

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Actividades físicas y desarrollo de las habilidades sociales en los futuros profesionales de la educación física.

Trabajo Académico:

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Autor:

Edin Raúl Guevara Sebastian

Tumbes – Perú

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Actividades físicas y desarrollo de las habilidades sociales en los futuros profesionales de la educación física.

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

.....

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

.....

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

.....

Tumbes – Perú

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Actividades físicas y desarrollo de las habilidades sociales en los futuros profesionales de la educación física.

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido y forma

Edin Raul Guevara Sebastian. (Autora)

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

Tumbes – Perú

2021



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD**

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Plataforma virtual, a once días del mes de febrero del año dos mil veintiuno, se reunieron sincrónicamente a través de google meet, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alba (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "*Actividades físicas y desarrollo de las habilidades sociales en los futuros profesionales de la educación física.*", para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor (a) GUEVARA SEBASTIAN, EDIN RAÚL.

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 16.

Por tanto, GUEVARA SEBASTIAN, EDIN RAÚL, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las trece horas con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.


Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado


Dr. Andy Raúl Figueroa Cárdenas
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alba
Vocal del Jurado

Actividades físicas y desarrollo de las habilidades sociales en los futuros profesionales de la educación física.

INFORME DE ORIGINALIDAD

20%	20%	3%	10%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	8%
2	repositorio.uigv.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	bibliotecadigital.usbcali.edu.co Fuente de Internet	1%
5	www.nayrasantana.com Fuente de Internet	1%
6	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	1%
7	www.researchgate.net Fuente de Internet	1%
8	www.ofiprix.com Fuente de Internet	1%
9	www.redalyc.org Fuente de Internet	



		1 %
10	www.dspace.uce.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
11	zaguan.unizar.es Fuente de Internet	<1 %
12	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	1library.co Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Asesor.

...

DEDICATORIA

A nuestro Señor todopoderoso...

INDICE

DEDICATORIA.	7
INDICE	8
RESUMEN.	10
ABSTRACT.	8
INTRODUCCIÓN	12
CAPÍTULO I	15
1.1 Antecedentes de estudio	15
CAPÍTULO II	20
ACTIVIDADES FÍSICAS	20
2.1. Definición.	20
2.2. Teorías relacionadas a la actividad física	21
2.3. Beneficios de la actividad física	22
2.3.1. Beneficios fisiológicos.	22
2.3.2. Beneficio psicológico.	22
2.3.3. Beneficios sociales.	23
2.4. Dimensiones de las actividades físicas.	23
CAPÍTULO III	25
HABILIDADES SOCIALES	25
3.1. Definición.	25
3.2. Teorías de las habilidades sociales.	27
3.2.1. Teoría psicológica del constructivismo	27
3.2.2 Teoría desarrollo del ciclo de vida	27
3.3. Modelos que estudian las causas de habilidades sociales.	27
3.3.1. Modelo carencia de habilidad social	28
3.3.2. Modelo de inhibición por ansiedad	28
3.3.3. Modelo de inhibición	28
3.3.4. Modelo de impresión social	28
3.4. Importancia de habilidades sociales.	29
3.5. Adquisición de habilidades sociales	30
3.5.1. Empatía.	30
3.5.2. Trabajo en equipo.	31

3.5.3. Asertividad.	31
CONCLUSIONES.	32
RECOMENDACIONES	33
REFERENCIAS CITADAS	34

RESUMEN.

El presente trabajo académico permite conocer la importancia de las actividades físicas en el desarrollo de las habilidades sociales en los futuros profesionales de la educación física. Este trabajo será de gran utilidad porque contaremos con materiales que los profesionales podrán utilizar para desarrollar habilidades sociales en los estudiantes. Los estudiantes y docentes deben tener en cuenta que el desarrollo de las habilidades sociales es una prioridad para todo aquel que tenga como profesión la formación de niños jóvenes y adultos, pues deben relacionarse socialmente con otros profesionales así con padres de familia. Por tanto, es necesario que los docentes utilicen diferentes estrategias y formas para enfatizar la importancia de las relaciones interpersonales en el desarrollo de las habilidades sociales.

Palabras clave. Actividades físicas, desarrollo, habilidades sociales.

ABSTRACT.

El presente trabajo académico permite conocer la importancia de las actividades físicas en el desarrollo de las habilidades sociales en los futuros profesionales de la educación física. Este trabajo será de gran utilidad porque contaremos con materiales que los profesionales podrán utilizar para desarrollar habilidades sociales en los estudiantes. Los estudiantes y docentes deben tener en cuenta que el desarrollo de las habilidades sociales es una prioridad para todo aquel que tenga como profesión la formación de niños jóvenes y adultos, pues deben relacionarse socialmente con otros profesionales así con padres de familia. Por tanto, es necesario que los docentes utilicen diferentes estrategias y formas para enfatizar la importancia de las relaciones interpersonales en el desarrollo de las habilidades sociales.

Palabras clave. Actividades físicas, desarrollo, habilidades sociales.

INTRODUCCIÓN

Las habilidades sociales representan la conducta de convivencia que el ser humano debe desarrollar para lograr un mejor desarrollo social, por lo que la formación y desarrollo de las habilidades sociales debe estar orientada en todos los niveles educativos.

En la actualidad a nivel mundial, existe una tendencia por el desarrollo de las habilidades sociales. Esto lo podemos encontrar claramente en la convención de los derechos del niño en el año 1989, y también en la declaración de los Derechos Humanos en el año 1948, para ello los ministerios de educación debe promover que se imparta el desarrollo de las habilidades sociales con la finalidad de poder tener una sociedad más justa y con comportamientos de igualdad y respeto.

