



**Influencia de las actividades  
físicas en las  
habilidades sociales**

Oscar Calixto La Rosa Feijoo  
Segundo Oswaldo Alburquerque Silva  
Wendy Jesús Catherin Cedillo Lozada  
Adriana Efroccina Ramírez Ojeda  
Mariela Diaz Alarcón



# **Influencia de las actividades físicas en las habilidades sociales**

**Oscar Calixto La Rosa Feijoo**  
**Segundo Oswaldo Alburquerque Silva**  
**Wendy Jesús Catherin Cedillo Lozada**  
**Adriana Efroccina Ramírez Ojeda**  
**Mariela Diaz Alarcón**

# **Influencia de las actividades físicas en las habilidades sociales**



Título original:  
Influencia de las actividades  
físicas en las  
habilidades sociales

Primera edición: agosto 2021

© Oscar Calixto La Rosa Feijoo  
Segundo Oswaldo Alburqueque Silva  
Wendy Jesús Catherin Cedillo Lozada  
Adriana Efrogina Ramírez Ojeda  
Mariela Diaz Alarcón.

2021

Publicado por acuerdo con los autores.  
© 2020, Editorial Grupo Compás  
Guayaquil-Ecuador

Grupo Compás es una editorial de la Universidad de Oriente desde el 2017, cada uno de sus textos han sido sometido a un proceso de evaluación por pares externos con base en la normativa del editorial. Este texto ha sido sugerido para su indexación en Latindex, Redib, ErihPlus, mediante ISSN 2600-5743 Folio 28701 Folio Único 24972 Centro de Acopio, Ecuador

El copyright estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Quedan rigurosamente prohibidas, bajo las sanciones en las leyes, la producción o almacenamiento total o parcial de la presente publicación, incluyendo el diseño de la portada, así como la transmisión de la misma por cualquiera de sus medios, tanto si es electrónico, como químico, mecánico, óptico, de grabación o bien de fotocopia, sin la autorización de los titulares del copyright.

Editado en Guayaquil - Ecuador

ISBN: 978-9942-33-440-4



Cita.

La Rosa, O., Alburquerque, S., Cedillo, W., Ramírez, A., Diaz, M. (2021) Influencia de las actividades físicas en las habilidades sociales , Editorial Grupo Compás

## ÍNDICE

|   |    |
|---|----|
| Estableciendo la situación del problema .....                         | 3  |
| Las habilidades sociales .....  | 9  |
| Habilidades sociales necesarias en cada situación .....               | 10 |
| Importancia de las habilidades sociales.....                          | 11 |
| ¿Qué son habilidades sociales? .....                                  | 13 |
| Características generales de las habilidades Sociales .....           | 14 |
| Dimensiones que forman las habilidades sociales .....                 | 15 |
| La educación física a la luz de las habilidades sociales.....         | 22 |
| Teoría de la inteligencia cinestésico corporal (Howard Gardner) ..... | 24 |
| La Teoría de Aprendizaje Social de Bandura (1987). .....              | 26 |
| EMPATIA.....  | 30 |
| PROACTIVIDAD .....  | 31 |
| Concepto de condición física.....                                     | 33 |
| Capacidades físicas básicas. ....                                     | 35 |
| Capacidades físicas complementarias.....                              | 37 |
| Capacidades físicas resultantes.....                                  | 37 |
| Actividades deportivas .....  | 38 |
| Actividades físicas. ....   | 39 |
| Hallazgos relacionados al problema .....                              | 40 |
| Habilidades Sociales.....   | 41 |
| REFERENCIAS.....  | 47 |

## **Estableciendo la situación del problema**

En los últimos años la globalización ha afectado a nuestra sociedad, en el futuro necesitamos cierto tipo de hombres y mujeres que tengan la capacidad de tomar decisiones, tener trabajo en equipo, resolver conflictos, adaptarse a los cambios, controlar sus emociones y saber comunicar sus sentimientos. necesidades.

Salvo los propios psicólogos y terapeutas, el desarrollo de estas habilidades debe ser asumido por todos los departamentos que componen el mundo de la educación, y la investigación sobre habilidades sociales solo se desarrolla en el campo de la psicología.

Para ampliar la posibilidad de nuestra convivencia y conexión con los demás, es importante desarrollar habilidades sociales. Esto nos permite identificar y distinguir las emociones, temperamentos, motivos e intenciones de las personas que nos rodean, de manera que podamos evaluar correctamente las emociones, intenciones y habilidades de los demás, y permitirles participar y actuar correctamente.

Es por esto que en las universidades de todo el mundo existen cursos que permiten a los estudiantes desarrollar sus habilidades de aprendizaje y sociales, formando así profesionales útiles para la sociedad.

La Universidad Nacional de Tumbes está modificando sus planes de estudio en diferentes escuelas académicas profesionales de acuerdo con las políticas de la Universidad Mundial, y considera oportuno incorporar la asignatura de actividades deportivas en casos académicos profesionales específicos. Obstetricia escolar, por lo que creemos conveniente estudiar la influencia de la actividad física en el

desarrollo de las habilidades sociales de los obstetras en el futuro.

Luego de analizar la situación actual de nuestra universidad, para llevar a cabo la investigación, el autor de este trabajo cree que es oportuno resolver este problema, ya que la mayoría de las escuelas no consideran el tema de las actividades deportivas en sus planes de estudio. Tampoco los integraron de manera horizontal, porque no consideraron la importancia de practicarlos para el desarrollo general de una persona.

Se ha demostrado que el ejercicio físico regular y sistemático es una práctica extremadamente beneficiosa para la prevención, el desarrollo y la rehabilitación de la salud, así como un medio para cultivar el carácter, la iniciativa, la disciplina, la confianza en uno mismo, el trabajo en equipo y la capacidad de toma de decisiones. La observancia de las reglas favorece el desarrollo de los practicantes en todos los ámbitos de la vida diaria, y también estimula la perseverancia para alcanzar las metas.

Se ha determinado que quienes realizan con regularidad algún ejercicio o actividad física responden mejor a la depresión, el dolor, el miedo y la decepción, por otro lado, se vuelven más fuertes debido al aburrimiento, el aburrimiento y la fatiga.

En este caso, queremos saber en qué medida el pleno desempeño de la actividad física ha afectado el desarrollo de habilidades sociales de los estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes.

Godoy (2010) en su tesis titulada: “*Habilidades sociales en estudiantes de licenciatura de la facultad de odontología*”,

tuvo el objetivo, describir las habilidades sociales de los estudiantes de la Licenciatura en Cirujano Dentista; el estudio es de carácter exploratorio y descriptivo, se trabajó con una muestra de 151 alumnos. Se utilizó un instrumento adaptado a la población mexicana elaborado por Ramírez (2008); a partir de la Escala de Habilidades Sociales (EHS) de Gismero González (2000); este instrumento tiene 33 ítems que evalúan las dimensiones de: autoexpresiones, defensa de los propios derechos, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones, iniciar interacciones positivas. Se concluye que: De las seis dimensiones que lo conforman, en cuatro se reporta un desarrollo social deficiente, en dos un desarrollo social medio, en ninguna dimensión se reflejó un desarrollo social alto. Las habilidades sociales que se considera como las más beneficiosas para establecer una buena relación médico – paciente son: autoexpresión en situaciones sociales, expresión de enfado o disconformidad y decir no y cortar interacciones.

Herrera, Freytes, López y Olaz (2012) en su investigación titulada: “*Estudio comparativo sobre las habilidades sociales en estudiantes de Psicología, Universidad Nacional de Córdoba, Argentina*”. Plantea como objetivo, conocer el repertorio de habilidades sociales en una muestra de estudiantes de psicología y comprobar si existen diferencias de acuerdo al año de cursado. Se utilizó un diseño longitudinal con grupos de sujetos diferentes. La muestra estuvo conformada por 200 estudiantes de la carrera de Licenciatura en psicología. Se utilizó como instrumento el Inventario de Habilidades Sociales IHS adaptado por Olaz (2009), conformada por un total de 26 ítems con respuestas en base a una escala de Likert de 5 puntos. Los resultados hallados indican: un gran porcentaje de estudiantes con un repertorio deficitario, en las

dimensiones específicas que evalúa el instrumento como en la escala completa. Aunque genérica, no deja de brindar información interesante ya que las dimensiones analizadas en los resultados podrían conllevar a este análisis distintivo en trabajos de investigación posteriores.

García (2016) en su trabajo de investigación titulado “*Aprendizaje autorregulado y habilidades sociales en los estudiantes de formación superior, 2016 Lima – Perú*”, plantea como objetivo, determinar la relación que existe entre el aprendizaje autorregulado y habilidades sociales en los estudiantes de formación superior de la facultad de educación de una universidad. La investigación fue de tipo descriptivo correlacional, el diseño utilizado es no experimental, de corte transversal. La población estuvo conformada por 249 estudiantes y la muestra fue de 151 encuestados. Para recolectar los datos se utilizaron el inventario del aprendizaje y la lista de chequeo de las habilidades sociales. Se realizó el análisis descriptivo y la correlación a través del coeficiente de Rho de Spearman, con un resultado de  $Rho=0,462$ , concluyendo que existe relación entre el aprendizaje autorregulado y las habilidades relacionadas con los sentimientos, las habilidades alternativas a la agresión, las habilidades para hacer frente al estrés, las habilidades de planificación en los estudiantes de formación superior.

