{a,b}	Media	58,0341	65,9773
	Desv. Desviación	14,29126	15,98561
	Absoluto	,064	,071
Máximas diferencias extremas	Positivo	,064	,071
	Negativo	-,039	-,042
Estadístico de prueba		,064	,071
Sig. asintótica(bilateral)		,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 73, se observa las pruebas de normalidad para los instrumentos *Kiddo* - *Kindl* y experiencias óptimas, ambas provienen de una distribución normal, teniendo un $p > 0,05$, es decir 0,200 para las dos variables. Para Hernández, Fernández y Baptista (2010), estos datos demandan que las variables deben ser procesadas inferencial mente con estadísticos de correlación Paramétricas. Como los parámetros encontrados son normales, aplicamos la Correlación de Pearson

3.2. Análisis de la Prueba de la Correlación de Pearson de los instrumentos

Experiencias Óptimas y *Kiddo* – *Kindl* en su versión en español

Contrastación de la hipótesis general. - A continuación, se dará un bosquejo de los parámetros que se seguirá para todos y después en las tablas 74,75 y 76 se explicará

Hipótesis nula H_0

H_0 : No existe correlación entre las Actividades Extracurriculares a través de cuestionario Experiencias Óptimas y La Calidad de Vida a través del cuestionario *Kiddo* – *Kindl* de los estudiantes de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza.

Hipótesis alterna H_1

H_1 : Si existe correlación entre las Actividades Extracurriculares a través de cuestionario Experiencias Óptimas y La Calidad de Vida a través del cuestionario *Kiddo* – *Kindl* de los estudiantes de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza.

Nivel de confianza: 95% ($\alpha = 0,05$) o puede salir Nivel de confianza: 99% ($\alpha = 0,01$).

Reglas de decisión

Si $p < \alpha$; se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, siendo p nivel de la medida de significancia. En otras palabras, Si $p < 0,05$ se acepta la hipótesis alterna y el nivel de correlación es significativo. Si $p > \alpha$; se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna; siendo p nivel de la medida de significancia. En otras palabras, Si $p > 0,05$; se acepta la hipótesis nula. Nota si Si $p < 0,01$ el nivel de correlación es muy significativo.

Los valores e interpretaciones de las correlaciones son: $r \rightarrow 1$ Relación lineal positiva y fuerte; $r \rightarrow 0$ Relación lineal positiva débil; $r = 0$ No existe relación lineal; $r \rightarrow -1$ Relación lineal negativa y fuerte; $r \rightarrow 0$ Relación negativa débil. (Lahura, 2003, pág. 17)

Tabla 71. Correlación de Pearson entre las variables suma Experiencias Óptimas y suma Kiddo - Kindl

		SUMA KIDDO - KINDL	SUMA EXPERIENCIAS ÓPTIMAS
SUMA KIDDO- KINDL	Correlación de Pearson	1	,997**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	88	88
SUMA EXPERIENCIAS ÓPTIMAS	Correlación de Pearson	,997**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	88	88

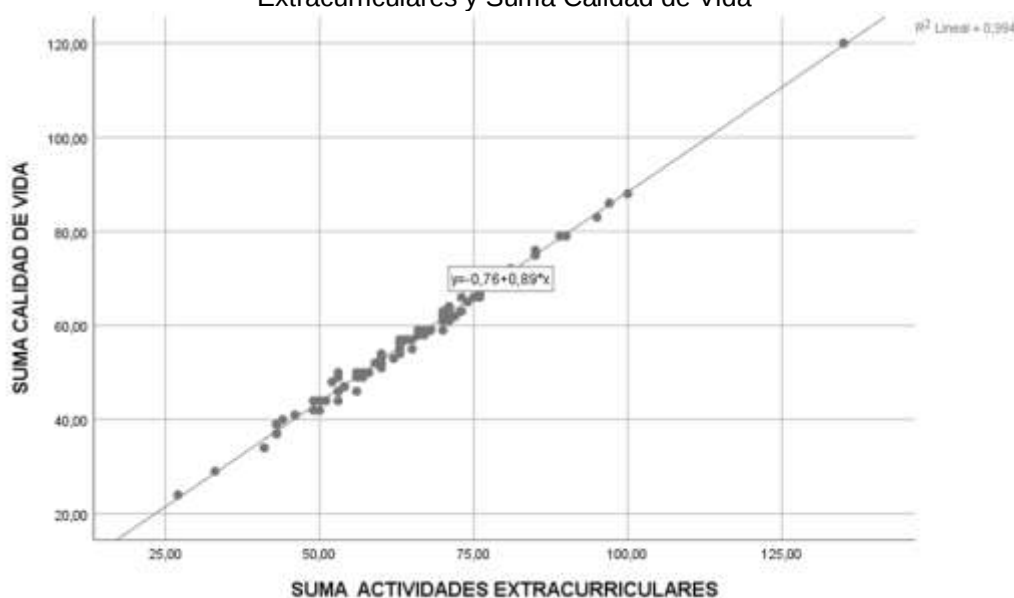
Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 74 se ilustra que el valor calculado del sig (bilateral) es de 0,000 que se encuentra por debajo del 0,05 y que por encontrarse también por debajo de 0,01 ($0,000 < 0,01$) es también significativo, es decir $p < \alpha$, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. También el coeficiente estadístico de confianza rho de Pearson es de 0,997 lo que indica que las relaciones entre las variables son directas y de grado alto.

En conclusión se puede afirmar que con un 99% de confianza existe una relación positiva alta entre Actividades Extracurriculares representado por Experiencias Óptimas y Calidad de Vida representado por Kiddo – Kindl en su versión en español,

esto concuerda con la interpretación de Lahura (2003) que las dos variables encontradas tienen una relación positiva y fuerte ya el coeficiente estadístico encontrado tienden a 1 ($r \rightarrow 1$) es decir que a más actividades extracurriculares mayor calidad de vida de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza

Gráfico 55. Gráfico de dispersión de puntos que muestra la correlación entre Suma Actividades Extracurriculares y Suma Calidad de Vida



Fuente: Elaboración propia.

En el gráfico 60 se observa la dispersión de puntos en la que no existe un distanciamiento de puntos, así mismo se observa que todos ellos tienen un comportamiento lineal ascendente, lo que corrobora la correlación directa y significativa es decir a mayor actividad extracurricular mayor será la calidad de vida en los estudiantes de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza

Análisis de la Prueba de la Correlación de Pearson de los instrumentos Experiencias Óptimas por dimensiones

Tabla 72. Correlación de Pearson suma Experiencias Óptimas por dimensiones

		SUMA ACTIVIDADES ARTÍSTICAS	SUMA ACTIVIDADES DEPORTIVAS	SUMA ACTIVIDADES SOCIALES
SUMA ACTIVIDADES ARTÍSTICAS	Correlación de Pearson	1	,811**	,787**
	Sig. (bilateral)		,000	,000
	N	88	88	88
SUMA ACTIVIDADES DEPORTIVAS	Correlación de Pearson	,811**	1	,712**
	Sig. (bilateral)	,000		,000
	N	88	88	88
SUMA ACTIVIDADES SOCIALES	Correlación de Pearson	,787**	,712**	1
	Sig. (bilateral)	,000	,000	
	N	88	88	88

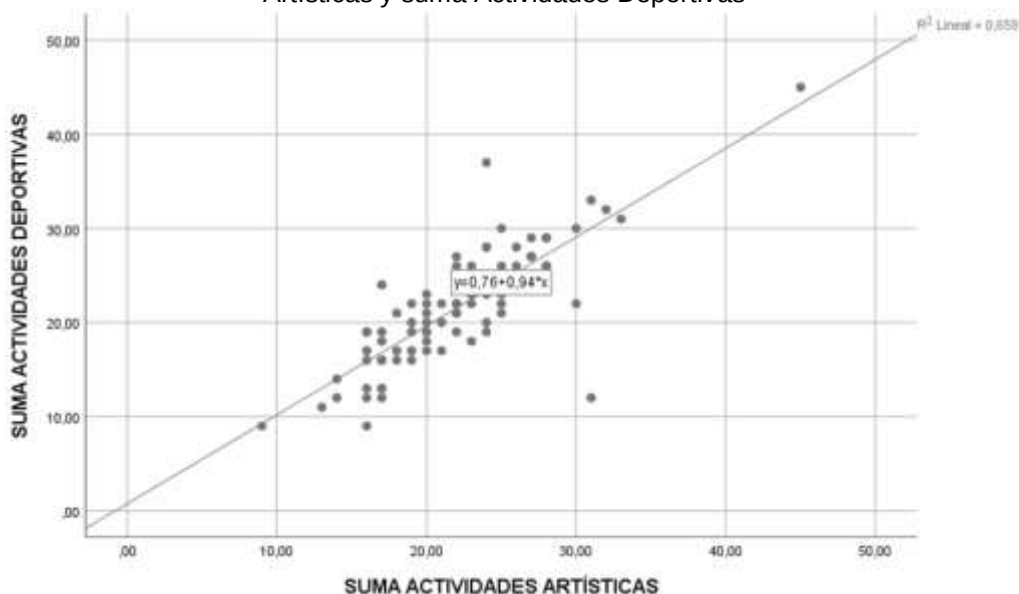
Fuente: Elaboración propia.

Correlación entre suma Actividades Artísticas y suma Actividades deportivas

En la tabla 75 se muestra que el valor calculado del sig (bilateral) es de 0,000 que se encuentra por debajo del 0,05 y que por encontrarse también por debajo de 0,01 ($0,000 < 0,01$) es también significativo, es decir $p < \alpha$, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. También el coeficiente estadístico de confianza rho de Pearson es de 0,811 (es el valor más alto) lo que indica que las relaciones entre las variables son directa y alta.

En conclusión se puede afirmar que con un 99% de confianza existe una relación positiva alta entre suma Actividades Artísticas y suma Actividades Deportivas, esto concuerda con la interpretación de Lahura (2003) que las dos variables encontradas tienen una relación positiva y fuerte ya el coeficiente estadístico encontrado tienden a 1 ($r \rightarrow 1$) es decir que a más actividades Artísticas mayor Actividades Deportivas de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza.

Gráfico 56. Gráfico de dispersión de puntos que muestra la correlación entre suma de Actividades Artísticas y suma Actividades Deportivas



Fuente: Elaboración propia.

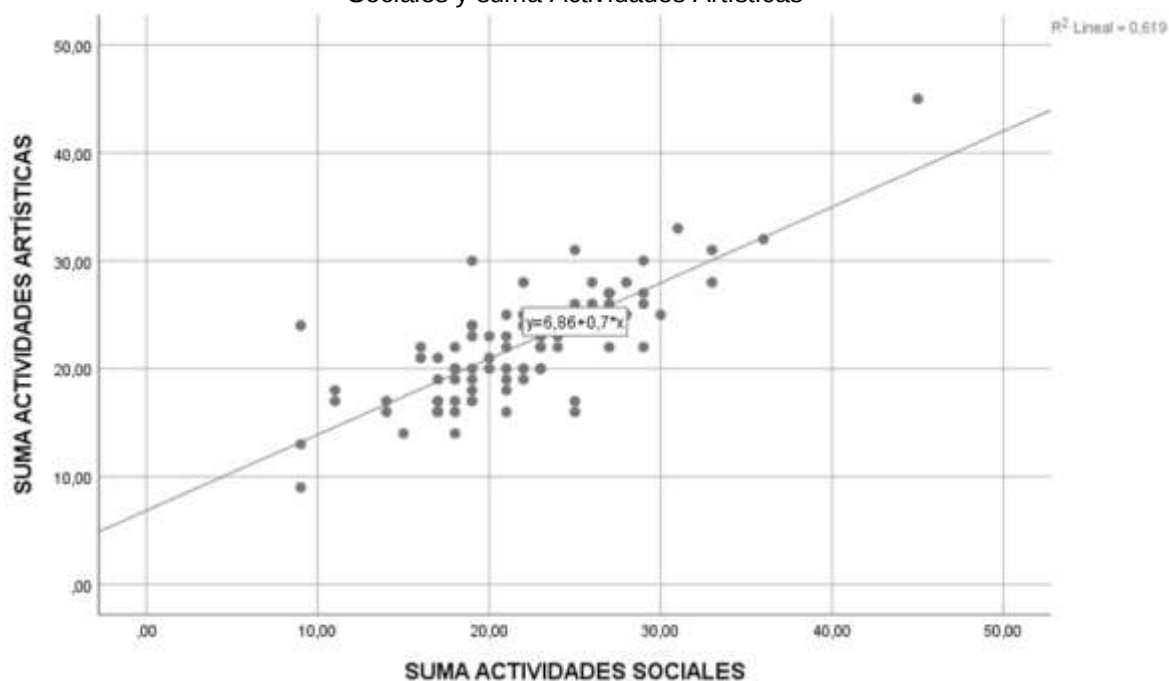
Correlación entre suma Actividades Artísticas y suma Actividades Sociales

También en la tabla 75 se muestra que el valor calculado del sig (bilateral) es de 0,000 que se encuentra por debajo del 0,05 y que por encontrarse también por debajo de 0,01 ($0,000 < 0,01$) es también significativo, es decir $p < \alpha$, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

También el coeficiente estadístico de confianza rho de Pearson es de 0,787 (es el valor medio) pero aun es alto lo que indica que las relaciones entre las variables son directa y alta

En conclusión se puede afirmar que con un 99% de confianza existe una relación positiva alta entre suma Actividades Artísticas y suma Actividades Sociales, esto concuerda con la interpretación de Lahura (2003) que las dos variables encontradas tienen una relación positiva y fuerte ya el coeficiente estadístico encontrado tienden a 1 ($r \rightarrow 1$) es decir que a más actividades Artísticas mayor Actividades Sociales de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza

Gráfico 57. Gráfico de dispersión de puntos que muestra la correlación entre suma Actividades Sociales y suma Actividades Artísticas



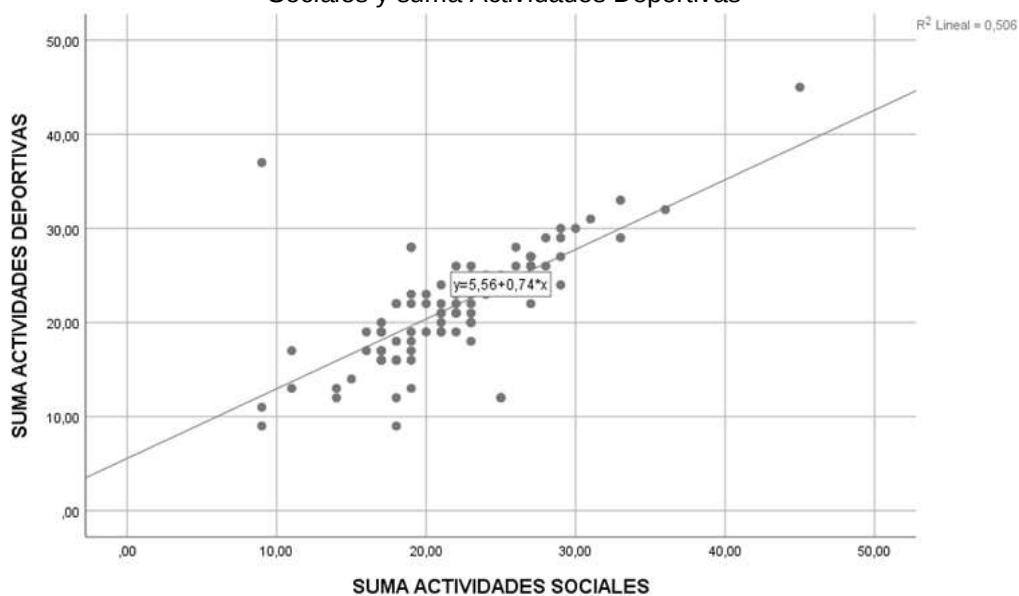
Fuente: Elaboración propia.

Correlación entre Actividades Deportivas y Actividades Sociales

Por otra parte, en la tabla 75 se muestra que el valor calculado del sig (bilateral) es de 0,000 que se encuentra por debajo del 0,05 y que por encontrarse también por debajo de 0,01 ($0,000 < 0,01$) es también significativo, es decir $p < \alpha$, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. También el coeficiente estadístico de confianza pho de Pearson es de 0,712 (es el valor más bajo) pero aceptable lo que indica que las relaciones entre las variables son directa y alta.

En conclusión se puede afirmar que con un 99% de confianza existe una relación positiva alta entre suma Actividades Deportivas y suma Actividades Sociales, esto concuerda con la interpretación de Lahura (2003) que las dos variables encontradas tienen una relación positiva y fuerte ya el coeficiente estadístico encontrado tienden a 1 ($r \rightarrow 1$) es decir que a más actividades Artísticas mayor Actividades Sociales de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza.

Gráfico 58. Gráfico de dispersión de puntos que muestra la correlación entre suma Actividades Sociales y suma Actividades Deportivas



Fuente: Elaboración propia.

