

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La actividad física y su influencia en las relaciones interpersonales de los niños de segundo grado de educación primaria.

Trabajo Académico.

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Física

Autor:

Luis Alberto Hernández Lingan

Jaén – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La actividad física y su influencia en las relaciones interpersonales de los niños de segundo grado de educación primaria.

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

.....

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (secretario)

.....

Mg. Ana María Javier Alva (vocal)

Jaén– Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La actividad física y su influencia en las relaciones interpersonales de los niños de segundo grado de educación primaria.

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

Luis Alberto Hernández Lingan (Autor)

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (Asesor)

Jaén – Perú

2020



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


ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO


Jaén, a los diecinueve días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Bracamoros, 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 Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *La actividad física y su influencia en las relaciones interpersonales de los niños de segundo grado de educación primaria*, para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor(a). **HERNÁNDEZ LINGAN LUIS ALBERTO**

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 18.

Por tanto, **HERNÁNDEZ LINGAN LUIS ALBERTO**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad 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. Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado
DNI: 00230120


Dr. Andy Kio Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado
DNI: 43852105


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado
DNI: 07038746

La actividad física y su Influencia en las relaciones interpersonales de los niños de segundo grado de educación primaria

INFORME DE ORIGINALIDAD

14%	14%	3%	9%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe	2%
	Fuente de Internet	
2	repositorio.usanpedro.edu.pe	2%
	Fuente de Internet	
3	Submitted to Universidad Cesar Vallejo	1%
	Trabajo del estudiante	
4	cd.dgb.uanl.mx	1%
	Fuente de Internet	
5	ri.ues.edu.sv	1%
	Fuente de Internet	
6	Submitted to Universidad Estatal de Milagro	1%
	Trabajo del estudiante	
7	dspace.unitru.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
8	es.slideshare.net	1%
	Fuente de Internet	



9	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
10	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	< 1%
11	www.puntoedu.net Fuente de Internet	< 1%
12	angelicanely.blogspot.com Fuente de Internet	< 1%
13	principiosantopologicos.blogspot.com Fuente de Internet	< 1%
14	repositorio.ftpcl.edu.pe Fuente de Internet	< 1%
15	www.slideshare.net Fuente de Internet	< 1%
16	Submitted to Universidad Autónoma de Ica Trabajo del estudiante	< 1%
17	www.clubensayos.com Fuente de Internet	< 1%
18	repositorio.uigv.edu.pe Fuente de Internet	< 1%
19	Submitted to Universidad Abierta para Adultos Trabajo del estudiante	1%

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
(Aescr)

DEDICATORIA

A DIOS porque en su infinito amor y misericordia me ha permitido llegar hasta aquí, reconozco que sin su ayuda no lo hubiera logrado (Jn 15:5) DIOS renovó mis fuerzas y me dio aliento para seguir adelante (Isaías 40: 29-31)

Para aquellas personas importantes que están dispuestas a darme toda la ayuda en mi vida, ahora es mi turno de devolver todo lo que me dieron con todo mi cariño, les dedicaré este papel.

ÍNDICE

RESUMEN	10
ABSTRACT	11
INTRODUCCIÓN	12
CAPITULO I	15
1.1. Antecedentes	15
1.2. Definición de actividad física.....	16
1.3. El término actividad física incluye.....	17
1.4. Efectos de la actividad física.....	17
1.5. Principios de las actividades físicas.	18
1.6. Beneficios de la actividad física.....	20
1.7. Enfoque Social de la Actividad Física	21
1.8. Enfoque Psicológico de la Actividad Física.....	23
CAPITULO II	24
2.1. Definición de relaciones interpersonales	24
2.2. Destrezas para las relaciones interpersonales:	25
2.3. Importancia de las relaciones interpersonales	26
2.4. Teoría del aprendizaje social de Bandura	27
2.5. Características de las relaciones interpersonales.....	28
2.6. La comunicación en las relaciones interpersonales.....	29
2.7. Importancia de la confianza en las relaciones interpersonales:.....	29
2.8. Como mejorar las relaciones interpersonales:.....	30
2.9. Importancia de las relaciones interpersonales en la educación	30
2.10. Relaciones Interpersonales en la infancia	31
CONCLUSIONES	32
RECOMENDACIONES	33
REFERENCIAS CITADAS	34

RESUMEN

Esta investigación tiene como fin dar a conocer cómo diferentes actividades físicas pueden influir positivamente en el desarrollo de las inteligencias interpersonales de estudiantes del nivel primaria. Esta investigación se realizó eligiendo cuidadosamente los autores y pedagogos que mencionaremos a lo largo de este trabajo. Sabemos que hoy en día muchos niños no dedican tiempo a las actividades físicas sino que permanecen sentados en su cuarto, frente a un aparato tecnológico lo cual hace que tengan poco nivel de sociabilización y comunicación, que no desarrollen sus relaciones interpersonales. Teniendo en cuenta toda esta información me he visto motivado a investigar sobre el tema ya expuesto, esperando sea de utilidad principalmente para los educandos y sin lugar a duda también para otros investigadores o docentes interesados en el tema.

Palabras Claves: Inteligencias interpersonales, relaciones interpersonales, actividad física.

ABSTRACT

The purpose of this research is to show how different physical activities can positively influence the development of interpersonal intelligence in primary school students. This research was carried out carefully choosing the authors and pedagogues that we will mention throughout this work. We know that today many children do not dedicate time to physical activities but instead sit in their room, in front of a technological device, which means that they have little level of sociability and communication, and do not develop their interpersonal relationships. Taking all this information into account, it has motivated me to investigate the subject already exposed, hoping it will be useful mainly for students and without a doubt also for other researchers or teachers interested in the subject.