Ángeles (2014) en su tesis titulada: “*habilidades sociales y clima social de clase en estudiantes del primer ciclo de la carrera de Administración Bancaria del IFB, Surco- Lima*”. Cuyo objetivo fue, determinar la relación entre las habilidades sociales y el clima social de clase en los estudiantes. El diseño de investigación fue no experimental, descriptivo correlacional de corte transversal. La muestra de tipo no probabilístico intencionado, estuvo conformada

por 265 estudiantes. Los instrumentos utilizados fueron la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein adaptada y estandarizada por Ambrosio (1994) que consta de 50 ítems con respuestas 5 puntos de escala de Likert, y la Escala de Clima Social de Clase de Moos adaptada por Fernández (1984). Concluye que: a) Existe una correlación estadísticamente significativa muy alta y directamente proporcional entre las habilidades sociales y el clima social de clase en los estudiantes; b) Respecto a las habilidades sociales en general el 11.3% de los estudiantes se encuentra en la categoría óptimo, el 25.3% en la categoría promedio superior, el 30.2% en la categoría promedio, el 21.1% en la categoría promedio inferior y el 12.1% en la categoría deficiente; c) Respecto a las habilidades sociales básicas se evidencia que el 11.3% de los estudiantes se encuentra en la categoría óptimo, el 35.5% en la categoría promedio superior, el 25.7% en la categoría promedio, el 19.6% en la categoría promedio inferior y el 7.9% en la categoría deficiente; d) respecto a las habilidades sociales avanzadas se evidencia que el 29.1% de los estudiantes se encuentra en la categoría promedio, el 53.2% en la categoría promedio inferior y el 17.7% en la categoría deficiente; e) Respecto a las habilidades sociales relacionadas con los sentimientos se evidencia que el 9.4% de los estudiantes se encuentra en la categoría promedio superior, el 44.2% en la categoría promedio, el 34.7% en la categoría promedio inferior y el 11.7% en la categoría deficiente; f) respecto a las habilidades sociales alternativas a la agresión se evidencia que el 3.8% de los estudiantes se encuentra en la categoría óptimo, el 23% en la categoría promedio superior, el 31.3% en la categoría promedio, el 21.9% en la categoría promedio inferior y el 20% en la categoría deficiente; (g) respecto a las habilidades sociales para el manejo del estrés se evidencia que el 11.3% de los estudiantes se encuentra en la categoría óptimo, el 18.9% en la categoría promedio superior, el 40%

en la categoría promedio, el 26% en la categoría promedio inferior y el 3.8% en la categoría deficiente; (h) respecto a las habilidades sociales para la planificación se evidencia que el 19.2% de los estudiantes se encuentra en la categoría promedio superior, el 32.8% en la categoría promedio, el 30.6% en la categoría promedio inferior y el 17.4% en la categoría deficiente. La investigación realizada fue correlacional con un enfoque cuantitativo, se relaciona, por cuanto da a conocer la relación que existe entre las habilidades sociales y el clima social en el aula de los estudiantes universitarios, se relaciona con el presente estudio por el diseño, tipo de muestra y la unidad de análisis utilizado lo cual sirvió para realizar la discusión.

Calixto, (2013) en su tesis titulada: “Habilidades sociales y calidad de vida en estudiantes de la especialidad de matemática Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle”. El objetivo fue determinar la relación entre habilidades sociales y calidad de vida en los estudiantes. El tipo de estudio fue básico y descriptivo, con diseño no experimental, transeccional y correlacional. La población estuvo constituida por 354 estudiantes y la muestra de tipo probabilística por 184 estudiantes. Se utilizó como instrumentos de medición la lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein adaptada y estandarizada por Ambrosio (1994) que consta de 50 ítems con respuestas 5 puntos de escala de Likert.; y la Escala de Calidad de Vida de Olson y Banes adaptada por Grimaldo (2003), que consta con 24 ítems con respuesta de 5 puntos en escala de Likert. Llegaron a las siguientes conclusiones: (a) existe relación directa y estadísticamente significativa entre las habilidades sociales y la calidad de vida; (b) respecto a las habilidades sociales el 4% de los estudiantes se encuentra en el nivel excelente, el 26% en el nivel bueno, 50% en el nivel normal, 17% en el nivel bajo y el 2% en el

nivel deficiente. El antecedente es relevante porque estudió la variable de habilidades sociales en estudiantes universitarios y de igual manera empleo el mismo instrumento adaptado de Goldstein, la cual es variable de la presente investigación. Se considera que el antecedente en mención contribuye a una mejor comprensión del problema, motivo de nuestra investigación, proyectado la inquietud del investigador al análisis de otras variables a de elucidarse.

### **Las habilidades sociales**

Las habilidades sociales son herramientas muy útiles en la vida, gracias a ellas las personas han mejorado su capacidad para interactuar entre sí y satisfacer sus necesidades. Por ejemplo, si un alumno no tiene problemas de interacción en el primer año de escuela, es razonable suponer que no tiene ninguna dificultad para formar parte de un grupo de amigos durante la adolescencia. Hay varios componentes que pueden ayudar a que esto sea posible, entre los que podemos mencionar: la empatía y la Proactividad.

Por eso, es importante comenzar a enseñar habilidades sociales lo antes posible: debido a que estas habilidades tienen un componente cognitivo y de aprendizaje, no mejorarán espontáneamente con el tiempo; si no, incluso disminuirán por el rechazo e indiferencia hacia quienes las rodean.

Hoy en día, el entrenamiento en habilidades sociales no es solo para temas problemáticos, para eliminar conductas desadaptativas.

Hay muchas definiciones que explican el concepto de habilidades sociales. Pero todos tienen lo siguiente en común: las habilidades sociales son un conjunto de

comportamientos efectivos en las relaciones interpersonales.

Estos comportamientos se aprenden, promueven las relaciones con los demás, reclaman sus derechos sin negar los derechos de los demás. Tener estas habilidades puede evitar la ansiedad en situaciones nuevas o difíciles, además, promueven la comunicación emocional y la resolución de problemas.

### **Habilidades sociales necesarias en cada situación**

Tener habilidades sociales básicas y otras habilidades más complejas. Sin lo primero, no podemos aprender y desarrollar lo segundo. Cada situación debe demostrar algunas habilidades u otras habilidades, según las características y la dificultad de la situación.

GRUPO I: Primeras habilidades sociales: escuchar, iniciar una conversación, mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse, presentar a otras personas, hacer un cumplido.

GRUPO II. Habilidades sociales avanzadas: pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse, convencer a los demás.

GRUPO III. Habilidades relacionadas con los sentimientos: conocer los propios sentimientos, expresar los sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse con el enfado del otro, expresar afecto, resolver el miedo, auto-recompensarse.

GRUPO IV. Habilidades alternativas a la agresión: pedir permiso, compartir algo, ayudar a los demás, negociar, emplear el autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar los problemas con los demás, no entrar en peleas.

GRUPO V. Habilidades para hacer frente al estrés: formular una queja, responder a una queja, demostrar deportividad después del juego, resolver la vergüenza, arreglárselas cuando le dejan de lado, defender a un amigo, responder a la persuasión, responder al fracaso, enfrentarse a los mensajes contradictorios, responder a una acusación, preparar separa una conversación difícil, hacer frente a las presiones de grupo.

GRUPO VI. Habilidades de planificación: tomar iniciativas, discernir sobre la causa de un problema, establecer un objetivo, recoger información, resolver los problemas según su importancia, tomar una decisión, concentrarse en una tarea.

### **Importancia de las habilidades sociales**

Los aspectos relacionados con las habilidades sociales son fácilmente mostrables en la actividad profesional y personal diaria. El aprender y desarrollar estas habilidades en uno mismo es fundamental para conseguir unas óptimas relaciones con los otros, ya sean de carácter social, familiar, laboral, etc. Por otra parte, somos más sensibles a las necesidades de los demás y tenemos mejores instrumentos para "modelar" su conducta. Modelar, como sabemos, es guiar la conducta y el pensamiento del otro con el comportamiento y con una actitud personal al cambio, lo cual significa que podemos facilitar de esta manera el cambio también en los otros". (*Cerbuna.2007*).

Como resume Caballo (2002), esos problemas son básicamente de tres tipos: En primer lugar, el gran número de investigaciones y publicaciones sobre el tema contribuye a generar confusión puesto que es habitual emplear términos diversos para referirse a un mismo concepto.

Durante los años 1958-1978, el término que más se utilizó fue el de asertividad (en la literatura conductual). Después este término se va sustituyendo progresivamente por el de Habilidades Sociales.

En segundo lugar, se puede decir que es imposible desarrollar una definición consistente y única, puesto que la habilidad social depende del contexto social cambiante (Meichenbaum, Butler y Grudson, 1981) Además, debe considerarse dentro de un marco cultural y también depende de factores de tipo personal, como la edad, el género, la clase social y la educación (Pérez-Santamarina, 1999). Si estas diferencias en cuanto al contexto cultural añadimos las diferencias individuales en capacidades cognitivas, actitudes y valores, podemos afirmar de acuerdo con Tower (1984), que no puede haber un criterio absoluto de habilidad social.

Por tanto, lo que se considera apropiado en una situación puede resultar muy inapropiado en otra y viceversa. Por otro lado, el grado de efectividad dependerá de lo que la persona quiera lograr en una situación particular. De hecho, en muchos casos, los errores en las interacciones sociales provienen de los objetivos, metas o expectativas que las personas o los individuos plantean en situaciones sociales: esperamos que la respuesta de interacción sea de cierto tipo, y las personas actúan y responden como Queremos o Como queremos, es entonces cuando finalmente nos equivocamos, cuando tenemos más expectativas de la situación y de las personas. Al final, los individuos aportan sus propias actitudes, valores y creencias, habilidades cognitivas y formas únicas de interacción en la situación, por lo que no existe un estándar absoluto para la competencia social. En tercer lugar, es muy común que algunas definiciones de competencia involucran

el contenido de la conducta, mientras que otras involucran sus consecuencias y otras involucran ambos aspectos.

Revisando las diferentes definiciones, se muestra que, tanto el contenido como las consecuencias de las conductas interpersonales, suelen estar presentes y ser tenidas en cuenta a la hora de definir la habilidad social.

### **¿Qué son habilidades sociales?**

A lo largo de los años las habilidades sociales han sufrido distintas conceptualizaciones entre las que podemos mencionar las siguientes:

- “La capacidad compleja de emitir conductas que son reforzadas positiva o negativamente y de no emitir conductas que son castigadas o extinguidas por los demás” (Libet y Lewinsohn, 1973, p.304)
- “Un conjunto de conductas identificables, aprendidas que emplean los reforzamientos de su ambiente” (Kelly, 1982, p. 3).
- “La capacidad compleja para emitir conductas o patrones de respuesta que maximicen la influencia interpersonal y la resistencia a la influencia social no deseada (efectividad en los objetivos) mientras que al mismo tiempo maximizan las ganancias y minimizan las pérdidas en la relación con otras personas (efectividad en la relación) y mantiene la propia integridad y sentido de dominio (efectividad en el respeto a uno mismo)”(Linehan, 1984, p. 153)
- La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones, o derechos de este individuo de un modo adecuado a la situación respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelven

los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas (Caballo 1986).

