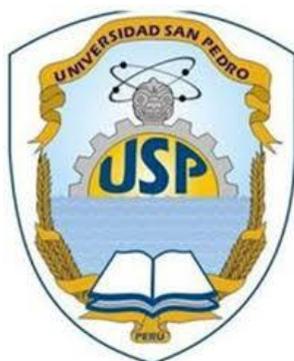


UNIVERSIDAD SAN PEDRO
VICERRECTORADO ACADÉMICO
ESCUELA DE POSGRADO
SECCIÓN DE POSGRADO DE INGENIERÍA



**Actividad física y habilidades sociales en estudiantes
universitarios de la Región Lima Provincias – Norte. 2019**

Tesis para obtener el Grado de Doctor en Estadística

Autor:

Escurra Estrada, Cristián Iván

Asesora:

González Castro, Jeanette Baldramina

Huacho – Perú

2020

Palabra Clave

Tema	Actividad Física y Habilidad Social
Especialidad	Ingeniería

Keyword

Subject	Physical Activity and Social Ability
Specialty	Engineering

Palavra-chave

Assunto	Atividade Física e Capacidade Social
Especialidade	Engenharia

Línea de Investigación

Línea de Investigación	Educación superior de calidad, desarrollo y competitividad nacional
Área	Ciencias Sociales
Subarea	Otras Ciencias Sociales
Disciplina	Ciencias Sociales Interdisciplinarias
Sub Líneas o campos de Investigación	Gestión del Talento Humano

Título

Actividad Física y Habilidades Sociales en Estudiantes Universitarios de la
Región Lima Provincias – Norte. 2019

Title

Physical Activity and Social Skills in University Students of the Lima Provinces
– North Region. 2019

Título

Atividade Física e Competências Sociais em Estudantes Universitários das
Províncias de Lima – Região Norte. 2019

Resumen

Esta investigación tuvo como **objetivo** determinar la relación entre la actividad física y habilidades sociales en los estudiantes de las universidades de la Región Lima Provincias Norte, en este sentido se desarrolló bajo un **método** hipotético-inductivo, fue una investigación básica, con diseño no experimental, enfoque cuantitativo, de corte transversal, correlacional. Se aplicó dos cuestionarios (actividad física y habilidades sociales) a una muestra probabilística de 376 estudiantes de cuatro Universidades (UNJFSC, UNAB UAP-FH y USP-FH). Se usó la prueba tau_b de Kendall. Los principales **resultados** fueron: 51.6% de estudiantes tienen actividad física de activa a muy activa y el 76.3% de ello coinciden con alto nivel de habilidades sociales. Como **conclusión**, se tuvo que la prueba resultó ser altamente significativa, con una correlación en promedio moderada entre la actividad física y las habilidades sociales en los estudiantes universitarios de la Región Lima Provincias – Norte; mostrando además, una relación directa o positiva; es decir, se demostró que cuanto mayor sea la práctica de actividades físicas mejoran sus habilidades sociales.

Summary

This **research** aimed to determine the relationship between physical activity and social skills in students of the universities of the Lima Provinces North Region, in this sense was developed under a **method** hypothetical-inductive method, it was a basic research, with non-experimental design, quantitative approach, cross-sectional, correlational. Two questionnaires (physical activity and social skills) were applied to a probabilistic sample of 376 students from four Universities (UNJFSC, UNAB UAP-FH and USP-FH). Tau_b Kendall test was used. The main **results** were: 51.6% of students have active to very active physical activity and 76.3% of it coincides with a high level of social skills. In **conclusion**, the test had to prove to be highly significant, with a moderate average correlation between physical activity and social skills in university students in the Lima Provinces – North Region; showing also a direct or positive relationship; that is, it was shown that the greater the practice of physical activities improve their social skills.

Resumo

Esta pesquisa teve como **objetivo** determinar a relação entre atividade física e habilidades sociais em estudantes das universidades da Região Norte das Províncias de Lima, nesse sentido foi desenvolvida sob um **método** hipotético-indutivo, foi uma pesquisa básica, com desenho não experimental, abordagem quantitativa, transversal, correlata. Foram aplicados dois questionários (atividade física e habilidades sociais) a uma amostra probabilística de 376 estudantes de quatro Universidades (UNJFSC, UNAB UAP-FH e USP-FH). O teste tau_b Kendall foi usado. Os principais **resultados** foram: 51,6% dos alunos têm atividade física ativa e muito ativa e 76,3% coincidem com um alto nível de habilidades sociais. Em **conclusão**, o teste teve que ser altamente significativo, com uma correlação média moderada entre atividade física e habilidades sociais em estudantes universitários das Províncias de Lima – Região Norte; mostrando também uma relação direta ou positiva; ou seja, mostrou-se que quanto maior a prática de atividades físicas melhorar suas habilidades sociais.

Contenido

Palabra Clave	i
Título.....	ii
Resumen.....	iii
Summary.....	iv
I Introducción.....	1
1. Antecedentes y fundamentación científica	1
2. Justificación de la Investigación.....	19
3. Problema.....	20
4. Conceptuación y Operacionalización de las Variables.....	21
Conceptualización	21
Operacionalización de las Variables	22
5. Hipótesis	24
6. Objetivos.....	24
6.1 Objetivos General.....	24
6.2 Objetivos Específicos	24
II Metodología.....	25
2.1 Tipo y Diseño de investigación	25
2.2 Población - Muestra	26
2.3 Técnicas, Fuentes e Instrumentos de Investigación	27
2.4 Procesamiento y análisis de Información.....	32
III Resultados.....	33
IV Análisis y Discusión	48
V Conclusiones y Recomendaciones	50
Dedicatoria.....	60
VI Referencias Bibliográficas.....	61
Anexo: Matriz de consistencia.....	63
Cuestionario sobre actividad física	69
Escala de evaluación de habilidades sociales	70
Análisis factorial del cuestionario sobre habilidades sociales	73
Análisis factorial del cuestionario sobre actividad física.....	75

I Introducción

1. Antecedentes y fundamentación científica

1.1 Antecedentes

Holst, Galicia, Gomez y Degante (2017); en su investigación: “*Las habilidades sociales y sus diferencias en estudiantes universitarios*”, realizada en la Universidad Nacional Autónoma de México; tuvo como objetivo obtener la validez de constructo de la Escala de habilidades sociales e identificar sus contrastes en alumnos de universidad. Participaron 200 estudiantes de la UNAM, 100 de CU y 100 de FES Zaragoza, de las especialidades de Biología, Ingeniería Química, Médico Cirujano y Psicología. los estudiantes de psicología resultaron mejores en comunicación que los alumnos de química. Se concluye que todo tipo de habilidad social es importante para cualquier relación interpersonal y de esta manera mejorar su futuro profesional.

Cornejo y Ulloa (2017); en su investigación titulada “*El deporte como agente de transformación social: desarrollo de habilidades sociales y competencias parentales. un estudio de caso*”, desarrollada en la ciudad de Viña del Mar – Chile, tuvo como objetivo examinar las percepciones de los apoderados y catedráticos de la Escuela de fútbol Unión Chiloé de Ancud (Chile) respecto a una proposición didáctica para la ejecución de habilidades de forma social y la participación de padres de los estudiantes del colegio. Fueron 21 padres de familia, 3 estudiantes y 3 docentes, a quienes se les adiestró en talleres y clases de futbol entre padres e hijos, al final se les realizó a los docentes diferentes preguntas; en conclusión, se alcanzó a evaluar y

conocer las percepciones de los padres de familia, que aunque fueron pocos los que acudieron al llamado y participación, su identificación y compromiso con la institución fueron clave para determinar los factores sociales que beneficia el deporte.