Análisis de la Prueba de la Correlación de Pearson del instrumento *Kiddo – Kindl* en su versión en español

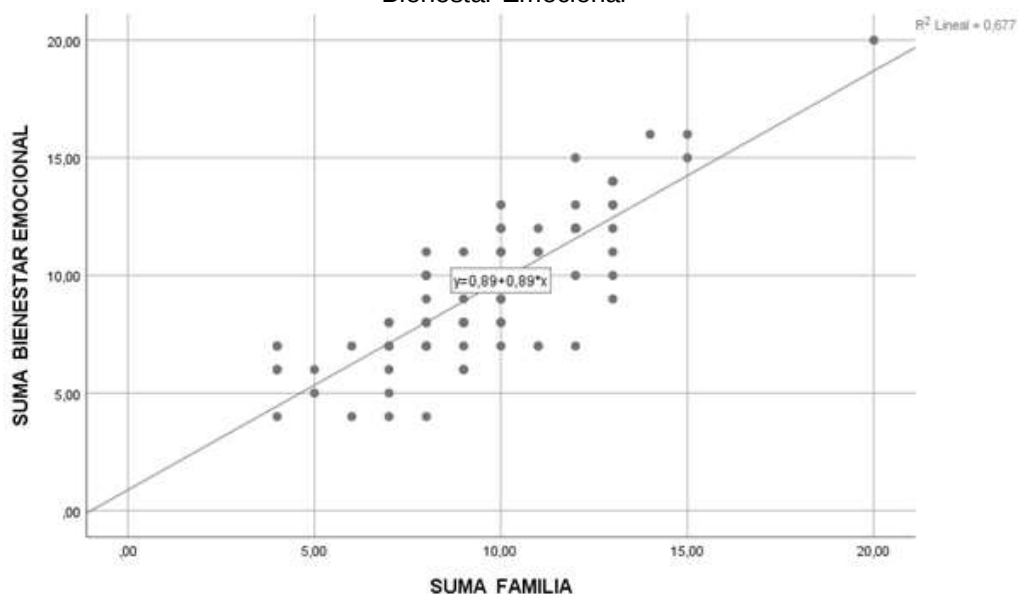
Al igual que el caso anterior va a analizar el valor de la correlación más alta, el valor de la correlación media y el valor de la correlación más baja

Correlación entre Bienestar Emocional y Familia

En la tabla 76 se muestra que el valor calculado del sig (bilateral) es de 0,000 que se encuentra por debajo del 0,05 y que por encontrarse también por debajo de 0,01 ($0,000 < 0,01$) es también significativo, es decir $p < \alpha$, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. También el coeficiente estadístico de confianza rho de Pearson es de 0,823 (es el valor más alto) lo que indica que las relaciones entre las variables son directa y alta.

En conclusión, se puede afirmar que con un 99% de confianza existe una relación positiva alta entre suma Bienestar Emocional y suma Familia, esto concuerda con la interpretación de Lahura (2003) que las dos variables encontradas tienen.

Gráfico 59. Gráfico de dispersión de puntos que muestra la correlación entre suma Familia y Suma Bienestar Emocional



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 73. Correlación de Pearson suma Kiddo – Kindl en su versión en español por dimensiones

		SUMA BIENESTAR FÍSICO	SUMA BIENESTAR EMOCIONAL	SUMA AUTOESTIMACIÓN	SUMA FAMILIA	SUMA AMIGOS	SUMA COLEGIO
SUMA BIENESTAR FÍSICO	Correlación de Pearson	1	,754**	,682**	,706**	,691**	,438**
	Sig. (bilateral)		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	88	88	88	88	88	88
SUMA BIENESTAR EMOCIONAL	Correlación de Pearson	,754**	1	,777**	,823**	,648**	,482**
	Sig. (bilateral)	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000
	N	88	88	88	88	88	88
SUMA AUTOESTIMACIÓN	Correlación de Pearson	,682**	,777**	1	,726**	,704**	,424**
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000
	N	88	88	88	88	88	88
SUMA FAMILIA	Correlación de Pearson	,706**	,823**	,726**	1	,626**	,518**
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000
	N	88	88	88	88	88	88
SUMA AMIGOS	Correlación de Pearson	,691**	,648**	,704**	,626**	1	,529**
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000
	N	88	88	88	88	88	88
SUMA COLEGIO	Correlación de Pearson	,438**	,482**	,424**	,518**	,529**	1
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	N	88	88	88	88	88	88

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

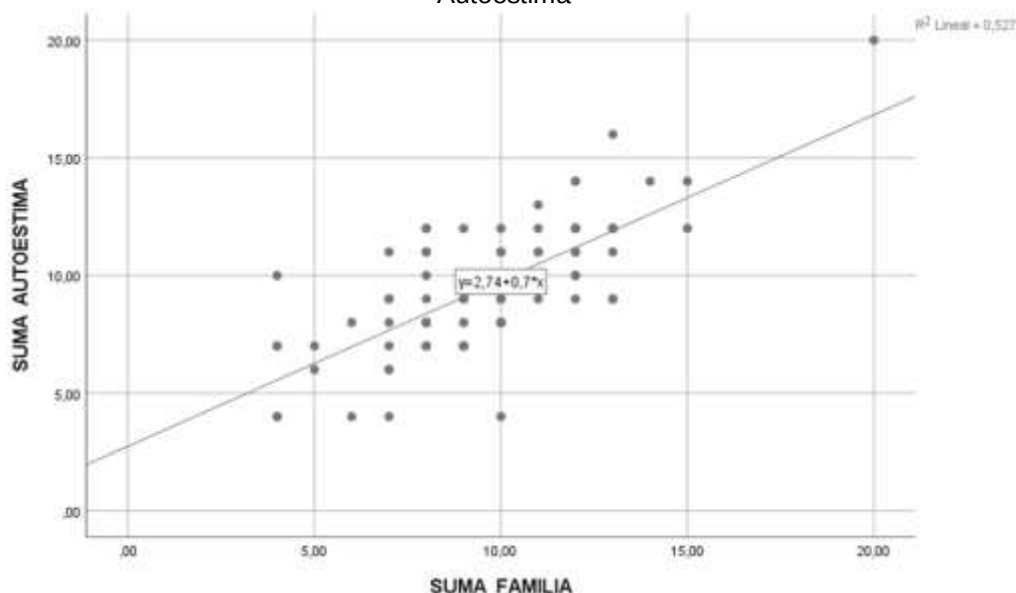
Una relación positiva y fuerte ya el coeficiente estadístico encontrado tienden a 1 ($r \rightarrow 1$) es decir que a más Bienestar Emocional mayor son los lazos de Familia de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza

Correlación entre suma Familia y suma Autoestima

También en la tabla 76 se muestra que el valor calculado del sig (bilateral) es de 0,000 que se encuentra por debajo del 0,05 y que por encontrarse también por debajo de 0,01 ($0,000 < 0,01$) es también significativo, es decir $p < \alpha$, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. También el coeficiente estadístico de confianza rho de Pearson es de 0,726 (es el valor medio) pero aun es alto lo que indica que las relaciones entre las variables son directa y alta

En conclusión, se puede afirmar que con un 99% de confianza existe una relación positiva entre suma Autoestima y suma Familia, esto concuerda con la interpretación de Lahura (2003) que las dos variables encontradas tienen una relación positiva y fuerte ya el coeficiente estadístico encontrado tienden a 1 ($r \rightarrow 1$) es decir que a más Familia mayor es la Autoestima de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza

Gráfico 60. Gráfico de dispersión de puntos que muestra la correlación entre suma Familia y suma Autoestima



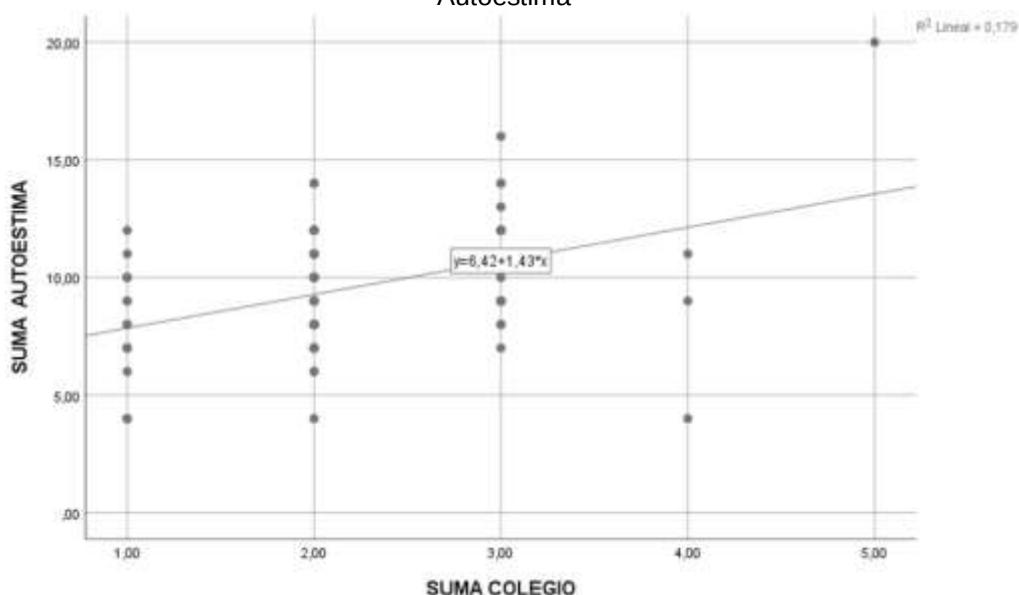
Fuente: Elaboración propia.

Correlación entre suma Colegio y suma Autoestima

Por otra parte, en la tabla 76 se muestra que el valor calculado del sig (bilateral) es de 0,000 que se encuentra por debajo del 0,05 y que por encontrarse también por debajo de 0,01 ($0,000 < 0,01$) es también significativo, es decir $p < \alpha$, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. También el coeficiente estadístico de confianza rho de Pearson es de 0,424 (es el valor más bajo) lo que indica que las relaciones entre las variables son directas.

En conclusión, se puede afirmar que con un 99% de confianza existe una relación positiva débil alta entre suma Colegio y suma Autoestima, esto concuerda con la interpretación de Lahura (2003) que las dos variables encontradas tienen una relación positiva débil ya el coeficiente estadístico encontrado tienden a 0 ($r \rightarrow 0$) es decir que a más Colegio es débil la Autoestima de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza.

Figura 64. Gráfico de dispersión de puntos que muestra la correlación entre suma Colegio y suma Autoestima



Fuente: Elaboración propia.

También en la tabla 76 se muestra que para todas las demás dimensiones al relacionarse el valor calculado del sig (bilateral) es de 0,000 que se encuentra por debajo del 0,05 y que por encontrarse también por debajo de 0,01 ($0,000 < 0,01$)

es también significativo, es decir $p < \alpha$, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

También el coeficiente estadístico de confianza rho de Pearson en las demás relaciones oscila entre 0,482 y 0,777 pero aun es aceptable lo que indica que las relaciones entre las variables van de valores aceptables a buenos esto concuerda con la interpretación de Lahura (2003) que las variables encontradas tienen una relación positiva y débil ya que el coeficiente encontrado tiende a 0 ($r \rightarrow 0$), y por otra parte la variables tienen una relación positiva y fuerte ya el coeficiente estadístico encontrado tienden a 1 ($r \rightarrow 1$)

Análisis descriptivo de los Ítems por preguntas del instrumento de Experiencias Óptimas

En la tabla 77 se puede apreciar que al calcular por preguntas se obtienen los siguientes resultados: En lo que respecta a la media que el Ítem 9 tiene la más baja esto es 2,11 (¿Tengo un amplio sentido de lo que quiero hacer?) y el Ítem 3 tiene la más alta esto es 3,05 (¿Hago las cosas espontánea y automáticamente sin tener que pensarlas?).

Tabla 74. Análisis descriptivo de los Ítems

		Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9
N	Válido	88	88	88	88	88	88	88	88	88
	Perdidos	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Media	2,60	2,18	3,05	2,63	2,15	2,44	2,44	2,67	2,11
	Mediana	3,00	2,00	3,00	3,00	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00
	Moda	2	2	3	3	2	2	2	2	2
	Desv. Desviación	1,056	,810	1,103	,888	,941	,920	,842	1,058	,964
	Asimetría	,323	,583	-,092	-,187	1,052	,352	,419	,104	,555
	Error estándar de asimetría	,257	,257	,257	,257	,257	,257	,257	,257	,257
	Curtosis	-,415	,824	-,621	-,165	1,425	-,304	,739	-,904	-,248
	Error estándar de curtosis	,508	,508	,508	,508	,508	,508	,508	,508	,508
	10	1,00	1,00	1,90	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
	25	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00
Percentiles	50	3,00	2,00	3,00	3,00	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00
	75	3,00	3,00	4,00	3,00	3,00	3,00	3,00	4,00	3,00
	90	4,00	3,00	4,10	4,00	3,00	4,00	3,00	4,00	3,00

Nota: 88 observaciones.

Fuente: Elaboración propia.

La mediana se mantiene estable en los Ítem 1,3,4,8 en las que los estudiantes no están ni de acuerdo ni en desacuerdo con dichas preguntas, La mediana se mantiene estable en los Ítem 2,5,6,7,9 en las que los estudiantes si están de acuerdo con dichas preguntas. La moda se mantiene estable en los Ítems 3,4 en la que los estudiantes no están ni de acuerdo ni en desacuerdo con dichas preguntas.

La moda se mantiene estable en los Ítems 1,2,5,6,7,8,9 en la que los estudiantes si están de acuerdo con dichas preguntas. Existe una desviación aceptable alrededor de la media aritmética la misma que varía de 0,842 en el Ítem 7 (¿La experiencia es extremadamente gratificante?) y 1,056 en el Ítem 1 (¿Mientras realizo la actividad se me borran los problemas y las preocupaciones?).

También la tabla 77 muestra que todos los Ítems del instrumento a excepción de los Ítems 2, 5, 7 tienen curtosis negativa mostrando una distribución Platicúrtica con una menor concentración en torno a la media. Los Ítems 2,5,7 tienen una curtosis positiva mostrando una distribución Leptocúrtica con una mayor concentración de datos en torno a la media, Por otra parte, se observa una supremacía de una asimetría positiva indicando una predominancia de elección de valores bajos mostrando un mayor grado de acuerdo con los Ítems Lo cual nos lleva a indicar que existe un deseo de experimentar el estado de bienestar óptimo estos datos coinciden con Calero y Injoque- Ricle (2013).

Análisis descriptivo de los Ítems por preguntas del instrumento Kiddo – *Kindl* en su versión en español

En las tablas 78 y 79 se puede apreciar que al calcular por preguntas se obtienen los siguientes resultados: En lo que respecta a la media se obtiene que el Ítem 4 (¿Me he llevado bien con mis amigos/as?) de la Dimensión Familia tiene la más baja esto es 2,11 y el Ítem 7 (¿Me he sentido solo/a?) tiene la más alta esto es 2,81 La mediana se mantiene estable en los Ítem 2,4,5,6 de la Dimensión Bienestar Físico en las que los estudiantes responden a dichas preguntas “casi nunca”, también se mantiene estable en los Ítems 1,2,3,4 de la Dimensión Bienestar

Tabla 75. Análisis descriptivos de los Ítems

		BIENESTAR FÍSICO							BIENESTAR EMOCIONAL			
		Ítem 1	Ítem 2	Ítem 3	Ítem 4	Ítem 5	Ítem 6	Ítem 7	Ítem 1	Ítem 2	Ítem 2	Ítem 4
N	Válidos	88	88	88	88	88	88	88	88	88	88	88
	Perdidos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Media		2,60	2,49	2,52	2,39	2,27	2,41	2,81	2,31	2,45	2,19	2,52
Error estándar de la media		0,113	0,100	0,093	0,086	0,091	0,094	0,105	0,093	0,101	0,112	0,114
Mediana		3,00	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	2,00
Moda		2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2
Desv. Desviación		1,056	0,935	0,871	0,808	0,854	0,879	0,981	0,876	0,946	1,049	1,072
Varianza		1,116	0,873	0,758	0,654	0,729	0,773	0,962	0,767	0,894	1,100	1,149
Asimetría		0,323	0,596	0,249	0,512	0,459	0,543	0,251	0,719	0,384	0,702	0,484
Error estándar de asimetría		0,257	0,257	0,257	0,257	0,257	0,257	0,257	0,257	0,257	0,257	0,257
Curtosis		-0,415	-0,034	0,366	0,513	0,290	0,531	-0,078	0,876	-0,065	0,070	-0,386
Error estándar de curtosis		0,508	0,508	0,508	0,508	0,508	0,508	0,508	0,508	0,508	0,508	0,508
Percentiles	10	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00
	25	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00
	50	3,00	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	2,00
	75	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00
	90	4,00	4,00	3,10	3,00	3,00	3,10	4,00	3,00	4,00	4,00	4,00

Nota: 88 observaciones.