A pesar de esta definición resulta difícil poder definir las habilidades sociales con claridad y objetividad, precisar cuándo una conducta es socialmente competente es delicado: sin embargo, cuando se piensa en una conducta competente es inevitable mencionar tres componentes de la misma (Monjas, 1984; Ballesteros y Gil, 2002; Knut y Frode, 2005).

### **Características generales de las habilidades Sociales**

#### **Componentes básicos**

Las habilidades sociales son comportamientos donde se dan cita dos componentes principales: los componentes “verbales” y los no “verbales”. Estos dos componentes contribuyen al proceso de interacción social, y al ser ambos elementos aprendidos son susceptibles de presentar déficit.

El lenguaje no verbal es continuo y difícil de controlar, ya que produce de forma inconsciente-, su aprendizaje tiene lugar de forma directa e informal. Por otro lado el lenguaje verbal se realiza de manera consciente, directa y puede controlarse fácilmente; los errores en él se interpretan como una falta de educación y se aprende de forma directa y formal (Ballesteros y Gil, 2002; Gol Ma At Tal y Jarus, 2005).

#### a) Comunicación no verbal:

Este componente demuestra dificultad en su control, ya que se puede estar sin hablar, pero se asegura emitiendo

mensajes, y de este modo aportando información de sí mismo.

La comunicación no verbal se emplea para enfatizar un aspecto del discurso; así también, permite reemplazar una palabra (por ejemplo, una mirada puede indicar si un comportamiento es correcto e incorrecto) y finalmente, puede llegar a contradecir lo que se está diciendo.

Dentro de la comunicación no verbal están los siguientes elementos: expresión facial, mirada, sonrisa, postura corporal, gestos, proximidad y apariencia personal.

b) Componentes verbales:

La conversación es la herramienta por excelencia que se utiliza para poder interactuar con los demás. Ballesteros y Gil (2002) postulan, que la persona competente es la que habla, aproximadamente el 50% en su conversación; que da retroalimentación y que realiza preguntas como muestra de interés.

Dentro de los componentes verbales, se pueden mencionar los componentes paralingüísticos, en los que se encuentran: la velocidad, fluidez, el tono y volumen de la voz.

### **Dimensiones que forman las habilidades sociales**

Lazarus (1973), fue uno de los pioneros en establecer desde una perspectiva clínica, las principales clases de respuestas conductuales que abarcan las habilidades sociales. Estas dimensiones fueron las siguientes:

- a) La capacidad de decir “no”.
- b) La capacidad de pedir favores y hacer peticiones.
- c) La capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos.

d) La capacidad de iniciar, mantener y terminar una conversación.

Posteriormente, de manera empírica, se han elaborado nuevas clasificaciones, la escuela han girado alrededor de la clasificación hecha por Lazarus. Estas dimensiones son las siguientes (Monjas, 2002; Fernández y Ramírez; 2002; Frederick y Morgeson, 2005).

- Hacer cumplidos
- Aceptar cumplidos
- Hacer peticiones
- Expresar amor, agrado y afecto.
- Iniciar y mantener una conversación.
- Defender los propios derechos
- Rechazar peticiones.
- Expresar opiniones personales, incluido el desacuerdo.
- Expresión justificada de molestias, desagrado o enfado.
- Petición de cambio de conducta del otro.
- Disculparse o admitir ignorancia.
- Afrontar críticas.

Como se puede observar estas son las clasificaciones básicas por consenso de muchos autores; Caballo (1986) añade algunas que considera elementos importantes dentro de las habilidades sociales. A continuación se detalle cada una de ellas.

a) El establecimiento de relaciones sociales: el no estar familiarizado con las formas habituales de iniciar relaciones y con las variaciones que suelen darse en dichas relaciones, constituye algo que elimina toda posibilidad de profundizar en la amistad. Es importante a la hora de establecer buenas relaciones interpersonales tomar en cuenta: 1) la iniciación, mantenimiento y la terminación de la conversación, las

cuales deben darse de manera adecuada tomando en cuenta el contexto, la situación material, la persona en cuestión, etc. 2) estrategias para el mantenimiento de la conversación. 3) tiempo para escuchar.

b) Hacer y recibir cumplidos: los cumplidos son conductas verbales específicas que resaltan características positivas de una persona. Los cumplidos funcionan como reforzadores sociales y ayudan a hacer más agradable la interacción social.

c) Hacer y rechazar peticiones: algunas personas sienten vergüenza de pedir alguna cosa que les interese o que les sea útil, en pocas palabras cuesta pedir un favor; mientras que otros sujetos no pueden rechazar una petición de favor, aunque no deseen hacerlo. El hacer peticiones incluye el pedir favores, pedir ayuda, pedir a la otra persona que cambie su conducta, todo esto debe realizarse sin violar los derechos de los demás.

d) Expresión de desagrado, molestia y disgusto: todas las personas tienen derecho a vivir de manera agradable y feliz, si algo que hace otra persona disminuye esta probabilidad, la persona tiene derecho a hacer algo al respecto. En definitiva, se trata de comunicar lo que el individuo siente de una manera asertiva, de esta forma se puede o no cambiar la situación; en ambos casos sirve para que la otra persona pueda demostrar lo que les disgusta.

e) Afrontar las críticas: Toda persona es criticada por lo menos unas cuantas veces a lo largo de la vida. La manera de afrontar esas críticas determina la calidad de relacionarse con las demás personas. Caballo (1996) afirma, que cuando se recibe una crítica, la conducta más adecuada consiste en dejar que la crítica siga su curso sin añadir información a lo que se está diciendo, después de que la crítica haya finalizado, la persona afectada debe expresar lo que desee. Se está equivocado no se debe hacer nada, pero si la persona

criticada tiene razón, esta debe defenderse después de escuchar la crítica.

f) Procedimientos defensivos: Los procedimientos defensivos son aquellos que interrumpen un patrón de interacción destructivo e injusto, reemplazándolo por una comunicación justa y mutuamente respetuosa.

g) Procedimiento de ataque: dentro de esto se puede mencionar lo siguiente: la repetición (también llamado el disco rayado, consiste en repetir en reiteradas ocasiones lo que se desea conseguir), la aserción negativa de ataque (es una forma de reaccionar ante una crítica justa, sin dar sin embargo demasiadas excusas o justificaciones). El reforzamiento en forma de sándwich (consiste en decir algo positivo seguido de algo negativo y finalizando con algo positivo).

h) Defensa de los derechos: Expresar los derechos es importante cuando nuestros derechos son ignorados o violados.

i) Expresión de opiniones personales: El ser humano tiene derecho a expresar sus opiniones personales de forma adecuada, sin forzar a que las demás personas acepten lo que dicen.

j) Expresión de amor, agrado y afecto: Se pueden expresar de manera apropiada, sentimientos de amor, agrado y afecto hacia aquellas personas por las que se tiene estos sentimientos. Para muchas personas el oír, o recibir estas expresiones constituye una interacción agradable y significativa, a la vez que fortalece las relaciones.

- **Adquisición de las habilidades sociales.**

Sin restar importancia a la genética y los factores genéticos que interfieren con el carácter personal y la estructura de la personalidad, los elementos básicos de la conducta humana

están dados por el entorno circundante, porque proporciona la mayor parte del aprendizaje; todo esto significa que se aprende el comportamiento social y las habilidades sociales.

Los seres humanos no nacen felices, tristes, amistosos, etc., pero a lo largo de su vida han aprendido a comportarse de una determinada manera. Exposición al nuevo entorno social, promover la adquisición de habilidades sociales y reducir el miedo social inicial. Por lo tanto, los padres tímidos evitan el contacto con los demás por sí mismos y sus hijos, y actúan de manera moderada.

De esta manera, los niños aprenden estos comportamientos que son propicios para el desarrollo de habilidades sociales a través del modelado; a medida que el niño crece y el mundo se expande, comienza a tener diferentes personajes interactivos importantes, como maestros, compañeros y educadores; habilidades sociales del juego. un papel importante en el proceso de aprendizaje. Así pues, este aprendizaje de socialización puede darse de distintas formas (Monjas, 1998; Monjas, 2000; Ballesteros y Gil, 2002; Frederick y Mogerson, 2005):

- a) Aprendizaje por propia experiencia y conducta: Los niños aprenden por su propia vivencia, a través de lo que dicen, hacen y piensan. Este tipo de aprendizaje puede estar determinado por la respuesta que da el entorno hacia esa conducta.
- b) Aprendizaje por observación de la conducta de los demás: El niño aprende conductas de relación como resultado de exposición ante modelos significativos; los modelos a los que los niños están expuestos son variados al largo de su desarrollo.
- c) Aprendizaje verbal o instruccional: El sujeto aprende a través de lo que le dicen. Estas instrucciones suelen ser de

manera informal en el ámbito familiar; sin embargo, en la escuela suelen ser directas y sistemáticas.

d) Aprendizaje por retroalimentación interpersonal: Este tipo de aprendizaje hace referencia a la respuesta que pueden dar los demás a una conducta que realiza el niño u otro individuo, y el niño aprende a realizarla por el esfuerzo social que ha visto que recibe esa conducta.

A modo de recapitulación se puede decir que las habilidades sociales:

- a) Se aprenden.
- b) Es importante valorar las conductas adecuadas y positivas que realice un niño.
- c) Se debe brindar un modelo adecuado desde las primeras etapas de la vida.
- d) Es necesario potenciar la búsqueda de alternativas a los diferentes problemas que se pueden presentar.
- e) Hay que proporcionar situaciones variadas de aprendizaje social.
- f) Proporcionar consecuencias adecuadas.

### • **Desarrollo del comportamiento social**

Desde métodos diferentes y complementarios, el psicoanálisis, el conductismo y las perspectivas cognitivas han reconocido los elementos básicos para comprender el desarrollo social. Para ello, la investigación ha aportado factores como la empatía, la educación de los padres, la interacción social, la educación y la cultura en la determinación del comportamiento social.