Los futuros profesionales que se dedican a la formación de niños, jóvenes o adultos, deberán tener claro el desarrollo de las habilidades sociales, para ello deben tener claro la importancia que tienen estas habilidades para un buen desempeño en su profesión, en los últimos años se ha notado con preocupación que existe casos de tener problemas de convivencia entre profesionales que laboran en el mismo centro de trabajo, esto es perjudicial para la formación de estudiantes, por este motivo es necesario que se tenga en cuenta el desarrollo de las habilidades sociales.

La práctica de actividades físicas está adquiriendo mucha importancia en los últimos años, la OMS recomienda que el ser humano realice entre treinta minutos diarios de actividades físicas con la finalidad de mejorar su estado físico y tener contar con buena salud, por ello se recomienda que se realicen actividades en las que se contribuyan a la mejora de los estados físico y sobre todo que tengan un buen resultado en el bienestar de la persona.

Las actividades físicas tienen características especiales que permiten desarrollar estados de ánimo positivos, que permiten afrontar diferentes situaciones en forma adecuada además de ello existen una serie de actividades que son aceptadas y ayudan a mejorar relaciones sociales y personales, esto es un punto importante a tener en cuenta para el presente estudio.

La presente investigación busca contribuir desde el campo educativo en el que se desea conocer si la práctica de las actividades físicas influye en el desarrollo de habilidades sociales en los futuros profesionales de la educación física.

Por este motivo es importante que los estudiantes de educación física del nivel superior, tengan en cuenta el desarrollo de las habilidades sociales, así como que conozcan las estrategias que en el futuro le servirán para desempeñarse como profesional de educación en la formación de niños, jóvenes y adultos.

El presente trabajo comprende los siguientes capítulos y temas: Capítulo I. contiene los aspectos teóricos, así como algunos antecedentes y la fundamentación teórica en que se basa el estudio. Capítulo II. Describe las actividades físicas, así como las teorías relacionadas a las actividades físicas, beneficios y dimensiones. En el Capítulo III. Describe la definición conceptual, modelos e importancia de las habilidades sociales, se termina con las conclusiones, las recomendaciones y las referencias citadas.

Los objetivos planteados en este trabajo son los siguientes:

Objetivo General:

Conocer la importancia de las actividades físicas para el desarrollo de las habilidades sociales en estudiantes de nivel superior.

Objetivos específicos.

- Describir el nivel de influencia de las actividades físicas en el desarrollo de las habilidades sociales, dimensión de empatía, en los estudiantes de nivel superior.
- Describir el nivel de influencia de las actividades físicas en el desarrollo de las habilidades sociales, dimensión de trabajo en equipo, en los estudiantes de nivel superior.
- Describir el nivel de influencia de las actividades físicas en el desarrollo de las habilidades sociales, dimensión de asertividad, en los estudiantes de nivel superior

CAPÍTULO I

ASPECTOS TEORICOS

1.1 Antecedentes de estudio

Vera (2015) realizó su investigación y obtuvo una maestría de la Universidad Cesar Vallejo, el tema de su tesis es: Habilidades sociales y ambiente de aula de estudiantes de sexto grado de la Red Escolar Alianza Cristiana y Misionera, Lima, 2015 año. La tesis se completa bajo el modelo del positivismo y el método cuantitativo. Utilice diseños no experimentales con secciones transversales. La investigación es relevante y utiliza métodos deductivos hipotéticos. El objetivo principal pretendió describir el nivel de relación entre las variables de estudio. Se consideró a los 233 estudiantes como población total y 152 estudiantes como la muestra, estos fueron seleccionados por un muestreo no probabilístico y por conveniencia. La indagación se hizo a nivel de red de colegios de la Alianza Cristiana y Misionera de Lima. Asimismo, la información recogida utilizó como técnica la encuesta y el instrumento fue el cuestionario. El juicio de expertos que validó los instrumentos manifestó que son aplicables, para ello se tomó una prueba piloto a 20 estudiantes ajenos a la muestra con el fin de probar la confiabilidad. De esta manera, se confirmó que existe una correlación significativa entre ambas variables. Por lo tanto, las habilidades sociales favorecen que los niños aprendan a relacionarse adecuadamente y se genere un ambiente adecuado.

Santos (2016) realizó una encuesta y seleccionó a la Universidad César Vallejo (Universidad César Vallejo) para realizar una maestría. El tema de la tesis fue: Inteligencia Emocional y Atmósfera de Aula de Estudiantes de I. E Tte. Crl. Alfredo Bonifaz del Rimac, 2015. La investigación tiene como objetivo establecer relaciones entre variables, utiliza un diseño cuantitativo de correlación descriptiva. La población total de la institución educativa

estuvo conformada por 823 estudiantes, pero la población objetivo fue de 134 estudiantes y esta constituyó la muestra censal. Los datos se obtuvieron a través de dos instrumentos la inteligencia emocional y el clima del aula ambos elaborados por el autor, usándose la escala de apreciación tipo Likert para las respuestas. Los resultados evidenciaron que existe correlación entre la inteligencia y el clima del aula de acuerdo al analizado por la rho de Spearman de 0,322 y con una significancia de $p=0,027$.