Roballo (2016); en su investigación titulada: “*Propuesta pedagógica a través de la actividad física, para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes adolescentes del curso 1001 del Colegio Kimy Pernía Domicó*”, realizada en la ciudad de Bogotá- Colombia; tuvo como objetivo optimar las habilidades sociales a través del movimiento físico en los alumnos. 1º, utilizó la observación para establecer el problema y la población, 2º, usó el test sobre Habilidades Sociales de Camacho y Camacho (2004) para registrar el déficit de las mismas; luego, desplegó la propuesta pedagógica a través del movimiento físico en función de las consecuencias obtenidas. Concluyo con el avance de la proposición pedagógica logrando un cambio en el comportamiento de los alumnos del 10º grado de forma de positiva en su entorno social y académico.

Consuegra y Donato (2016); en su investigación titulada: “*La actividad física como estrategia pedagógica para una sana convivencia desde las competencias ciudadanas de convivencia y paz en el curso séptimo C del colegio Emilio Valenzuela*”, desarrollada en la ciudad de Bogotá – Colombia; tuvo como propósito incluir la práctica de actividades físicas como ente que mejore el comportamiento y las buenas relaciones entre los estudiantes de la mencionada escuela. A 22 estudiantes adolescentes se les aplicó dos

cuestionarios; uno de habilidades sociales y otro de autoestima; según algunos resultados los porcentajes de buenas habilidades sociales fueron bajas; esto conlleva a pensar que pueden existir conflictos entre estudiantes de esos niveles. En conclusión, se prueba que las prácticas deportivas como actividades de recreación son saludables porque generan un ambiente de cordialidad y entendimiento entre ellos.

Garcés (2014); en su investigación titulada: “*Desarrollo de habilidades y competencias en Educación Física*”, desarrollada en Santiago – Chile. Tuvo como propósito indagar sobre las habilidades y competencias que están adquiriendo los alumnos de 3° en las diferentes dependencias de los colegios educacionales de los municipios de Puente Alto y Maipú. Considerando para ello la 1° unidad del programa de estudio en el subsector de Educación Física. Para poder narrar los resultados según plantea la exploración se manejó un herramienta de evaluación que contribuirá a las características que se busca narrar dentro de la tesis, una muestra amplia y objetiva de alumnos de 3° año que posteriormente acreditaron la hipótesis en relación al contexto educativo que se enfrentan los estudiantes según su módulo educativo.

Foppiano (2013); en su investigación titulada: “*Actividad física y deporte orientado al refuerzo de las habilidades sociales en sectores de alta vulnerabilidad*”, desarrollada en la Universidad de Concepción – Chile. Tuvo como objetivo, reducir los niveles de agresividad y acrecentar las respuestas asertivas en los niños de 4° año básico (10 años de edad) del colegio E- 577 “República De Grecia”, utilizando para ello el programa Delfos perfeccionado

en España. Este programa consiste en la ejecución de actividades colaborativas grupales y competitivas enfocadas en la habilidad del fútbol, durante 12 semanas. El trabajo se ejecutó con los dos cursos del nivel y se trabajó solo con hombres, ya que en el estudio original del programa Delfos no se presentaron cambios significativos en la conducta de las mujeres. Las principales conclusiones fueron: El 60% de los alumnos colaboradores del proyecto reformo su comportamiento internamente en el establecimiento. El 50% reduce sus contestaciones agresivas y mejora sus respuestas asertivas frente a contextos de tensión. El 80% aumentó su conducta frente a situaciones de tensión con los profesores.

Montalvo (2019); en su investigación titulada: “*habilidades sociales en niños de cinco años de una Institución Educativa Pública de San Juan de Lurigancho*” desarrollada en la ciudad de Lima; tuvo como propósito determinar el nivel de habilidad social que tienen los estudiantes. Se concluye en este trabajo de investigación, que los estudiantes presentan un nivel alto en habilidades para las relaciones y las interrelaciones; en tanto que muestran un nivel bajo que es preocupante en lo que se refiere a las habilidades de expresión de las emociones.

Alfaro y Valdivia (2018); en su investigación; “*Aplicación del programa de habilidades motrices básicas para el desarrollo de la percepción sensorio motriz en niños de 5 años de la I.E.I. N° 401 Mx-P Niño Jesús de Qarhuapampa, Tambo- La Mar 2017*” desarrollada en la ciudad de Ayacucho; la investigación fue pre experimental y tuvo como propósito identificar los

efectos en las habilidades motrices de los estudiantes tales como visual, tacto y auditivo. Teniendo como conclusión que los estudiantes culminaron el pre experimento con resultados de habilidades con niveles de bueno y excelente.

1.2 Fundamentación científica

La Actividad Física Según Lissavetzky (2010), define a la actividad física como: “es un movimiento voluntario que genera un gasto de energía en el individuo. Tiene que ver con «ejercicio» físico” (p. 25). Es decir, las actividades que por instinto pueden llegar a realizar los seres humanos en condiciones normales.

Según Márquez y Garatachea (2013), respecto a la actividad física y los deportes sugieren que: los términos “ejercicio” y “actividad física” pueden ser alcanzados de forma diferente. En cierta forma muchos confunden una actividad física con el hecho de hacer deporte o subir escaleras como parte de la rutina diaria. Por eso se debe estar seguro al aplicar a los individuos los cuestionarios, de que tengan claro que es una actividad física.

En lo referente a ejercicios, generalmente son tomados de manera distinta; mientras la actividad física es entendida por las actividades desarrolladas durante la rutina diaria entre la vitalidad, fortaleza o dificultad de realizarla; el deporte o actividad deportiva es entendida como la actividad libre o a veces de gusto que una persona puede practicar como parte adicional no obligada de su rutina.

El Ejercicio Físico, Según Lissavetzky (2010), define al ejercicio físico de las personas en condiciones normales como:

Este término implica actividades programadas con cierta anticipación y que se repiten de manera frecuente con el fin de mejorar las condiciones físicas del individuo, siendo a veces consideradas como parte de estas actividades el subir escalones o caminar; aunque no son parte de esta definición, no dejan de ser ejercicios físicos de alguna manera.

De acuerdo con el autor se refiere a toda actividad que genere un esfuerzo a veces involuntario y que en ocasiones es característico de una rutina que se está obligado a hacer, ya sea como parte del trabajo o por el simple hecho de trasladarse de un lugar a otro.

Recomendaciones de la OMS sobre actividad física y salud

En este sentido Lissavetzky (2010); la organización mundial de la salud recomienda para la buena actividad física y de salud de la población en general, lo siguiente:

Los planes nacionales y planificación de actividades físicas entre sus individuos. También en el año 2008, se instituye una «Estrategia Global y un Plan de acción frente a las enfermedades no contagiosas». El proceso busca que los estados que lo conforman, propongan políticas de practica de deporte y recreación; del mismo modo, exista la posibilidad de adicionar alternativas de traslado al trabajo o estudios como son, pistas para bicicletas o espacios para la caminata.

Lo que puede conllevar la inactividad física en la juventud, es de mucho riesgo y tiene que ver mucho con el campo de la salud; es por ello, que los países tienen la obligación de analizar y proponer estrategias para el desempeño en las instituciones educativas y universitarias el incentivo a la dedicación de disciplinas deportivas o rutinas que involucren actividades físicas orientadas a fortalecer la salud y las buenas prácticas sociales con los demás influyendo de esta manera en el control de nuestra personalidad y la inteligencia emocional que hoy en día está bastante descuidada.