Bienestar Físico Ítem 1 = ¿Me he sentido enfermo?; Ítem 2= ¿Me ha dolido algo?; Ítem 3 = ¿He estado muy cansado/a o agotado?; Ítem 4= ¿He tenido mucha fuerza y energía?; Ítem 5= ¿Me he reído y divertido mucho?; Ítem 6 = ¿Me aburrido mucho?; Ítem 7= ¿Me he sentido solo/a? Bienestar Emocional Ítem 1 = ¿He sentido miedo o me he sentido inseguro/ra; Ítem 2 = ¿Me he sentido orgulloso /a de mí mismo/a ?; Ítem 3= ¿Me he gustado a mí mismo/a? Ítem 4 = ¿Me he sentido bien conmigo mismo/a.

Fuente: Elaboración propia.

Emocional en la que los estudiantes responden a dichas preguntas “casi nunca”. Por otra parte, son iguales en los Ítems 1,3,4 de la Dimensión Autoestima en la que también los estudiantes responden a dichas preguntas “casi nunca” también, por otra parte, concuerdan en los Ítems 1,2,3,4 de la Dimensión Familia en la que los estudiantes responden a dichas preguntas “casi nunca”. Así mismo son iguales en los Ítems 2,3,2 de la Dimensión Amigos en la que los estudiantes responden a dichas preguntas “casi nunca”, cabe notar que en el Ítem 1 de la Dimensión Colegio los estudiantes responden a dicha pregunta “casi nunca”.

Tabla 76. Análisis descriptivo de los Ítems

		AUTOESTIMA				FAMILIA				AMIGOS				COLEGIO
		Ítem 1	Ítem 2	Ítem 3	Ítem 4	Ítem 1	Ítem 2	Ítem 3	Ítem 4	Ítem 1	Ítem 2	Ítem 3	Ítem 4	Ítem 1
N	Válido	88	88	88	88	88	88	88	88	88	88	88	88	88
	Perdidos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Media		2,39	2,49	2,22	2,44	2,78	2,32	2,43	2,11	2,67	2,44	2,44	2,15	2,18
Error estándar de la media		0,098	0,097	0,093	0,107	0,115	0,098	0,112	0,103	0,113	0,090	0,098	0,100	0,086
Mediana		2,00	2,50	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	2,00
Moda		2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
Desv. Desviación		0,915	0,910	0,877	1,004	1,077	0,917	1,048	0,964	1,058	0,842	0,920	0,941	0,810
Varianza		0,838	0,827	0,769	1,008	1,160	0,840	1,099	0,929	1,120	0,709	0,847	0,886	0,656
Asimetría		0,621	0,269	0,502	0,473	0,106	0,693	0,399	0,555	0,104	0,419	0,352	1,052	0,583
Error estándar de asimetría		0,257	0,257	0,257	0,257	0,257	0,257	0,257	0,257	0,257	0,257	0,257	0,257	0,257
Curtosis		0,760	0,117	0,210	-0,077	-0,558	0,923	-0,347	-0,248	-0,904	0,739	-0,304	1,425	0,824
Error estándar de curtosis		0,508	0,508	0,508	0,508	0,508	0,508	0,508	0,508	0,508	0,508	0,508	0,508	0,508
Percentiles	10	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
	25	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00
	50	2,00	2,50	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	2,00
	75	3,00	3,00	3,00	3,00	3,75	3,00	3,00	3,00	4,00	3,00	3,00	3,00	3,00
	90	3,00	4,00	3,00	4,00	4,00	3,00	4,00	3,00	4,00	3,00	4,00	3,00	3,00

Nota: Autoestima; Ítem 1= ¿He tenido muchas buenas ideas? Ítem 2= ¿Me he llevado bien con mis padres ?;Ítem 3= ¿Me he sentido a gusto en casa?;Ítem 4= ¿He tenido fuertes discusiones o peleas en casa? Familia; Ítem 1= ¿Me he sentido agobiado por mis padres; Ítem 2 ¿He hecho cosas con mis amigos; Ítem 3= ¿Les he caído bien a los demás; Ítem 4= ¿Me he llevado bien con mis amigos/as. Amigos; Ítem 1= ¿Me he sentido diferente de los demás?; Ítem 2= ¿he podido hacer bien las tareas escolares?; Ítem 3= ¿Me han interesado las clases; Ítem 4= ¿Me ha preocupado mi futuro? Escuela; Ítem 1= ¿He tenido miedo de sacar malas notas?

Fuente: Elaboración propia.

En el resto de Ítems con sus respectivas Dimensiones los estudiantes responden a las preguntas “algunas veces “. En lo que respecta a la moda los estudiantes en los Ítems 3,7 de la Dimensión Bienestar Físico, en el Ítem 2 de la Dimensión Autoestima y en el Ítem 1 de la Dimensión Familia responden a las preguntas “algunas veces “en el resto de Ítems con sus respectivas dimensiones responden “casi nunca”. Existe una desviación aceptable alrededor de la media aritmética la misma que varía de 0,808 en el Ítem 4 de la Dimensión Bienestar Físico hasta 1,508 en el Ítem 1 de la Dimensión Amigos

También las tablas 78 y 79 muestra que todos los Ítems del instrumento a excepción de los Ítems 3,4, 5 y 6 de la Dimensión Bienestar Físico, Ítems 1,3 de la Dimensión Bienestar Emocional, Ítems 1,2 de la Dimensión Autoestima, Ítem 2,3 de la Dimensión Familia, los Ítems 2 y 4 de la Dimensión Amigos y el Ítem 1 de la Dimensión Colegio tienen curtosis negativa mostrando una distribución Platicúrtica con una menor concentración en torno a la media.

Los Ítems 3,4, 5 y 6 de la Dimensión Bienestar Físico, Ítems 1,3 de la Dimensión Bienestar Emocional, Ítems 1,2 de la Dimensión Autoestima, Ítem 2,3 de la Dimensión Familia, los Ítems 2 y 4 de la Dimensión Amigos y el Ítem 1 de la Dimensión Colegio 2,5,7 tienen una curtosis positiva mostrando una distribución Leptocúrtica con una mayor concentración de datos en torno a la media.

Por otra parte, se observa una supremacía de una asimetría positiva indicando una predominancia de elección de valores bajos mostrando un mayor grado de acuerdo con los Ítems Lo cual nos lleva a indicar que existe un deseo de mejorar la calidad de vida estos datos son paralelos con Calero y Injoque- Ricle (2013).

3.3. Análisis Descriptivo Factorial Exploratorio de los Instrumentos

Análisis descriptivo Factorial Exploratorio del Instrumento Experiencias Óptimas

Tabla 77. Prueba de KMO y Bartlett del instrumento de Experiencias Óptimas

Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		,861
	Aprox. Chi-cuadrado	1629,61
Prueba de esfericidad de Bartlett	gl	351
	Sig.	,000

Nota: 88 observaciones.
Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 80 se aprecia los resultados del coeficiente de adecuación muestral Kaiser Meyer Olkin o simplemente conocido como coeficiente KMO y de la prueba de esfericidad de Bartlett, estos nos dirán si el análisis factorial es aplicable o no.

El coeficiente KMO parte de la idea de que si las variables o Ítems en este caso comparten factores comunes entonces las correlaciones parciales entre pares de ítems deberían ser pequeñas si los efectos de los demás Ítems son controlados o eliminados. Esta medida lo que hace es contrastar las magnitudes de los coeficientes observados con la magnitud de los coeficientes parciales arrojando coeficientes que van de 0 a 1, estableciendo que coeficientes $< 0,60$ dan a conocer que el análisis factorial no es aplicable, ya que las correlaciones no pueden ser explicadas por los Ítems, es decir que el coeficiente sea $\geq 0,6$ ya que es indicio de una fuerte relación entre los Ítems por consiguiente el análisis factorial es aplicable

De la misma manera se tiene el p valor arrojado por la prueba de esfericidad de Bartlett. Esta prueba parte de la hipótesis de nulidad en que los Ítems no están correlacionados entre sí ya que evalúa si la matriz observada se ajusta a la matriz de identidad ósea la compara, es decir se contrasta la matriz observada con una matriz de identidad que tiene ceros por ambos lados de la diagonal, lo que queremos que nuestra matriz de correlaciones sea diferente a esa matriz de identidad, es decir los coeficientes de correlaciones sean diferentes de 0, entonces lo que buscamos que el p valor sea $<$ al valor de significancia que en las ciencias sociales es 0,05.

En la tabla 80 observamos también que p (sig) valor encontrado es $< 0,05$ por lo que podemos rechazar que la matriz de correlaciones sea una matriz de identidad, no obstante, se debe manifestar que esta prueba es sensible al tamaño de la

muestra, es así que se incluye el coeficiente KMO como técnica adicional como podemos observar en la tabla 80 su valor está por encima de ,80 es decir ,861 (Calero & Injoke- Ricle, 2013) por lo que las relaciones entre los ítems pueden ser explicadas por otros ítems. Por consiguiente, el análisis factorial es aplicable.

Tabla 78. Varianza total explicada del instrumento experiencias óptimas

Componente	Autovalores iniciales			Sumas de cargas al cuadrado de la extracción			Sumas de cargas al cuadrado de la rotación		
	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1	10,743	39,789	39,789	10,743	39,789	39,789	3,736	13,837	13,837
2	2,284	8,461	48,249	2,284	8,461	48,249	3,412	12,638	26,475
3	1,876	6,949	55,198	1,876	6,949	55,198	3,250	12,038	38,513
4	1,681	6,228	61,426	1,681	6,228	61,426	3,141	11,634	50,147
5	1,415	5,240	66,666	1,415	5,240	66,666	3,106	11,503	61,650
6	1,306	4,837	71,503	1,306	4,837	71,503	2,660	9,853	71,503

Nota: 88 observaciones.
Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 81 se puede apreciar que: El primer factor está explicando el 13,837% de la varianza de la información recabada, el segundo factor está explicando el 12,638% de la varianza de la información recabada, el tercer factor está explicando el 12,038% de la varianza de la información recabada, el cuarto factor está explicando el 11,634% de la varianza de la información recabada, El quinto factor está explicando el 11,503% de la varianza de la información recabada, El sexto factor está explicando el 9,853% de la varianza de la información recabada.

Tabla 79. Matriz de componente rotado^a de experiencias óptimas

Dimensiones	Preguntas	Componente					
		1	2	3	4	5	6
Actividades Artísticas	Ítem 1	0,729					
	Ítem 2					0,635	
	Ítem 3						0,891
	Ítem 4	0,565					
	Ítem 5			0,695			
	Ítem 6					0,845	
	Ítem 7			0,668	0,508		
	Ítem 8		0,606				
	Ítem 9		0,574				
Actividades Deportivas	Ítem 1	0,700					
	Ítem 2				0,670		
	Ítem 3						0,781
	Ítem 4	0,580			0,527		
	Ítem 5			0,703			
	Ítem 6					0,687	
	Ítem 7				0,737		
	Ítem 8				0,643		
	Ítem 9				0,588		
Actividades Sociales	Ítem 1	0,750					
	Ítem 2	0,646					
	Ítem 3						0,740
	Ítem 4		0,517				
	Ítem 5			0,670			
	Ítem 6		0,565			0,637	
	Ítem 7		0,518	0,646			
	Ítem 8		0,716				
	Ítem 9		0,569				

Nota: Método de extracción: análisis de componentes principales. Método de rotación: Varimax con normalización Kaiser. a. La rotación ha convergido en 13 iteraciones. Ítem 1 = ¿Mientras realizo la actividad se me borran los problemas y las preocupaciones?; Ítem 2= ¿Tengo una buena idea, cuando estoy realizando la actividad acerca de cuán bien lo estoy haciendo?; Ítem 3 = ¿Hago las cosas espontánea y automáticamente sin tener que pensarlas?; Ítem 4= ¿Tengo una total concentración?; Ítem 5= ¿La manera en la que el tiempo pasa parece ser diferente de lo normal?; Ítem 6= ¿Siento que soy lo suficientemente competente para alcanzar las demandas de la situación?; Ítem 7= ¿La experiencia es extremadamente gratificante?; Ítem 8= ¿Tengo un sentimiento de control total?; Ítem 9= ¿Tengo un amplio sentido de lo que quiero hacer?

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 82 se han eliminado los valores < 0,5 y podemos apreciar que existen valores positivos y van desde Ítem 7 de la dimensión Actividades Sociales con un puntaje positivo de 0,508 hasta el Ítem 3 de la dimensión Actividades Artísticas con un puntaje positivo de 0,891 y en base a estos datos va a realizar el análisis factorial exploratorio es decir encontrar nuevas dimensiones.

En la tabla 83 se puede apreciar que los valores de las sumas de cargas al cuadrado de la extracción son antes de la rotación y sumas de cargas al cuadrado de la rotación son después de la rotación, luego de la rotación hubo una

redistribución de los factores, no obstante, los factores logran explicar el 71,503% de la variabilidad del constructo experiencias óptimas.

Tabla 80. Varianza total explicada del análisis exploratorio del cuestionario experiencias óptimas

Componente	Sumas de cargas al cuadrado de la extracción			Sumas de cargas al cuadrado de la rotación		
	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1 Formado por los Ítems 1 y 4 de Actividades Artísticas; los Ítems 1 y 4 de Actividades Deportivas; los Ítems 1 y 2 de Actividades Sociales.	10,743	39,789	39,789	3,736	13,837	13,837
2 Formado por los Ítems 8 y 9 de Actividades Artísticas; Los Ítems 4,6,7,8, y 9 de Actividades Sociales.	2,284	8,461	48,249	3,412	12,638	26,475
3 Formado por los Ítems 5 y 7 de Actividades Artísticas; los Ítems 5 de Actividades Deportivas; los Ítems 5 y 7 de Actividades Sociales.	1,876	6,949	55,198	3,250	12,038	38,513
4 Formado por los Ítems 7 de Actividades Artísticas; los Ítems 2,4 ,7,8 y 9 de Actividades Deportivas.	1,681	6,228	61,426	3,141	11,634	50,147
5 Formado por los Ítems 2 y 6 de Actividades Artísticas; los Ítems 6 de Actividades Deportivas; los Ítems 6 Actividades Sociales.	1,415	5,240	66,666	3,106	11,503	61,650
6 Formado por los Ítems 3 de Actividades Artísticas; los Ítems 3 de Actividades Deportivas; los Ítems 3 de Actividades Sociales.	1,306	4,837	71,503	2,660	9,853	71,503

Fuente: Elaboración propia.

Finalmente en la tabla 83 se puede apreciar que: El primer factor está explicando el 13,837% de la variabilidad del constructo experiencias óptimas asociadas con el auto control al realizar las actividades de donde se agrupan Ítems como: Ítem 1 ¿Mientras realizo la actividad se me borran los problemas y las preocupaciones?, Ítem 2 ¿Tengo una buena idea, cuando estoy realizando la actividad acerca de cuán bien lo estoy haciendo?, Ítem 4 ¿Tengo una total concentración?, los cuales miden de manera positiva el auto control al realizar las actividades.

El segundo factor está explicando el 12,638% de la variabilidad del constructo experiencias óptimas vinculadas la superación que se siente al realizar las

actividades donde de se agrupan Ítems como: Ítem 4= ¿Tengo una total concentración?; Ítem 6= ¿Siento que soy lo suficientemente competente para alcanzar las demandas de la situación?; Ítem 7= ¿La experiencia es extremadamente gratificante?; Ítem 8= ¿Tengo un sentimiento de control total?; Ítem 9= ¿Tengo un amplio sentido de lo que quiero hacer? los cuales miden de manera positiva la superación que se siente al realizar las actividades.

El tercer factor está explicando el 12,038% de la variabilidad del constructo experiencias óptimas asociadas con la adaptación a realizar las actividades donde de se agrupan Ítems como: Ítem 5= ¿La manera en la que el tiempo pasa parece ser diferente de lo normal ?; Ítem 7= ¿La experiencia es extremadamente gratificante ? los cuales miden de manera positiva la adaptación a realizar las actividades.

El cuarto factor está explicando el 11,634% de la variabilidad del constructo experiencias óptimas asociadas a habilidad al realizar las actividades donde se agrupan Ítems como: Ítem 2 ¿Tengo una buena idea, cuando estoy realizando la actividad acerca de cuán bien lo estoy haciendo?, Ítem 4= ¿Tengo una total concentración?, Ítem 7= ¿La experiencia es extremadamente gratificante?; Ítem 8= ¿Tengo un sentimiento de control total?; Ítem 9= ¿Tengo un amplio sentido de lo que quiero hacer? los cuales miden de manera positiva la habilidad al realizar la actividad.

El quinto factor está explicando el 11,503% de la variabilidad del constructo experiencias óptimas vinculada asociadas confianza al realizar las actividades donde se agrupan Ítems como: Ítem 2 = ¿Tengo una buena idea, cuando estoy realizando la actividad acerca de cuán bien lo estoy haciendo?, Ítem 6 = ¿Siento que soy lo suficientemente competente para alcanzar las demandas de la situación? los cuales miden de manera positiva la confianza al realizar la actividad.

El sexto factor está explicando el 9,853% de la variabilidad del constructo experiencias óptimas asociada vinculada asociadas competencia para realizar las actividades donde se agrupan Ítems como: Ítem 3 = ¿Hago las cosas espontánea

y automáticamente sin tener que pensarlas? los cuales miden de manera positiva la competencia para realizar la actividad.