El desarrollo social juega un papel muy importante en la interacción mutuamente beneficiosa, especialmente la interacción con los pares, que implica negociación, discusión, cooperación, comunicación y compromiso. A

continuación se presentan algunas sugerencias que deben considerar los educadores y padres, para ayudar al desarrollo de conductas sociales adecuadas en los niños. (Vasta, 1996; Marín, 1999; Fernández y Ramírez; 2002; Frederick y Morgeson, 2005).

- Desarrollar una actitud y un razonamiento crítico, que les hagan capaces de juzgar objetivamente las normas y reglas que rigen la conducta y las interacciones sociales.
- Lograr un desarrollo moral autónomo.
- Enseñar a los niños a exponer sus opiniones respecto a los valores, defender sus puntos de vista y discutir las diferentes opciones y alternativas.
- Conocer y admitir los derechos y deberes de sí mismo y de los demás, desarrollando sentimientos de justicia y equidad.
- Fomentar el espíritu de cooperación y desarrollar el sentido del respeto y de la tolerancia.
- Desarrollar sentimientos de empatía y conductas altruistas.
- Lograr que la conducta de los niños se adecue a los valores y normas morales.

Por tanto, la educación del comportamiento social en el contexto escolar requiere de la participación de toda la comunidad educativa, y su enseñanza es procedimental y sistematizada. Esto debe apuntar no solo al desarrollo de habilidades sociales, sino también al desarrollo de la empatía y la emoción.

Sin embargo, los niños a menudo encuentran dificultades para absorber y practicar los comportamientos sociales apropiados que observan en el hogar y la escuela. Las dificultades de los niños en la interacción social pueden deberse a diferentes motivos. Primero, los individuos pueden carecer de "habilidades", lo que puede deberse a un historial de refuerzo insuficiente, falta de modelos adecuados o falta de estimulación y oportunidades de aprendizaje. En segundo lugar, el sujeto puede sufrir defectos de "ejecución", lo que significa que tiene las habilidades requeridas en su repertorio, pero no distingue cuándo tiene que usarlo. Finalmente, la falta de motivación no le permite aplicar las habilidades adecuadas.

### **La educación física a la luz de las habilidades sociales**

Las habilidades sociales son definidas como “conductas verbales y no verbales que facilitan el intercambio social”. “Las habilidades sociales no son sino la manifestación externa en la conducta de los pensamientos, añadiendo a ellos algunos elementos afectivos y motores”. (Segura, Mesa y Arcas, 1997).

A partir de la educación física centrada en el desarrollo físico, se pueden fortalecer las habilidades para que los niños sepan actuar con decisión en todo momento sin caer en depresión o agresividad. La inhibición no resuelve los problemas porque no los aborda. La agresión tampoco puede solucionar el problema, porque no conduce a un acuerdo, sino al enfrentamiento.

Desde este punto de vista y a partir de las observaciones realizadas en la institución Educativa Eduardo Santos, Sede Pedro J. Gómez, donde los niños tienen conflictos de convivencia y se les hace difícil aceptarse y respetarse, es trascendental hacer énfasis en todas las prácticas pedagógicas de educación física en habilidades sociales en

caminadas hacia el respeto, solidaridad, tolerancia y convivencia, con los siguientes aspectos relevantes:

*-Respeto:* A partir de la educación física enfocada al desarrollo físico, se pueden potenciar habilidades para que los niños sepan siempre actuar con decisión sin caer en depresión o agresividad. La inhibición no resuelve los problemas porque no los aborda. La agresión tampoco puede resolver el problema, porque no conduce a un acuerdo, sino al enfrentamiento.

*-Solidaridad:* Este es uno de los valores humanos sobresalientes, y se espera cuando otras personas importantes necesitan nuestros buenos sentimientos para tener éxito. En estos términos, la unidad se define como la cooperación mutua entre las personas, sentimiento que mantiene unidas a las personas en todo momento, sobre todo cuando viven experiencias difíciles de las que es difícil deshacerse.

Así mismo, la Educación Física contribuye en la formación integral de los estudiantes. Al respecto, algunos docentes aseguran: «Es la base para que el niño despierte su motricidad e inteligencia en la adquisición de experiencias para el desarrollo del conocimiento»; «con la educación física se logra mejorar las relaciones interpersonales y de grupo»; «porque es fundamental el ejercicio físico bien orientado que ayude a alcanzar un desarrollo armonioso, a mejorar la postura, el caminar, etc.»; «mejora a través de las actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de crecimiento físico-conocimientos, personalidad e interacciones sociales». (Villota, 2000)

A través de la Educación Física, el niño expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobre todo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás. Por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para implementarlas continuamente, sea en clase o

mediante proyectos lúdico-pedagógicos. “El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico de sus habilidades sociales”.

### **Teoría de la inteligencia cinestésico corporal (Howard Gardner)**

La Inteligencia Cinestésica-Corporal es la capacidad para usar todo el cuerpo en la expresión de ideas y sentimientos, y la facilidad en el uso de las manos para transformar elementos.

Incluye habilidades de coordinación, destreza, equilibrio, flexibilidad, fuerza y velocidad, como así también la capacidad cinestésica y la percepción de medidas y volúmenes. Se manifiesta en atletas, bailarines, cirujanos y artesanos, entre otros.

Se la aprecia en los alumnos que se destacan en actividades deportivas, danza, expresión corporal y / o en trabajos de construcciones utilizando diversos materiales concretos. También en aquellos que son hábiles en la ejecución de instrumentos.

Se relaciona con destrezas para usar el propio cuerpo o partes del mismo en la resolución de problemas o la creación de productos. La mayoría de las partes del cuerpo participan de una u otra manera en la ejecución de acciones motoras. Dentro del sistema nervioso, grandes porciones de la corteza, junto al tálamo, los ganglios basales y el cerebelo proporcionan información a la médula, estación intermedia en la ejecución de la acción. La operación del sistema motor es extremadamente compleja y requiere la coordinación de una enorme variedad de componentes neurales y musculares en una forma diferenciada e integrada. La

tendencia al predominio del hemisferio izquierdo en la actividad motora parece ser una predisposición de los seres humanos, al menos parcialmente bajo control genético (Gardner, 1994; Kandel, 1997). Las mitades izquierdas del cerebro son dominantes para la actividad motora. Las lesiones en las zonas del hemisferio izquierdo que dominan estas habilidades pueden producir impedimentos selectivos (Roy, 1982).

Los neurocientíficos hablan de la apraxia, un grupo de enfermedades relacionadas en las que una persona que es físicamente capaz de realizar secuencias de movimiento y es capaz de comprender las solicitudes para hacerlo, no puede realizarlas en el orden o la forma correcta. Aunque estas apraxias a menudo ocurren al mismo tiempo que la afasia, hay mucha evidencia de que la apraxia es más que un trastorno del lenguaje o simbólico. Personas con graves problemas de comprensión de mensajes verbales muestran sorprendente conservación de la habilidad para ejecutar determinadas clases de órdenes (movimiento del torso, por ejemplo); algunos estudios evidencian que el grado de deterioro para comprender diversos símbolos no está muy correlacionado con la habilidad para realizar acciones motoras voluntarias (Gardner, 1994). Otros investigadores han demostrado que los individuos que han perdido por completo su memoria verbal conservan, empero, la capacidad para aprender y recordar secuencias motoras y patrones de comportamiento complejos. También se han documentado casos de pacientes, normales en otros aspectos, que no pueden realizar ninguna acción motora voluntaria; son los apráxicos aislados, que muestran en forma esencialmente pura, la ausencia de inteligencia Cinestésico-Corporal (Gardner, 1993).

### **La Teoría de Aprendizaje Social de Bandura (1987).**

Considera que el comportamiento social es el resultado de la interacción entre factores internos humanos (procesos cognitivos y motivacionales) y factores externos (entorno y situación). Los procesos importantes que afectan este comportamiento social son: la historia del refuerzo directo, la historia del aprendizaje observacional (modelado), la formación o mejora de la retroalimentación y las habilidades, el número de oportunidades para la conducta práctica y el desarrollo de expectativas de desempeño positivo, es decir, la respuesta a los resultados, la autorregulación de expectativas, autoeficacia, resultados de respuesta y comportamiento. El autor cree que las personas, el entorno y el comportamiento son las variables básicas para comprender y predecir un desempeño social adecuado.

La psicología social nos proporciona conocimientos sobre los procesos psicosociales involucrados y necesarios para el desarrollo de habilidades sociales, como la percepción social, la atracción interpersonal, la comunicación no verbal, el desempeño de roles, etc.

La terapia conductual proporciona un marco útil, un conjunto de técnicas efectivas y un rigor metodológico para el análisis funcional del comportamiento social. Desde esta perspectiva, el propio Skinner ha mencionado claramente el papel de la cognición en la explicación del comportamiento humano Dijo: *“Una adecuada ciencia de la conducta debe considerar los eventos que se llevan a cabo dentro de la piel del organismo (...) como parte de la conducta misma”* (Skinner, 1963). Por otra parte, Mahaney y Kern (1983) también defendieron la tesis de que, si bien los eventos privados (los procesos cognitivos) no pueden ser objeto de estudio, desde un punto de vista psicológico,

resulta perfectamente lícito considerarlos como factores intervinientes y reguladores de la conducta humana (García-Pérez y Magaz, 1997).

Bandura su Teoría del Aprendizaje Social de gran utilidad y relevante a la hora de comprender el comportamiento social (Calleja, 1994). 30

Genéricamente, bajo la denominación de Aprendizaje Social encontramos aquellas tentativas de explicar el comportamiento humano y aspectos de la personalidad haciendo referencia a principios extraídos del estudio experimental del aprendizaje (León y Medina, 1998). En esta línea, autores como Miller y Dollard utilizaron en su obra *Personalidad y psicoterapia*, publicada en 1950, la teoría del aprendizaje de Clark Hull para aclarar el desarrollo de la conducta humana normal y patológica. Dichos autores concedieron cierta atención a la imitación como factor socializador (Miller y Dollard, 1941). Pero no será hasta los célebres trabajos de Bandura y colaboradores sobre la agresión en niños (Bandura y Walters, 1978) cuando la imitación cobre importancia como unidad de análisis del comportamiento (León *et al.*, 1998).