Huayta (2015) realizó una encuesta titulada "Encuesta de Ambiente de Aula y Habilidades Sociales de Estudiantes de Educación Primaria en Instituciones Públicas", cuyo propósito de 2015 fue determinar la relación entre el ambiente de aula y las habilidades sociales. Esta investigación pertenece al tipo básico, nivel relevante, método cuantitativo y diseño transversal no experimental. Para el análisis propuesto, se consideraron 327 estudiantes como parte de la población y se seleccionaron 177 estudiantes mediante muestreo probabilístico estratificado. Los datos fueron recogidos usando como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario. Se validaron los instrumentos, por medio del juicio de expertos cuyo resultado fue aplicable. Para la confiabilidad de los instrumentos se aplicó una prueba piloto a 30 estudiantes que no fueron parte de la muestra y se usó el Alfa de Cronbach, para lo cual ambos instrumentos obtuvieron una alta confiabilidad. Asimismo, para la correlación de variables y dimensiones se utilizó la prueba de correlación r de Spearman. Los resultados finales del análisis estadístico mostraron la existencia de una relación positiva moderada ($r=0,514$) entre el clima del aula y habilidades sociales en estudiantes de educación primaria de una institución pública, 2015.

Cieza, (2016), terminó de realizar un estudio sobre Nivel de desarrollo de las habilidades sociales en los adolescentes de secundaria de la institución educativa industrial Santiago Antúnez de Mayolo N° 3048 del distrito de Independencia – 2013; tenía como objetivo determinar el nivel de desarrollo de las habilidades sociales en los adolescentes de secundaria de la Institución Educativa Industrial Santiago Antúnez de Mayolo N° 3048 del distrito de independencia – 2013; y llegando a las siguientes conclusiones: la mayoría de

los adolescentes encuestados de la Institución Educativa Industrial Santiago Antúnez de Mayolo N° 3048 presentan en general un nivel promedio en cuanto a sus habilidades sociales.

Munive, (2017) en su tesis: Habilidades Sociales que practican los estudiantes de la I.E. Gran Mariscal Ramon Castilla – Oroya – 2017. Plantea como objetivo general, Determinar las habilidades sociales que practican los estudiantes de la I. E. Gran Mariscal Ramón Castilla - Oroya 2017, como objetivos específicos: Identificar la habilidad social de asertividad en los estudiantes de la I.E. Gran Mariscal Ramón Castilla - Oroya 2017, identificar la habilidad social de autoestima en los estudiantes de la I.E. Gran Mariscal Ramón Castilla - Oroya 2017, identificar la habilidad social de toma de decisiones en los estudiantes de la I.E. Gran Mariscal Ramón Castilla - Oroya 2017 e identificar la habilidad social de comunicación en los estudiantes de la I.E. Gran Mariscal Ramón Castilla - Oroya 2017, como métodos se utilizó el método científico y el descriptivo; el tipo de investigación fue la básica, con un diseño descriptivo, para la población y/o muestra se tomó a 50 estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa “Gran Mariscal Ramón Castilla” de la Oroya Antigua – 2015, se trabajó con una muestra censal, que estuvo conformada por 50 estudiantes. Se concluye que la habilidad social de la comunicación es la que tiene mayor porcentaje con el 28,18%, por lo tanto es la más practicada por los estudiantes, la habilidad social de la autoestima, se ubica en como la segunda más practicada, pues tiene el 28,07%; la asertividad se ubica en tercer lugar, con el 21,93%; y toma de decisiones con el 21,82% se ubica en cuarto lugar de las habilidades sociales que practican los estudiantes de la Institución educativa Gran Mariscal Ramón Castilla, La Oroya - 2017.

Obregón, (2018) en su tesis Habilidades Sociales y Convivencia escolar en estudiantes de la Institución educativa Fe y Alegría N° 19 – Huaraz, 2017. Que es de tipo descriptiva correlacional, busca argumentar y examinar en detalle la relación, entre las variables de estudio, la muestra fue 104 estudiantes del tercer grado de secundaria. Los instrumentos utilizados fueron el inventario de habilidades sociales del MINSA, además la

escala de convivencia escolar elaborado por el tesista, los resultados más significativos, se demuestra la relación existente entre las habilidades sociales y convivencia escolar, que se obtuvo mediante la medida de coeficiente de correlación Rho de Spearman, describe la magnitud de asociación que fundan las variables mencionadas, cuyo valor es, $r_{xy} 0,692$ interpretando se puede manifestar que la correlación es fuerte positiva, en conclusión a mayor habilidades sociales, mayor convivencia escolar o viceversa”.

Monasterio, (2019), en su tesis, Habilidades Sociales y conductas de riesgo en adolescentes de una Institución Educativa privada de Lima Metropolitana, plantea como objetivo, Determinar la relación entre las habilidades sociales y las conductas de riesgo en escolares de Lima Metropolitana. La investigación es de tipo cuantitativa y diseño correlacional simple, con una muestra de 83 estudiantes de ambos sexos, cuyas edades fluctúan entre los 14 y 18 años. Los instrumentos utilizados fueron el Test de Habilidades Sociales MINSA (2005) y el test de conductas de riesgo (Rivera & Zavaleta, 2015). Los resultados de este estudio señalan que existe relación estadísticamente significativa, de tendencia negativa y magnitud moderada entre las variables de estudio. Así mismo, se encontró que existe relación estadísticamente significativa entre las habilidades sociales específicas: Autoestima, Asertividad, y Toma de decisiones con respecto a la variable conducta de riesgo.