Los 6 factores logran explicar el 71,503 % (Calero & Injoque- Ricle, 2013) del constructo experiencias óptimas, siendo porcentajes altos y adecuados. Con lo cual se ha encontrado 6 nuevas dimensiones que son:

1. Auto control al realizar las activades
2. La superación que se siente al realizar las actividades
3. Adaptación a realizar las actividades
4. Habilidad al realizar las actividades
5. Confianza al realizar las actividades
6. Competencia para realizar las actividades

Como podemos darnos cuenta el análisis exploratorio busca reducir el número de Ítems es decir partimos de 27 Ítems y terminamos con 6 Ítems (Calero & Injoque- Ricle, 2013).

Análisis descriptivo Factorial Exploratorio del Instrumento *Kiddo* _ *Kindl* en su versión en español

Tabla 81. Prueba de KMO y Bartlett del instrumento Kiddo - Kindl en su versión en español

Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		,858
	Aprox. Chi-cuadrado	1385,13
Prueba de esfericidad de Bartlett	gl	276
	Sig.	,000

Nota: 88 observaciones.
Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 84 se aprecia los resultados del coeficiente de adecuación muestral Kaiser Meyer Olkin o simplemente conocido como coeficiente KMO y de la prueba de esfericidad de Bartlett, estos nos dirán si el análisis factorial es aplicable o no.

El coeficiente KMO parte de la idea de que si las variables o Ítems en este caso comparten factores comunes entonces las correlaciones parciales entre pares de ítems deberían ser pequeñas si los efectos de los demás Ítems son controlados o eliminados. Esta medida lo que hace es contrastar las magnitudes de los coeficientes observados con la magnitud de los coeficientes parciales arrojando coeficientes que van de 0 a 1, estableciendo que coeficientes $< 0,60$ dan a conocer que el análisis factorial no es aplicable, ya que las correlaciones no pueden ser explicadas por los Ítems, es decir que el coeficiente sea $\geq 0,6$ ya que es indicio de una fuerte relación entre los Ítems por consiguiente el análisis factorial es aplicable.

De la misma manera se tiene el p valor arrojado por la prueba de esfericidad de Bartlett. Esta prueba parte de la hipótesis de nulidad en que los Ítems no están correlacionados entre sí ya que evalúa si la matriz observada se ajusta a la matriz de identidad ósea la compara, es decir se contrasta la matriz observada con una matriz de identidad que tiene ceros por ambos lados de la diagonal, lo que queremos que nuestra matriz de correlaciones sea diferente a esa matriz de identidad, es decir los coeficientes de correlaciones sean diferentes de 0, entonces lo que buscamos que el p valor sea $<$ al valor de significancia que en las ciencias sociales es 0,05.

En la tabla 84 observamos también que p(sig) valor encontrado es $< 0,05$ por lo que podemos rechazar que la matriz de correlaciones sea una matriz de identidad, no obstante, se debe manifestar que esta prueba es sensible al tamaño de la muestra, es así que se incluye el coeficiente KMO como técnica adicional como podemos observar en la tabla 84 su valor está por encima de ,80 es decir ,858 (Urzúa & Mercado, 2008) por lo que las relaciones entre los Ítems pueden ser explicadas por otros ítems. Por consiguiente, el análisis factorial es aplicable.

Tabla 82. Varianza total explicada del instrumento Kiddo - Kindl en su versión en español

Componente	Autovalores iniciales			Sumas de cargas al cuadrado de la extracción			Sumas de cargas al cuadrado de la rotación		
	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1	9,711	40,461	40,461	9,711	40,461	40,461	3,264	13,600	13,600
2	2,058	8,574	49,035	2,058	8,574	49,035	3,216	13,400	27,000
3	1,841	7,669	56,705	1,841	7,669	56,705	3,178	13,243	40,242
4	1,466	6,109	62,814	1,466	6,109	62,814	3,018	12,573	52,816
5	1,282	5,343	68,157	1,282	5,343	68,157	2,703	11,263	64,079
6	1,116	4,650	72,807	1,116	4,650	72,807	2,095	8,728	72,807

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 85 se puede apreciar que: El primer factor está explicando el 13,600% de la varianza de la información recabada. El segundo factor está explicando el 13,400% de la varianza de la información recabada. El tercer factor está explicando el 13,243% de la varianza de la información recabada. El cuarto factor está explicando 12,573% de la varianza de la información recabada. El quinto factor está explicando 11,263% de la varianza de la información recabada. El sexto factor está explicando el 8,728% de la varianza de la información recabada.

Tabla 83. Matriz de componente rotado^a del instrumento Kiddo - Kindl en su versión en español

Dimensiones	Preguntas	Componente					
		1	2	3	4	5	6
Bienestar Físico	Ítem 1			0,776			
	Ítem 2					0,658	
	Ítem 3	0,655				0,534	
	Ítem 4				0,654	0,536	
	Ítem 5	0,662					
	Ítem 6						
	Ítem 7						0,808
Bienestar Emocional	Ítem 1			0,657			
	Ítem 2			0,776			
	Ítem 3		0,600				
	Ítem 4		0,664				
Autoestima	Ítem 1		0,711				
	Ítem 2				0,661		
	Ítem 3	0,709					
	Ítem 4		0,595				
Familia	Ítem 1						0,782
	Ítem 2		0,688				
	Ítem 3			0,683			
	Ítem 4					0,563	
Amigos	Ítem 1					0,591	
	Ítem 2	0,703					
	Ítem 3				0,855		
	Ítem 4	0,695					
Colegio	Ítem 1				0,662		

Nota: . Método de rotación: Varimax con normalización Kaiser. a. La rotación ha convergido en 13 iteraciones. Bienestar Físico Ítem 1 = ¿Me he sentido enfermo; Ítem 2= ¿Me ha dolido algo?; Ítem 3 = ¿He estado muy cansado/a o agotado?; Ítem 4= ¿He tenido mucha fuerza y energía?; Ítem 5= ¿Me he reído y divertido mucho?; Ítem 6 = ¿Me aburrido mucho?; Ítem 7= ¿Me he sentido solo/a? Bienestar Emocional Ítem 1 = ¿He sentido miedo o me he sentido inseguro/ra; Ítem 2 =¿Me he sentido orgulloso /a de mí mismo/a ?; Ítem 3= ¿Me he gustado a mí mismo/a ? Ítem 4 = ¿Me he sentido bien conmigo mismo/a. Autoestima; Ítem 1= ¿He tenido muchas buenas ideas? Ítem 2= ¿Me he llevado bien con mis padres ?;Ítem 3= ¿Me he sentido a gusto en casa?;Ítem 4= ¿He tenido fuertes discusiones o peleas en casa? Familia; Ítem 1= ¿Me he sentido agobiado por mis padres; Ítem 2 ¿He hecho cosas con mis amigos; Ítem 3= ¿Les he caído bien a los demás; Ítem 4= ¿Me he llevado bien con mis amigos/as. Amigos; Ítem 1= ¿Me he sentido diferente de los demás?; Ítem 2= ¿he podido hacer bien las tareas escolares?; Ítem 3= ¿Me han interesado las clases; ¿Ítem 4= ¿Me ha preocupado mi futuro? Escuela; Ítem 1= ¿He tenido miedo de sacar malas notas?

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 86 se han eliminado los valores < 0,5 y podemos apreciar que existen valores positivos y van desde Ítem 3 de la dimensión Bienestar Físico con un puntaje positivo de ,534 hasta Ítem 3 de la dimensión Amigos con un puntaje positivo de ,855 y en base a estos datos va a realizar el análisis factorial exploratorio es decir encontrar nuevas dimensiones.

Tabla 84. Varianza total explicada del análisis exploratorio del cuestionario Kiddo - Kindl en su versión en español

Componente	Sumas de cargas al cuadrado de la extracción			Sumas de cargas al cuadrado de la rotación		
	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1 Formado por los Ítems 3 y 5 de Bienestar Físico; Los Ítems 3 de Autoestima; Los Ítems 2 y 4 de Amigos	9,711	40,461	40,461	3,264	13,600	13,600
2 Formado por los Ítems 1 de Bienestar Físico; Los Ítems 3 y 4 de Bienestar Emocional; Los Ítems 1 y 4 de Autoestima; Los Ítems 2 de Familia.	2,058	8,574	49,035	3,216	13,400	27,000
3 Formado por los Ítems 1 de Bienestar Físico; Los Ítem 1 de Bienestar Emocional; Los Ítem 3 de familia.	1,841	7,669	56,705	3,178	13,243	40,242
4 Formado por los Ítems 4 de Bienestar Físico; Los Ítem 2 de Autoestima; Los Ítems 3 de Amigos; Los Ítems 1 de Colegio.	1,466	6,109	62,814	3,018	12,573	52,816
5 Formado por los Ítems 2, 3, 4 de Bienestar Físico; Los Ítem 4 de Familia; Los Ítems 1 de Amigos.	1,282	5,343	68,157	2,703	11,263	64,079
6 Formado por los Ítems 7 de Bienestar Físico; Los Ítems 1 de Familia.	1,116	4,650	72,807	2,095	8,728	72,807

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 87 se puede apreciar que los valores de las sumas de cargas al cuadrado de la extracción son antes de la rotación y sumas de cargas al cuadrado de la rotación son después de la rotación, luego de la rotación hubo una redistribución de los factores, no obstante, los factores logran explicar el 72,807% de la variabilidad del constructo *kiddo – Kindl* en su versión en español.

Finalmente, en la tabla 87 se puede apreciar que: El primer factor está explicando el 13,600% de la variabilidad de constructo *kiddo – Kindl* en su versión en español asociadas con serenidad con la calidad de vida donde se agrupan Ítem como Ítem 3 ¿He estado muy cansado/a o agotado ?, Ítem 5 ¿Me he reído y divertido mucho? de la Dimensión Bienestar Físico, Ítem 3 ¿Me he sentido a gusto en casa? De la Dimensión Autoestima, el Ítem 2 ¿He podido hacer bien las tareas escolares ?, el Ítem 4 ¿Me ha preocupado mi futuro? de la Dimensión Amigos los cuales miden de manera positiva la serenidad con la calidad de vida.

El segundo factor está explicando el 13,400% de la variabilidad de constructo *kiddo – Kindl* en su versión en español asociadas con adaptación hacia la calidad de vida donde se agrupan Ítem como: Ítem 1 ¿ Me he sentido enfermo ? de la Dimensión Bienestar Físico , Ítem 3 ¿Me he gustado a mí mismo /a ?, ¿ Me he sentido bien conmigo mismo/a ? de la Dimensión Bienestar Emocional , los Ítem 1 ¿ He tenido muchas buenas ideas ?, Ítem 4 ¿He tenido fuertes discusiones o peleas en casa ? de la Dimensión Autoestima , el Ítem 2 ¿ He hecho cosas con mis amigos ? de la Dimensión Familia los cuales miden de manera positiva la adaptación con la calidad de vida.

El tercer factor está explicando el 13,243% de la variabilidad de constructo *kiddo – Kindl* en su versión en español asociadas con estado de ánimo con la calidad de vida donde se agrupan Ítem como: Ítem 1 ¿ Me he sentido enfermo ? de la Dimensión Bienestar Físico , Ítem 1 ¿He sentido miedo o me he sentido inseguro/a ? de la Dimensión Bienestar Emocional , el Ítem 3 ¿Les he caído bien a los demás ? de la Dimensión Familia los cuales miden de manera positiva el estado de ánimo con la calidad de vida.

El cuarto factor está explicando el 12,573% de la variabilidad de constructo *kiddo – Kindl* en su versión en español asociadas con motivación hacia la calidad de vida donde se agrupan Ítem como: Ítem 4 ¿He tenido mucha fuerza y energía?, de la Dimensión Bienestar Físico ¿Me he llevado bien con mis padres? de la Dimensión Autoestima, Ítem 3 ¿Me han interesado las clases? De la Dimensión Amigos, Ítem 1 ¿He tenido miedo de sacar malas calificaciones? de la Dimensión Colegio los cuales miden de manera positiva motivación con la calidad de vida.

El quinto factor está explicando el 11,263% de de la variabilidad de constructo *kiddo – Kindl* en su versión en español asociadas con sentimiento con la calidad de vida donde se agrupan Ítem como: Ítem 2 ¿ Me ha dolido algo ?, Ítem 3 He estado muy cansado/a o agotado , Ítem 4 ¿He tenido mucha fuerza y energía?, de la Dimensión Bienestar Físico, Ítem 4 ¿ Me he llevado bien con mis amigos/as? de la Dimensión Familia, Ítem 1 ¿Me he sentido diferente de los demás? de la Dimensión Amigos

los cuales miden de manera positiva el sentimiento con la calidad de vida. El sexto factor está explicando el 8,728% de la variabilidad de constructo *Kiddo – Kindl* en su versión en español asociadas con problemas con la calidad de vida donde se agrupan Ítem como: Ítem 7 ¿Me he sentido solo/a? de la Dimensión Bienestar Físico, Ítem 1 ¿Me he sentido agobiado por mis padres? de la Dimensión Familia los cuales miden de manera positiva problemas con la calidad de vida.

Los 6 factores logran explicar el 72,807 % (Urzúa & Mercado, 2008) del constructo *Kiddo – Kindl* en su versión en español, siendo porcentajes altos y adecuados. Con lo cual se ha encontrado 6 nuevas dimensiones que son:

1. Serenidad con la calidad de vida.
2. Adaptación hacia la calidad de vida.
3. Estado de ánimo con la calidad de vida.
4. Motivación hacia la calidad de vida.
5. Sentimiento con la calidad de vida.
6. Problemas con la calidad de vida.

Como podemos darnos cuenta el análisis exploratorio busca reducir el número de Ítems es decir partimos de 24 Ítems y terminamos con 6 Ítems (Urzúa & Mercado, 2008).

3.4. Baremos de los cuestionarios Experiencias Óptimas y *Kiddo- Kindl*

En su versión en español, para esto se ha calculado los percentiles 30 y 70 de los dos instrumentos

Tabla 85. Percentiles del cuestionario Experiencias Óptimas

N	Válido	88
	Perdidos	0
	Mínimo	27,00
	Máximo	135,00
Percentiles	30	57,0000
	70	72,3000

Nota: 88 observaciones.
Fuente: Elaboración propia.

En las tablas 88 se puede apreciar que el valor mínimo es 27 y valor máximo es 135, el percentil 30 es 57 y el percentil 70 es 72,300.

Tabla 86. Niveles Experiencias Óptimas

		Valores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nivel bajo	27 - 57	27	30,7	30,7	30,7
	Nivel Medio	58 – 72,3	35	39,8	39,8	70,5
	Nivel alto	73 - 135	26	29,5	29,5	100,0
	Total		88	100,0	100,0	

Nota: 88 observaciones.
Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 89 se puede apreciar que el nivel más bajo es para el 30,7%, con valores que van desde 27 hasta el 57, el valor medio es para el 39,8% con valores que van desde el 58 hasta el 72,3 y el nivel más alto es para 29,5% con valores que van desde 73 hasta el 135.

Tabla 87. Percentiles del cuestionario Kiddo - Kindl en su versión en español

	Válido	88
N	Perdidos	0
Mínimo		24,00
Máximo		120,00
Percentiles	30	50,0000
	70	64,0000

Nota: 88 observaciones.
Fuente: Elaboración propia.

En las tablas 90 se puede apreciar que el valor mínimo es 24 y valor máximo es 120, el percentil 30 es 50 y el percentil 70 es 64.

Tabla 88. Niveles del cuestionario Kiddo- Kindl en su versión en español

		Valores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nivel bajo	24 - 50	28	31,8	31,8	31,8
	Nivel medio	51 - 64	35	39,8	39,8	71,6
	Nivel alto	65 - 124	25	28,4	28,4	100
	Total		88	100	100	

Nota: 88 observaciones.
Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 91 se puede apreciar que el nivel más bajo es para el 31,8%, con valores que van desde 24 hasta el 50, el valor medio es para el 39,8% con valores que van desde el 51 hasta el 64 y el nivel más alto es para 28,4% con valores que van desde 65 hasta el 124

Tabla 89. Suma experiencias óptimas y suma kiddo- kindl en su versión en español

		SUMA KIDDO- KINDL	SUMA EXPERIENCIAS S ÓPTIMAS
N	Válido	88	88
	Perdidos	0	0
	Media	58,0341	65,9773
	Mediana	58,0000	66,0000
	Moda	59,00	71,00
	Desviación	14,29126	15,98561
	Varianza	204,240	255,540

Nota: 88 observaciones.
Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 92, se utilizo para la variable Actividades Extracurriculares el instrumento Experiencias Óptimas y para la variable Calidad de Vida el instrumento *Kiddo - Kind* en su versión en español y puesto que los 2 buscan medir lo mismo esto es la relación entre dos variables se utilizó la suma de las dimensiones que conforman cada variable y a esos datos se les calculo la moda , media aritmética , desviación típica, se encontró que la moda de la variable Actividades Extracurriculares es 71 y de la variable Calidad de Vida es de 59, que la media de la variable Actividades Extracurriculares es de 65,97 y de la variable Calidad de Vida es de 58,03, que la desviación típica de la variable Actividades Extracurriculares es de 15,98 y que la desviación típica de la variables Calidad de Vida es de 14,29, que la varianza de la variable Actividades Extracurriculares es de 255,540, y que la varianza de la variable Calidad de Vida es de 204,240 es decir a mejor calidad de Actividades Extracurriculares mejor es la Calidad de Vida de los estudiantes de la Unidad educativa Provincia de Pastaza.