Keywords: Interpersonal intelligence, interpersonal relationships, physical activity.

INTRODUCCIÓN

En la presente tesis, abordaré un tema muy importante y esencial dentro de la educación física, la cual hace relevancia a “La actividad física y la influencia para las relaciones interpersonales en niños y niñas del segundo grado de educación primaria”.

El ser humano es un ente muy complejo, el cual no puede vivir aislado del mundo, es por esto que el desarrollo de las relaciones interpersonales las cuales forman un papel sustancial en la vida del hombre, tiene como finalidad poder desarrollarse de una manera íntegra.

Estas relaciones interpersonales no se forman solas, sino que es el ser humano que tiene que relacionarse con los demás para poder ir fortaleciéndose y es ahí donde entra a tallar la actividad física, siendo esta una actividad que se puede desarrollar de forma cooperativa; como por ejemplo, los distintos deportes que se desarrollan en equipo. Para ello, hay que comunicarse y sobre todo socializar para que así se vaya fortaleciendo las relaciones interpersonales.

Otra forma de fortalecerlas, es mediante el juego que también es una actividad física la cual esto motiva a los estudiantes a seguir adelante, buscan resolver sus problemas en equipo o impares.

Por otro lado, en la actualidad hoy en día suele considerarse “normal” que los niños dediquen más tiempo a distracciones, tal como lo son los aparatos tecnológicos; puesto que, dichos dispositivos han sido elaborados para favorecer la vida de las personas siendo esto bueno debido a que es de ayuda, más no es recomendable sobrepasarse en todo momento con el manejo o uso masivo de esos equipos. Además, con la llegada de la COVID-19 tanto nuestro país como el mundo se vieron obligados a declarar como pandemia global a dicha epidemia, lo cual con ello hizo que su uso sea más frecuente; es así que, para que se pueda evitar ese mal hábito debería optarse por realizar actividades de ocio saludable, etc.

En esta presente investigación lo que quiero averiguar ¿Cuál es la actividad física y la influencia para las relaciones interpersonales en el desarrollo óptimo de los niños y niñas del segundo grado de educación primaria?, lo cual me permitirá conseguir un nuevo saber sobre esta realidad en particular e informar; en último caso, los hechos que convengan para hacer notar esta situación.

Los problemas específicos en dicha investigación son: ¿Cuál es la actividad física y la influencia para las relaciones interpersonales, especialmente en el área de socialización de los niños y niñas del segundo grado de educación primaria? ¿Cuál es la actividad física y la influencia para las relaciones interpersonales, especialmente en el área de comunicación de los niños y niñas de segundo grado de educación primaria? ¿Cuál es la actividad física y la influencia para las relaciones interpersonales en los niños y niñas del segundo grado de educación primaria?

Los objetivos que guían el presente trabajo son:

Objetivo General:

- Determinar lo que hay entre la actividad física y la influencia para las relaciones interpersonales en el desarrollo óptimo de niños y niñas de segundo grado de educación primaria.

Objetivos Específicos:

- Identificar la importancia de la actividad física y la influencia para las relaciones interpersonales, especialmente en el área de socialización de los niños y niñas de segundo grado de educación primaria.
- Conocer la importancia de la actividad física y la influencia en las relaciones interpersonales, especialmente en el área de comunicación de los niños y niñas de segundo grado de educación primaria.
- Investigar lo que hay entre la actividad física y la influencia para las relaciones interpersonales en los niños y niñas de segundo grado de educación primaria.

Afirmando todo esto, se puede decir que la actividad física y las relaciones interpersonales están íntimamente relacionadas, es así que debido a esto se abordará el tema ya expuesto dividiéndose en dos grandes capítulos. En cuanto al primer capítulo, en él se aborda el marco teórico dentro de ello están los antecedentes de estudio, tanto como lo que es la actividad física, sus definiciones, y cómo esto influye psicológicamente y socialmente. Referente al segundo capítulo ya nos detenemos a hablar de las relaciones interpersonales, sus definiciones, dimensiones, y como esto favorece al estudiante.

Para finalizar dejaremos algunas conclusiones, recomendaciones y las referencias citadas en este presente trabajo; así como también, es preciso mencionar que este trabajo será de mucha utilidad para docentes, investigadores y para todos los lectores que necesiten dicha información.

CAPITULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes

Según Gómez, (2013) en su artículo de investigación titulada “La importancia de la actividad física en Educación Primaria”, refiere que cada vez la sociedad se está volviendo más consciente de la gran importancia que tiene la actividad física para nuestra salud, y es más la inquietud que existe en la actualidad frente al sedentarismo infantil; puesto que, la manera de entretenerse de l@s niñ@s ha cambiado, la cual se ha logrado evidenciar que pasan el mayor tiempo en los videojuegos y ordenadores, anteriormente solían jugar en la calle y realizaban actividad física. Del mismo modo, muchos saben de las consecuencias que trae consigo todo ello, primeramente, causa deterioro en su salud tal como lo es la obesidad, etc.

Desde otra perspectiva, Serra (2008) en su tesis doctoral la cual lleva como nombre “Factores que influyen la práctica de la actividad física en la población adolescente de la provincia de Huesca”, en ello menciona que, actualmente la mayoría de padres tanto como los educadores, las instituciones afirmamos que en este caso la praxis de actividad física a lo largo de la pubertad y/o adolescencia facilita diferentes aspectos vinculados con el desarrollo integral del ser humano. Así como también, en ello se hace énfasis que el motivo principal por el cual se efectúa este análisis tiene su origen a una usual conciencia o reflexión que se produce referente a las cuestiones que se está dando en la actualidad principalmente en los medios noticiosos y sobre todo en la observación diaria de nuestras clases de educación física.