Relación entre actividad física e infarto de miocardio o enfermedad coronaria

Según Márquez y Garatachea (2013), en referencia a la actividad física que desarrollan o no los individuos en relación a las enfermedades cardiacas, concluyen que:

Se puede ultimar que los niveles de diligencia y estado físico cardiaca y de respiración exponen una asociación contradictoria y gradual con el peligro de infarto de miocardio agudo, y que niveles bajos tanto de diligencia física como de situación física cardiaca y de respiración son elementos de riesgo independientes para el padecimiento coronario.

La importancia de las actividades físicas desarrolladas por los jóvenes pueden hacer la diferencia en la mejora de las condiciones cardiorrespiratorias; de otra forma, si no se hace actividades físicas ni ejercicios en el futuro no tan lejano vamos a tener una generación con posibles enfermedades no solo cardiacas sino de salud en general y también el distanciamiento de las

relaciones sociales que en los jóvenes que se encuentran en plena formación profesional afecta de manera contundente cuando estos egresados se enfrenten al campo laboral.

La actividad física y el deporte en las personas mayores

Según Lissavetzky (2010), las actividades físicas están generalmente relacionadas con el deporte en algunas personas, en ese plan integral se especifica que:

Las malas prácticas de actividades físicas y sociales, han llevado al deterioro y degeneración de la sociedad sobre todo en los mas jóvenes, cuyas consecuencias se observarán en el futuro. Los individuos considerados como adultos mayores cada vez son mas y se convierten en una generación importante en la sociedad.

Esto disminuye a medida que se va avanzando en la edad cuyas actividades deportivas se reducen notablemente. La buena tecnología que nos acerca mas a los canales informativos para el cuidado y tratamientos de la salud y las mejoras económicas que sufren algunas sociedades hacen que los grupos sociales mantengan una vida saludable a medida que se va aumentando en la edad.

Relación entre actividad física e hipertensión arterial

Según Márquez y Garatachea (2013), sobre esta relación en particular que tiene que ver con la salud de los individuos manifiestan que:

La hipertensión arterial es sin vacilación uno de los elementos de riesgo más significativos para el correcto trabajo del sistema cardiovascular. Su incidencia ha elevado en las sociedades prósperas y es también uno de los elementos más favorecidos por la diligencia física.

Como consecuencia de una presión alta, se da la hipertensión arterial; por lo que aumenta el riesgo de problemas cardiovasculares y este riesgo se incrementa cuando va avanzado la edad cronológica; para lo cual se tiene que incentivar en la práctica de deporte o desarrollar alguna actividad física con frecuencias para bajar estos niveles de riesgo.

Actividad física y universidades

Según Lissavetzky (2010), sobre las actividades desarrolladas en universidades públicas o privadas manifiesta que:

La universidad como ente formativo, muchas veces se entiende que es el último campo donde se puede intentar formar a los jóvenes en la práctica de deporte, generar en su mente acciones como valores y destrezas que le ayuden a poder ser mas organizados, que los lleven a mejorar su capacidad de liderazgo, de trabajar sin problemas en grupos sociales, ya que eso les va a servir para su futura vida profesional y también para la rutina que lleven en su vida personal y familiar.

En este sentido a los jóvenes universitarios se les debe de nutrir no solo en capacidades de aspecto técnico sino también en formación integral, humana

y de valores; aspectos que le ayudaran sin duda alguna en su personalidad, actitud y destreza para enfrentar su futura vida laboral.

Relación entre actividad física y obesidad

Según Márquez y Garatachea (2013), con referencia a esta relación entra la obesidad y la actividad física precisa que:

El peso corporal de los individuos indica su balance energético, esto admite que las personas que tienen un peso corporal adecuado también mantienen una buena energía y esto es positivo en ellos; sin embargo, cuando estos indicadores aumentan entonces se pone en riesgo esta energía. Por ejemplo, el índice de masa corporal cuando esta entre 25 y 29.9 indica un sobrepeso, pero cuando supera los 30 entonces se considera obesidad.

De cierta forma el sobrepeso y la obesidad son indicadores negativos en la salud de los individuos en especial de los jóvenes que llegan a estudiar a la universidad; estos niveles altos en los pesos hacen que aumente el riesgo de padecer de alguna enfermedad, disminuyendo la concentración en sus estudios y muchas veces el aislamiento de la sociedad, bajando sus niveles de habilidades sociales.

Las Habilidades Sociales Según Roca (2014), se refiere al tema de las habilidades sociales en las personas como: Es una secuencia de conductas en los individuos que nos facilitan en las relaciones entre personas de manera satisfactoria, y a gestionar que el resto de individuos como sociedad respeten nuestros derechos, nos entiendan y nos dejen cumplir nuestras metas. El buen nivel de habilidad social de los individuos se caracteriza por buscar sus propios

beneficios, sin entorpecer los del resto; y cuando empieza a observar algunos conflictos es capaz de hallar y proponer alternativas de solución, pensando en el beneficio social. La ausencia de HH SS nos podría llevar a experimentar conmociones negativas, como la fracaso o la ira, y a sentirnos separados, infravalorados o abandonados por el resto. Conservar relaciones satisfactorias con terceros individuos provee el progreso y el sostenimiento de una sana autoestima.

Lo que caracteriza a una persona, no es su aspecto físico ni presencial sino las actitudes que tenga como persona y el modo como se desenvuelve en la sociedad; y mas aún si este es profesional, necesita contar con valores, control de emociones, buen trato, tener buenas condiciones de salud y ganas de socializar de manera natural. Un profesional que no tenga estas condiciones tendrá bastante inconveniente en el momento que se inserte en el mundo laboral.

La Comunicación Según Sánchez (2016), define a la comunicación entre las personas de la siguiente manera: Etimológicamente, el vocablo “comunicar” proviene del término latino *communicare*, que simboliza poner en común o cooperar algo. De esta manera se evidencia el valor de que en los intercambios al menos haya un individuo que contribuye algún mensaje y otra que lo acoge y se siente afectada de cualquiera manera por aquel mensaje.

El autor se refiere que, en cualquier comunicación, ya sea conversación, o de otro tipo, siempre debe existir un mensaje que haga importante ese

momento y le de valor si es que este da un aporte a la vida personal o profesional.

Las Habilidades sociales de Goldstein Según Goldstein, Sprafkin, Gershaw y Klein (1989), miden las HH SS mediante Cincuenta destrezas del Aprendizaje Organizado. Se considera que están divididas en 6 conjuntos: I, primeras habilidades sociales; II, habilidades sociales avanzadas; III, habilidades relacionadas con los sentimientos; IV, habilidades alternativas a la agresión; V, habilidades para hacer frente al estrés; y VI, habilidades de planificación.

Según Goldstein, Sprafkin, Gershaw y Klein (1989), describe las habilidades sociales en lo que nosotros consideramos 6 dimensiones o grupos y 50 ítems o indicadores y los caracterizan de la siguiente manera:

GRUPO I: Primeras Habilidades Sociales:

Escuchar; Mirar a una persona a la cara; establecer contacto visual, Acentuar con la cabeza, como aceptando, No hay impaciencia; no se mueve mucho los pies, se hace preguntas; expresa impresiones y opiniones

Iniciar una conversación; Estrechar la mano para saludar; escoger el lugar y hora adecuada, Comprobar si está escuchando la otra persona, si mira, entonces acentúa con la cabeza.