Operacionalización de Variables

Tabla 90. Actividades extracurriculares de los estudiantes de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Baremos
Actividades Extracurriculares	Según Apolinario Borbor, Acosta Chávez, & Pavón Brito (2018) son aquellas que están encaminadas a ayudar con el crecimiento a lo largo de toda la vida del adolescente en todos los aspectos de su vida, se realizan después del horario de clases y la mayoría son voluntarios.	Se evaluará Mediante El cuestionario De Experiencias Optimas	1.- Actividades Artísticas	¿Mientras realizo la actividad se me borran los problemas y las preocupaciones?	1 Totalmente de acuerdo 2.- De acuerdo 3.- Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4.- En desacuerdo 5.- Totalmente en desacuerdo
				¿Tengo una buena idea, cuando estoy realizando la actividad acerca de cuán bien lo estoy haciendo?	1 Totalmente de acuerdo 2.- De acuerdo 3.- Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4.- En desacuerdo 5.- Totalmente en desacuerdo
				¿Hago las cosas espontánea y automáticamente sin tener que pensarlas?	1 Totalmente de acuerdo 2.- De acuerdo 3.- Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4.- En desacuerdo 5.- Totalmente en desacuerdo
				¿Tengo una total concentración?	1 Totalmente de acuerdo 2.- De acuerdo 3.- Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4.- En desacuerdo 5.- Totalmente en desacuerdo
				¿La manera en la que el tiempo pasa parece ser diferente de lo normal?	1 Totalmente de acuerdo 2.- De acuerdo 3.- Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4.- En desacuerdo 5.- Totalmente en desacuerdo

	¿Siento que soy lo suficientemente competente para alcanzar las demandas de la situación?	1 Totalmente de acuerdo 2.- De acuerdo 3.- Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4.- En desacuerdo 5.- Totalmente en desacuerdo
	¿La experiencia es extremadamente gratificante?	1 Totalmente de acuerdo 2.- De acuerdo 3.- Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4.- En desacuerdo 5.- Totalmente en desacuerdo
	¿Tengo un sentimiento de control total?	1 Totalmente de acuerdo 2.- De acuerdo 3.- Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4.- En desacuerdo 5.- Totalmente en desacuerdo
2.- Actividades Deportivas	¿Tengo un amplio sentido de lo que quiero hacer?	1 Totalmente de acuerdo 2.- De acuerdo 3.- Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4.- En desacuerdo 5.- Totalmente en desacuerdo
	¿Mientras realizo la actividad se me borran los problemas y las preocupaciones?	1 Totalmente de acuerdo 2.- De acuerdo 3.- Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4.- En desacuerdo 5.- Totalmente en desacuerdo
	¿Tengo una buena idea, cuando estoy realizando la actividad acerca de cuán bien lo estoy haciendo?	1 Totalmente de acuerdo 2.- De acuerdo 3.- Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4.- En desacuerdo 5.- Totalmente en desacuerdo

¿Hago las cosas espontánea y automáticamente sin tener que pensarlas?	1 Totalmente de acuerdo 2.- De acuerdo 3.- Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4.- En desacuerdo 5.- Totalmente en desacuerdo
¿Tengo una total concentración?	1 Totalmente de acuerdo 2.- De acuerdo 3.- Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4.- En desacuerdo 5.- Totalmente en desacuerdo
¿La manera en la que el tiempo pasa parece ser diferente de lo normal?	1 Totalmente de acuerdo 2.- De acuerdo 3.- Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4.- En desacuerdo 5.- Totalmente en desacuerdo
¿Siento que soy lo suficientemente competente para alcanzar las demandas de la situación?	1 Totalmente de acuerdo 2.- De acuerdo 3.- Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4.- En desacuerdo 5.- Totalmente en desacuerdo
¿La experiencia es extremadamente gratificante?	1 Totalmente de acuerdo 2.- De acuerdo 3.- Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4.- En desacuerdo 5.- Totalmente en desacuerdo
¿Tengo un sentimiento de control total?	1 Totalmente de acuerdo 2.- De acuerdo 3.- Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4.- En desacuerdo 5.- Totalmente en desacuerdo

	¿Tengo un amplio sentido de lo que quiero hacer?	1 Totalmente de acuerdo 2.- De acuerdo 3.- Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4.- En desacuerdo 5.- Totalmente en desacuerdo
	¿Mientras realizo la actividad se me borran los problemas y las preocupaciones?	1 Totalmente de acuerdo 2.- De acuerdo 3.- Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4.- En desacuerdo 5.- Totalmente en desacuerdo
	¿Tengo una buena idea, cuando estoy realizando la actividad acerca de cuán bien lo estoy haciendo?	1 Totalmente de acuerdo 2.- De acuerdo 3.- Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4.- En desacuerdo 5.- Totalmente en desacuerdo
2.- Actividades Sociales	¿Hago las cosas espontánea y automáticamente sin tener que pensarlas?	1 Totalmente de acuerdo 2.- De acuerdo 3.- Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4.- En desacuerdo 5.- Totalmente en desacuerdo
	¿Tengo una total concentración?	1 Totalmente de acuerdo 2.- De acuerdo 3.- Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4.- En desacuerdo 5.- Totalmente en desacuerdo
	¿La manera en la que el tiempo pasa parece ser diferente de lo normal?	1 Totalmente de acuerdo 2.- De acuerdo 3.- Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4.- En desacuerdo 5.- Totalmente en desacuerdo

¿Siento que soy lo suficientemente competente para alcanzar las demandas de la situación?	1 Totalmente de acuerdo 2.- De acuerdo 3.- Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4.- En desacuerdo 5.- Totalmente en desacuerdo
¿La experiencia es extremadamente gratificante?	1 Totalmente de acuerdo 2.- De acuerdo 3.- Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4.- En desacuerdo 5.- Totalmente en desacuerdo
¿Tengo un sentimiento de control total?	1 Totalmente de acuerdo 2.- De acuerdo 3.- Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4.- En desacuerdo 5.- Totalmente en desacuerdo
¿Tengo un amplio sentido de lo que quiero hacer?	1 totalmente de acuerdo 2.- De acuerdo 3.- Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4.- En desacuerdo 5.- Totalmente en desacuerdo

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 91. Calidad de Vida de los estudiantes de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Baremos
Calidad de Vida	(Verdugo M. , Schalock, Arias, & Jordan de Urríes, Discapacidad e inclusión, 2013) Un constructo de satisfacción personal distribuidos en dimensiones regidos por la personalidad individual, estas dimensiones son igualitarias para todos, pero pueden sufrir modificaciones de acuerdo a la importancia que se le de. La evaluación de las dimensiones está sujetas a indicadores los mismos que responden a las características del lugar, características de la idiosincrasia de donde se lo aplique.	Se evaluará a través del Cuestionario de <i>Kiddo - Kind</i>	1.- Bienestar Físico	¿Me he sentido enfermo?	1.- Nunca 2.- Casi nunca 3.- Algunas veces 4.- Casi siempre 5.- Siempre
				¿Me ha dolido algo?	1.- Nunca 2.- Casi nunca 3.- Algunas veces 4.- Casi siempre 5.- Siempre
				¿He estado muy cansado/a o agotado?	1.- Nunca 2.- Casi nunca 3.- Algunas veces 4.- Casi siempre 5.- Siempre
				¿He tenido mucha fuerza y energía?	1.- Nunca 2.- Casi nunca

		3.- Algunas veces 4.- Casi siempre 5.- Siempre
	¿Me he reído y divertido mucho?	1.- Nunca 2.- Casi nunca 3.- Algunas veces 4.- Casi siempre 5.- Siempre
	¿Me he aburrido mucho?	1.- Nunca 2.- Casi nunca 3.- Algunas veces 4.- Casi siempre 5.- Siempre
	¿Me he sentido solo/a?	1.- Nunca 2.- Casi nunca 3.- Algunas veces 4.- Casi siempre 5.- Siempre

2.- Bienestar Emocional	¿He sentido miedo o me he sentido inseguro/a?	1.- Nunca 2.- Casi nunca 3.- Algunas veces 4.- Casi siempre 5.- Siempre
	¿Me he sentido orgulloso/a de mi mismo/a?	1.- Nunca 2.- Casi nunca 3.- Algunas veces 4.- Casi siempre 5.- Siempre
	¿Me he gustado a mi mismo/a?	1.- Nunca 2.- Casi nunca 3.- Algunas veces 4.- Casi siempre 5.- Siempre
	¿Me he sentido bien conmigo mismo/a?	1.- Nunca 2.- Casi nunca 3.- Algunas veces

		4.- Casi siempre 5.- Siempre
	¿He tenido muchas buenas ideas?	1.- Nunca 2.- Casi nunca 3.- Algunas veces 4.- Casi siempre 5.- Siempre
3.- Autoestima	¿Me llevado bien con mis padres?	1.- Nunca 2.- Casi nunca 3.- Algunas veces 4.- Casi siempre 5.- Siempre
	¿Me he sentido a gusto en casa?	1.- Nunca 2.- Casi nunca 3.- Algunas veces 4.- Casi siempre 5.- Siempre
	¿He tenido fuertes discusiones o peleas en casa?	1.- Nunca 2.- Casi nunca

		3.- Algunas veces 4.- Casi siempre 5.- Siempre
	¿Me he sentido agobiado por mis padres?	1.- Nunca 2.- Casi nunca 3.- Algunas veces 4.- Casi siempre 5.- Siempre
4.- Familia	¿He hecho cosas con mis amigos?	1.- Nunca 2.- Casi nunca 3.- Algunas veces 4.- Casi siempre 5.- Siempre
	¿Les he caído bien a los demás?	1.- Nunca 2.- Casi nunca 3.- Algunas veces 4.- Casi siempre 5.- Siempre

		¿Me he llevado bien con mis amigos/as?	1.- Nunca 2.- Casi nunca 3.- Algunas veces 4.- Casi siempre 5.- Siempre
		¿Me he sentido diferente de los demás?	1.- Nunca 2.- Casi nunca 3.- Algunas veces 4.- Casi siempre 5.- Siempre
	5.- Amigos	¿He podido hacer bien las tareas escolares?	1.- Nunca 2.- Casi nunca 3.- Algunas veces 4.- Casi siempre 5.- Siempre
		¿Me han interesado las clases?	1.- Nunca 2.- Casi nunca 3.- Algunas veces

			4.- Casi siempre 5.- Siempre
		¿Me ha preocupado mi futuro?	1.- Nunca 2.- Casi nunca 3.- Algunas veces 4.- Casi siempre 5.- Siempre
	6.- Colegio	¿He tenido miedo de sacar malas notas?	1.- Nunca 2.- Casi nunca 3.- Algunas veces 4.- Casi siempre 5.- Siempre

Fuente: Elaboración propia.

CONCLUSIONES

- En cuanto al objetivo general que fue relacionar las actividades extracurriculares con la calidad de vida de los estudiantes de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza Se encontró que el valor estadístico de Pearson es de 0,997.
 - Además esta correlación es muy significativa, por lo que se puede afirmar que con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación significativa muy alta y positiva (gráfico es una función creciente),entre las variables actividades extracurriculares y calidad de vida, porque el nivel de significancia bilateral encontrado (sig)es de 0,00 que se encuentra por debajo del 0,01 requerido, que entonces como $p < \alpha$; se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, siendo p nivel de la medida de significancia, esto nos dice que a mas Actividades Extracurriculares mayor Calidad de Vida de los estudiantes de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza.
- En relación a contestar el objetivo específico uno cuya finalidad fue fundamentar teóricamente y metodológicamente las Actividades Extracurriculares y la Calidad de Vida de los estudiantes.
 - Las Actividades Extracurriculares y su relación con la Calidad de Vida ha despertado mucho interés es un tema poco estudiado para esta investigación se usó la investigación cuantitativa y cualitativa, es descriptiva, mediante el alfa de Cronbach se realizó la prueba de fiabilidad dando como resultado que para las Actividades Extracurriculares fue de 0,939 muy confiable y de la Calidad de Vida de 0,934 también muy confiable, y como fue una muestra de 88 datos se utilizó el instrumento de Kolmogorov – Smirnov y la prueba de normalidad dio como resultado $p = 2,000$, por lo cual sabemos que si $p > 0,05$ se debe realizar la prueba de normalidad.

- Como la Prueba de la normalidad resulto paramétrica se realizó la prueba de Pearson resultando con un grado de significancia del 0,997 resultando una correlación positiva y directa comprobándose que no existen diferencias significativas.
- se observó como las variables son ordinales que la moda (M_o) de la variable Actividades Extracurriculares es 71 y de la variable Calidad de Vida es de 59, que la media ($\bar{x}$) de la variable Actividades Extracurriculares es de 65,97 y de la variable Calidad de Vida es de 58,03, que la Desviación Típica (σ) de la variable Actividades Extracurriculares es 15,98 y que la Desviación Típica de la variables Calidad de Vida es de 14,29, que la varianza (v) de la variable Actividades Extracurriculares es 255,540, y que la varianza de la variable Calidad de Vida es de 204,240 es decir a mejor calidad de actividades extracurriculares mejor es la calidad de vida de los estudiantes de la Unidad educativa Provincia de Pastaza.
- la prueba de correlación de Pearson suma total entre las 2 variables fue 0,997 con lo que se concluye que, si existe relación en entre las variables, además se obtuvo una estructura factorial interna exploratoria de 6 Ítems estable para las 2 variables, y una escala valorativa que oscilo entre 24 y 135 puntos.
- Se logro realizar junto con las autoridades, docentes, estudiantes, padres de familia y aliados estratégicos la propuesta: Actividades Extracurriculares que favorezcan la relación de la Calidad de Vida de los estudiantes de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza, las mismas que buscan mejorar los Estándares de Calidad Educativa de la institución y a si mejorar, los servicios básicos de salubridad, infraestructura, pues mientras se realiza estas actividades la gente puede estar comprando y vendiendo y así se generará fuentes de trabajos, para todos.

RECOMENDACIONES

- Es necesario que el que quiera implementar este proyecto en un centro educativo sea tutor de grado o docente del curso, pues esta condición puede ser fundamental para obtener los resultados deseados.
- Se recomienda fomentar en las instituciones este tipo de actividades extracurriculares y su relación con la calidad de vida para que los estudiantes puedan utilizar de una óptima su tiempo libre después de la jornada de clases.
- Las autoridades deben buscar mecanismos para que los estudiantes, docentes, padres de familia y aliados estratégicos se sientan atraídos a participar de este tipo de Actividades Extracurriculares. A fin de mejorar la Calidad de Vida de las Instituciones y a fines
- Los docentes deben seguir buscando estrategia de dialogo para mostrar a todos lo que enseñan en sus aulas, esto se lo puede hacer mediante las Actividades Extracurriculares y su relación con la Calidad de Vida y después que todos se han empoderado, estos incentivados pueden ayudar en el fortalecimiento y equipamiento de las instituciones(aliados estratégicos) mediante mingas, gestiones ante entidades gubernamentales, lo que puede inducir mejorar notablemente el proceso de enseñanza aprendizaje.
- Las actividades extracurriculares y su relación con la calidad de vida de las instituciones ayudan también a incentivar el conocimiento de los que participan mediante incentivos ya sea estos de puntos o económicos a más de los beneficios de entretenimiento de todos los que participan.
- Es importante reflexionar sobre estas Actividades Extracurriculares y su relación con la Calidad de Vida. Tomando en cuenta que en la actualidad el prestigio de una institución no está en la institución sino en la calidad y preparación que reciben los estudiantes y que esta preparación la imparten los docentes que laboran en la institución, esto se lo pude palpar tomado en cuenta que los

países que incluyen realizar Actividades Extracurriculares que mejoren la Calidad de Vida de su población han elevado los Estándares de la Calidad Educativa como Singapur, Finlandia, Estados Unidos y Rusia es por esto que ocupan los primeros lugares en las pruebas PISA a nivel mundial.