Do Amaral, Pinto y Becerra (2015), muestran en el estudio de tipo caso-control realizado en la región de Quixeramobim Ceará Brasil, con el objetivo de establecer la relación que existe en el desarrollo de las habilidades sociales y el comportamiento infractor en adolescentes entre 15 y 17 años, aplicado a 203 adolescentes masculinos, utilizando como instrumento el inventario de habilidades para adolescentes y el cuestionario semiestructurado sobre cuestiones económicas, la destacada implicación que tiene el uso de drogas y las dificultades que poseen los estudiantes relacionados al autocontrol y la asertividad, siendo de especial importancia las variables socioeconómicas

identificadas como la escolaridad del responsable, implicación que éste pueda tener con las drogas y la gran dificultad que presenta con las subescalas de autocontrol y asertividad.

Hernández (2015) realizó una tesis de maestría titulada: Inteligencia emocional y percepción del clima del aula en alumnos de secundaria. Dicha investigación fue hecha para la universidad de Valladolid en España. La investigación tuvo como objetivo establecer la relación entre inteligencia emocional y clima social del aula. Este estudio fue de tipo cuantitativo y utilizó una metodología de investigación no experimental y transversal. La muestra estuvo constituida por 101 alumnos de un Centro Concertado de la ciudad de Valladolid, con un nivel socio económico medio alto. Todos los alumnos pertenecieron al curso de 3º de ESO el cual está dividido en cuatro clases (A, B, C y D). Como conclusión se estableció que la inteligencia emocional, sobre todo en su dimensión interpersonal, guarda relación con la percepción que tienen los alumnos del clima del aula.

Becerra, (2017) en su tesis titulada las habilidades sociales: una herramienta efectiva en la clase de religión, de los alumnos del 7º básico del colegio O`higgins, de Melipilla, este trabajo es de carácter cualitativo que tuvo como objetivo fomentar el desarrollo de habilidades sociales en la clase de religión en el 7º Básico del Colegio O`Higgins de Melipilla, se realizó un diagnóstico que tuvo como objetivo evidenciar el grado de desarrollo de habilidades sociales del alumnado, se realizó una intervención diseñada para mejorar el desarrollo de las áreas de las habilidades sociales, durante 6 clases, se aplicó el cuestionario inicial; a través del cual se evidenciaron cambios de actitud en los estudiantes. Los resultados fueron analizados comparando las frecuencias de las respuestas de los estudiantes, las cuales fueron expresadas a través de gráficos. Las conclusiones indicaron que cuando un profesor intenciona en su práctica pedagógica cambios en las relaciones interpersonales y propicia estas instancias con sus pares en el aula, mejora la convivencia escolar; a través del desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes.

CAPÍTULO II

ACTIVIDADES FÍSICAS

2.1. Definición.

Tercedor, (2001) lo define como: “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía”. (p. 207).

Devís al. (2000) definen Actividad Física – deportiva como "cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea" (párr. 8).

Caspersen, (1985), indica que “es cualquier movimiento producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto de energía, dentro de este gasto energético no se encuentra el derivado del metabolismo basal. Engloba al ejercicio físico y a los deportes, así como también las actividades laborales cotidianas, en general toda actividad adscrita al ser humano”.

Becerro (1989), citando a Casperson y colaboradores (1985), señala que “La actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía. El ejercicio físico supone una sub categoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física”.

La actividad física se basa en el movimiento corporal para lograr un desarrollo integral y armónico de las capacidades físicas, afectivas y cognoscitivas del individuo, esto

lo va a llevar a manifestarse en la calidad de su participación en los diferentes ámbitos de su vida como son en lo familiar, en lo social y en lo productivo, ya que no es un requerimiento sino una necesidad de la sociedad actual. (OMS, Web).

2.2. Teorías relacionadas a la actividad física

Rosselli (2018), el autor indicó que la actividad física es el movimiento total, que conlleva, a que la persona desgaste una cantidad de energía mayor a la tasa del metabolismo basal, poniendo en funcionamiento los grupos musculares a través de actividades físicas estructuradas y no estructuradas. (p. 5).

Ley; Aragonés y Barba (2015), los autores definieron que la actividad física se da al producirse contracción muscular voluntaria, generando que el cuerpo entre en movimiento y produzca gasto energético por encima del nivel de reposo.

Guzmán; Clavijo y Bernal (2011), los autores definieron que la actividad física es el movimiento del cuerpo generado por la contracción esquelética que a su vez produce un desgaste de energía por encima de los niveles normales (p. 3). En base a los autores consultados, para esta investigación se consideró como actividad física a todo movimiento que realiza una persona al mover cualquier parte del cuerpo, sea de mucha, mediana o poca intensidad, producidos por la contracción de los músculos esqueléticos, originando desgaste de energía. Los movimientos de mucha intensidad son aquellos que se originan a través de actividades físicas aeróbicas, deportivas y ejercicios planificados (7 Met's); los de mediana intensidad son los juegos, actividades rutinarias, educación física y ejercicios planificados (4 Met's) y los de poca intensidad es cuando el cuerpo está en reposo (sedentario).

2.3. Beneficios de la actividad física

Guía para padres y madres (1999), “el practicar actividad física en todas las etapas de la vida, ayuda a cuidar y mantener el cuerpo de manera saludable previniendo de cualquier enfermedad.”

Considerando estudios científicos los beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales mejoran la calidad de vida y vivir a plenitud una vida longeva.

2.3.1. Beneficios fisiológicos.

La actividad física reduce el riesgo de padecer: enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes. Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.

Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea, los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

Los beneficios fisiológicos que se obtienen al realizar actividad física deberán ir acompañado de una adecuada alimentación para obtener una salud equilibrada y fortalecer el conjunto de órganos (sistemas) del cuerpo.