En 1969, Bandura ya había descrito la influencia del aprendizaje observacional o vicario (que él denominó “modelado”) en la conducta social y demostrado su efecto a lo largo de un extenso número de estudios (Kelly, 1987). Para este autor, contrariamente a lo que sostenían Dollard y Miller (1941), la imitación tiene lugar sin ningún incentivo o refuerzo. Es más, demostró que dicho aprendizaje observacional o por imitación de un modelo se produce aun cuando la acción de este último es castigada (Bandura, 1987). No nos limitamos a imitar a la manera de los monos la conducta ajena, si no que extraemos reglas generales acerca del modo de actuar sobre el ambiente, y las ponemos

en práctica cuando suponemos que con ellas podemos obtener el resultado deseado.

Así, Bandura sostiene que *“el funcionamiento psicológico se explica por una continua y recíproca interacción entre factores determinantes personales y ambientales”* (1987, p. 19).

En su modelo, el autor también consideró el papel de las expectativas de éxito o fracaso, incluida la autoeficacia personal o la creencia en su capacidad para actuar con eficacia para lograr las metas deseadas. Por lo tanto, aunque el comportamiento está controlado en gran medida por factores externos, las personas también pueden controlar su comportamiento a través de metas autoestablecidas y sus propias consecuencias. (autorreforzamiento).

Desde esta perspectiva, la adquisición de habilidades sociales suele ser el resultado de varios mecanismos básicos de aprendizaje: el resultado del refuerzo directo; el resultado de la observación de la experiencia; la influencia de la retroalimentación interpersonal; y la culminación del desarrollo de expectativas cognitivas para las relaciones interpersonales (Kelly, 1987). Estos principios nos permiten construir la capacitación en habilidades sociales (EHS) de una manera que cumpla con un conjunto de condiciones: primero, sabemos qué comportamientos la situación requiere que tomemos; segundo, tenemos la oportunidad de observarlos y ejecutarlos; tercero, tenemos tener algo sobre nuestra ejecución Referencias válidas o inválidas; 4. Mantenemos los resultados que hemos logrado; y finalmente, la respuesta aprendida se vuelve habitual en nuestra lista de comportamiento (León *et al.*, 1998).

Así los elementos principales de la conducta social serían (León *et al.*, 1998):

a) Los procesos perceptivos. Obtener información sobre el entorno a través de la observación directa del individuo.

b) Los procesos cognitivos reguladores. Esta persona prevé las consecuencias de sus acciones y por lo tanto regula sus acciones en base a estas predicciones. Es concebible que la persona tenga expectativas derivadas de experiencias previas de refuerzo y castigo. A partir de estas expectativas, determina la respuesta al problema.

c) Proceso de ejecución del comportamiento. Desde esta perspectiva, la incompetencia social se puede explicar cómo la falta de un comportamiento apropiado en la base de datos de comportamiento del sujeto, ya sea una mala socialización o la falta de experiencia social relevante. (lo que Trower y cols. (1978) denominan fracaso social primario) o también podría explicarse por la inhibición de las conductas requeridas en una situación interpersonal concreta, debida a presiones tales como la ansiedad condicionada a ciertos estímulos que configuran dicha situación, y expectativas negativas respecto a nuestra competencia social (León *et al.*, 1998).

En definitiva, este modelo incluye los mismos elementos propuestos por Argyle, con la diferencia de que él apuntaba sólo al proceso cognitivo de traducción, mientras que Bandura introduce el proceso de formación de expectativas acerca de las consecuencias que el sujeto obtendrá con su conducta. En un contexto más general, Bandura (1978) a 32 argumentado que la persona, el ambiente y la conducta constituyen una importante contribución relativa a las variables fundamentales que tienen que ser consideradas para comprender y predecir la actuación adecuada.

## **EMPATIA**

Definimos empatía como la aptitud de las personas para identificar emociones en otras personas, encontrándose que la inteligencia emocional es necesaria para las relaciones interpersonales e intrapersonales en la que se desarrolla la acción y la capacidad de comprender, entender, ser consciente, ser sensible o experimentar de manera vicariante los sentimientos, pensamientos y experiencias de otro, sin que esos sentimientos, pensamientos y experiencias hayan sido comunicados de manera objetiva o explícita. (Daniel Goleman, 2010).

Para que esta habilidad puede desarrollarse plenamente y de la mejor manera se deben tomar en consideración algunas capacidades del comportamiento, tales como:

- a. La calidad de la interrelación.
- b. El desarrollo moral.
- c. La agresividad
- d. El altruismo

También, debemos tener en cuenta lo siguiente:

- a. Las respuestas emocionales.
- b. El bienestar que orientamos hacia las otras personas.
- c. Algunos sentimientos empáticos (simpatía, compasión y ternura)

La empatía cumple funciones de motivación e información, ya que va dirigida específicamente a aliviar la necesidad de otra persona, permitiendo obtener información acerca de la manera en la cual se debe valorar el bienestar de los demás.

Esta habilidad empleada con acierto, nos facilitará el progreso de las relaciones entre dos ó más personas, convirtiéndose en algo así como nuestra conciencia social, ya que situarse en el lugar de la otra persona, nos ayudará a comprender lo que está sintiendo en ese momento. (Maite Garaigordobil. 2005)

### **PROACTIVIDAD**

La definimos como la actitud en la que el sujeto asume el pleno control de su conducta vital de modo activo, lo que implica la toma de iniciativa en el desarrollo de acciones creativas y audaces para generar mejoras. La proactividad no significa solo tomar la iniciativa si no asumir la responsabilidad de hacer que las cosas sucedan, decidir en cada momento lo que queremos hacer y cómo lo vamos a realizar, es la libertad de elegir nuestra actitud frente a las circunstancias de nuestra propia vida (Viktor Frankl. 1946), .

También podemos conceptualizarla como una actitud necesaria hoy en día, significa ser responsables de nuestras acciones; responder consciente, creativa y libremente ante los estímulos del contexto para dar alternativas y nuevas formas de solucionar problemas.

La persona proactiva toma la iniciativa, tiene voluntad independiente, es creativa y autoconsciente y esto repercute en su actividad diaria por lo cual es importante desarrollar estas actitudes para alcanzar un desarrollo integral.

Algunos sinónimos de proactividad son:

- Responsabilidad de nuestras acciones
- Utilizar los estímulos del contexto antes de actuar
- Autoconciencia.
- Aportar ideas.

- Creatividad para trabajar
- Tener iniciativa.
- Buscar soluciones, crear distintas.
- Acciones reales.
- Responsabilidad de que las cosas sucedan, hacer los sueños reales.
- Libertad de elegir.
- Voluntad independiente.
- Conciencia moral.
- Imaginación.
- Habilidad para elegir respuestas y dar soluciones.

**Steven Covey (2007)**, considera que la esencia de la persona proactiva es la capacidad de liderar su propia vida. Al margen de lo que pase a su alrededor, la persona proactiva decide cómo quiere reaccionar ante esos estímulos y centra sus esfuerzos en su círculo de influencia, es decir, se dedica a aquellas cosas con respecto a las cuales puede hacer algo. Para Covey la proactividad no significa sólo tomar la iniciativa, sino asumir la responsabilidad de hacer que las cosas sucedan; decidir en cada momento qué queremos hacer y cómo lo vamos a hacer.

Ralf Schwarzer (2006) sostiene que el comportamiento proactivo es la creencia de las personas en su potencial para mejorarse a sí mismas, su situación y a su entorno. Las personas que se rigen por este comportamiento anticipan o detectan estresores potenciales y actúan para prevenirlos.

Según esta definición, la proactividad está estrechamente relacionada con la sensación de control y de autoeficacia. Las personas que se consideran eficaces, que piensan que pueden controlar la situación y solucionar sus problemas, tienen más facilidad para emprender la acción.

Para Bateman y Crant (2007) la proactividad supone crear cambio, no sólo anticiparlo. Según estos autores ser proactivo no consiste únicamente en tener flexibilidad y adaptabilidad hacia un futuro incierto sino que es preciso tomar la iniciativa para mejorar un negocio.

### **Concepto de condición física**

Se define como la "capacidad de realizar trabajo diario con vigor y efectividad (es decir, con máximo eficiencia y mínimo gesto energético), retardando la aparición de la fatiga y previniendo la aparición de lesiones" (Clarke, 1967).

El concepto de condición física se introdujo en el campo de la educación física hacia 1916 cuando se hicieron las primeras pruebas para medir la aptitud física de los sujetos. Representa la traducción del término anglosajón "physical fitness", englobando a un conjunto de capacidades que posee el alumno como energía potencial y que mediante su desarrollo permiten obtener un buen nivel de aptitud física para realizar tareas de carácter físico-deportivo. Su fin es, por lo tanto, de tipo higiénico" (prevención de la salud) y está orientado hacia la actividad normal.

Para Navarro (1990) la condición física es una parte de la condición total del ser humano y comprende varios componentes, cada uno de los cuales es específico en su naturaleza. Supone, por lo tanto, la combinación de diferentes aspectos en diversos grados (figura 1).

➤ **Componentes**

a. Fuerza muscular: capacidad de, contracción muscular para superar una resistencia, de forma estática (isométrica), o dinámica, (en condiciones isotónicas).

b. Resistencia muscular: capacidad de realizar un trabajo de fuerza muscular durante un largo periodo de tiempo estáticamente (mantenimiento de la contracción) o dinámicamente (realización de un alto número de repeticiones).

c. Resistencia cardiovascular: capacidad de retrasar la aparición de la fatiga en una actividad física persistente, realizada por movimientos generales del cuerpo. Supone la eficiencia funcional del sistema formado por el corazón y los vasos sanguíneos en el transporte de oxígeno a los tejidos mediante la sangre. Es un factor de gran importancia en las actividades cíclicas de larga duración.

Para Álvarez (1983), los elementos clave de la condición física son la aptitud condición anatómica y la condición fisiológica:

- La condición anatómica, determinada por el biotipo del sujeto; y

- La condición fisiológica, determinada por el estado de los aparatos cardiovascular, respiratorio y metabólico.