Por otro lado, la autora Villaseñor, (2016) en su tesis titulado “La importancia de las relaciones interpersonales en el niño preescolar” en ello hace énfasis que las relaciones interpersonales son parte de la persona que lleva por naturaleza, es preciso que se promueve dado que en reiteradas oportunidades se ha dejado de lado y nos hemos olvidado que para lograr ser seres independientes y seguros de sí mismos, es crucial que existan buenos vínculos interpersonales puesto que la sociedad lo demanda

en el mundo actual en que nos desplazamos. Es sustancial e importante que la educación actual tenga como propósito lograr niños con un desarrollo integral en los distintos aspectos: familiares, escolares para lograr seres autosuficientes, cooperativos y incluyentes siendo algo fundamental en el que se les evidencia afecto y logren de esta forma cederlo y sean personas que puedan desafiar una vida futura y sobre todo sean seguro de si mismos.

1.2. Definición de actividad física

Antes de dar la definición de ejercicio físico, primero definiremos qué es ejercicio físico.

Según Flores (2010), considera a la actividad física como algún movimiento físico originado por la distorsión del músculo esquelético, mediante el cual provoca que el gasto energético supere el nivel básico requerido.

Desde otro punto de vista, Devís (2000), señala que las actividades deportivas se consideran como una serie de actividades realizadas por el ser humano y forman parte de su cultura, como caminar y/o realizar ejercicio físico.

Por otro lado, las actividades deportivas se definen como todas aquellas actividades que utilizan la fuerza física o atlética y requieren la participación de los oponentes, quienes deben cumplir con las reglas establecidas para competir. Su finalidad es demostrar la capacidad física para lograr buenos resultados a través de la dedicación, preparación y entrenamiento continuo. (Flores, 2010).

Teniendo en cuenta la definición anterior, la actividad física se define como la acción que realiza cada persona con el fin de lograr su motricidad, identificándose, estimulándose, caracterizándose, orientándola y guiándose según la finalidad deportiva establecida. En otras palabras, se define como el logro de un grupo de personas que tienen como objetivo lograr el logro en base a las habilidades motoras que les brinda su propósito y entorno. (Rodríguez, 2010).

Para Díaz y Becerra (1981), refieren que la actividad física se entiende como un fenómeno que deja a las personas interrelacionarse consigo mismas y promueve su

aprendizaje en lugares competitivos con los demás, potenciando así el crecimiento humano y las relaciones sociales.

1.3. El término actividad física incluye

- **Ejercicio físico:**

Se define como la actividad física recreativa, que se realiza en ratos libres cómo es de fuera de la vida laboral o trabajo. También se le conoce como un interés que consigue una vida grata, sociable, ingeniosa y social para nuestro cuerpo.

- **Deporte:**

Se conoce como la actividad física que está sujeta a determinadas reglas y esta Tiene una doble vertiente es decir del ejercicio y de la competición. También se le conoce como toda actividad física con una personalidad de juego como que adquiriera la manera de contienda con uno propio o con otras personas o establece un confrontamiento con algunos elementos naturales.

- **Educación física:**

Es un método de enseñanza activa, porque nos ayuda a desarrollar las cualidades básicas de las personas. Siempre se ha basado en la filosofía, la psicología, etc., en base a su fundamento científico, ha hecho aportes a la acción educativa y sus conexiones interdisciplinarias. Esto juega un papel determinante en la defensa y el desarrollo de la salud y siempre viable para coadyuvar a las personas en este caso a adaptar a la medida sus reacciones y conductas de acuerdo con las condiciones externas. ¿Cómo afrontan los adolescentes la agresión en la vida diaria y el entorno, y afrontan lo actual y el futuro con actitud favorable?

1.4. Efectos de la actividad física.

Metabolismo basal:

La actividad no solamente aumenta la ingesta calórica, incluso aumenta el metabolismo basal, que hasta conservará un nivel mejor luego de 30 minutos de mucho deporte. La tasa metabólica basal logra sumar en un 10% en 48 horas posteriormente de la actividad.

Apetito:

Diferentes análisis han comprobado que las personas con sobrepeso mantienen una mayor pérdida de apetito tras la actividad física o el ejercicio que las personas con peso normal.

Grasa corporal:

Reduzca las calorías en su dieta y realice ejercicio físico, ya que con la dieta hará que disminuya un 25% de la masa libre de grasa, lo que significa músculo y menos del 75% de grasa.

1.5. Principios de las actividades físicas

García (2012) de tal manera, fundamentalmente, se asume que el principio de actividad física se aplica a todas las disciplinas deportivas, ya sea que se realice de forma individual o en grupo, ya sea abierta o cerrada. También establece algunos principios que pueden ayudarnos a iniciar a nuestros competidores en el proceso de adaptación a las actividades físicas; otros principios pueden asegurar su persistencia, mientras que otros pueden regular los cambios fisiológicos y fisiológicos que deseen lograr.

Del mismo modo, nos describe y menciona distintos principios de dichas actividades, las cuales son las siguientes:

Principio de sobrecarga:

Esto se puede comprobar haciendo que el cuerpo realice ejercicios de mayor intensidad y duración que la intensidad y duración del soporte habitual, para poder obtener la mejora de las funciones corporales, esto debe hacerse de forma paulatina.

El principio de progresión:

Como producto de todo el estímulo del entrenamiento, este principio se adapta siempre a la condición física del deportista, son reversibles y se perderán después de dejar de entrenar por un corto tiempo.