2.3.2. Beneficio psicológico.

La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona equilibrio emocional.

Muchos estudios han demostrado que realizar actividad física 30 minutos diarios mejora notablemente la salud emocional.

2.3.3. Beneficios sociales.

Acrescenta la independización y se integra a la sociedad de las personas, el provecho será especialmente relevante para las personas con discapacidad física o mental (p. 13).

Tipos de actividad física. La OMS (2015) “Contempla los siguientes tipos de actividad física: Actividad física intensa, actividad física moderada y actividad física sedentaria” La organización mundial de la salud considero tres tipos de actividad física.

2.4. Dimensiones de las actividades físicas.

Actividad física intensa. La OMS (2015), consideró que “Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca”.

Según la OMS consideró que las actividades físicas de esfuerzo vigoroso exigen una respiración adecuada de mucha intensidad (> 6 MET), acelerando el ritmo cardiaco.

Rosselli (2018, p. 5), definió que “La actividad física es vigorosa cuando es seis o más veces la actividad metabólica del reposo. Hay sudoración y aumentan las frecuencias respiratoria y cardíaca”. El autor refirió que la actividad física intensa viene a ser cuando hay un aumento de la frecuencia cardiorrespiratoria (índice metabólico es de <1 MET; índice vigoroso >6 MET) presentado una sudoración.

Actividad física moderada. Rosselli (2018), refirió que: “La actividad física es moderada cuando implica un esfuerzo entre 3 y 5 veces mayor que en reposo. Se manifiesta con un aumento en el número de respiraciones, sensación de calor y, en algunos casos, sudoración. Tal es el caso de caminar, bailar y participar activamente en juegos.” (p. 4)

El autor infirió que la actividad física moderada es cuando existe un esfuerzo moderado (según el compendio de actividades físicas), aumenta la respiración sube la temperatura y puede presentar en algunos sudores. Actividad física sedentaria.

Intensidad. Ruiz (2013, p.3) la define como el grado de esfuerzo que exige una actividad física y es igual a la potencia necesaria para realizarla. Es la variable más importante y difícil de medir. El autor se refirió a la intensidad como una calidad de esfuerzo máximo que demanda realizar actividad física siendo semejante a la potencia (actividad física de corta duración hasta tres minutos y 170 y 220 pulsaciones por minuto aproximadamente), siendo la variable de mayor importancia y la más complicada de evaluar.

Frecuencia. Para Ruiz (2013, p.3) “es la cantidad de repeticiones que se da al realizar la actividad física teniendo en cuenta el espacio de tiempo a considerar.”

Duración. Ruiz (2013, p.3) Es el número de minutos de actividad física realizada, se puede realizar de forma continua (es decir, en una sesión) o de forma intermitente, acumulando en el transcurso de un día, sesiones de actividad física de al menos 10 minutos de duración. El autor definió la duración que es el tiempo asignado a la actividad física practicada, existen dos formas de realizar la actividad física: la primera es continua que puede ser en un tiempo de 30 minutos por 5 días a la semana y la segunda es intermitente realizado en sesiones de 10 minutos con descanso de 3 minutos por sesión.

CAPÍTULO III

HABILIDADES SOCIALES

3.1. Definición.

Según Caballo (1987), "Las habilidades sociales se definen como las conductas expresadas por los individuos en un entorno social, incluyendo sentimientos, emociones y actitudes que se adaptan a un entorno específico y necesitan responder de manera diferente a situaciones, resolver problemas inmediatos y resolver problemas. Tiempo Minimice los problemas futuros ".

Abarca e Hidalgo (1996) mencionaron que las habilidades son un conjunto de aptitudes sobre la conducta de aprendizaje, además, Monjas (1998) señaló que las habilidades sociales son un conjunto de conductas de aprendizaje. Por ejemplo: rechazar, hacer peticiones, responder saludos, tratar con amigos, simpatizar o dejarse caer en el lugar de alguien, hacer preguntas, expresar tristeza y decir cosas buenas y positivas a los demás. (p.18)

Gil (Gil, 1999) también mencionó que todas las habilidades sociales deben tener en cuenta las leyes sociales y los requisitos morales ambientales, y ayudar a las organizaciones a convivir. De manera similar, Gilbert y Connolly (Gilbert y Connolly, 1991) mencionaron que las habilidades sociales son necesarias para comprender y tratar a los demás en diferentes situaciones donde las relaciones interpersonales y los objetivos personales son precisos.

Alberti y Emmons (Alberti y Emmons, 1978) "creen que las habilidades sociales son un comportamiento necesario para las personas, que pueden actuar según sus necesidades,

protegerse de la ansiedad, expresar con calma sus emociones y reclamar sus derechos. , Respetando los derechos de los demás. . Por ello, los autores mencionados coinciden en que las habilidades sociales son importantes para poder interactuar de manera armónica con las personas que los rodean y de acuerdo con su entorno”.

De igual forma, Monjas (1999) señaló que “las habilidades sociales involucran una serie de comportamientos y / o comportamientos que serán absorbidos a lo largo del ciclo de vida, los cuales no constituyen rasgos de personalidad, por lo que en el contexto son aspectos sociales complejos, en respuesta a los China, las relaciones mutuas deben jugar un papel importante”.