➤ **Otros componentes**

Además de estas capacidades que forman la condición física es adecuada desarrollar también aquellas que conforman la denominada **condición motriz**. Ésta supone “la capacidad de realizar trabajos más vigorosos e intensos”. Sus componentes contribuyen para ejecutar destrezas y participar en actividades de tiempo libre y deportivo. La condición motriz incluye a las capacidades anteriores

(fuerza muscular y resistencias muscular y cardiovascular)  
junto con:

a. Potencia: capacidad de aplicar la máxima fuerza muscular en un corto periodo de tiempo (Clarke, 1967). Se le denomina también fuerza rápida, fuerza veloz o fuerza velocidad por el significado que presenta en física:

b. Agilidad - capacidad compleja de cambio de posición corporal y de dirección M movimiento con alta velocidad (Clarke, 1967). Engloba a cambios de dirección, arranques y paradas, tiempo de reacción, todo ello realizado con destreza o soltura (souplesse).

c. Flexibilidad - capacidad que permite el máximo recorrido de las articulaciones corporales.

d. Velocidad - capacidad de realización del mayor número de acciones motrices en el mínimo tiempo posible.

Las diferencias de matiz entre los, términos “**condición física y motriz**”, son muy escasas en la actualidad, y se engloba bajo un único nombre de condición física a todos los componentes o cualidades que permiten la realización de un trabajo diario con vigor y eficacia.

### **Capacidades físicas básicas.**

Las Capacidades Físicas Básicas son aquellas características individuales, fundamentales, Innatas, pero susceptibles de desarrollo, y que en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo.

Tras analizar varias definiciones de autores como Antón, Matveev, Platonov, podemos definir Las Capacidades Físicas Básicas (C. F. B.) como “predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento”. Estas son: la Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.

En general, todas las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo. En esta sentido, las capacidades físicas básicas se van a caracterizar por:

- La estrecha relación que mantienen con la técnica o habilidad motriz.
- Requieren procesos metabólicos.
- Actúan de forma yuxtapuesta cada vez que se realiza un ejercicio, es decir, se precisa de todas las capacidades en mayor o menor medida.
- Hacen intervenir grupos musculares importantes.
- Determinan la condición física del sujeto.

Las capacidades físicas básicas son también condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas y son las siguientes:

- La **Flexibilidad:** (articular y elasticidad) es la capacidad de extensión máxima de un movimiento articular. Pero a diferencias de las otras capacidades físicas esta se pierde con el crecimiento.
- La **fuerza:** es la capacidad de vencer una oposición que puede ser exterior o interior.
- La **velocidad:** es la capacidad de realizar un trabajo, o un esfuerzo en el menor tiempo posible.
- La **resistencia:** es aguantar, resistir, sostener un esfuerzo, fuerza de voluntad, mejora la circulación sanguínea y el transporte de oxígeno.

Estas cualidades físicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva, en conjunto determinan la condición física de un individuo.

### **Capacidades físicas complementarias.**

Llamadas también Cualidades complementarias: amplitud de movimiento (flexibilidad, elasticidad y movilidad articular), coordinación y equilibrio. Algunos autores también incluyen el ritmo. Han de estar presentes en cualquier actividad física pero no de manera tan indispensable. Dependen de la capacidad de regulación y control neuromuscular y están basadas en las habilidades perceptivas motrices (percepción temporal, espacial y temporal) y el desarrollo de la coordinación. Popularmente se confunden flexibilidad y elasticidad, pero podemos encontrar deportistas elásticos y poco flexibles y viceversa.

Estas capacidades también aparecen en muchas actividades físicas, pero no de forma imprescindibles. Completan a las básicas, haciendo que las actividades sean más complejas. Volviendo al ejemplo de la carrera, si lo hacemos conduciendo un balón, superando obstáculos, además de las capacidades físicas básicas, serán necesarias otras capacidades que posibiliten esta actividad, como la coordinación (óculo - pédica, espacial, etc.) el equilibrio (cuando se golpea el balón). Otro ejemplo que relaciona las capacidades básicas con la flexibilidad, sería el control del balón, con el interior del muslo, previa carrera.

### **Capacidades físicas resultantes.**

Llamadas también cualidades derivadas, Potencia y agilidad, se producen como consecuencia de la conjunción de diversas cualidades físicas básicas o complementarias, que es como en realidad suelen manifestarse las cualidades

físicas durante el desarrollo de cualquier actividad deportiva.

Estas capacidades surgen por la combinación de las anteriores. Son las que se manifiestan en gestos deportivos. Hablamos de un tiro potente (por ejemplo a portería) y también de un jugador ágil, cuando ejecuta una acción (por ejemplo un despeje) y tras otra acción (una caída), rápidamente se gira y realiza una aceleración hasta otra posición en el campo, para hacer un apoyo.

### **Actividades deportivas**

Actividades deportivas se entiende aquellas manifestaciones de motricidad que se hacen con distintos fines lúdico, agonístico, estético, preventivo, de mantenimiento y de rehabilitación y de salud entre otros, organizadas siguiendo una lógica interna que establece un código legitimado en un contexto social, y por el cual se admiten y/o prohíben unos gestos, se ofrecen pautas de comportamiento, se crean actitudes deportivas acarrear una intención subjetiva del ejecutante, que le otorgan un significado especialmente importante en la construcción del concepto de Cultura Somática. Las actividades deportivas o expresiones motrices, sin excluir las disciplinas deportivas, cubren, el rap, los carros de rodillos, las caminatas, la gimnasia para la tercera edad, y en ocasiones se cruzan en el territorio del arte como es el caso de la danza, el teatro, etc. Actividades que, entre otras, no sólo amplían el abanico de ofertas, sino que involucran a una población usualmente desatendida por el deporte tradicional (Correa, Grupo de Investigación en Cultura Somática y Perfil Social 1997).

**FUTSAL.-** Es un deporte colectivo de pelota practicado entre dos equipos de 5 jugadores cada uno, dentro de una cancha de suelo duro. Surgió inspirado en otros deportes

como el Fútbol que es la base del juego; el waterpolo; el voleibol; el balonmano y el baloncesto; tomando de estos no solo parte de las reglas, sino también algunas técnicas de juego.

**VOLEIBOL.** - Es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. El balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un número limitado de toques para devolver el balón hacia el campo contrario. Habitualmente el balón se golpea con manos y brazos, pero también con cualquier otra parte del cuerpo. Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

**BALONCESTO.-** Es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles y/o triples introduciendo un balón en un aro colocado a 3,05 metros del suelo del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta.

### **Actividades físicas.**

Con respecto a Actividades Físicas podemos definirla como movimiento corporal producido por la contracción esquelética que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Si bien, no es la única concepción de lo que es, cabe añadir otras definiciones encontradas, como: cualquier actividad que involucre movimientos significativos del cuerpo o de los miembros, y todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas.

Considerando cada una de estas definiciones, diríamos que la actividad física comprende diferentes dimensiones, formas y/o subcategorías.

Luego de estas dimensiones podemos categorizar las Actividades Físicas según sus propiedades, sean éstas mecánicas o metabólicas. En la primera, se tiene en cuenta si la tensión de la contracción muscular genera movimiento. Dicho de otra manera, si existe contracción isométrica, en la cual no hay cambio de la longitud del músculo, es decir, no hay movimiento, o si por el contrario, existe contracción isotónica, que genera una tensión constante durante el ejercicio dinámico, suponiendo la presencia de movimiento.

Por otra parte, la categoría metabólica se clasifica, según el tipo de transferencia energética durante el ejercicio, a diferentes niveles de intensidades. En primer lugar, la categoría metabólica aeróbica proporciona la cantidad más grande de transferencia energética, durante ejercicios de intensidades moderadas y de largo plazo o duración. También encontramos la categoría metabólica anaeróbica, donde predominan dos subcategorías, una de producción de energía inmediata a través del (ATP) y la fosfocreatina (CrP), llamada (anaeróbica aláctica), la cual se desarrolla durante pruebas de corta duración e intensidades elevadas como el sprint; y la segunda categoría es la (anaeróbica láctica), la cual necesita de las reacciones anaeróbicas de la glucólisis para generar energía a corto plazo, esto es, durante ejercicios intensos de mayor duración (1 a 2 minutos).

### **Hallazgos relacionados al problema**

En el procesamiento de la información para la determinación de las variables de la hipótesis de estudio, que comprendió a las variables actividades físicas y

habilidades sociales. Las actividades físicas son aquellas que ayudan a mejorar la condición física y mantener una salud óptima. En ese sentido, comprende ejercicios que contribuyen al desarrollo de las capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia, agilidad, coordinación y flexibilidad), así como los deportes. (Futsal, Voleibol, y Basquetbol) El estudio no comprendió el desarrollo de las actividades físicas, sino se circunscribió al hecho de medir en un determinado período de tiempo, el tiempo que dedica el estudiante a realizar actividades físicas y cómo ésta lo predispone para desarrollar las habilidades sociales; en tal sentido se usó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Asimismo, las habilidades sociales son aquellas que la persona puede desarrollar para una mejor interrelación con los miembros de su grupo. En consecuencia, las habilidades sociales propuestas en la investigación son la empatía y la Proactividad

### **Habilidades Sociales**

**Empatía:** Es la acción y la capacidad de comprender, entender, ser consciente, ser sensible o experimentar de manera vicariante los sentimientos, pensamientos y experiencias de otro, sin que esos sentimientos, pensamientos y experiencias hayan sido comunicados de manera objetiva o explícita.