- El docente nunca debe quejarse del fracaso estudiantil, para esto estas actividades extracurriculares y su relación con la calidad de vida son una tabla de salvación.
- Conviene en una investigación futura investigar si la ubicación geográfica influye en los resultados de aplicar estas Actividades Extracurriculares y su relación con la Calidad de Vida

BIBLIOGRAFÍA

- 2do Congreso Internacional de Ciencias Pedagógicas. (2016). *Las actividades extracurriculares y el mejoramiento cualitativo del proceso de enseñanza-aprendizaje*. Guayaquil. Recuperado de <file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-MemoriasDelSegundoCongresoInternacionalDeCienciasP-742426.pdf>
- Altamirano, J. (2014). *Las actividades extra curriculares y el mejoramiento cualitativo de la educación en el bachillerato de la unidad educativa "Pedro Vicente Maldonado" de la parroquia Pimocha, cantón Babahoyo, provincia de los Ríos*. [Tesis de maestría. Universidad Técnica de Babahoyo]. Recuperado de http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/1957/Tesis%20Julia%20Altamirano%202014_final.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Apolinario Borbor, F., Acosta Chávez, T., & Pavón Brito, C. (2018). Actividades extracurriculares y éxito en el cálculo de operaciones básicas. *Espiraes revista multidisciplinaria de investigación*, 2(12).
- Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de psicología*, 35(2), 163.
- Ardila, R. (2003). Calidad de vida: Una definición integradora . *Revista Latinoamericana de Psicología*, 161-164.
- Artigue , M. (2014). *Las actividades extracurriculres que fomentan la resolución de problemas matemáticos ¿Segundo tiempo pedagógico*. [Tesis de maestría. Universidad ORT Uruguay Instituto de Eduacación].
- Artigue, M. (2014). *Las actividades extracurriculares que fomentan la resolución de problemas matemáticos para competir ¿Segundo tiempo pedagógico?*

- Balseca, F. (2017). *Actividades extracurriculares*. [Tesis de grado. Universidad Técnica de Cotopaxi].
- Benarroch, A., Pérez, S., & Perales , J. (2011). *Factores que influyen en las conductas alimentarias de los adolescentes: Aplicación y validación de un instrumento diagnostico. Electronic journal of research in educational psychology*, 9(3), 1219 - 1244. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293122852012.pdf>
- Blanch, L. (2007). *Teoría y práctica de las micropolítica en las organizaciones escolares. Revista Iberoamericana de la Educación*.
- Bognar, G. (2005). *El concepto de calidad de vida* . Social and Practice .
- Brown, R. (2009). *Actividades extracurriculares: ¿ Cómo es que la participación ayuda a los jóvenes a desarrollarse positivamente*. Universidad de Nevada .Recuperado de [https:// studylib. es/ doc/ 5457032/ actividades-extracurriculares---university-of-nevada-coop...](https://studylib.es/doc/5457032/actividades-extracurriculares---university-of-nevada-coop...)
- Calero, A. (2016). *Actividades extraescolares durante la adolescencia: Características que facilitan las experiencias óptimas. Revista Psicoperspectivas*, 15(2), 103 -110. Recuperado de [https:// www. researchgate. net/ profile/ Calero- Alejandra- Daniela/ publication/ 313749047_ Extracurricular_ activities_ during_ adolescence_ Features_ that_ facilitate_ optimal_ experiences/ links/ 5efa881892851c52d609b642/ Extracurricular-activities-during-adolescence-Fea](https://www.researchgate.net/profile/Calero-Alejandra-Daniela/publication/313749047_Extracurricular_activities_during_adolescence_Features_that_facilitate_optimal_experiences/links/5efa881892851c52d609b642/Extracurricular-activities-during-adolescence-Fea)
- Calero, A., & Injoke- Ricle, I. (2013). *Propiedades psicométricas del inventario Breve de Experiencias Óptimas*.
- Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in america*. New York: McGraw-Hill.
- Cantón, E. (2001). Deporte, salud, bienestar y calidad de vida. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 1(1), 27- 38. Recuperado de file:/// C:/ Users/ USER/

Downloads/ 100521- Texto% 20del% 20art% C3% ADculo- 403101- 1- 10- 20100420.pdf

Cardona, D., & Agudelo , H. (2005). *Construcción cultural de concepto de calidad de vida. Facultad Nacional de Salud Publica, 23(1), 79-90.* Recuperado de file:/// C:/ Users/ USER/ Downloads/ Dialnet- Construccin Cultural Del ConceptoCalidadDeVida-5079625.pdf

Carrier, O. (2008). *Sociología del espacio industrial.* Ayuso.

Catalán, M., & Jarillo, E. (2010). *Paradigmas de investigación aplicados a la percepción pública de la contaminación del aire. Revista internacional de contaminación ambiental, 26(2), 165- 178.* Recuperado de <https://scielo.org.mx/pdf/rica/v26n2/v26n2a7.pdf>

Catalán, M., & Jarrillo, E. (2010). *Paradigmas de Investigación aplicados a la recepción pública de la contaminación del clima. Revista Internacional de contaminación ambiental, 165-178.* Recuperado de <https://n9.cl/h2t3>

Chingo, E. (2014). *Las actividades tecnologicas extracurriculares y el rendimiento escolar en los estudiantes del cuarto año de educación básica de la escuela "Calicuchima" de la parroquia El Sucre, cantón Patate, provincia de Tungurahua.*

Chingo, E. (2014). *Las actividades tecnológicas extracurriculares y el rendimiento escolar en los estudiantes del cuarto año de educación básica del la escuela "Calicuchima" de la parroquia el Sucre, Cantón Patate, Provincia del Tungurahua.* [Tesis de grado. Universidad Técnica de Ambato]. Recuperado de https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/12471/1/FCHE_LEB_1371.pdf

Cóndor, J. (2016). *Calidad de vida y estado de salud de los estudiantes que realizan actividades extracurriculres en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador*

desde el contexto de la promoción de Salud. [Tesis de grado. Pontificia Universidad Católica del Ecuador] .

Del Pezo, M. (2012). *Actividades extracurriculares en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Unidad Educativa Virgen del Cisne del Cantón La Libertad provincia de Santa Elena año 2011-2012.*

Dueñas, A. (2015). *El papel de la educación durante la transición nutricional y su relación con la calidad de vida. Bio- Gráfica Escritos sobre la Biología y su enseñanza*, 8(14), 143 - 150. Recuperado de [https:// revistas. pedagogica. edu.co/index.php/bio-grafia/article/view/4186/3537](https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/bio-grafia/article/view/4186/3537)

Espinoza , D., & Santos, S. (2018). *Conductas antisociales y delictivas, comparación entre adolescentes que practican y no practican actividades extracurriculares.* [Tesis de grado. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

Fernández Fonseca, R. (2016). *La actividad de extensión escolar. Una concepción alternativa a la actividad extracurricular. Revista digital Buenos Aires*(216).

Garcia, L. (1996). *El papel del maestro y de las actividades extracurriculares en la formación de los jóvenes investigadores. Nómadas*, 4.

Gómez , L., & Jiménez, M. (2014). *Singapur de un país inviable; a un modelo undial. MAP Revista Mundo Asia Pacífico*, 3(4), 94 - 101. Recuperado de [https:// publicaciones.eafit.edu.co/index.php/map/article/view/2486/2493](https://publicaciones.eafit.edu.co/index.php/map/article/view/2486/2493)

Gonzales , S. (2016). *¿Qué impacto tienen las actividades extraescolares sobre los aprendizajes de los niños y jovenes ? ¿Que funciona en educación ?Evidencias para la mejora educativa.*

Guanajuato, U. d. (2016). *El impacto de las actividades extracurriculares en la formación integral de los estudiantes de bachillerato .*

- Hernández, E., & Zunzunegui, E. (2003). *Larousse Gran diccionario de la lengua española*. . Larousse Planeta S.A.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6 ed.). México: Mc Graw Hill. Recuperado de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Hernando, M. (2006). *Calidad de vida, educación física y salud*. *Revista española de pedagogía*(235), 453- 463. Recuperado de <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/4047/CalidadDeVidaEducacionFisica.pdf?sequence=1>
- Jaramillo, R. (2017). *Las actividades extracurriculares y su relación con la actitud física de los estudiantes de octavo y noveno año de la Unidad Educativa San Gabriel de Piquiucho en el año 2017*. [Tesis de grado. Universidad Técnica del Norte]. Recuperado de <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/7113/1/05%20FECYT%203175%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
- Jessup, M. N., & de Castellanos, R. P. (1998). *Los estudios de calidad de vida: Alternativa de educación basada en la investigación*. *Revistas Pedagógicas*. Recuperado de <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/TED/article/view/5698/4709>
- La Rosa, L. (2018). *Gestión pedagógica y actividades extracurriculres en la I.E. Viregen de la Candelaria Huaral 2018*. [Tesis de grado. Universidad Cesar Vallejo].
- Lahura, E. (2003). *El coeficiente de correlación y correlaciones espúreas*. Recuperado de <https://cendoc.esan.edu.pe/fulltext/e-documents/DDD218.pdf>

- Linconao , A. (2018). *Las actividades extracurriculares para la mejora del desempeño escolar de niños carenciados . Facultad Latinoamericana de de Ciencias Sociales .*
- Matallana , S. (2019). *Bienestar Psicológico y calidad de vida en estudiantes del tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.* [Tesis de grado. Universidad Científica del Sur.
- Mesurado, B. (2010). *La experiencia de flow o experiencia óptima en el ámbito educativo. Revista Latinoamericana de Psicología, 42(2), 183 - 192.* Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80515381001.pdf>
- Meza , M. (2019). *Actividades universitarias y su incidencia en el entorno familiar, facultad de trabajo social,2017-2018.* [Tesis de grado. Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabá.
- Ministerio de Educación. (2012). *Estándares de Calidad Educativa.* Obtenido de Recuperado de [https:// educacion. gob. ec/ wp- content/ uploads/ downloads/ 2013/03/estandares_2012.pdf](https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/03/estandares_2012.pdf)
- Monardes, C. (2012). *Calidad de vida de los adolescentes inmigrantes extranjeros que cursan educación secundaria obligatoria en Salamca.* [Tesis de doctorado. Universidad de Salamanca].
- Montañez , R. (2007). *Evaluación de la calidad de vida de niños de educación primaria en México.* Salamanca.
- Montoya, B. (2019). *Análisis de las actividades extracurriculares emitidas por el Ministerio de Educación Pública(MEP) con relación a ferias como Expo Ingeniería, ExpoJovem y Hackathon y su repercusión en el rendimiento académico en los estudiantes de décimo y undécimo año de.* [Tesis de grado. Universidad Latina de Costa Rica].

- Morduchowicz, A., & Duro, I. (2010). *La inversión educativa en América Latina y el Caribe. Entrelineas de la Política Económica*(26), 19 - 30 . Recuperado de http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/15398/Documento_completo.pdf%3Fsequence%3D1
- Naranjo, M. (2017). *Actividades extracurriculares en el cumplimiento de tareas en los niños y niñas del sexto año de educación básica de la Unidad Educativa "San Rafael", San Rafael, periodo 2015-2016.*
- Naranjo, M. (2017). *Actividades extracurriculares en el cumplimiento de tareas en niños y niñas de sexto año de educación básica de la Unidad Educativa "San Rafael " San Rafael, período 2015-2016.* [Tesis de grado, Universidad Central del Ecuador]. Recuperado de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/11260/1/T-UCE-0010-1780.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2006). *Sección del comité ejecutivo. Washington* (138 ed.). D.C. E.E.U.U. Recuperado de <http://www.paho.org/Spanish/GOV/CE/ce138-15>.
- Otzen, T., & Manterola, c. (2017). *Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. Internacional Journal of Morphology*, 227-232. Recuperado de <https://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Oviedo, H., & Campo, A. (2005). *Aproximación al uso del coeficiente Alpha de Cronbach. Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34(4), 572- 580. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/806/80634409.pdf?fbclid=IwAR3UIU1AM2NmcdOb30K98cqF0MMzXLbViEDjy79wKQnmjxWWj_JUSxzrz4
- Palacios, A. (2012). *Las actividades extracurriculares y el mejoramiento cualitativo de la educación.* [Tesis de maestría. Univrsidad Estatal de Milagro]. Recuperado de https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/35154880/ACTIVIDADES__EXTRACURRICULARES-libre.pdf?1413445726=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DACTIVIDADES_

EXTRACURRICULARES.pdf&Expires=1665823120&Signature=cLNagsTe9~qJbYKbdKKKrKF9kg9wwrjrB6BfAM3wOr

Peña , J. (2012). *Guía de concejalia de educación manual de consultas* . Manual de consultas.

Peña, J. (2012). *Importancia de las actividades extracurriculares*.

Peñaherrera , M. (2019). *Estrategías de afrontamiento y calidad de vida: Análisis comparativo entre pacientes oncológicos y sus cuidadores en el Hospital Solca Ambato*. (Tesis de grado. Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato, Ambato, Ecuador. Recuperado de [https:// repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2684/1/76882.pdf](https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2684/1/76882.pdf)

Peñaherrera, M. (2019). *Estrategias de afrontamiento y calidad de vida: Análisis comparativo entre pacientes oncológicos y sus cuidadores en el Hospital Solica Ambato*. [Tesis de grado. Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Amabato.

Pigou, A. C. (1920). *The economics of welfare*. Londres, Reino Unido: Mac- Millan. Recuperado de <http://pombo.free.fr/pigou1920.pdf>

Pino, M., & Pumares, L. (2016). *Análisis de la normativa internacional vigente sobre actividades extraescolares y complementarias*. Asociación científica de psicología y educación.

Quezada, M., & Ramírez, K. (2018). *Actividades extracurriculares en el desarrollo de la expresión oral en niños de 5 a 6 años. Taller para representantes legales*. [Tesis de grado. Universidad de Guayaquil]. Recuperado de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/32982/1/BPARV-PEP-18P035.pdf>

Quimi del Pezo, M. (2012). *Actividades extracurricularres en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Unidad Educativa Virgen del Cisne*

del cantón La Libertad Provincia de Santa Elena año 2011-2012. [Tesis de grado. Universidad Estatal Península de Santa Elena]. Recuperado de <https://repositorio.upse.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/46000/513/Marina%20Del%20Cisne%20Quimi%20Del%20%20Pezo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Qutiaquez, M. (2017). *Actividades extracurriculares y el desarrollo de la habilidad auditiva del idioma inglés en los estudiantes de octavo año de educación básica del centro de educación básica "Riobamba" al sur de Quito, período 2015 - 2016.* [Tesis de grado. Universidad Central del Ecuador].

Rajmil, L., Serra- Sutton , V., Fernández - López , J. A., Berra, S., Aymerich, M., Cieza, A. Ravens - Sieberer, U. (2004). *Versión española del cuestionario alemán de calidad de vida relacionada con la salud en población infantil y de adolescentes. Anales de Pediatría*, 60(6), 514 - 521. Recuperado de <file:///C:/Users/USER/Downloads/S1695403304783204-1.pdf>

Reyes, V., & Alvarón , Y. (2016). *Efecto de las actividades extracurriculares en el rendimiento escolar de los estudiantes del quinto grado de educación secundaria del I.E Simón Antonio Bolívar Palacios -Huaraz 2013.* [Tesis de grado. Universidad Nacional "Santiago Antunez de Mayolo"].

Rodríguez, M. (2014). *Validez y confiabilidad de un instrumento de calidad de vida relacionado con la salud (Kidscreen- 52) en niños y adolescentes escolarizados de la ciudad de Bucaramanga. (Tesis de maestría).* Universidad Industrial de Santander, Bucaramanga, Colombia. Recuperado de <http://tangara.uis.edu.co/biblioweb/tesis/2014/151150.pdf>

Rojas , M. (2015). *Tipos de investigación científica: Una simplificación de complicada incoherente nomenclatura y clasificación.* *Revista electrónica de veterinaria*, 16(1), 1- 14. Recuperado de [https:// www. redalyc. org/ pdf/ 636/ 63638739004.pdf](https://www.redalyc.org/pdf/636/63638739004.pdf)

- Rueda, S. (1996). *Habitabilidad y calidad de vida. Cuadernos de Investigación Urbanística*(42), 29 - 33. Recuperado de [http:// polired. upm. es/ index. php/ ciur/article/download/1041/1060](http://polired.upm.es/index.php/ciur/article/download/1041/1060)
- Savino, P. (2011). *Obesidad y enfermedades no transmisibles relacionadas con la nutrición. Revista colombiana de cirugía*, 26(3), 180 - 195. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcci/v26n3/v26n3a5.pdf>
- Seemann, C. (2012). *Calidad de vida de adolescentes inmigrantes extranjeros que cursan educación secundaria obligatoria en Salamanca. (Tesis doctoral)*. Universidad de Salamanca, Salamanca. de Recuperado de [https:// redined. educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/180747/DDOMI_Monardes SeemannC_CalidaddeVida.pdf?sequence=1](https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/180747/DDOMI_MonardesSeemannC_CalidaddeVida.pdf?sequence=1)
- Shalok, R., & Verdugo, M. (2007). *El concepto de calidad de vida en los servicios y apoyos para personas con discapacidad intelectual* . Siglo Cero .Recuperado de https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/224_articulos2.pdf
- Tudeda, L. (2009). *La calidad de vida relacionada con la salud. Atención Primaria*, 41(7), 411- 416. Recuperado de [https:// www. ncbi. nlm. nih. gov/ pmc/ articles/PMC7022031/pdf/main.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7022031/pdf/main.pdf)
- UNESCO. (2012). *Educación para el desarrollo sustentable*. Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura.
- Univesridad del Valle de Guatemala. (2020). *Un mundo de los modelos educativos. Un giro al mundo educativo* , 1-18.
- Urzúa, A. (2010). *Calidad de vida relacionada con la salud: Elementos conceptuales. Revista médica de Chile*, 358 - 365. Recuperado de <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v138n3/art17.pdf>

- Urzúa, A., & Caqueo-Úrizar, A. (2012). Calidad de vida una revisión teórica del concepto. *Terapia Psicológica*, 30(1), 61- 71. Recuperado de <https://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v30n1/art06.pdf>
- Urzúa, A., & Mercado, G. (2008). *La evaluación de la Calidad de Vida de los y las Adolescentes a través del Kiddo - Kindl*. *Terapia Psicológica*, 26(1), 133-141. Recuperado de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082008000100012
- Valecillos, P. (2009). *La participación ciudadana en Bogotá. Mirando el presente, pasado pensando el futuro*. Colección Cultura democrática. Alcaldía mayor de Bogotá.
- Valero, J. (2019). *Plan estratégico para promover los valores institucionales de los estudiantes del colegio Politécnico Alemán Albert Einstein mediante las actividades extracurriculares deportivas de la comuna de Cerillos*. [Tesis de maestría. Universidad Andrés Bello]. Recuperado de file:///C:/Users/USER/Downloads/a130702_Valero_J_Plan_estrategico_para_promover_los_2019_Tesis.pdf
- Vallejo, C. (2015). *Análisis comparativo del rendimiento académico entre alumnos de secundaria del Liceo Javier que realizan actividades extra horario de artes y deporte y alumnos que no los hacen, 2012, 2013 y 2014*. [Tesis de posgrado. Universidad Rafael Landívar].
- Vargas, E. (2014). *Importancia de las actividades extracurriculares. Perspectiva Educativa*.
- Velandia, N., Cárdenas, L., & Agudelo, N. (2009). *¿Qué ofrecen las tiendas escolares y qué consumen los estudiantes durante el descanso? Estudio en la ciudad de Tunja, 2009*. *Revista hacia la promoción de la salud*, 16(1), 87 - 98. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126695007.pdf>

Verdugo, M., Schalock, R., Arias, B., Gómez, L., & Jordán de Urríes, B. (2013). *Discapacidad e inclusión*. Amarú. Recuperado de file:/// C:/ Users/ USER/ Downloads/Cap.19CalidaddeVida.pdf

Wise , R. (2002). *Aportando tiempo en educación* . Buenos Aires: L.S.E.