Huidobro, Gutiérrez y Condemarín (2000) señalaron: “Las habilidades sociales se plasman en seguridad, confianza, independencia y autonomía, evaluación positiva y un alto grado de autoestima, tolerancia, respeto y comprensión, amistad, sentimientos, actitudes y comportamientos de cooperación y cooperación. Jane En otras palabras, el servicio es establecer vínculos adecuados con todos y con las situaciones cotidianas. Hay que recordar que las habilidades sociales se aprenden y son mutuas”. (p. 45)

Peñafiel y Serrano (2010) indicaron que “las habilidades sociales son todas las aptitudes relacionadas con el comportamiento social en los distintos contextos.”

Por su parte, Izuzquiza y Ruiz (2007) afirmaron que “las habilidades sociales son un conjunto de conductas y destrezas específicas que nos permiten interactuar con los demás del modo más adecuado posible a la situación en que nos encontramos, y de manera mutuamente beneficiosa” (p.23).

3.2. Teorías de las habilidades sociales.

3.2.1. Teoría psicológica del constructivismo

Esta teoría afirma el aprendizaje cognitivo, que es el resultado de aportes personales y habilidades sociales. El conocimiento generado no es solo conocimiento personal, sino también conocimiento que se ha aprendido y comprendido a través de las relaciones sociales.

Para esta teoría, la naturaleza del sistema de aprendizaje es fundamental para la aceptación cultural y la representación de la expresión inmediata de las capacidades sociales.

3.2.2 Teoría desarrollo del ciclo de vida

La continuidad de la investigación teórica actual y los cambios caracterizados por diversas etapas y momentos son inolvidables, estas personas han sido desafiadas durante mucho tiempo por conductas personales para obtener la calidad de vida.

Dado que todo el mundo enfrenta dificultades o inestabilidad social psicológica en todo momento, incluida la vida, para superar este dilema, debemos saber tomar la decisión correcta para superar la crisis que se ha producido. Del mismo modo, todos deben mantener un equilibrio con la sociedad para reducir o eliminar los problemas y la insatisfacción.

3.3. Modelos que estudian las causas de habilidades sociales.

Los investigadores Hidalgo y Abarca, (1996) plantean la etiología que a continuación se detalla:

3.3.1. Modelo carencia de habilidad social

Esto se debe a la falta o falta de aprendizaje de los elementos deportivos, lo cual es necesario para la expresión oral y la expresión oral en un comportamiento social adecuado, lo cual no se realiza adecuadamente en el campo de la interacción social.

3.3.2. Modelo de inhibición por ansiedad

Se sustenta en competencias de la persona, que son necesarias para desenvolverse en la vida, pero se encuentran condicionados, ceñidos o privados a consecuencia de excesiva ansiedad, supeditada al medio social.

3.3.3. Modelo de inhibición

Todo humano desarrolla aprendizajes cognitivos como valoraciones alteradas, posibilidades y pensamientos irracionales, auto verbalizaciones censuradas inhibitorias, patrones perfeccionistas y autoexigentes de evaluación, esperanzas de conducta asertiva.

3.3.4. Modelo de impresión social

Se le arroga a la exclusión circunstancial de un comportamiento especial dentro del marco social adecuado o inadecuado, la persona debe conocer la respuesta adecuada, asimismo, cuándo una actitud se demuestra, a estos actos se le advierte como apreciación social.

La práctica cotidiana de destrezas sociales, se transforma en necesarias en diversas ocasiones en un ámbito, aprendizaje que inicia en la niñez, con facilidad para relacionarnos con otros, que nos servirá en la vida.

3.4. Importancia de habilidades sociales.

Proceso de habilidades sociales en individuos está tomando una gran demanda, muchos estudios clínicos evocan que han hallado memorias consistentes entre la competencia social, desde la actividad en lo cognitivo y psicológico, por otra parte, pedagogos exploran la jerarquía de las potencialidades sociales y de conductas interpersonales como exigencias para mejorar adaptaciones en la vida.

Los comportamientos descalificados y rechazados que expresan los niños, adolescentes son perjudiciales, no solamente para adultos, sino fundamentalmente optimas relaciones con compañeros, demostrándose el rendimiento escolar, conducta del niño mantiene un rol importante refuerzo social, cultural y económica, mientras tanto los niños necesitan comportamientos sociales efectivos perciben separación social, exclusión, marginación y no son felices.

Toda persona por excelencia es ser social, estando sometido a procesos de socialización, es decir adquisición de costumbres que aprueben la sociedad. El acrecimiento del interés por desarrollar habilidades sociales en la niñez y adolescencia, ha sido sentido por investigaciones recientes demostrando la asimilación en aprender convivir educadamente en la sociedad, superando las adversidades presentes en su comportamiento, para lograr una adecuada interacción social reside en sentirse bien, por ende, su autoestima mejore y emita comportamientos reflexivos y adecuados frente a problemas.

Cuando se presentan desajustes encontramos enfoques que intervienen modelando la conducta, para ello utiliza tratamiento propuestas a cambiar creando lo igual que no encaja, no obstante en tiempos actuales, se usan técnicas psicoeducativos por terapéuticos, existen terapias para casos específicos, pasando a laborar en grupos exclusivos, empleando elementos completos de mediación del tratamiento de casos que pasan ejercitando otras conductas sociales problemáticas, desarrollando programas en formación por distintos profesionales.

3.5. Adquisición de habilidades sociales

La práctica diaria y con deseo de cambio las habilidades personales y sociales no se muestran de forma separada en la persona, porque es admitida como elemento en la diversidad, es decir, siente, piensa y actúa, ellos están íntimamente vinculadas con un grado, conocer ayuda en adquirir aptitudes necesarias para un sobresaliente desarrollo humano, posibilitando enfrentar en forma efectiva, asimismo permiten originar competencias necesaria para lograr un manejo de emociones, demostrando eficacia en socialización, mejor comunicación, resolución de conflictos.