Principio de recuperación:

Aquí nos dice que todo deportista debe considerar siempre las características específicas de sus habilidades deportivas y su físico para entrenar, obviamente, no ignore el entrenamiento regular.

Principio de reversibilidad:

Existen muchos tipos y clases de juegos sin embargo de acuerdo a la actividad que se realizará el docente debe escoger el juego más apropiado para el correcto aprendizaje del niño.

Principio de especificidad:

El juego es una actividad muy importante en el crecimiento de los niños, seguiremos este principio cuando el propósito del plan de entrenamiento tenga en cuenta las diferentes condiciones individuales y características físicas de los deportistas.

Principio de individualidad:

El principio considera que la división de los ciclos de entrenamiento divide el desarrollo de todas las actividades deportivas en diferentes períodos de tiempo, y su único propósito es lograr los objetivos marcados, de manera que los atletas participen siempre en la competencia a un nivel superior.

Principio de periodización:

El principio considera que la división de los ciclos de entrenamiento divide el desarrollo de todas las actividades deportivas en diferentes etapas de tiempo, y su único propósito es lograr los objetivos marcados, de manera que los atletas participen siempre en la competencia a un nivel superior.

1.6. Beneficios de la actividad física

García; Fernández.; Solar. (1986) “Actividad Física y Salud 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.”

“Teniendo en cuenta la investigación científica, sus beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales pueden mejorar la calidad de vida y maximizar la esperanza de vida.”.

García, M.; Fernandez, A.; Solar, L.V. (1986) nos presentan los siguientes beneficios

Beneficios fisiológicos.

“El ejercicio físico puede reducir el riesgo de las siguientes enfermedades: enfermedad cardiovascular, hipertensión arterial, cáncer de colon y diabetes. Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal. Fortalecer los huesos, aumentar la densidad ósea, fortalecer los músculos y mejorar la capacidad de hacer ejercicio sin fatiga. (forma física)”.

“Los beneficios físicos del ejercicio físico deben combinarse con una dieta adecuada para obtener una salud equilibrada y fortalecer la colección de los órganos (sistemas) del cuerpo.”.

Beneficio psicológico.

El ejercicio físico también puede mejorar el estado de ánimo y reducir el riesgo de nerviosismo, ansiedad y decaimiento; también puede aumentar su amor propio y proporcionar la salud emocional. Distintos análisis han comprobado que su salud emocional mejorará cuando haga 30 minutos de ejercicio o ejercicio físico todos los días.

Beneficios sociales.

También aumenta la independencia y se integra en la sociedad de las personas, y sus beneficios siempre serán más relevantes para las personas con discapacidades físicas o mentales.

1.7. Enfoque Social de la Actividad Física

La actividad, siempre otorga a los individuos beneficios individuales, tales como: energía, vitalidad, vigor, fuerza; siendo fundamentales para cumplir con las actividades que exige la sociedad. En la competencia, el desarrollo de aprendizaje del equipo es: necesitar ayuda, obedecer las reglas y respetar al oponente, ganar personalmente y obtener la buena reputación y la victoria del equipo. La persona que organiza el ejercicio es optimista, para lograr sus objetivos muestra un alto respeto, honestidad y sentido de la responsabilidad.

En los últimos tiempos, hemos visto diferentes encuestas en el campo de la psicología del ejercicio que nos señalan cómo la praxis deportiva está percibiendo continuamente más importancia en la atención de los jóvenes en su tiempo libre. Los medios de comunicación invadieron la cantidad física del espacio social. Hoy en día se mantiene como modelo social el fútbol o el aeróbic con personajes heroicos. Esto, unido a la probabilidad de producir de la actividad física un hábito formativo que se ajuste siempre a las necesidades individuales y a la experiencia del grupo al que nos dirigimos, nos permite intervenir en la política social de una forma nueva y creativa. García, (1998).

Por ello, también García, et al. (1986) han manifestado el valor del servicio y/o función colectiva de las actividades deportivas en diferentes informes. En

el trabajo “Evolución y perspectivas de la conducta comunitaria en el deporte”, señala que anteriormente la diplomacia europea debe suscitar 5 funciones específicas: como primera tenemos a la función educativa, salud pública, cultural, entretenimiento y por último a lo social. En cuanto a lo último, señaló que la Comisión Europea (198) ha manifestado la importancia de dicha función en las actividades deportivas en varios informes.

En la actualidad, México posee limitadas actividades físicas o deportes destinados a los jóvenes de las comunidades pobres, y las actividades físicas o las actividades físicas también son deficientes. Por otro lado, mediante las actividades físicas de otros colectivos inadaptados, se han desarrollado algunas intervenciones: “deportes de equipo y actividades de musculación con la población penitenciaria; natación, gimnasia, jogging o escalada entre personas seropositivas; diferentes actividades del programa deportivo para jóvenes con problemas de comportamiento y yoga, judo o fútbol sala en un centro de rehabilitación para adictos a las drogas”.

“La falta de intervención e investigación para los jóvenes de comunidades desfavorecidas contrasta marcadamente con la apertura de trabajos propuestos para otros colectivos con necesidades especiales, que se relacionan con nuestra temática porque son similares a la situación actual de los jóvenes.”.

Así como también, según lo establecido por Batero, et al. (2012) nos menciona que necesitamos recalcar el ámbito de las adicciones con los análisis de dichos autores; por otro lado, el trabajo realizado por Valverde (1994), donde en ello analiza el papel que cumple en las planificaciones de restablecimiento como instrumento para poder fortalecer y acrecentar la manera de vivir salubres la actividad física.