Mantener una conversación; Responder a la persona que lo hace; aumentar información nueva; realiza preguntas.

Formular una pregunta; El preguntar alguna inquietud, que no quedó clara o buscar mas amplitud sobre el tema; son momentos en los que el individuo identifica alguna persona que sepa mas o haya entendido mejor. Se tiene que encontrar el mejor momento y la forma de preguntar no debe ser desafiante o buscar un momento mas intimo para expresar la inquietud.

Dar las gracias; Puede referirse tal vez a un cumplido, un favor o regalo, agradece con palabras, regalo, carta, o favor.

Presentarse; Estrecha la mano si es que conviene, decir algo de uno mismo; comentar algo sobre tema de conversación en común; se puede hacer preguntas.

Presentar a otras personas; Hablar de forma clara y entonando bien los nombres y comentando algunas características de cada uno de los individuos. Además, invitarlos a participar en las actividades comunes, para generar mayor confianza.

Hacer un cumplido; Debe ser sobre alguna característica o algún logro, Considerar la manera que ambos no se incomoden, podría suceder en algún lugar mas íntimo o buscar un tiempo en que el individuo muestre estar ocupado, Sé puede sincerar y demostrar amabilidad.

GRUPO II: Habilidades Sociales Avanzadas

Pedir ayuda; Se especifica quienes y de qué forma contribuyeron en la disposición del problema generado; qué efectos puede provocar, si eres capaz de resolverlo solo, se puede eliminar la ayuda, escoge el mejor teniendo en cuenta a todos los que puedan ayudar.

Participar; Contrastar las desventajas o algunas ventajas. Saber qué quieres participar y no desorganizar lo que están haciendo los demás, se debe preguntar, solicitar, empezar una conversación, un buen momento es cuando uno está descansando.

Dar instrucciones; Puede tratarse de alguna encargatura o un favor, se debe explicar cómo hacer si esa tarea es compleja, Este paso es opcional.

Seguir instrucciones; Tomar apuntes; mostrar gestos afirmativos, la idea es dejar claro las instrucciones tal que sean específicas y bastante claras, ejecutar con las palabras inéditas.

Disculparse; Cuando se rompe algo, si es que se comete alguna equivocación, o se interrumpe a otra persona, se hace de manera personal y mientras mas rápido mejor, ofreciéndose a de algún modo apoyar en las acciones necesarias para reparar los daños ocasionados.

Convencer a los demás; tiene que ser a la manera de cada individuo, de repente ir a algún sitio y poder conocer gente o interpretar algunos hechos, se debe centrar en la opinión y tu propia percepción, se necesita saber escuchar, verificar si la otra persona mantiene su decisión o no.

GRUPO III: Habilidades Relacionadas con los Sentimientos

Conocer los propios sentimientos; Suele presentarse como enrojecimientos en el rostro, nerviosismo, inquietud, falta de concentración; y entre sus principales consecuencias son la tristeza, alegría, frustraciones, enfados, enojos, etc. (P. 91)

Expresar los sentimientos; Algunas probabilidades o manifestaciones son la alegría o la tristeza; es analizar con quien se puede compartir o expresar los sentimientos o practicar alguna actividad deportiva o de recreación que posibilite la tranquilidad o postergación del momento.

Comprender los sentimientos de los demás; Se debe considerar la postura, el volumen en la voz, la forma como se expresa, y los gestos en la cara; Intentar comprender lo que expresa la otra persona.

Enfrentarse con el enfado de otro; no se debe interrumpir; mantener la calma, se hace preguntas sobre lo que no se entiende; debe pensar en algunas ocasiones en las maneras de enfrentar el problema. Se puede escuchar, comprender, si es posible intentar solucionar o aceptarlo.

Expresar afecto; Considerar alegría, malentendido, molestia, incremento de la amistad, etc., se puede hacer o decir algo

Resolver el miedo; Conocer los propios sentimientos, Especula en los diferentes sucesos y elige lo que mas se adapte, se debería pensar en el problema y la persona u objeto causante de ese problema, en tanto indagar o averiguar mas detalles del mismo, consultando a los demás para lograr mas información y entender bien la situación para buscar enfrentarlos.

Autorrecompensarse; Se debe hacer referencia al éxito que se ha podido tener. O a algo que se haya mejorado, Emplea el elogio, aprobación o aliento, compartir si se puede comprar algún objeto o desarrollar, suspender o recortar alguna actividad.

GRUPO IV: Habilidades Alternativas a la Agresión

Pedir permiso; prestar algo o pedir algún privilegio, Preguntar al dueño, director o profesor, se debería solicitar con alto volumen de voz y en forma clara.

Compartir algo; Debería de compartir, o dando la oportunidad al resto; esto implica que, los demás se puedan sentir contentos o también molestos, por tanto, depende de la expresión en el rostro y la manera como se pueda compartir, aceptando la posibilidad del rechazo.

Ayudar a los demás; Debería pensar en la necesidad de los demás individuos, lo que pueden estar pasando; pero que la disposición de apoyar sea del todo sincera en la expresión y la acción.

Negociar; Deberías tomar en cuenta la opinión de otras personas y aceptarlas de ser necesario cuando te acaloras o sientes que la situación se puede ir en descontrol, lo mejor es saber escuchar.

Emplear el autocontrol; Cuando se esté en tensión o enfado, tratar de tomarse unos momentos para calmarse o hacer otra cosa, considerando el entorno y la propia percepción de los hechos.

Defender los propios derechos; Las características suelen ser: tensión muscular, cosquilleo en el estómago, etc., y se puede preguntar si se están aprovechando de ti, al ignorarte o sentir algún maltrato, quizá burlándose, Busca ayuda; expresa lo que piensas, es bueno solicitar opinión a los demás y buscar el momento mas adecuado.

Responder a las bromas; En momentos que eres víctima de alguna broma, debes aceptar con simpatía; chiste; o puedes ignorarlo, trata de evitar el descontrol, la falta de respeto, la violencia o responder de manera negativa.

Evitar problemas con los demás; Deberías analizar cuales podría ser los efectos a corto y mediano plazo, e incluir propuestas de socialización.

No entrar en peleas; Cuando se piensa en los efectos que se pueden tener, lo mejor es dialogar y tratar de negociar o buscar apoyo, de manera que se pueda evitar conflictos.

GRUPO V: Habilidades para hacer frente al Estrés

Formular una queja; ¿Cuál es el problema?, ¿Quién puede resolverlo?, debes de considerar: mostrar la mayor amabilidad posible, ser discreto, y no esta demás proponer alguna alternativa de solución que mejore o solucione el impase.

Responder a una queja; Escucha con atención, repítelo; reconoce el contenido y lo que el otro sujeto siente, Deberá comprometerse, defender la posición o disculparte.

Demostrar deportividad después de un juego; Expresar lo bien que lo han hecho, felicitar, o decir algo como que lo hizo mejor que antes, estos comentarios pueden ser tomados de manera positiva o negativa en los demás individuos.

Resolver la vergüenza; Corrige la causa que lo ha motivado; minimizarla; ignórala; distrae a los otros; se puede también emplear el sentido del humor; tranquilízate.

Arreglárselas cuando le dejan de lado; ¿Te ignoran o te rechazan?, se puede tener reacciones como esperar, marcharse, manifestar al resto que accionar te incomoda, o solicitar que te tomen en cuenta.

Defender a un amigo; Siempre la amistad busca tratar de respaldar o defender o hacer respetar a aquella persona que pudo ser maltratada o el mal entendido que pudo haberse ocasionado.