3.5.1. Empatía.

La Real Academia Española RAE conceptualiza a la empatía como una identificación mental y afectiva de una persona con el estado afectivo del otro, posteriormente la define como la habilidad de identificarse con el otro y compartir sus emociones y sentimientos. A decir de la RAE la empatía viene a constituir un reconocimiento mental afectuoso que se concatena entre una persona y la situación anímica de otra. Asimismo, lo interpreta como el ser capaz de sentirse identificado con esa persona y sentir igual que él o ella. El proceso de evolución de este concepto ha estado imbuido de muchos cambios, ha pasado por la definición de muchos especialistas y ha ido alimentándose de aportes y contribuciones de científicos en la materia, de psicólogos y sus

teorías o enfoques y de nuevos paradigmas, de tal manera que en la actualidad tenemos el resultado de todo ese devenir que ha atravesado este término, cuya raíz etimológica de la palabra *epathon* en el idioma griego significa sentir y el prefijo *ev*, es la preposición indesligable cuyo significado es dentro, o como lo señala Hogan (1969) definió la empatía como un intento de comprender lo que pasa por la mente de los demás o, en otras palabras, como la construcción que uno mismo tiene que llevar a cabo sobre los estados mentales ajenos. (p.307).

3.5.2. Trabajo en equipo.

Dubrin, (2008) Indica que se define así a un grupo especial de grupo que poseen habilidades que se complementan y adquieren un compromiso en relación con un propósito común, un conjunto de metas de desempeño y una manera específica de llevar a cabo la tarea. En otras palabras, los miembros de un equipo colaboran sin dificultad y avanzan todos en la misma dirección. Un equipo de trabajo debe actuar más como un equipo eficaz de atletas que como un grupo de individuos que buscan sólo la gloria personal.

3.5.3. Asertividad.

En psicología el concepto de asertividad originalmente surge dentro del entrenamiento social y terapias conductuales en Estados Unidos a finales de la década de 1940 y principios de 1950, de donde emergieron toda una serie de estudios tratando de darle explicación al concepto, así como también una serie de programas sobre entrenamiento asertivo, es decir, programas de cambio de habilidades, para desarrollar la conducta asertiva en las relaciones interpersonales. (Alzazar y Bouzas, 1998).

CONCLUSIONES.

- Primera.** El objetivo principal de conocer la importancia de las actividades físicas en la consolidación del desarrollo de las habilidades sociales en los alumnos de Educación Superior, se cumple de tal manera que gracias a esta se puede fomentar y desarrollar un trabajo cooperativo en todas las actividades propuestas, y así mejorar las relaciones sociales entre los estudiantes.
- Segunda.** Los temas de empatía y habilidades sociales están interrelacionados, proporcionando un escenario para que la práctica de actividades físicas entre estudiantes tenga éxito, permitiéndoles ejercer comportamientos adecuados, lo que beneficiará un entorno propicio y de apoyo generando una mayor participación, involucramiento, mejores relaciones entre ellos y mejora en su rendimiento académico.
- Tercera.** El trabajo en equipo es una forma de organizarse donde cada integrante tiene la oportunidad de realizar aportes significativos en función de desarrollar estrategias para lograr el éxito institucional. Entonces, los actores educativos deben desarrollar habilidades sociales para decidir las posibilidades de acción con miras a lograr la visión, misión y los objetivos institucionales. Por eso el trabajo en equipo dentro de una organización es muy grande aunque muchas veces sea difícil de valorar o de conseguir la cohesión necesaria para que un conjunto de personas trabajen como un equipo en sintonía y creando sinergia. Por ello las actividades físicas para potenciar el trabajo en equipo son una herramienta imprescindible.
- Cuarta.** Las actividades físicas influyen en el desarrollo asertivo de los estudiantes de manera eficaz, ayudando a los estudiantes a consolidar habilidades sociales para poder expresar de forma clara, directa y honesta lo que piensan, sienten y hacen respetándose a sí mismo pero también a los demás. Esta definición quiere decir que eres socialmente habilidoso si eres capaz de expresar lo que piensas, lo que sientes, lo que deseas de una forma adecuada y proporcionada a la situación de manera que te respetes a ti mismo, pero al mismo tiempo estés respetando a tu entorno.

RECOMENDACIONES

- Elaborar más juegos tanto recreativos como dinámicos que ayuden a que los estudiantes desarrollen trabajos cooperativos y sociales en todos los entornos a trabajar.
- Trabajar en el manejo de juegos bruscos para disminuir sus usos o realizar actividades que replacen estos juegos como lo son las actividades luctatorias, para que haya un mejor uso de estas.
- Fundamentar el trabajo en los juegos recreativos para el desarrollo de las habilidades sociales.
- Apoyar el desarrollo de habilidades sociales para mejorar los factores académicos y sociales que ayudan a los estudiantes a desarrollarse gradualmente.