Por último, cabe resaltar la investigación de los habitantes en establecimientos penales. Entre los contenidos más notables, localizamos los informes de Chamarro (1993), que son antecedentes implícitamente imprescindibles en los análisis carcelarios, y los que se refieren a las mujeres reclusas lo encontramos en los

autores tanto en Ríos (1987) y Castillo (1999). Todos estos informes exploran la posible praxis deportiva como herramienta social.

1.8. Enfoque Psicológico de la Actividad Física

“Durante muchos años, el autoconcepto y la autoestima han sido considerados como indicadores de salud mental y patrones de comportamiento, por lo que se consideran características ideales de la adolescencia y ayudan a alcanzar metas como el rendimiento académico (Gold, 1982). Los adolescentes necesitan desarrollar sus talentos en diferentes campos o campos, por lo que es necesario evaluar sus niveles de comprensión y / o habilidad; estos se miden o evalúan en las cinco áreas o áreas de autoconcepto mencionadas: Capacidad de adaptación social, capacidad académica, capacidad atlética, apariencia, capacidad de adaptación social y capacidad de comportamiento.” Harter. S., (1999).

El ejercicio físico regular al mejorar el funcionamiento del cuerpo, parece procrear una percepción de comodidad espiritual y una actitud favorable hacia la vida, lo que en su momento sostiene un efecto positivo en la zona del cuerpo. A través de un mejor control del organismo, se mejora la convicción y la credulidad en el desempeño en los trabajos diarios. Se ha definido que quienes realizan generalmente alguna actividad física mantienen una mejor respuesta al desánimo, el dolor, el temor y la decepción; además, todo ello se ven fortificados por el fastidio y la fatiga. Del mismo modo, puedo decir que mejorar la figura corporal y la perspectiva personal aumenta la voluntad de persistir en la superación de uno mismo, haciendo que las personas se sientan satisfechas, independientes y en control de sus vidas, y al mismo tiempo inspirando perseverancia para el logro.

“La participación en actividades deportivas y deportivas puede generar emociones negativas, como miedo, agresión e ira, de igual forma puede brindar a los deportistas las herramientas necesarias para afrontar y aprender a controlar las emociones para contrarrestarlas.” Harter. S., (1999).

CAPITULO II

LAS RELACIONES INTERPERSONALES

2.1. Definición de relaciones interpersonales

Según Trinidad (2003), sustenta que las relaciones interpersonales “Es la interacción recíproca entre dos o más personas que aprenden a convivir con los demás estableciendo comunicaciones consensuales con ellos”.

Así mismo Huriock, E. (1982), define que “Las relaciones interpersonales con las personas, sobre todo con los miembros de la familia, animarán al niño a desarrollar tendencias hacia el exterior y a orientarse hacia los demás”.

Huriock, E. (1982), afirma que las relaciones interpersonales son destrezas sociales y habilidades que nos permiten establecer buenas relaciones con nuestros semejantes que están presentes en los grupos donde convivimos, procurando dar soluciones a los conflictos, rescatando los valores y sobre todo el valor de la equidad en la relación social. Las relaciones interpersonales llenan nuestra vida, existen en todos los ámbitos de nuestra vida y son nuestro aspecto básico e indispensable. Son las conexiones que establecemos con los demás. Si nuestra relación con ellos es buena o mala, depende en gran medida de cada persona, formando así relaciones interpersonales en nuestras habilidades personales innatas, pero esta debe estar desarrollada y perfecta en todo momento. en la vida, haciendo cada día mejor y más rentable.

Para Vigotsky, representa el modelo de desarrollo interactivo más destacado en el campo de la docencia en la actualidad. Se entiende como un proceso de construcción social entre docentes, estudiantes y contenidos de aprendizaje, y a través de cualquier sistema de comunicación que permita la creación de una "comunicación lingüística". El trasfondo común de entendimiento y el alcance común del poder son la base para que surja la intención y avance hacia el mismo objetivo.

Así como también, hizo mención en ello que un individuo no construye una casa solo, si no que construye una casa con dos o más personas que construyeron casas anteriormente, ya que todos los procesos psíquicos superiores son producto del trasfondo social e histórico en el que vivimos. De esta manera lo que tiene que hacer el sujeto es reconstruir el significado que se ha construido a nivel cultural a través del proceso que Vygotsky define como "internalización" o "internalización": a través del lenguaje o la comunicación con los demás en la transformación de lo social o interpersonal. La interpretación del proceso cognitivo tiene lugar en una escena de interacción social especial, a saber, la escuela, en la que tiene lugar el proceso de andamiaje que mencionamos anteriormente.

En conclusión, las relaciones interpersonales son las habilidades y destrezas sociales que tienen las personas para interactuar con los demás, respetándoles y valorando a cada uno, estableciendo comunicación, respeto, compañerismo y apoyo mutuo para lograr un fin determinado, desarrollando un ambiente cálido, armonioso para lograr trabajar en equipo y así poder derrotar todas las dificultades y problemas que se presenten en adelante.

2.2. Destrezas para las relaciones interpersonales:

Las habilidades de comunicación son aquellas habilidades sociales y emocionales que pueden mejorar su capacidad para comunicarse clara y directamente, escuchar con atención, resolver conflictos y expresarse con honestidad. Son los siguientes:

Desarrollo social:

La necesidad que tiene el ser humano de interrelacionarse con la sociedad y con el grupo de iguales hacen que este bloque sea relevante. En este apartado como veremos da lugar a las interacciones con iguales para llegar al desarrollo social. Podemos observar en los comienzos de un bebé que desde que nace se muestra muy estimulado por las personas que los rodean, esto le facilitará la comunicación con personas más cercanas a él. El niño con los años va adquiriendo una serie de valores, normas, roles, conocimientos, costumbres y conductas que son transmitidas por la

sociedad basada en un proceso de interacción entre personas, o autoimagen positiva y confianza.