ANEXOS

Anexo 1. Fotos que pasarán a la historia



El autor Maroto Balseca Segundo Enrique. Gracias a Dios todas estas actividades extracurriculares relacionadas con la calidad de vida las he financiado, al principio nadie me quería apoyar porque los premios son en efectivo, pero la preparación solida que recibí en la Universidad de la Pontificia Católica del Ecuador Sede Ambato me dio la experiencia para ser paciente y esperar, luego se fueron apareciendo las ayudas debido a la gran acogida por todos. ya que estas actividades extracurriculares al pretender mejorar la calidad de vida pueden ser innovadoras al ser realizadas, en el caso de esta propuesta ya se la está implementando en la Unidad Educativa Provincia de Pastaza. A continuación, se presenta evidencias y las fotos hablan mejor que miles de palabras

Anexo 2. Cronograma de 12 Actividades de la propuesta de solución



ACTIVIDAD 1	OBJETIVO	ESTRATEGIA	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Experimentos Científicos	Concientizar a los estudiantes Sobre la importancia de no quedarse solo en la parte teórica, sino buscar realizar experimentos científicos	Introducción -Dar la bienvenida Explicar la parte teórica, del tema de estudio Desarrollo de la Actividad Explicar la elaboración y Funcionamiento de:	20°	-Ruedas moscovita con todos sus accesorios - Robot con todos los accesorios - Teleféricos con todos sus accesorios	Diagnosticar los conocimientos adquiridos por los estudiantes Y luego monitorear sus alcances

		Los dispositivos Resultado Final Reflexionar sobre lo aprendido.			
--	--	---	--	--	--



ACTIVIDAD 2	OBJETIVO	ESTRATEGIA	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Dominio de balón por los hombres	Concientizar a los estudiantes Sobre la importancia de no quedarse solo	Introducción -Dar la bienvenida Explicar la parte teórica del tema de estudio	20°	-1 balón 1 cronometro	Diagnosticar los conocimientos adquiridos por los estudiantes

	en la parte teórica a través de desarrollar sus capacidades Psicomotrices realizar la mayor cantidad de cascaritas con el balón	Desarrollo de la Actividad Explicar y mostrar la la manera como se debe manejar espacialmente con un balón Resultado Final Reflexionar sobre lo aprendido.			Y luego monitorear sus alcances
--	---	---	--	--	---------------------------------



ACTIVIDAD	OBJETIVO	ESTRATEGIA	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
3					

Escribir en un pizarrón la mayor cantidad de figuras geométricas en 3° minutos.	Concientizar a los estudiantes sobre la importancia de no quedarse solo en la parte teórica sino buscar exponer lo aprendido en el aula al público.	Introducción -Dar la bienvenida Explicar la parte teórica sobre el tema de estudio. Desarrollo de la Actividad Explicar la elaboración de figuras geométricas con sus perímetros y áreas Resultado Final Reflexionar sobre lo aprendido.	20°	-Pizarrón Marcadores	Diagnosticar los conocimientos adquiridos por los estudiantes Y después monitorear sus alcances.
--	--	--	------------	------------------------------------	--



ACTIVIDAD 4		OBJETIVO	ESTRATEGIA	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Vida sana		Concientizar a los estudiantes Sobre la importancia de no quedarse solo en la parte teórica, sino que es mejor la comida natural que la comida chatara	Introducción -Dar la bienvenida Explicar la parte teórica sobre el tema de estudio Desarrollo de la Actividad Explicar cómo se deben combinar los alimentos y a qué hora deben ser consumidos Resultado Final Reflexionar sobre lo aprendido.	20°	-frutos secos como Almendras Pasas Ajonjolí Nueces Manzanas Naranjas Y otros de acuerdo al medio donde se encuentre la institución.	Diagnosticar los conocimientos adquiridos por los estudiantes. Y después monitorear sus alcances.



		 			
ACTIVIDAD 5	OBJETIVO	ESTRATEGIA	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Cultivar el talento artístico y desarrollar el dominio escénico de hablar en público	Concientizar a los estudiantes Sobre la importancia de no quedarse solo en la parte teórica sino presentar al público sus habilidad adquiridas o innatas y perder el miedo de hablar en publico	Introducción -Dar la bienvenida Explicar la parte teórica sobre el tema de estudio Desarrollo de la Actividad Explicar como se debe entonar una canción, tiempo de repaso, y decir la importancia de hablar en publico sin temores Resultado Final Reflexionar sobre lo aprendido.	20°	Canciones escritas Guitarras Pianos	Diagnosticar los conocimientos adquiridos por los estudiantes Y después monitorear sus calcances



ACTIVIDAD 6	OBJETIVO	ESTRATEGIA	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Aprender a desarrollar sus capacidades psicomotrices dominando un instrumento musical	Concientizar a los estudiantes Sobre la importancia de no quedarse solo en la parte teórica Sino busca aprender a	Introducción -Dar la bienvenida Explicar la parte teórica sobre el contenido del tema de estudio Desarrollo de la Actividad	20°	Notas musicales Guitaras Piano Baterías Y otros	Diagnosticar los conocimientos adquiridos por los estudiantes Y después monitorear sus alcances

	tocar un instrumento musical	Explicar las diferentes notas musicales y sus combinaciones al dominarlas Resultado Final Reflexionar sobre lo aprendido.			
--	------------------------------	--	--	--	--



ACTIVIDAD		OBJETIVO		ESTRATEGIA	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
7							
Desarrollar Las capacidades psicomotrices por medio del ajedrez.		Concientizar a los estudiantes Sobre la importancia de no quedarse solo en la parte teórica sino sobre lo desestresante y beneficioso que es para el desarrollo integral dominar el juego del ajedrez.		Introducción -Dar la bienvenida Explicar la parte teórica sobre el contenido del tema Desarrollo de la Actividad Explicar la elaboración, composición y movimientos de las fichas sobre el tablero Final Reflexionar sobre lo aprendido.	20°	Fichas tablero	Diagnosticar los conocimientos adquiridos por los estudiantes Y después se monitoreará sus alcances



					
ACTIVIDAD 8	OBJETIVO	ESTRATEGIA	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Desarrollar la habilidad de escribir y comunicare con los demás por medio del idioma inglés	Concientizar a los estudiantes sobre la importancia de no quedarse solo en la teoria sino en intercambiar conocimientos sobre el idioma inglés con los demás	Introducción -Dar la bienvenida. Explicar la parte teórica del contenido del tema de estudio Desarrollo de la Actividad Explicar las Ventajas que se tiene sobre los demás al saber hablar el idioma inglés	20°	Reglas gramaticales Conversaciones videos	Diagnosticar los conocimientos adquiridos por los estudiantes. Y después monitorear sus alcances.

		Resultado Final Reflexionar sobre lo aprendido.			
					
					
ACTIVIDAD 9	OBJETIVO	ESTRATEGIA	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Preparación y exposición de comidas sanas con contenido nutritivo	Concientizar a los estudiantes Sobre la importancia de no quedarse solo en la parte teórica sino en lo importante	Introducción -Dar la bienvenida Explicar la parte teórica sobre el contenido del tema Desarrollo de la Actividad	20°	Todos los alimentos traídos del campo a la mesa Frutas Hortalizas Mariscos Animales de campo	Diagnosticar los conocimientos adquiridos por los estudiantes Y después monitorear sus alcances.

	que es el consumo de platos hechos en casa con ingredientes naturales	Explicar la elaboración y hacer conocer que los restaurantes o lugar de expendio de comidas le ponen productos químicos para mejorar el sabor que son perjudiciales para la salud Resultado Final Reflexionar sobre lo aprendido.		Y otros de acuerdo al medio donde este el centro educativo ubicado	
--	---	--	--	--	--



ACTIVIDAD 10	OBJETIVO	ESTRATEGIA	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Dominio de balón por las mujeres	Concientizar a los estudiantes Sobre la importancia de no quedarse solo en la parte teórica a través de desarrollar sus capacidades Psicomotrices realizar la mayor cantidad de cascaritas con el balón	Introducción -Dar la bienvenida Explicar la parte teórica del tema de estudio Desarrollo de la Actividad Explicar y mostrar la la manera como se debe manejar espacialmente con un balón Resultado Final Reflexionar sobre lo aprendido.	20°	-1 balón 1 cronometro	Diagnosticar los conocimientos adquiridos por los estudiantes Y luego monitorear sus alcances

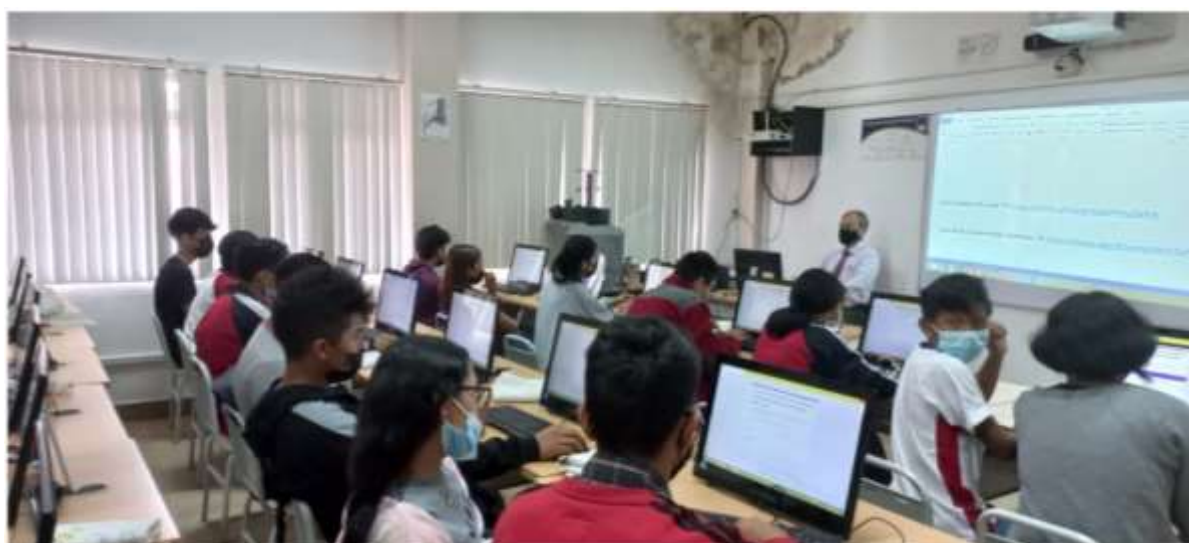


					
ACTIVIDAD 11	OBJETIVO	ESTRATEGIA	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Desarrollar el arte de dibujar	Concientizar a los estudiantes Sobre la importancia de no quedarse solo en la parte teórica desarrollar por medio del dibujo ideas que quieren	Introducción -Dar la bienvenida Explicar la parte teórica sobre el contenido del tema de estudio Desarrollo de la Actividad Explicar las ventajas que se tiene al poder	20°	-Pizarrón Tisas liquidadas O permanentes Lienzos Acuarelas Pinturas	Diagnosticar los conocimientos adquiridos por los estudiantes. Y después monitorear sus alcances.

	dar a conocer a los demás.	plasmar dibujos que con el tiempo pueden ser obras de arte tanto social, cultural y económicamente Resultado Final Reflexionar sobre lo aprendido.			
					
  					
ACTIVIDAD 12	OBJETIVO	ESTRATEGIA	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN

Actividades Académicas	Concientizar a los estudiantes Sobre la importancia de no quedarse solo en la parte teórica poner en práctica los conocimientos recibidos en el aula.	Introducción -Dar la bienvenida Explicar la parte teórica sobre el contenido del tema de estudio Desarrollo de la Actividad Explicar las ventajas que se tiene al poder responder la mayor cantidad de preguntas y el prestigio que se puede ganar Resultado Final Reflexionar sobre lo aprendido.	20°	Libros Apuntes Pizarrón Tisas liquidadas	Diagnosticar los conocimientos adquiridos por los estudiantes. Y después monitorear sus alcances.
------------------------	---	---	-----	--	---

Anexo 3. Aplicación de los cuestionarios por parte del Lic. Enrique Maroto a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza







Anexo 4. Socialización de la Propuesta de Solución a: Autoridades, docentes, estudiantes, padres de familia de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza





Anexo 6. Coordinación de la Propuesta de Solución con los estudiantes líderes de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza





Anexo 8. Certificación por parte la Msc. Teresa Merino Rectora de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza.



Anexo 10. Consentimiento Informado

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ESTUDIANTES

Estimado(a) estudiante:

La presente investigación titulada “Actividades Extracurriculares y su Relación con la Calidad de Vida de los estudiantes de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza”, tiene como objetivo recolectar datos que servirán para el desarrollo del proyecto de titulación de la carrera de Ciencias de la Educación de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato. Por tal motivo se le solicita la autorización para la aplicación de dicho instrumento con el objetivo de obtener datos necesarios para el proceso del desarrollo del mismo.

La información que se recoja será de estricta confidencialidad y de carácter anónima. No se usará para ningún otro propósito fuera del objetivo de la investigación. Desde ya expresamos nuestro agradecimiento a su valiosa colaboración.

Yo _____ con número de cédula _____
 Estudiante del _____ de la _____

—

Una vez que he leído y conociendo del trabajo que se realizará, acepto participar libre y voluntariamente en dicho proceso de evaluación para la ejecución del Proyecto de Investigación

Para constancia certifico con mi firma:

Nombre- Apellido _____

Número de Cédula _____

Firma _____

Anexo 12. Ficha Sociodemográfica

CURSO _____	PARALELO _____	M [ Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato _____
EDAD _____	UBICACIÓN _____	SOSTENIMIENTO _____

Anexo 14. Cuestionario Experiencias Óptimas

Cuestionario de Actividades Extracurriculares a través de Experiencia Óptimas

El sa pr Le qu	REALIZA ACTIVIDADES FUERA DEL HORARIO DE CLASES SÍ ☐ NO ☐	LE GUSTA REALIZAR ACTIVIDADES CULURALES _____ ARTISTICAS _____ DE _____				
	CUANDO NO ESTA REALIZANDO INGUNA ACTIVIDAD LE GUSTA: CANTAR _____ JUGAR _____ PRACTICAR ALGUN DEPORTE _____ LEER _____ PINTAR _____ LEER _____					
	MIENTRA REALIZA UNA ACTIVIDAD SE LE BORRAN LAS PREOCUPACIONES SI ☐ NO ☐ FUNDAMENTE SU RESPUESTA . _____					
	1 ¿ HA TENIDO MIEDO DE SA _____ MALAS _____ SI ☐ NO ☐ EXPLIQUE _____					
2	¿ cuando estoy realizando la actividad acerca de cuán bien lo estoy haciendo?	☐	☐	☐	☐	☐
3	¿Hago las cosas espontánea y automáticamente sin tener que pensarlas?	☐	☐	☐	☐	☐
4	¿Tengo una total concentración?	☐	☐	☐	☐	☐
5	¿La manera en la que el tiempo pasa parece ser diferente de lo normal?	☐	☐	☐	☐	☐

6	¿Siento que soy lo suficientemente competente para alcanzar las demandas de la situación?					
7	¿La experiencia es extremadamente gratificante?					
8	¿Tengo un sentimiento de control total?					
9	¿Tengo un amplio sentido de lo que quiero hacer?					