Responder a la persuasión; Distingue tus opiniones del resto de individuos, se puede consensuar, oponerse o también quedar al margen y abstenerse de opinar.

Responder al fracaso; El fracaso se puede tener en lo deportivo, relaciones entre personas o la parte académica; puede ser por una destreza, o falla de motivación. Incluye sabidurías privadas u otras situaciones, Evalúa lo que está bajo tu control para poder cambiar: si los problemas presentados son porque no se domina o controla alguna actividad debería de practicarse mas y si la dificultad esta en otros objetos o situaciones buscar mejorarlas o cambiarlas.

Enfrentarse a los mensajes contradictorios; Puede ser de palabra, otro comportamiento o expresando alguna situación y mostrando con hechos una situación distinta. Tratar de indagar.

Responder a una acusación; Cuando exista alguna acusación sobre alguna violación de los derechos o estos han sido contados de otra manera, pues negarla; o explicar el comportamiento; corregir la opinión de la otra persona; disculparse; o se puede incluso ofrecer para solucionar lo que ha ocurrido.

Prepararse para una conversación difícil; se puede estar de distintas maneras, molesto, cansado, impaciente, etc

Hacer frente a las presiones del grupo; Siempre escuchar al resto es tratar de entender como es la situación real, te puedes beneficiar; resistir; postergar; negociar, Se debe explicar la situación si es posible a cada individuo y de ser posible buscar alguna postergación de ser el caso.

GRUPO VI: Habilidades de Planificación

Tomar iniciativas; Cuando no se pueda concentrar o se está nervioso, interrumpiendo a los demás, se debe tomar la iniciativa en proponer alguna alternativa.

Discernir la causa de un problema; ¿Lo ocasionaste tú solo, otros o las circunstancias?, tienes por obligación pregunta a los demás; observar la situación la veces que sean necesarias.

Establecer un objetivo; De ser el caso indagar con algunas referencias u opiniones de expertos, tomando en cuenta los materiales a usar y el orden o la secuencia de los actos para llevarlo a cabo.

Determinar las propias habilidades; Se debe considerar el ambiente, la situación y la meta, indaga; demuestra de ser posible cómo lo hiciste.

Recoger información; Puedes registrar consultando a otros individuos, libros, etc., Pregunta; llama; consulta textos.

Resolver los problemas según su importancia; Delégalos a otras personas; postérgalos; tratar de eludir, se debe en primer lugar ordenar cuáles serán las actividades iniciales y secundarias, trascendentales; practicarlos.

Tomar una decisión; Establece varias posibilidades, no hacer conclusiones adelantadas, Pregunta al resto; lee; observa.

Concentrarse en una tarea; Considera cuándo la harás y el tiempo que te llevará realizarla o ejecutarla, se debe de considerar dónde se ejecutará; reduce distracciones.

Estos 50 indicadores, son los que los autores recomiendan que se deben indagar con bastante precisión a fin de poder medir los niveles y capacidades que tiene los adolescentes y jóvenes para desenvolverse en la sociedad.

2. Justificación de la Investigación

Esta investigación se desarrollará ya que no se cuenta con información detallada acerca de los problemas que adquieren los estudiantes acerca de las actividades físicas, deportivas, o de rutina, que realizan los jóvenes en especial los universitarios de la Región Lima Norte; además de medir las capacidades y actitudes que tienen frente a las habilidades sociales que cuentan cada uno de ellos; ya que son aspectos importantes que los docentes y autoridades universitarias deben conocer; es por ello que como aporte científico, los resultados que se obtengan servirán para modificar y actualizar las currículas en las Escuelas Profesionales de una Universidad Pública o Privada de esta parte del país; teniendo en cuenta las recomendaciones de SUNEDU – Perú, las mismas que se refieren a las actividades integradoras como cursos curriculares, que nos permitan mejorar los niveles de aprendizaje y socialización de los universitarios. Además, servirá de fuente para conocimiento de los directores de escuela, autoridades en general, para que

puedan tomar decisiones y medidas urgentes de apoyo y orientación que les sirva a los jóvenes entender las consecuencias negativas en su salud en relación a la intensidad de sus habilidades sociales.

3. Problema

En el mundo se observa en las últimas décadas, que los jóvenes llegan a las universidades con otras características que eran ausentes en las generaciones pasadas; tales como falta de valores, sedentarismo, falta de solidaridad e integración entre compañeros de la misma aula, poco o nada suele importarles la situación anímica o problemática que tengan a su alrededor de cada estudiante. Esto sumado a los problemas de bullying, que vienen arrastrando desde la escuela y se manifiestan en los jóvenes con aislamientos, de índole social y tiene que ver mucho con las habilidades que tengan los estudiantes para involucrarse con sus amigos, ya que cuando acaben su carrera profesional, estas habilidades sociales les servirán para incursionar con facilidad en el mundo laboral.

Esta situación no es ajena a nuestro país, y en especial en esta parte norte de la Región Lima; donde los estudiantes de las universidades públicas y privadas con que cuenta esta región; se aprecia una ausencia de cursos destinados a despertar en los jóvenes actividades integradoras como sociales o de deporte que mejore su salud mental y física; así como también las habilidades sociales de estos estudiantes aparentemente tienen un nivel promedio y en algunos casos bajo; estas variables son necesarias analizarlas

con mucho criterio porque forman parte de su formación integral. Por lo que me formulo el siguiente problema:

¿Cuál es la relación entre la actividad física y las habilidades sociales en los estudiantes universitarios de la región lima provincias – norte. 2019?

4. Conceptuación y Operacionalización de las Variables

Conceptualización

Actividad física: “se trata de una acción del organismo a nivel corporal que requiere de un gasto de energía, que en ocasiones encierra un ejercicio a nivel físico” (Merino y González, 2006, p. 11).

Ejercicio físico: Estas actividades no son rutinarias, sino acciones pre establecidas, programadas, estructuradas, de forma tal que implica algún esfuerzo adicional a la rutina diaria. Actividades como subir escaleras no son acciones estructuradas, pero no dejan de ser ejercicios con desgaste físico. (Merino y González, 2006, p. 11).

Condición física: Son cambios o condiciones del estado físico de un individuo, como preparándolos para alguna actividad estructurada, en muchos casos representa el resultado del beneficio en el individuo que puede ser apreciable a simple vista. (Merino y González, 2006, p. 11).

Salud: Son las condiciones en que se encuentra una persona, en su estado físico, psicológico, social en el marco de su definición, no solo se refiere a un ámbito pequeño sino mas bien amplio que va desde los que se encuentran en condiciones óptimas hasta los que están en situaciones muy graves que los pueden llevar a la muerte. (Merino y González, 2006, p. 11).