Se aplicó un pre y post test a los estudiantes de la escuela de Obstetricia de la Facultad de Ciencias de la Salud, a un total de 20 estudiantes del I Ciclo de estudios. Se evaluó la empatía de los estudiantes. Los resultados evidenciaron en el pre test que el 75% son poco empáticos; hecho que cambió en el post test, poco empáticos fueron 30% y muy empáticos el 40%. Esta habilidad empleada con acierto, nos facilitará el progreso de las relaciones entre dos o más personas, convirtiéndose en algo así como nuestra conciencia social, ya que situarse en el lugar de la otra persona, nos ayudará a comprender lo que está sintiendo en ese momento, la empatía, cuya valoración es Muy Empático, Empático, Poco Empático y No Empático. De un total de veinte

(20) estudiantes del I Ciclo de la Escuela Académico profesional de Enfermería, el cual se constituyó en el grupo control de la investigación. Se obtuvo en el pre test que el 80% era poco empático; el 20%, empático y, no hubo estudiantes muy empático. Esto cambio, al aplicárseles el post test después de concluido el semestre académico se evidenció que 75% es poco empático; el 15% continúa siendo empático y hubo estudiantes muy empáticos, el 10%, pero 0% no empáticos En el consolidado de ambas escuelas, en cuanto a la empatía se observa que en el pre test son poco empáticos, en Obstetricia el 75% y en Enfermería, el 80%; en cambio cuando se aplicó el Programa en la Escuela de Obstetricia, este bajó en un 45%, la poco empatía, solo disminuyó en un 5%, en Enfermería y subió significativamente, en un 40% a muy empáticos en Obstetricia. Se trabajó cuatro indicadores Muy Empático, Empático, Poco Empático y No Empático. Los resultados en el pre test de las escuelas de Obstetricia y Enfermería se obtuvo que el 80% es Poco Empático; el 17,5% Empático; y el 2,5%, No Empático. En el pos test para ambas escuelas se obtuvo que el 52% es Poco Empático; el 22,5%, Empático y el 25%, Muy Empático.

**Proactividad:** Es la actitud en la que el sujeto asume el pleno control de su conducta vital de modo activo, lo que implica la toma de iniciativa en el desarrollo de acciones creativas y audaces para generar mejoras. Se aplicó un pre y post test en las escuelas de Enfermería y Obstetricia a los estudiantes del I Ciclo, matriculados en la asignatura de Actividades Deportivas y Recreativas.

En la Proactividad en el pre test, en la Escuela de Obstetricia los resultados arrojaron que el 75% es poco proactivo y el 70%, también lo es en la Escuela de Enfermería. En el post test, en Enfermería disminuye un 5% en lo poco proactivo y 25% en la Escuela de Obstetricia; en cambio sube el 25% en la Escuela de Obstetricia en Muy Proactivo y solo un 5% en Enfermería.

La pro actividad en el pre test, en las Escuelas de Obstetricia y Enfermería, encontramos que los resultados en el nivel de respuestas para poco proactivo tenemos con 75% en Obstetricia

y 70% en Enfermería con igual o menor a 7 respuestas negativas, equivalente al 73%. Y para muy proactivo en igual o mayor a 8 respuestas positivas tenemos 25% en Obstetricia y 30% en Enfermería que equivale a 27%

En el post test, en las Escuelas de Obstetricia y Enfermería, encontramos que los resultados en el nivel de respuestas para poco proactivo tenemos con 45% en Obstetricia y 65% en Enfermería con igual o menor a 7 respuestas negativas, equivalente al 55%. Y para muy proactivo en igual o mayor a 8 respuestas positivas tenemos 55% en Obstetricia y 35% en Enfermería que equivale a 45, el pre y post test, en las Escuelas de Obstetricia y Enfermería, encontramos que los resultados en el nivel de respuestas para poco proactivo tenemos 72.5% en el pre test y 55% en el post test, disminuyendo significativamente el nivel de poco proactivo. Y para muy proactivo encontramos 27.5% en el pre test y 45% en el post test, aumentado el nivel de pro actividad.

La condición física se define como la "capacidad de realizar trabajo diario con vigor y efectividad (es decir, con máximo eficiencia y mínimo gesto energético), retardando la aparición de la fatiga y previniendo la aparición de lesiones" (Clarke, 1967).

En la condición física se ha logrado establecer los parámetros que debe de cumplir un varón o una mujer, según su edad cronológica. En este caso, se tiene que los estudiantes de las escuelas de Enfermería y Obstetricia oscilan entre los 17 a 20 años de edad, en las escuelas de Obstetricia y Enfermería la condición física es baja y moderada de acuerdo a la cantidad de horas destinadas a la actividad física, en la escuela de Obstetricia en el pos test se puede notar mejora en la condición física con e incremento e horas de actividad física llegándose a condición buena. La escuela de enfermería se mantiene los resultados del pre test notándose la diferencia de los resultados en lo que respecta a la actividad física entre las dos escuelas.

## **Habilidades Sociales**

**La empatía:** Es la acción y la capacidad de comprender, entender, ser consciente, ser sensible o experimentar de manera vicariante los sentimientos, pensamientos y experiencias de otro, sin que esos sentimientos, pensamientos y experiencias hayan sido comunicados de manera objetiva o explícita. Se aplicó un pre y post test a los estudiantes de la escuela de Obstetricia de la Facultad de Ciencias de la Salud, a un total de 20 estudiantes del I Ciclo de estudios. En la empatía de los estudiantes. Los resultados evidenciaron en el pre test que el 75% son poco empáticos; hecho que cambió en el post test, poco empáticos fueron 30% y muy empáticos el 40%. Esta habilidad empleada con acierto, nos facilitará el progreso de las relaciones entre dos o más personas, convirtiéndose en algo así como nuestra conciencia social, ya que situarse en el lugar de la otra persona, nos ayudará a comprender lo que está sintiendo en ese momento. Un total de veinte (20) estudiantes del I Ciclo de la Escuela Académico profesional de Enfermería, el cual se constituyó en el grupo control de la investigación. Se obtuvo en el pre test que el 80% era poco empático; el 20%, empático y, no hubo estudiantes muy empático. Este cambio, al aplicárseles el post test después de concluido el semestre académico se evidenció que 75% es poco empático; el 15% continúa siendo empático y hubo estudiantes muy empáticos, el 10%, pero 0% no empáticos. Ambas escuelas, en cuanto a la empatía se observa que en el pre test son poco empáticos, en Obstetricia el 75% y en Enfermería, el 80%; en cambio cuando se aplicó el Programa en la Escuela de Obstetricia, este bajó en un 45%, la poca empatía, solo disminuyó en un 5%, en Enfermería y subió significativamente, en un 40% a muy empáticos en Obstetricia. En ese sentido se puede decir que las personas empáticas están mejor adaptadas emocionalmente, tienen un mayor manejo de sus emociones, son mucho más populares, más sensibles, más sociables, se relacionan mejor sentimentalmente, son más comprensivas, más generosas y mejores negociadoras; esto quiere decir que las emociones de los demás "resuenan" en nosotros, o sea, que podemos llegar a entender lo que sienten y por eso ellos perciben en nosotros un aliado, un apoyo, alguien que les comprende sin

juzgarlos y es capaz de ver las cosas desde su punto de vista. Incluso podemos experimentar las emociones de los demás como si fueran propias.

**Proactividad:** Es la actitud en la que el sujeto asume el pleno control de su conducta vital de modo activo, lo que implica la toma de iniciativa en el desarrollo de acciones creativas y audaces para generar mejoras. Se aplicó un pre y post test en las escuelas de Enfermería y Obstetricia a los estudiantes del I Ciclo, matriculados en la asignatura de Actividades Deportivas y Recreativas, en la Proactividad en el pre test, en la Escuela de Obstetricia los resultados arrojaron que el 75% es poco proactivo y el 70%, también lo es en la Escuela de Enfermería. En el post test, en Enfermería disminuye un 5% en lo poco proactivo y 25% en la Escuela de Obstetricia; en cambio sube el 25% en la Escuela de Obstetricia en Muy Proactivo y solo un 5% en Enfermería. Esto se debe a que este hábito de efectividad representa la posibilidad de asumir nuevos desafíos en un ambiente de libertad individual y responsabilidad social de la persona humana. Este es el hábito de la conciencia y conducta de responsabilidad, el que resulta determinante en cada persona para comprender sus realizaciones y frustraciones, sus retos y sus respuestas, sus ambiciones y sus logros; hecho que se logra o estimula a través de un Programa de Actividades Físicas.

Es muy importante entender que entre los estímulos, procedentes del ambiente externo e interno, y las respuestas, manifestadas en conductas observables o no, existe la libertad interior de decidir. Esta es evidentemente una postura no determinista, tal como el propio Viktor E. Frankl la señalara al considerarla la última de las libertades humanas. Al hombre se le puede despojar de todo salvo la de elegir sus valores de actitud frente a las circunstancias de su propia vida. Una lección magistral de libertad interior de elegir la dio el propio Frankl a raíz de su dolorosa experiencia durante sus años de confinamiento (1942 - 1945) en cuatro campos de concentración nazi. Su extraordinario libro: Un psicólogo en un campo de

concentración (1946), publicado después con el título de: El hombre en busca de sentido, siempre perdurará como uno de los más valiosos legados de valor y esperanza humanas en las condiciones más difíciles de soportar para un ser humano.

El estudio concuerda con el Restrepo, O. (2008), Que afirma que la Educación Física, guarda una estrecha relación con el fortalecimiento de las habilidades sociales en la formación de los estudiantes, porque es a partir de estas que ellos adquieren normas, hábitos y rutinas indispensables en su proceso de construcción de nuevos aprendizajes; los cuales de una u otra forma les brindan las bases y herramientas fundamentales para su total y pleno desarrollo.