- Asertividad proactivo
- Comienzo de comunicación

Desarrollo de comunicación:

Una de las dimensiones más sustanciales y/o fundamentales del vínculo entre las personas es la comunicación, por medio de la cual podemos intercambiar ideales, experiencias y principios. Para transmitir emociones y actitudes, sabemos más. Desde que nacimos, nuestro estado social nos ha convertido en objeto de relaciones interpersonales y de comunicación, y la supervivencia y el desarrollo de los individuos estarán inevitablemente ligados a estas relaciones sociales y comunicativas:

- Escuchar activamente
- Empatía
- Respuesta reflexiva
- Expresión
- Claridad y honestidad

Desarrollo de autoconocimiento:

Este es un proceso de reflexión, mediante el cual las personas logren comprenderse los unos a los otros, sus propias cualidades y características. Como todo proceso, se puede partir en numerosas fases, tales como: autopercepción, autoobservación, memoria autobiográfica, autoestima y autoaceptación. Por tal razón, la importancia de la seguridad de sí mismo para el desarrollo personal, la autenticidad o la autoconfianza o la comunicación integral.

- Límites emocionales

2.3. Importancia de las relaciones interpersonales

Puga (2008), manifestó que:

La relación interpersonal es la primera experiencia de la moral, porque el impulso moral se verá fortalecido por la relación emocional, y esta relación emocional se desarrolla para hacer que nos muevan y nos acerquen con una fuerza que genera grandes motivos altruistas y profundos lazos. Social. Su importancia radica en que son la primera capa de la democracia basada en el sentimiento y la cortesía, pero son primitivas y sin duda una de las fuerzas esenciales. Con otros: la experiencia de otros. (p. 43).

Goleman, D. (1998,) Definió que:

El éxito que puede alcanzar una persona en todos los aspectos de su vida depende de la forma en que interactúa con otras personas, del trato que muestra y de las acciones que puede tomar contra ellas, en este sentido se puede decir que es comunicación. La parte más importante (página 25). A veces, tratamos a los demás de manera no constructiva. En el mundo actual, el éxito no depende del todo de tu excelencia en ninguna asignatura o plan de estudios. El éxito dependerá de nuestros métodos de comunicación y resolución de problemas, saber cómo llegar a un acuerdo. Esto nos permite desarrollar y mantener buenas relaciones interpersonales y cultivar la empatía, la tolerancia y otras cualidades.

2.4. Teoría del aprendizaje social de Bandura

Bandura citado por, Kiehne, M. (2002), manifiesta que los comportamientos, actitudes y miedos se aprenden del entorno social a través de la observación. Las observaciones realizadas por los niños en el hogar y en el centro de aprendizaje en la calle se consideran modelos de comportamiento. Cuando interactuamos con otras personas, observamos las actitudes aprendidas, pero lo interesante es que podemos aprender y no comprender ciertos comportamientos, ya sean beneficiosos o dañinos.

Las relaciones interpersonales despertaron el interés de la gente en las décadas de 1930 y 1940. Durante la recesión económica y el declive de la calidad de

vida en la sociedad industrial, surgieron teorías de las relaciones interpersonales, como Horney (1961). Los sectores político, científico y económico son muy sensibles a las consecuencias psicológicas. Leary (1957) y Sullivan (1959) aparecieron entre 1940 y 1950 como una respuesta a las teorías, el análisis psicológico y las teorías del comportamiento estadounidenses dominantes.

A lo largo de los segundos dos tercios del siglo XX surgieron diversos modelos, basados en las relaciones interpersonales, el concepto humanista del trabajador y los métodos de integración de las dimensiones social y tecnológica desde puntos de vista. Estos lineamientos van acompañados de otras perspectivas sobre grupos de trabajo, capital humano, calidad de vida laboral, recursos humanos y otras tendencias de seguimiento.

2.5. Características de las relaciones interpersonales

Según Trinidad, L. (2003) nos dice que: Las relaciones interpersonales se caracterizan por el desarrollo de los siguientes valores:

Honestidad y sinceridad: Manifiesta que entre las personas no debe existir las mentiras, permitiendo explorar los límites sociales posibilitando contrastar nuestras ideas verdaderas con la de los demás.

Respeto y afirmación: Fomenta la libertad mutua, permitiéndonos la creación del espacio psicológico y social en el cual desarrollamos la visión de las cosas de **uno o de los demás**.

Empatía: Las relaciones empáticas se relacionan con la capacidad humana de sentir, de identificarse con el otro y de ponerse en su lugar.

Comprensión y sabiduría: Es la realización integral cumpliendo con la actividad de relaciones interpersonales desde la comprensión, el respeto a la libertad, la honestidad y la sinceridad

Las características mencionadas van a permitir que se desarrolle una relación interpersonal eficiente produciendo satisfacción, autenticidad y empatía.

2.6. La comunicación en las relaciones interpersonales

Uno de los aspectos más importantes de la relación entre las personas es la comunicación, porque por medio de la comunicación podemos intercambiar ideas, experiencias y valores. Para transmitir emociones y actitudes, aprendemos más desde nuestro nacimiento, nuestro estatus social nos ha convertido en objetos de relaciones interpersonales y de comunicación, y la supervivencia y el desarrollo de los individuos están inevitablemente ligados a estas relaciones sociales y de comunicación.