Actividad física y educación: Estas definiciones involucran aspectos ligados a la salud física y terapéutica como tal, que fortalece sus condiciones físicas de buena salud; también a la práctica de algún deporte que mejore el ritmo de vida sana y la formación de los valores que debe contar un individuo. (Vidarte, Álvarez, Sandoval, y Mora, 2011, pp. 206-207)

Operacionalización de las Variables

Variable 1	Definición Conceptual y Operacional	Dimensiones	Indicadores
Actividad Física	<p>Conceptual Cualquier corriente corporal producido por músculos esqueléticos que conlleva en un sustancial incremento del gasto energético.</p> <p>Operacional Mide la flexibilidad, el índice de masa corporal y la actitud cardiorrespiratoria en los estudiantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Resistencia - Flexibilidad. - Sobrepeso. - Nivel de aptitud cardiorrespiratoria. 	<ul style="list-style-type: none"> Empujar Levantar Lanzar Sentadillas Flexiones Sobrepeso Cansancio Ritmo Cardíaco

Variable 2: Habilidades Sociales

Definición	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
<p>CONCEPTUAL</p> <p>Habilidades Sociales: Según (Caballo, 2007): los aspectos que cuenta una persona para manejar aspectos sociales, expresando sus sentimientos propios interrelacionado con los demás, respetando los derechos del resto y planteando alternativas de solución.</p> <p>OPERACIONAL</p> <p>Se identifica los niveles de habilidades sociales en los individuos junto con todas sus dimensiones especificadas en el cuestionario.</p>	Primeras Habilidades Sociales	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Interés por escuchar. ➤ Iniciar una conversación. ➤ Formular una pregunta. ➤ Dar las gracias. ➤ Presentarse a los demás. ➤ Presentar a otras personas. ➤ Hacer un cumplido. 	1 2 y3 4 5 6 7 8
	Habilidades Sociales Avanzadas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pedir ayuda. ➤ Interés por participar. ➤ Dar instrucciones. ➤ Seguir las instrucciones. ➤ Saber pedir disculpas. ➤ Convencer a los demás. 	9 10 11 12 13 14
	Habilidades relacionadas con los sentimientos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocer los propios sentimientos. ➤ Expresar los sentimientos. ➤ Comprender los sentimientos de los demás. ➤ Enfrentarse con el enfado de otro. ➤ Expresar afecto. ➤ Resolver el miedo. ➤ Auto recompensarse. 	15 16 17 18 19 20 21
	Habilidades Alternativas a la agresión	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Compartir algo. ➤ Ayudar a los demás. ➤ Negociar Empezar el autocontrol. ➤ Defender los propios derechos. ➤ Responder a las bromas. ➤ Evitar los problemas con los demás. ➤ No entrar en peleas. 	22y23 24 25 26 27 28 29 30
	Habilidades para hacer frente al estrés	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Formular una queja. ➤ Responder a una queja. ➤ Demostrar deportividad después de un juego. ➤ Resolver la vergüenza. ➤ Arreglárselas cuando lo dejan de lado. ➤ Defender a un amigo. ➤ Responder a la persuasión. ➤ Enfrentarse a los mensajes contradictorios. ➤ Responder a una acusación. ➤ Prepararse para una conversación difícil. ➤ Hacer frente a las presiones de grupo. 	31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42
	Habilidades de Planificación	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tornar decisiones. ➤ Discernir sobre la causa de un problema. 	43 44

	➤ Establecer un objetivo.	45
	➤ Determinar las propias habilidades.	46
	➤ Recoger información.	47
	➤ Resolver los problemas según su importancia.	48
	➤ Tomar una decisión.	49
	➤ Concentrarse en una tarea.	50

5. Hipótesis

Existe relación directa y significativa entre la actividad física y las habilidades sociales en los estudiantes universitarios de la Región Lima Provincias - Norte. 2019

6. Objetivos

6.1 Objetivos General

Determinar la relación entre la actividad física y las habilidades sociales en los estudiantes universitarios de la Región Lima Provincias – Norte. 2019.

6.2 Objetivos Específicos

- Determinar la relación entre la actividad física y las primeras habilidades sociales en los estudiantes.
- Determinar la relación entre la actividad física y las habilidades sociales avanzadas en los estudiantes.
- Determinar la relación entre la actividad física y las habilidades relacionadas con los sentimientos en los estudiantes.

- Determinar la relación entre la actividad física y las habilidades alternativas a la agresión en los estudiantes.
- Determinar la relación entre la actividad física y las habilidades para hacer frente a estrés en los estudiantes.
- Determinar la relación entre la actividad física y las habilidades en planificación de los estudiantes.

II Metodología

2.1 Tipo y Diseño de investigación

Ésta investigación es de tipo básica, con enfoque cuantitativo.

Para Hernández, Fernández y Baptista (2014); refiere que “el enfoque cuantitativo, supone uso de recolección de datos y contrastar a través de hipótesis, haciendo uso de la teoría estadística” (p. 8).

La Investigación corresponde al Diseño No Experimental, Transversal, Correlacional. Hernández, Fernández y Baptista (2014), nos define como “las investigaciones no experimentales, aquellas que no se plantea ninguna modificación ni manipulación a las variables en estudio” (p. 152).

Los diseños de investigación transeccional nos dicen también estos autores “que hacen la recolección de los datos en un mismo y único momento” (p 154).

La presente investigación se encuentra establecida dentro del diseño no experimental, transeccional o transversal propuesto por los mencionados autores, debido a que no se manipularán las variables de estudio y los datos se recogerán en un solo momento únicamente.

2.2 Población - Muestra

Para Hernández, Fernández y Baptista (2014), “luego de determinar los alcances de la investigación se debe delimitar y caracterizar a la población, llámese población a todos los elementos con similares características que coinciden en un tiempo y espacio” (p. 174).

La Población estuvo constituida por los 17050 estudiantes aproximadamente matriculados en el semestre académico 2019 – I, en las Universidades públicas y privadas de la Región Lima Norte. Estos estudiantes conforman una población mixta entre hombres y mujeres que fluctúan entre los 16 y 25 años de edad, de condición socioeconómica media, que habitan en las Provincias de Huaura, Barranca, Huaral entre otras provincias de la sierra y costa cercanas al norte de la Región Lima. Se tomó en cuenta a las Universidades ubicadas en la Región Lima- Norte como son: Universidad José Faustino Sánchez Carrión, Universidad Nacional de Barranca, Universidad Alas Peruanas – Filial Huacho y Universidad San Pedro – Filial Huacho.

Muestra

La muestra fue calculada en 376 estudiantes. Mediante muestra probabilística, estratificada con selección aleatoria para las carreras mas pobladas y método sistemático para la selección de los estudiantes en el interior de las aulas.

Tabla A
Distribución aproximada de estudiantes, por Universidad Región Lima
Provincias - Norte

Universidad	Provincia	N	n
UNJFSC	Huaura	12000	265
USP-FH	Huaura	1750	39
UAP-FH	Huaura	1300	29
UNAB	Barranca	2000	44
		17050	376

Fuente: Sedes de Universidades.

$$n = \frac{z^2 pq}{d^2 + \frac{z^2 pq}{N}} = \frac{1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}{0.05^2 + \frac{1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}{17050}} = 376$$

Donde:

Z = 1.96 : Desvío normal para una confianza de 95%

p=0.5 : Proporción supuesta cuando no se tiene información de la posible proporción poblacional

q = 1-p = 0.5: Complemento de “p”

d = 0.05 : Error de Muestreo +/- 5%

N = 17050 : Tamaño de la población

2.3 Técnicas, Fuentes e Instrumentos de Investigación

Para Hernández, Fernández y Baptista (2014); toda medición o instrumento de recolección de datos debe reunir tres requisitos esenciales:

La confiabilidad, cuando se repite la medición al mismo individuo o grupo de ellos y los resultados sean los mismos.

La validez, son las condiciones que aseguran que los instrumentos sean diseñados para medir lo que realmente se quiere medir.