## Referencias

- Antón, J. L. (1989): *El entrenamiento deportivo en la edad escolar*. Junta de Andalucía (Colección Unisport). Málaga.
- Alcoba, A. (2001). *Enciclopedia de los deportes*. España. Librerías Deportivas Estevanzans SRL.
- Alianza Universidad.  
*Aplicada*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Argyle, M. (1994). *Psicología del comportamiento interpersonal*. Madrid:
- Arnau, J. (2002). Introducción. En N. Balluerka y A.I. Vergara. (Eds.), *Diseños de investigación experimental en psicología*. Madrid: Prentice Hall.
- Ballesteros y JA Carrobles. *Evaluación conductual: metodología y aplicaciones*. Madrid: Pirámide.
- Bandura, A. (1987). *Pensamiento y acción: Fundamentos sociales*. Barcelona:
- Bandura, A. (1987). *Teoría del aprendizaje social*. Madrid: Espasa-Calpe
- Bandura, A. y Walters, R.H (1978). *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. Madrid: Alianza
- Beltran, J., Buena, J. (1995). *Psicología de la Educación*. Barcelona España. Boixareu Universitaria.
- Blanco, A. (1983). *Evaluación de las Habilidades Sociales*. En R. Fernández
- Caballo, V.E. (1988). *Teoría, evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Valencia: Promolibro.
- Caballo, V.E. (2002). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. (5ª ed.). Madrid: S.XXI.
- Caballo, V.E., y Buela, G. (1989). Diferencias conductuales, cognoscitivas y emocionales entre sujetos de alta y baja habilidad social. *Revista de Análisis del Comportamiento*, 4,1-19.
- Campos,j y Ramón, V. (2003). *Teoría y planificación del entrenamiento*. Barcelona. Paidotribo.
- Casis,L, Sunalabe. J. *Fisiología y Psicología de la actividad física y del deporte*. Barcelona. Elsevier España SRL.
- Cerbuna, P. (2017). *Las Habilidades Sociales*. Disponible en: <http://www.usuarios.com/ib305128/doment618n.htm>

- Cobeña, J. A. (2001). Un Modelo conceptual de las habilidades sociales desde el marco de la psicología de la salud. Las Inteligencias Sociales. Facultad de Psicología Universidad de Sevilla, España.
- Fernández, M. (2007). Habilidades Sociales en el contexto educativo. Universidad del Bio Bio –Chillan. Chile.
- García Vera, M.P., Sanz, J. y Gil, F. (1998). Entrenamiento en habilidades sociales. En F. Gil y J.M. León (Eds.), *HABILIDADES SOCIALES. Teoría, investigación e intervención*. (pp. 63-89). Madrid: Síntesis.
- García, D. 2010. Estudio sobre el asertividad y las habilidades sociales en el alumnado de Educación Social. En © XXI, Revista de Educación, 12 (2010). ISSN: 1575 - 0345. Universidad de Huelva.
- García, E. Magaz, A. (1997). *Enseñanza de solución cognitivas para evitar problemas interpersonales. Programa de enseñanza de Habilidades sociales y educación en valores para la convivencia*. Madrid: Grupo Albor-Cohs.
- Gimaraez, T. (2002). *Entrenamiento deportivo. Capacidades físicas. Universidad Estatal a Distancia San José, Costa Rica*.
- Gismero, E. (1996). Habilidades sociales y anorexia nerviosa. Universidad Pontificia Comillas de Madrid. Madrid. Ortega
- Goldstein. A, Sprafkin. R, Gershaw.J, Klein. P. (1989) Habilidades Sociales y Autocontrol en adolescencia: un programa de enseñanza. Barcelona.Martinez Roca.
- Goleman, D. (2010). Inteligencia Emocional. Argentina: Editorial Kaidós.
- Gonzales, M. (2000) *Conducta pro social: Evaluación e intervención. España. Morata*.
- Gutiérrez, J. 2002. Reflexiones sobre el papel de la Actividad Física y el Deporte en edad escolar en la promoción de valores”. Revista RETA. N° 2. Mayo-agosto 2002. GYMNOS-ADEF. ISSN n° 10432. Pág.: 14-19.
- Ibáñez, A. (2002). *1004 ejercicios de flexibilidad. (2ª ed.)*. Barcelona. Paidotribo.
- Kelly, J.A. (1987). *Entrenamiento de las habilidades sociales*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

- León, J, y Jarana, L. (1990). *Entrenamiento en habilidades sociales a los profesionales de la salud*. Madrid: FUDEN.
- Libet y Lewinsohn, (1973) The concept of social skill with special referne to de behavior of depressed person. *Journal of consulting and clinical Psychology* , p.304)
- Manassero M, Vázquez A, Ferrer V, Fornés J y Fernández MC. Estrés y burnout en la enseñanza. (2003) Palma de Mallorca: UIB.
- Márquez. Z, Garatachea.N (2009) *Actividad física y salud*. España. FUNIBER.
- Martínez Roca.
- Matveev, L. (1992): *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Ed. Ráduga. Moscú.
- Medina, E. (2003). *Actividad física y salud integral*. Barcelona. Paidotribo.
- Meichenbaum, D., Butler, L. y Grudson, L.(1981). Toward a conceptual model of social competence. En J. Wine y M. Smye (Comps.), *Social competence*. Nueva York, Guilford Press.
- Muñoz, D. 2009. Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas. En *Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - N° 131 - Abril de 2009*. <http://www.efdeportes.com/>
- Nartinez. J. (1998) *Deporte y calidad de vida de investigación Social y del deporte*.Madrid. Librerías deportivas de esteban sanz SRL.
- Ovejero, A. (1998). *Las relaciones humanas. Psicología social Teórica y*
- Pades, A. 2003. *Habilidades sociales en enfermería: Propuesta de un programa de intervención*. UNIVERSITAT DE LES ILLES BALEARS DEPARTAMENT DE PSICOLOGÍA Palma de Mallorca. España.
- Pelechano, V. (1996). *Habilidades interpersonales*. Valencia: Promolibro.
- Pérez, I (2000). *Habilidades sociales: Educar hacia la autorregulación. Conceptualización, evaluación e intervención*. Barcelona. Horsori 2000.

- Pérez y Santamarina, E. (1999). Psicopedagogía de las habilidades sociales. Rev. Educ. Univ.
- Platanov, V, Bulatova. M. (2001) preparación física. Deporte y entrenamiento. (4ª ed.) Paidotribo.
- Platonov, V. N. (1995): *El entrenamiento deportivo. Teoría y Metodología*. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- Repeto, E. (1992). *Fundamentos de orientación. La empatía en el proceso de orientación*. (2ª ed.) Madrid.
- Revista Electrónica de la Federación española de Asociaciones de Psicología, Vol. 3, N°. 1. Ponce, O. (2002). Manual de redacción de proyectos de investigación. P.R.: Publicaciones Puertorriqueñas
- Restrepo, O. (2008). La educación física en el fortalecimiento de las habilidades sociales de los estudiantes del grado primero de la Institución Educativa Eduardo Santos, Sede Pedro J. Gómez. Universidad de Antioquia. Medellín. Colombia.
- Rubio, E. 2006. Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte. Universidad de Sevilla. En [www.efdeportes.com/efd43/benef.htm](http://www.efdeportes.com/efd43/benef.htm).
- Vallés, A y Vallés C. (1996). *Las Habilidades Sociales en la Escuela: una propuesta curricular*. Madrid: EOS.
- Viktor, Frank, (1946). El hombre en busca de sentido. Editorial Heider.
- Weineck, j. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona. Paidotribo.
- Zhults. D. (2002) Teorías de la Personalidad. (7ª ed.) Thompson.

## ***Descubre tu próxima lectura***

Si quieres formar parte de nuestra comunidad, regístrate en <https://www.grupocompas.org/suscribirse> y recibirás recomendaciones y capacitación



   @grupocompas.ec  
compasacademico@icloud.com

### **Oscar Calixto La Rosa Feijoo**

Profesor de Educación Física. Instituto Pedagógico José Antonio Encinas. Tumbes Perú.

Licenciado en Educación Física. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima Perú.

Bachiller en educación Física. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima Perú.

Maestro en Educación con Mención en Docencia y Gestión Educativa. Universidad Privada Cesar Vallejo. Trujillo Perú.

Doctor en Educación. Universidad Privada Cesar Vallejo. Trujillo Perú.

Docente Auxiliar Adscrito a la Facultad de Ciencias Sociales. Universidad Nacional de Tumbes. Perú. EMAIL. olarosaf@untumbes.edu.pe., olafe\_10@hotmail.com., larosafe@gmail.com.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2262-1003>

GOOGLE SCHOLAR:

<https://scholar.google.es/citations?user=fp7AYtQAAAAJ&hl=es>

### **Segundo Oswaldo Alburquerque Silva**

Licenciado en Educación Física. Universidad Nacional Enrique Guzmán y Valle. La Cantuta. Lima Perú.

Bachiller en educación Física. Universidad Nacional Enrique Guzmán y Valle. La Cantuta. Lima Perú.

Maestro en Educación con Mención en Docencia y Gestión Educativa. Universidad Privada Cesar Vallejo. Trujillo Perú.

Doctor en Educación. Universidad Privada Cesar Vallejo. Trujillo Perú.

Docente Asociado Adscrito a la Facultad de Ciencias Sociales. Universidad Nacional de Tumbes. Perú.

E MAIL. dekali\_222@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3629-6355>

### **Wendy Jesús Catherin Cedillo Lozada**

Licenciada en Psicología. Universidad Privada Cesar Vallejo. Trujillo Perú.

Maestra en Dirección y Gestión del Talento Humano. Universidad Privada del Norte. Trujillo Perú.

Bachiller en Psicología. Universidad Privada Cesar Vallejo. Trujillo Perú.

Docente: Universidad Nacional de Tumbes

E-MAIL wcedillo@untumbes.edu.pe

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-5676-936>

### **Adriana Efrogina Ramírez Ojeda**

Licenciada en Educación: Educación Física De La Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – ULADECH. Chimbote Perú.

Maestra en Ciencias de La Educación con Mención en Docencia y Gestión Universitaria. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. Lambayeque. Perú.

Bachiller en Educación. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. Lambayeque. Perú.

Docente en I.E 034 Natalia Ramírez Granda. Tumbes Perú.

E-MAIL: adriana.aries87@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9145-2544>

### **Mariela Diaz Alarcón**

Licenciada en Hotelería y Turismo. Universidad Nacional de Tumbes. Perú.

Maestra en Gestion Publica. Universidad Nacional de Tumbes. Peru.

Bachiller en Adminitracion de Hotelería y Turismo. Universidad Católica Los Angeles de Chimbote. Chimbote Peru.

Jefe de practica en Universidad Nacional de Tumbes. Peru.

EMAIL madiaza@untumbes.edu.pe

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-8266-6097>



@grupocompas.ec  
compasacademico@icloud.com

ISBN: 978-9942-33-440-4



9 789942 334404



Organización  
de las Naciones Unidas  
para la Educación,  
la Ciencia y la Cultura



Cátedra UNESCO  
«Paz, Solidaridad y  
Diálogo Intercultural»  
Universitat Abat Oliba CEU



Grupo de capacitación e investigación pedagógica



@grupocompas.ec  
compasacademico@icloud.com