REFERENCIAS CITADAS

- Abarca, J. y Hidalgo, I. (1996). Programa de entrenamiento en habilidades sociales. Chile: Universidad Pontificia de Chile.
- Alberti, R. E. y Emmons, M. I. (1978). Tu derecho perfecto: una guía para el comportamiento asertivo. San Luis Obispo. California: Impact.
- Alzarar, M. y Bouzas, A. (1998) Las aportaciones mexicanas a la Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología. México.
- Andradas, E; Merino, B. (2015) (p.24).
https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf
- Ballesteros, J. (2017) (p,2).
<http://www.gapllano.es/enfermeria/charlas/Diabetes%20Conceptos%20generales.pdf>
- Becerra, I. (2017). Tesis. Las habilidades sociales: una herramienta efectiva en la clase de religión, de los alumnos del 7° básico del colegio O`higgins, de Melipilla. Universidad Finis Terrae. Santiago. Chile.
- Becerro, M. (1989): Salud y deporte para todos. Eudema. Madrid.
- Huayta, K. (2015). Clima del aula y habilidades sociales en estudiantes de educación primaria de una institución pública, 2015. Tesis. Universidad César Vallejo.
- Huidobro, C.; Gutiérrez, M. y Condemarin, E. (2000). A estudiar se aprende. Santiago: Editorial Universidad Católica de Chile.
- Cieza, C. (2016). Tesis. Nivel de desarrollo de las habilidades sociales en los adolescentes de secundaria de la I.E.I. Santiago Antúnez de Mayolo N° 3048 del distrito de Independencia - 2013. Lima, Perú: Universidad de Ciencias y Humanidades.

- Caballo, V. E. (1987). Teoría, evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. Valencia: Promolibro
- Caballo, V. E. (comp.) (1991). *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*. Madrid: Siglo XXI
- Caballo, V. (2007) Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. Recuperado de: <https://cideps.com/wp-content/uploads/2015/04/Caballo-V.Manual-de-evaluaci%C3%B3nyentrenamientodelashabilidadessocialesebook.pdf>, Madrid.españa a: Siglo XXI de España Editores S.A
- Devís, J. et al. (2000). Actividad física, deporte y salud. Barcelona: INDE.
- Do Amaral, P, Pinto, M., y Bezerra C. (2015). Las Habilidades Sociales y el Comportamiento Infractor en la adolescencia. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 19(2), Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales. Buenos Aires. Argentina. 17-38. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/3396/339643529001.pdf>
- DuBrin, A., (2008). *Relaciones Humanas: Comportamiento humano en el trabajo* (9 ed.). Pearson, México.
- Gil, F. (1999). El entrenamiento en habilidades sociales de dirección en equipos multiprofesionales y en organizaciones. *Actas. I Simposium sobre "Habilidades sociales: Técnicas y áreas de aplicación"*. Granada.
- Gutiérrez, H. (2010). *Calidad total y productividad* (3ª ed.). México: McGraw-Hill.
- Guzmán, C; Clavijo, M; Bernal, J. (2011). <https://es.scribd.com/document/52562867/LIBRO-SOBRE-ACTIVIDAD-FISICA>.
- Hernández, A. (2015). *Inteligencia emocional y percepción del clima del aula en alumnos de secundaria*. Tesis de maestría. Universidad de Valladolid en España.
- Izuzquiza, D. y Ruiz, R. (2007). *Tú y yo aprendemos a relacionarnos: programa para la enseñanza de las habilidades sociales en el hogar, manual para familias de niños entre 5 y 10 años*. Madrid: Fundación Prodis.

- Monasterio, A. (2019). Tesis. Habilidades Sociales y Conductas de Riesgo en adolescentes de una Institución Educativa Privada de Lima Metropolitana. Universidad san Ignacio de Loyola. Lima Perú.
- Monjas, I (2002). (PEHIS) Programa de enseñanza de habilidades de interacción social. Madrid. Madrid: 2002
- Munive, W. (2018). Tesis. Habilidades Sociales que practican los estudiantes de la I.E. “Gran Mariscal Ramón Castilla” - Oroya 2017. Universidad Nacional de Huancavelica. Huancavelica – Perú.
- Obregon, A. (2018). Tesis. Habilidades Sociales y convivencia Escolar en estudiantes de la Institución educativa Fe y Alegría N° 19 – Huaraz, 2017. Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima – Perú.
- OMS (2015). http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/
- La organización Mundial de la Salud, (OMS). (2018). Consultada en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- Ley, V; Aragonés, M; Barba, M. (2015). https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf
- Peñafiel, E. y Serrano, C (2010). Habilidades sociales. España: Editex.
- Puchol, L. (2010). Libro de las habilidades directivas. Díaz de Santos, S. A., Madrid.
- Rosselli,P,(2018).file:///C:/Users/Juan/Downloads/Cap%C3%ADtulo%201%20Muestra%20(4).Pdf
- Ruiz, A. (2013). <http://www.sietediasmedicos.com/el-equipo/item/1581-como-medir-la-actividad-fisica-en-atencion-primaria#>
- Santos, O. (2016). Inteligencia emocional y el clima del aula en los estudiantes de la I.E Tte. CrI. Alfredo Bonifaz del Rimac 2015. Tesis para obtener el grado de magister. Universidad César Vallejo.

- Tapia, C y Cubo, S. (2017). Habilidades Sociales Relevantes: Percepciones de Múltiples actores educativos. *Magis, Revista Internacional de Investigación en Educación*, 9(19),133-148. Doi: <https://doi.org/10.11144/Javeriana.m9-19.hsrp>.
- Tercedor, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Wanceulen: Sevilla.
- Vera, C. (2015) *Habilidades sociales y clima del aula en los estudiantes de sexto grado de primaria de la red de colegios de la Alianza Cristiana y Misionera*. Lima 2015. Tesis de maestría. Universidad Cesar Vallejo.
- Wolpe, J. (1958). *Psicoterapia por Inhibición Recíproca*. Stanford: Prensa de la universidad de Stanford.