Para esta investigación se aplicó la técnica de Encuesta de los siguientes

Instrumentos:

- *Cuestionario sobre Actividad Física.*

Diseñado por el investigador, incluye 8 ítems referidos a características principales que perciben las actividades que desarrollan los jóvenes para contar con un buen estado físico. Estas actividades de empujar, levantar, lanzar, realizar sentadillas, flexiones de manera normal; además de no tener sobrepeso, ni cansancio anormal, ni padecer del corazón; son las que expresan un adecuado ritmo, en el desarrollo habitual que debe tener todo joven en edad universitaria. Sus respuestas comprenden de 1 a 5, donde:

1: Nunca

3: A veces

5: Siempre

2: Casi nunca

4: Casi siempre

Validación

Se realizó una validación a través de juicio de expertos (validación de contenido) y también se ejecutó una validación del constructo a través del análisis factorial. Ambos dieron un resultado de aplicabilidad.

Alcanzando un puntaje mínimo de 8 y un máximo de 40 puntos de manera general. Siendo el puntaje para cada categoría como sigue:

Escala y rango	Medida
- Muy activo (34-40)	Ordinal
- Activo (27-33)	
- Moderadamente activo (20-26)	
- Inactivo (14-19)	
- Sedentario (8-13)	

- ***Cuestionario sobre Habilidades Sociales de Goldstein.***

Ficha Técnica	: 1
Nombre Original	: Escala de Lista de chequeo y evaluación de habilidades sociales.
Autor	: Dr. Arnold P. Goldstein.
País de Origen	: New York
Año	: 1978
Administración	: Individual y Colectiva.
Duración	: 20 minutos aproximadamente.
Edad	: 12 años a más.
Puntuación	: Calificación manual y computarizada.
Objetivo	: Evalúa las características y capacidades que se desarrollan con las habilidades Sociales.

Áreas:

- ❖ Primeras habilidades sociales.
- ❖ Habilidades sociales avanzadas.
- ❖ Habilidades relacionadas con los sentimientos.
- ❖ Habilidades alternativas a la agresión.
- ❖ Habilidades para hacer frente al estrés.
- ❖ Habilidad de planificación.

Materiales: La Lista de Chequeo de Habilidades Sociales está compuesta por un total de 50 ítems, agrupados en 6 áreas, los cuales se presentan en una escala graduada de 1 a 5 de la siguiente manera:

- ❖ 1. Nunca usa la habilidad.
- ❖ 2. Muy pocas veces usa la habilidad.
- ❖ 3. Alguna vez usa la habilidad.
- ❖ 4. A menudo usa la habilidad.
- ❖ 5. Siempre usa la habilidad.

Recomendaciones del autor del test:

Administración: La lista de chequeo de Goldstein se administra de manera individual y colectiva, las instrucciones y los ítems que se redactan en los instrumentos son bien claros. El test se explica antes de iniciar la evaluación y se debe asegurar su confidencialidad. Se tiene en cuenta además que se debe obtener el consentimiento verbal de la persona, informándole el fin del cuestionario y el para que se van a utilizar los resultados.

Administración y calificación: Al calificar, se debe hacer un chequeo previo de los cuestionarios y eliminar aquellos que no hayan sido llenados de manera completa.

La calificación se basa en el nivel de manejo que tiene el individuo de sus habilidades y se mide de manera cuantitativa.

La máxima puntuación es 5 y la mínima es 1 por ítem, se debe considerar los siguientes aspectos:

- 1) Puntaje cercano a 5 significa buen manejo de habilidad y por lo contrario puntajes cercanos a 1 significa ausencia o debilidad en esa habilidad.
- 2) El puntaje por dimensión se consigue sumando todas las puntuaciones de los ítems que lo conforman.
- 3) En todo el cuestionario el mínimo puntaje a obtener es 50 y el máximo 250.

Validez:

Se realizó la evaluación por tres jueces expertos en investigación (validación de contenido) y también se realizó una validación del constructo a través del análisis factorial, quienes luego de observar, el cuestionario y la matriz de consistencia, dieron su opinión favorable de aplicabilidad.

Confiabilidad:

Se realizó una prueba piloto a 30 jóvenes estudiantes aleatorios de las universidades evaluadas, extraídos de la misma población, indicando resultados que corresponden a un coeficiente alfa de Cronbach de 0,93; Es decir, los resultados medidos para ambos instrumentos son confiables.

ESCALA	MEDIDA
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Siempre (5). ✓ A menudo (4). ✓ Alguna vez (3). ✓ Muy pocas veces (2) ✓ Nunca (1) 	Ordinal
RANGOS	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ BAJO [50;116] ✓ MEDIO [117,183] ✓ ALTO [184,250] 	

2.4 Procesamiento y análisis de Información

Los resultados se presentan a través de gráficos de barras unidimensionales; así como la prueba estadística tau-b de Kendall para la contrastación de las hipótesis de asociación para variables ordinales considerando los empates. Para el procesamiento y análisis de la información se utilizó el Statical Package for the Social Scienes SPSS versión 25 a modo de prueba.