	2.- Actividades Deportivas	Totalmen te de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1	¿Mientras realizo la actividad se me borran los problemas y las preocupaciones?					
2	¿Tengo una buena idea, cuando estoy realizando la actividad acerca de cuán bien lo estoy haciendo?					
3	¿Hago las cosas espontánea y automáticamente sin tener que pensarlas?					
4	¿Tengo una total concentración?					
5	¿La manera en la que el tiempo pasa parece ser diferente de lo normal?					
6	¿Siento que soy lo suficientemente competente para					

	alcanzar las demandas de la situación?					
7	¿La experiencia es extremadamente gratificante?					
8	¿Tengo un sentimiento de control total?					
9	¿Tengo un amplio sentido de lo que quiero hacer?					

	3.- Actividades Sociales	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1	¿Mientras realizo la actividad se me borran los problemas y las preocupaciones?					
2	¿Tengo una buena idea, cuando estoy realizando la actividad acerca de cuán bien lo estoy haciendo?					
3	¿Hago las cosas espontánea y automáticamente sin tener que pensarlas?					
4	¿Tengo una total concentración?					
5	¿La manera en la que el tiempo pasa parece ser diferente de lo normal?					
6	¿Siento que soy lo suficientemente competente para alcanzar las demandas de la situación?					

7	¿La experiencia es extremadamente gratificante?					
8	¿Tengo un sentimiento de control total?					
9	¿Tengo un amplio sentido de lo que quiero hacer?					

Anexo 16. Cuestionario Kiddo Kindl en su versión en español

Cuestionario de Evaluación de la Calidad de Vida de los Adolescentes a través del Kiddo - Kindl

El propósito de este cuestionario es valorar la experiencia y el grado de satisfacción de la Calidad de vida que Ud práctica.

Lea detenidamente cada una de las preguntas y marque con una x la respuesta que considere.

Su edad está comprendida entre los:

14 – 16 años _____ 16 – 18 años _____ 18 años en adelante _____

Sexo Masculino _____ Femenino _____

Curso: 1BGU A _____ 2 BGU A _____ 3 BGU A _____ 3 BGU B _____ 3 BTE A _____

	1-Bienestar	Nunca	Casi	Algunas	Casi	Siempre
--	-------------	-------	------	---------	------	---------

	Físico		nunca	Veces	siempre	
1	¿Me he sentido enfermo?					
2	¿Me ha dolido algo?					
3	¿He estado muy cansado/a o agotado?					
4	¿He tenido mucha fuerza y energía?					
5	¿Me he reído y divertido mucho?					
6	¿Me he aburrido mucho?					
7	¿Me he sentido solo/a?					
	2.-Bienestar Emocional	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	¿He sentido miedo o me he sentido inseguro/a?					
2	¿Me he sentido orgulloso/a de mi mismo/a?					
3	¿Me he gustado a mi mismo/a?					
4	¿Me he sentido bien conmigo mismo/a?					
	3.- Autoestima					
1	¿He tenido muchas buenas ideas?					

2	¿Me llevado bien con mis padres?					
3	¿Me he sentido a gusto en casa?					
4	¿He tenido fuertes discusiones o peleas en casa?					
	4.- Familia					
1	¿Me he sentido agobiado por mis padres?					
2	¿He hecho cosas con mis amigos?					
3	¿Les he caído bien a los demás?					
4	¿Me he llevado bien con mis amigos/as?					
	5.- Amigos					
1	¿Me he sentido diferente de los demás?					
2	¿He podido hacer bien las tareas escolares?					
3	¿Me han interesado las clases?					
4	¿Me ha					

	preocupado mi futuro?					
	6.- Colegio					
1	¿He tenido miedo de sacar malas notas?					

Anexo 18. Expresiones de docentes que participaron en la Propuesta de solución



Yo, **Jacqueline Maribel Tenesaca Cayambe**, con cédula de identidad **N° 1600506362**. Docente de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza, que doy/o imparto las asignaturas de, **Química, Anatomía, Ciencias Naturales, Biología y Desarrollo del Pensamiento**. participé en el proyecto “Actividades extracurriculares y su relación con la calidad de vida de los estudiantes de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza.

Puedo decir que: Las actividades extracurriculares realizadas por el Lic. Enrique Maroto en pro de la enseñanza estudiantil, fueron enriquecedoras, ya que los estudiantes aprendieron de una forma dinámica. A través de estas actividades se pudo observar dentro del grupo de estudiantes la formación de nuevos lazos de amistad gracias a esta nueva forma de interactuar en el ámbito pedagógico, y la más importante a mi criterio, fue que el tiempo invertido en estas actividades fueron productivas ya que los estudiantes captaron y memorizaron muchas fórmulas matemáticas, se descubrió habilidades de los estudiantes en el dibujo, en el deporte, y en lo cultural.

Nombres Apellidos: Tenesaca Cayambe Jacqueline
Maribel

N° Cédula: 1600506362

Firma



Yo **Diego Neptalí Guevara Balseca**, con cedula de identidad N°**1801945906**

Docente de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza, que doy/o imparto las asignaturas

De Ciudadanía, Historia, Filosofía, Emprendimiento y Educación Artística, participe en el proyecto Actividades extracurriculares y su relación con la calidad de vida de los estudiantes de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza.

Puedo manifestar que: Las actividades extracurriculares realizadas por el Lic. Enrique Maroto en bienestar de la enseñanza estudiantil, fueron muy agradables, los estudiantes aprendieron de forma dinámica las actividades que se realizaron. Se pudo observar que, dentro del grupo de estudiantes a más de interactuar en la parte pedagógica en el área de las ciencias exactas, con el deporte y la cultura, se vio reflejado el entusiasmo, la amistad y la habilidad en la participación de cada actividad que se lo realizo.



Firma:

Nombres Apellidos DIEGO NEPTALI GUEVARA BALSECA
N° Cedula 180194590



Yo Adán Marcelo Guaray Guaman, con cedula de identidad N° 0202500237 docente de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza, que doy/o imparto las asignaturas de Ingles participe en el proyecto Actividades extracurriculares y su relación con la calidad de vida de los estudiantes de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza.

Puedo decir que: En la implementación de los proyectos se evidenció un interés por la comunidad educativa y mucho más en los beneficiarios que fueron los estudiantes en donde desarrollaron destrezas, actitudes y aptitudes, por lo cual se recomienda continuar con estas actividades en la institución que permiten desarrollar al estudiante en diferentes ámbitos.

Nombres Apellidos: Adán Marcelo Guaray Guaman

N° Cedula 0202500237

Fir 



Yo, Lic. Luis Chuncho con cedula de identidad N° 1600174419

Docente de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza, que doy/o imparto las asignaturas de Matemática y Física participe en el proyecto Actividades extracurriculares y su relación con la calidad de vida de los estudiantes de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza.

Puedo manifestar que: La actividad extracurricular efectuado con los estudiantes de algunos cursos de la Unidad Educativa para el desarrollo de esta tesis, fué una experiencia muy positiva, toda vez que los alumnos a través del estímulo académico pueden mejorar su rendimiento de aprendizaje y contribuir de mejor manera al avance de la institución educativa.

Nombres Apellidos LUIS EDUARDO CHUNCHO GARCIA

N° Cedula 1600174419

Firma





Yo ANGELA MARÍA ALAVA VILLEGAS, con cedula de identidad N° 1600123366, Docente de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza, imparto las asignaturas de Lengua y Literatura, Lectura Crítica, Emprendimiento y Gestión, en EGB S, BGU, BTE, en horarios establecidos por las autoridades de la institución.

Participo en el proyecto Actividades extracurriculares y su relación con la calidad de vida de los estudiantes del Plantel.

Puedo decir que: Las actividades extracurriculares son aquellas ocupaciones no pertenecientes al currículo dentro del aula, pero que influyen en la persona de una manera directa, en desarrollar habilidades y capacidades recreativas que pueden tener impacto en el estilo de vida de cada uno de los estudiantes, permite un mejor rendimiento académico, se exploran los intereses de cada uno de los chicos, se amplían las perspectivas de vida, se nota mayor autoestima, la comunicación en el ámbito social es más efectiva, y adquieren habilidades para la vida.

Es todo cuanto puedo informar en honor a la verdad.

Puyo, 19 de agosto del
2022



MSC. ANGELA MARÍA ALAVA VILLEGAS
1600123366



Yo **DAYANA NICOLE SALAZAR GORDON**, con cedula de identidad N°**1804134607**

Docente de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza, que doy/o imparto las asignaturas de Ciudadanía, Limpieza y Sanitización, Servicios Hoteleros y de Alojamiento y Servicios de Alimentos y Bebidas, participe en el proyecto Actividades extracurriculares y su relación con la calidad de vida de los estudiantes de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza.

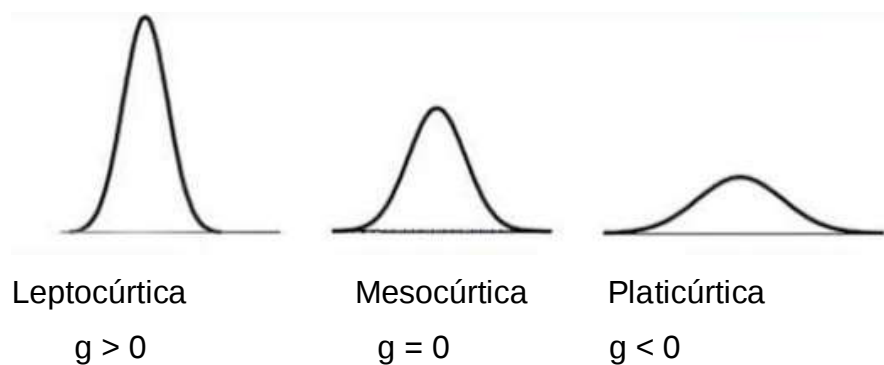
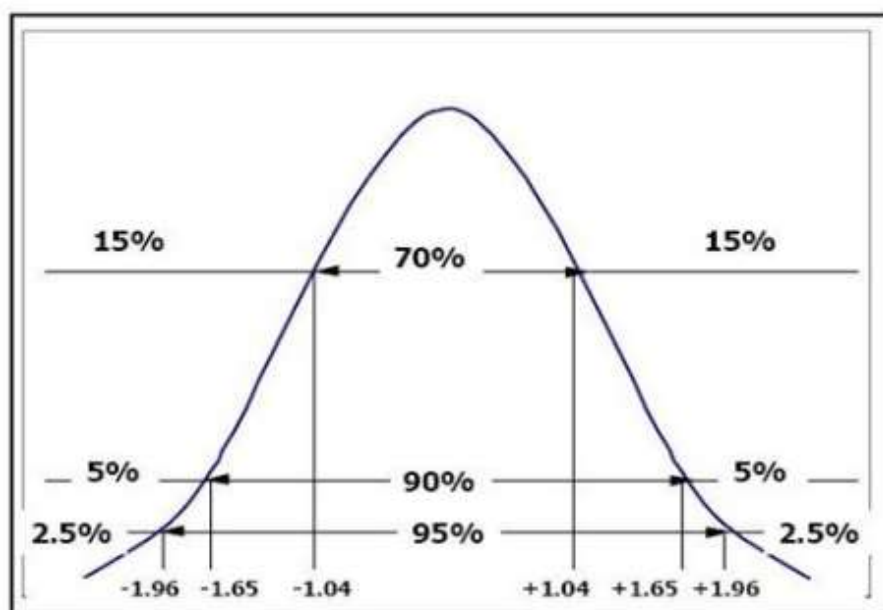
Puedo manifestar que las actividades extracurriculares realizadas por el Lic. Enrique Maroto en bienestar de la enseñanza estudiantil, fueron muy agradables, los estudiantes aprendieron de forma dinámica las actividades que se realizaron. Se pudo observar que, dentro del grupo de estudiantes a más de interactuar en la parte pedagógica en el área de las ciencias exactas, con el deporte y la cultura, se vio reflejado el entusiasmo, la amistad y la habilidad en la participación de cada actividad que se lo realizo.

Firma:

Nombres Apellidos **DAYANA NICOLE SALAZAR GORDON**

N° Cedula 1804134607

Anexo 12. Distribución de valores de la curva y sus nombres



Anexo 13. Evidencias del mejoramiento de rendimiento de los estudiantes luego de ser aplicado el plan de solución



Unidad Educativa Provincia de Pastaza

Concentrado por materias

Insti 16H0 Gra 3er
tuci 0004 do: Año

ANATOMÍA OP		BIOLOGÍA		DESARROLLO DEL		EDUCACIÓN		EMPRENDIMIENTO		ESTADÍSTICA Y		FÍSICA		HISTORIA		INFORMÁTICA		INGLÉS		INVESTIGACIÓN OP		LECTURA CRÍTICA		LENGUA Y		MATEMÁTICA		NÚMEROS
PRI MER	SEG UN	PRI MER	SEG UN	PRI MER	SEG UN	PRI MER	SEG UN	PRI MER	SEG UN	PRI MER	SEG UN	PRI MER	SEG UN	PRI MER	SEG UN	PRI MER	SEG UN	PRI MER	SEG UN	PRI MER	SEG UN	PRI MER	SEG UN	PRI MER	SEG UN	PRI MER	SEG UN	PRI MER
QUI	QUI	QUI	QUI	QUI	QUI	QUI	QUI	QUI	QUI	QUI	QUI	QUI	QUI	QUI	QUI	QUI	QUI	QUI	QUI	QUI	QUI	QUI	QUI	QUI	QUI	QUI	QUI	QUI
7,23	7,38	7,29	7,28	7,52	7,88	7,30	7,56	7,55	7,64	7,48	7,88	7,47	7,88	7,08	7,36	7,20	7,57	7,54	7,43	7,24	7,55	6,94	7,43	7,04	7,17	7,36	7,65	7,38

Anexo 14. Evidencias de que luego de ser implementado el plan de solución todos los estudiantes se hicieron más responsables y subieron su promedio observe no existen notas bajas

Unidad Educativa Provincia de Pastaza

Año 2021- 2022

3 BGU "A"

	PRIMER QUIMESTRE	SEGUNDO QUIMESTRE
	Segundo	
	Primer Parcial	Primer Parcial
ANATOMÍA OP	7,23	7,35
BIOLOGÍA	7,29	7,28
DESARROLLO DEL PENSAMIENTO LÓGICO MATEMÁTICO	7,52	7,88
EDUCACIÓN FÍSICA	7,3	7,56
EMPRENDIMIENTO Y GESTIÓN	7,55	7,64
ESTADÍSTICA Y PROBABILIDADES OP	7,48	7,88
FÍSICA	7,47	7,35
HISTORIA	7,08	7,35
INFORMÁTICA APLICADA A LA EDUCACIÓN OP	7,2	7,35
INGLÉS	7,54	7,49
INVESTIGACIÓN OP	7,24	7,55
LECTURA CRÍTICA Y RAZONAMIENTO VERBAL	6,94	7,49
MATEMÁTICA	7,36	7,65
NÚMEROS COMPLEJOS OP	7,38	7,59
QUÍMICA	7,27	7,29
QUÍMICA SUPERIOR OP	7,29	7,26
	7,32	7,50

Anexo 15. Evidencias de que todos participaron con alegría y entusiasmo en el plan de solución



Anexo 16. Luego de ser aplicado el plan de solución todos los estudiantes



del 3° BGU "A" se graduaron no existiendo perdidas de año





Anexo 17. Docentes que participaron en el plan de solución desde el inicio hasta el final









Anexo 18. Estudiantes que participaron en el plan de solución subieron en rendimiento y fueron abanderados





Anexo 19. Estudiante que participo en plan de solución subió en rendimiento y fue premiado por importante autoridad del Ecuador



Anexo 20. Preparando los experimentos junto con estudiantes para la



participación en el plan de solución





Anexo 21. Estudiantes que participaron en el plan de solución y también ganaron



Anexo 22. Estudiantes que al escuchar que sus proyectos ganaron se



emocionaron y lloraron de la alegría

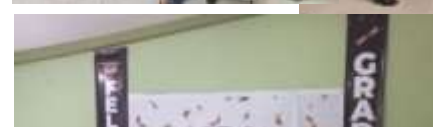




Anexo 23. Estudiante que luego de participar en el plan de solución perdió el miedo de hablar en el público



Anexo 24. Secuencia de la implementación y monitoreo del plan de solución



Anexo 25 *luego de la implementación del plan de solución celebramos en el restorán de la institución, ya que se tiene las especialidades de Ciencias*



Generales y Servicios Hoteleros a nivel de la provincia de Pastaza y del Ecuador.