Dedicamos la mayor parte de nuestro tiempo a la comunicación interpersonal, y nuestra relación con los demás puede satisfacer la mayoría de nuestras necesidades; estas interacciones, la calidad de las interacciones y el grado de satisfacción dependen en gran medida de nuestra capacidad y capacidad de comunicación efectiva.

2.7. Importancia de la confianza en las relaciones interpersonales

Las relaciones interpersonales juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de las personas. A través de ellos, los individuos reciben un importante apoyo social del entorno inmediato que propicia su adaptación. Por el contrario, la falta de estas habilidades puede provocar rechazo, aislamiento y, en última instancia, limitar la calidad de vida. Esta sección es principalmente para padres y educadores. En él se puede encontrar información sencilla en torno a 16 preguntas básicas que naturalmente inquietarán a padres o madres preocupados por las relaciones sociales de sus hijos, profesores que estén intentando mejorar el entorno social en el aula, o monitores de clubes de ocio que quieran promocionar los mismos participantes.

- La confianza es un elemento vital en todas las relaciones, incluidas las relaciones en las organizaciones.
- Las personas deben creer en la precisión de la información y discutir los temas importantes que la componen.
- Las personas necesitan desarrollar un sentido de verticalidad y honestidad como líder.

2.8. Como mejorar las relaciones interpersonales

Para mejorar la relación es interpersonales se sugiere:

- Se cortes y amistoso con otros.
- Si trabajas en equipo, haz tu parte y no permitas que otros lo hagan por ti.
- No trates de corregir a otros o que acepten todas tus ideas.
- Acepta con responsabilidad tus errores y fracasos, no busques culpables.

2.9. Importancia de las relaciones interpersonales en la educación

Al referirse a la educación, es necesario mencionar la entidad educativa y los diferentes elementos que intervienen en el proceso docente, como los estudiantes, las familias y el entorno social circundante. La escuela brinda a los estudiantes oportunidades para adquirir habilidades, conocimientos, actitudes y hábitos que pueden promoverlos para aprovechar al máximo sus capacidades y ayudar a eliminar los efectos adversos de entornos familiares y sociales adversos. En su investigación sobre el ambiente social de la escuela, la percepción de los estudiantes.

En cuanto al papel de los padres en el desarrollo de la competencia social, Reymond, B. (1982) señaló que los padres están muy interesados en la interacción más temprana entre sus hijos y sus compañeros, pero a medida que pasa el tiempo, se preocupan más. Moore también tiene la capacidad de los niños para llevarse bien con sus compañeros de juego, y asume que, al criar a los niños, como en cualquier tarea, siempre será inútil. Se puede decir con certeza que la crianza autoritaria es más efectiva que otros métodos de crianza. Promover a los niños en el hogar y socializar Modos de desarrollo social en el grupo (pasivo y autónomo). Nivel superior de afecto, con un control parental adecuado, puede ayudar a los padres a convertirse en agentes responsables de criar a sus hijos y hacer que sus hijos sean miembros maduros y capaces de la sociedad. Los hijos de padres autoritarios, es decir, padres que intentan

evitar las formas más externas de castigo (comparación social negativa) al criar a sus padres, pueden disfrutar del éxito en sus grupos sociales.

Los niños que son generalmente rechazados, agresivos, problemáticos, incapaces de mantener relaciones cercanas con otros niños e incapaces de establecer su propio estatus en la cultura de sus compañeros corren un alto riesgo.

2.10. Relaciones Interpersonales en la infancia

Según Goleman (1998), las relaciones interpersonales están relacionadas con el desarrollo de las personas, especialmente en la niñez, debido a que las personas viven con personas alrededor de sus hijos, adquieren las formas de relaciones, normas y deseos que suelen difundir y apreciar sus familias. Muchas personas e instituciones, como las escuelas, ayudan a moldear el estilo interpersonal de los niños. Empero, los progenitores y hermanos son los individuos más cruciales que impactan en el desarrollo social de un niño, en particular en la primera infancia.

Por lo tanto, en el momento que un niño interactúa con las personas de su entorno, moldearán su carácter a través de sus habilidades y debilidades; alegría y tristeza; su cariño y rencor, admiración y la capacidad de disfrutar y trabajar mientras ensaya en el juego, porque un niño que juega y disfruta de la gente de su alrededor será un mayor que se beneficia del trabajo; por ello, los vínculos interpersonales netamente en la minoría de edad son decisivas, porque afectan a los futuros adultos.

Con todo, el niño muestra un estilo de relación interpersonal a lo largo del proceso de crecimiento, y luego repite esta relación consciente o inconscientemente. El tipo de comunicación que un niño adquirió en su minoría de edad se esparce a abuelos, tíos, primos, niñeras, compañeros de clase, maestros y todos los miembros importantes que conviven con él.

CONCLUSIONES

Después de haber investigado y recopilado la información en este trabajo de investigación, he llegado a las siguientes conclusiones.

PRIMERA La actividad física es algo innato del ser humano, que se divide en varias secciones, el deporte, el juego, la educación física esta es fundamental no solamente para el desarrollo físico del ser humano, sino que también favorece en gran manera en el aspecto psicológico y social. Ya que para realizar algún deporte o actividad física el ser humano necesita relacionarse con los demás.

SEGUNDA: El ser humano necesita relacionarse, existe las relaciones interpersonales que es el hecho de comunicarse, realizarse y mostrar afecto hacia los demás, a pesar de que esto se está perdiendo por que el ser humano últimamente prefiere estar meramente en un cuarto con aparatos tecnológicos, el desarrollo de las relaciones interpersonales es básicas en los niños porque a través de ellas se podrán desenvolver a futuro en un trabajo, en la universidad o en las distintas ocupaciones que se le encomienden.

TERCERA : El deporte va de la mano con las relaciones interpersonales, ya que es indispensable que los niños se relacionan para poder realizar actividades físicas deportivas Como por ejemplo el fútbol, bolicama básquet y otros. Esto le beneficiará en su comunicación, sociabilización y podrá Mostrar afecto hacia los demás.

RECOMENDACIONES

- Capacitar y/o preparar a los maestros referente a la importancia del desarrollo de las relaciones interpersonales en los niños.
- Fomentar seminarios o ya sea talleres con actividades donde se desarrollen las relaciones interpersonales.
- Incentivar en las sesiones de aprendizaje en el área de educación física el desarrollo de las relaciones interpersonales en los niños.

REFERENCIAS CITADAS

- Arteaga D. (2012). Trastornos del sueño y estrés en trabajadores del servicio público de carga. Tesis de Maestría. Universidad Autónoma de Querétaro. Santiago de Querétaro, México.
- Aspajo S. (2014). Actividad Física y Vida Saludable en Estudiantes de Educación Inicial, 4° Nivel FCEH-UNAP. Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. Iquitos, Perú.
- Batero, C., Certuche, G., Bados, R. y Pinillos, G. (2012). Cultura física y necesidad de formación. Revista Digital. Buenos Aires, Argentina. Consultado el 6 de septiembre del 2019 de:
<http://www.efdeportes.com/efd165/cultura-fisica-y-necesidades-de-formacion.htm>.
- Cabrejos, J. (2016). Actividades físico - deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima. Tesis de Maestría. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú.
- Cabrera, V., Salazar, P., Docal, M., Aya, V., Ardila, M. y Rivera, R. (2013). Estilos de vida de los jóvenes y las necesidades de educación sexual. Bogotá: IEMP.
- Cjuno, E. (2017). Fomento de Actividades Físico Deportivas y la Formación de Estilos de Vida Saludable en los Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco sede Espinar. Tesis de grado. Universidad Nacional San Agustín de Arequipa. Arequipa, Perú.
- Díaz, F. Y Becerra, F. (1981). Medición y evaluación de la Educación física y Deportes. Inversora Copy S.A., Caracas.

- Flores, G. (2010). Actividad físico-deportiva del alumnado de la Universidad de Guadalajara (México). Correlatos biológicos y Cognitivos asociados. Tesis Doctoral. Universidad de Murcia. España.
- García, D. (2012). Bases científico-metodológicas del entrenamiento deportivo (1.ª Edición). Estados Unidos: Editorial Académica Española.
- García, M., Fernandez, A., Solar, L.V. (1986) La actividad física en la lucha por un objetivo final y real: rehacer jóvenes drogadictos y/o delincuentes para la vida. Málaga: UNISPORT.1
- Godenzi, J. (2001). Pedagogía del encuentro. El sujeto, la convivencia y el conocimiento. Programa FORTE-PE. Lima.
- Goleman, D. (1998). Inteligencia Emocional. Editorial Vergara. Buenos Aires.
- Gómez, I. (2013). La importancia de la actividad física en Educación Primaria. Educación Primaria. Publicaciones Didácticas. pp. 1-3
<https://core.ac.uk/download/pdf/235863473.pdf>
- Hargreaves, D. (2000). Las relaciones interpersonales. (pp. 3-19) 2ª Edición.
- Harter, S., (1999). The construction of the self. A developmental perspective. New York; The Guilford Press.
- Hernangil, E., Lastres, J. y Valcárcel, P. (2011). Actividad físico-deportiva en el tratamiento de las drogodependencias. Madrid: ADI.
<https://studylib.es/doc/4428435/actividad-f%C3%ADsica-y-ense%C3%B1anza--algunos-conceptos-afines-y->
- Huriok, E. (1982), Desarrollo Del Niño. Mcgraw HILL. México.

Kiehne, M. (2002), La Es Prieto, A. (2001). Tutoría de valores para secundaria. Editorial CCS. España. *cuela Emocional*. Ed. GTZ. Lima.

Puga (2008). Relaciones interpersonales en un grupo de niños que reciben castigo físico y emocionar. PUCP Lima. – 2008.

Reymond, B. (1982). El desarrollo social del niño y del adolescente. Editorial Herder. Barcelona -1982.

Rodríguez, J. (2010). Desde el principio. ¿Qué es Actividad Física y Deportiva? Buenos Aires Argentina: EFDeportes.com. Revista Digital. Consultado el 10 de noviembre del 2019 de:

<http://www.efdeportes.com/efd146/que-es-actividad-fisica-y-deportiva.htm>.

Serra, J. (2008). Factores que influyen la práctica de la actividad física en la población adolescente de la provincia de Huesca. Universidad de Zaragoza. pp. 23 - 24.

https://zaguan.unizar.es/record/1903/files/TUZ_0027_serra_factor.pdf

Shapiro, L. (1997). La inteligencia emocional de los niños. Una guía para padres y maestros. Editorial Grato. España.

Trinidad, L. (2003). Relaciones Interpersonales. 2da Edición Vigostky, L. (2006) “Las Relaciones Interpersonales y el aprendizaje”. pp. 3-16.

Villaseñor, R. (2016). La importancia de las relaciones interpersonales en el niño preescolar. Zamora, Mich. Universidad Pedagógica Nacional. Secretaría de Educación en el Estado Universidad Pedagógica Nacional.

<http://200.23.113.51/pdf/33584.pdf>