III Resultados

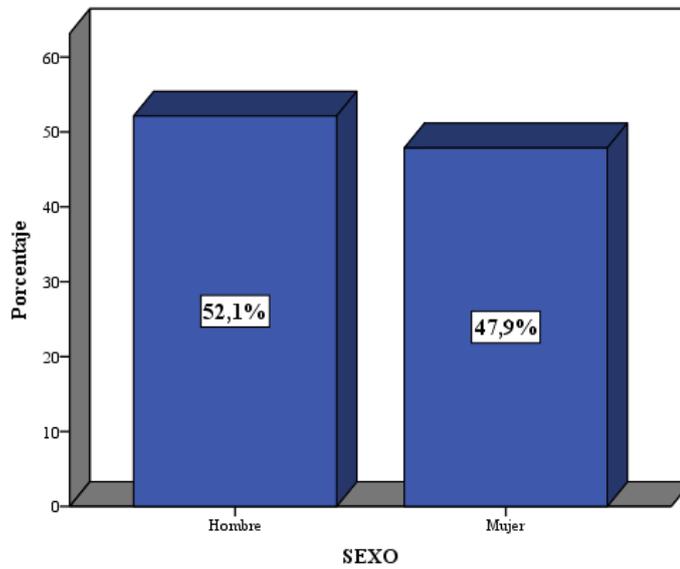


Figura 1. Sexo de los estudiantes

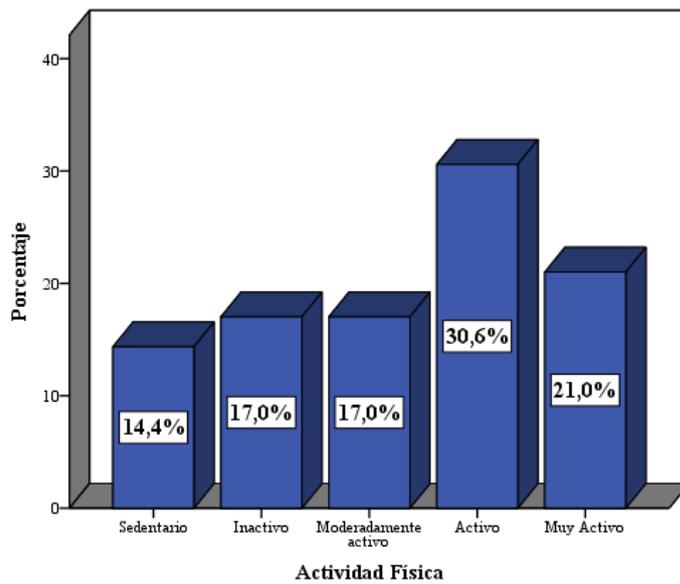


Figura 2. Actividad Física de los estudiantes

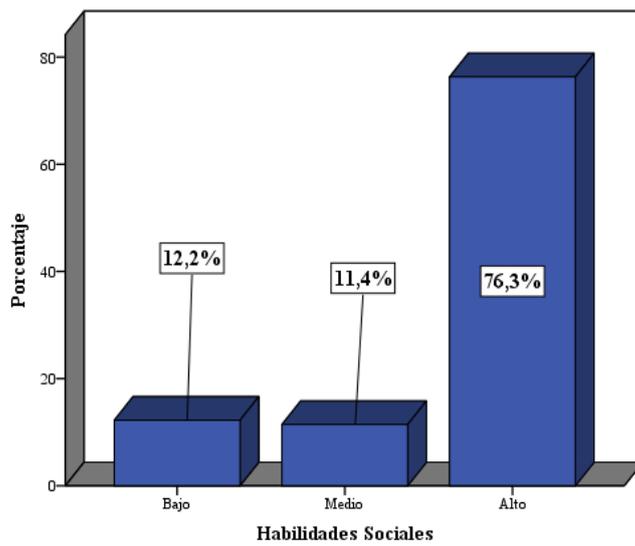


Figura 3. Habilidades sociales de los estudiantes

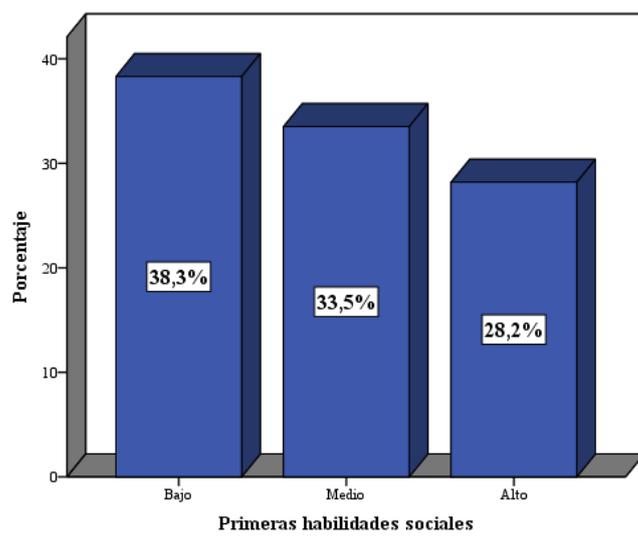


Figura 4. Primeras habilidades sociales de los estudiantes

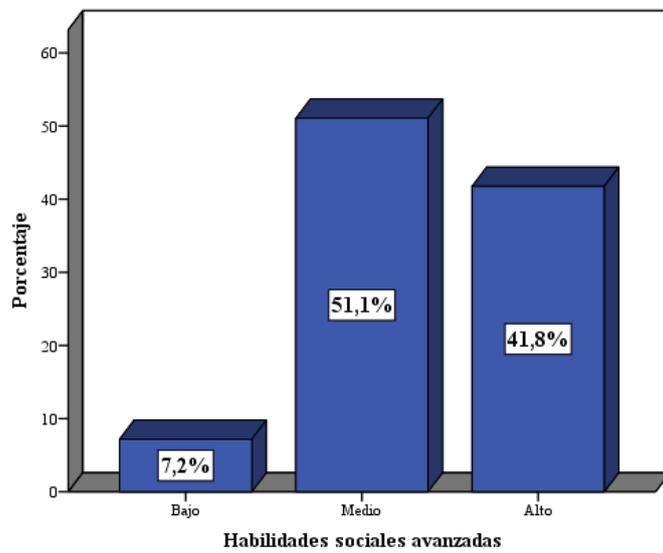


Figura 5. Habilidades sociales avanzadas de los estudiantes

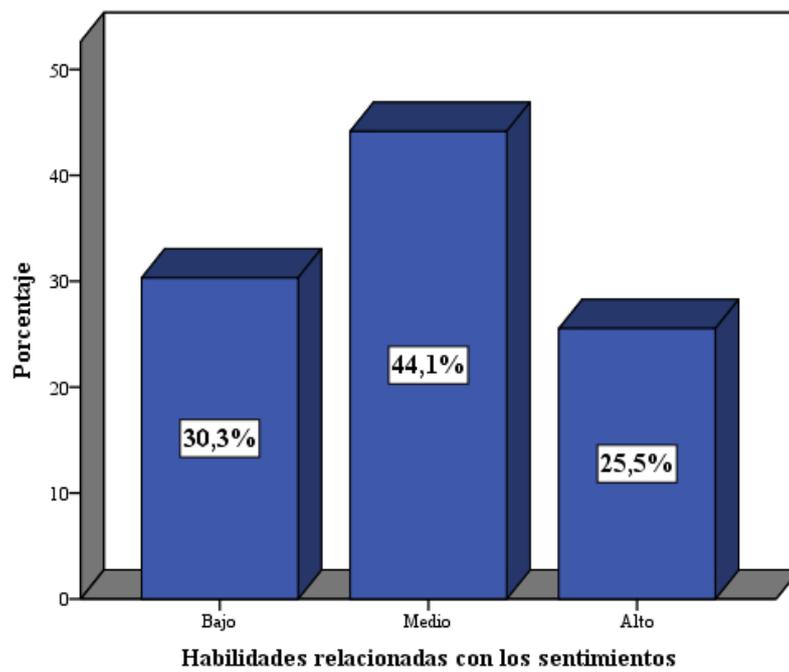


Figura 6. Habilidades relacionadas con los sentimientos de los estudiantes

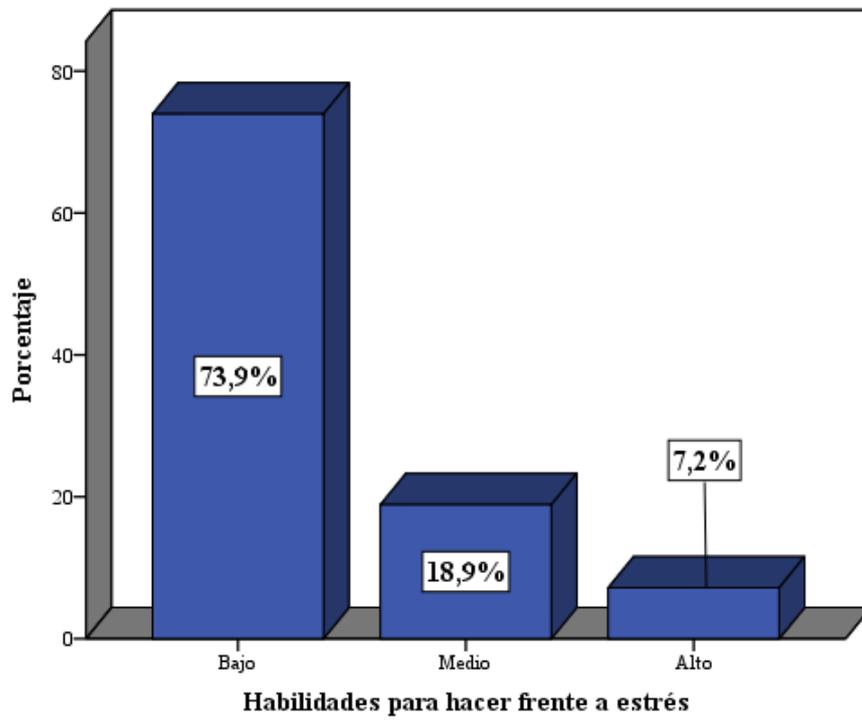


Figura 7. Habilidades para hacer frente al estrés de los estudiantes

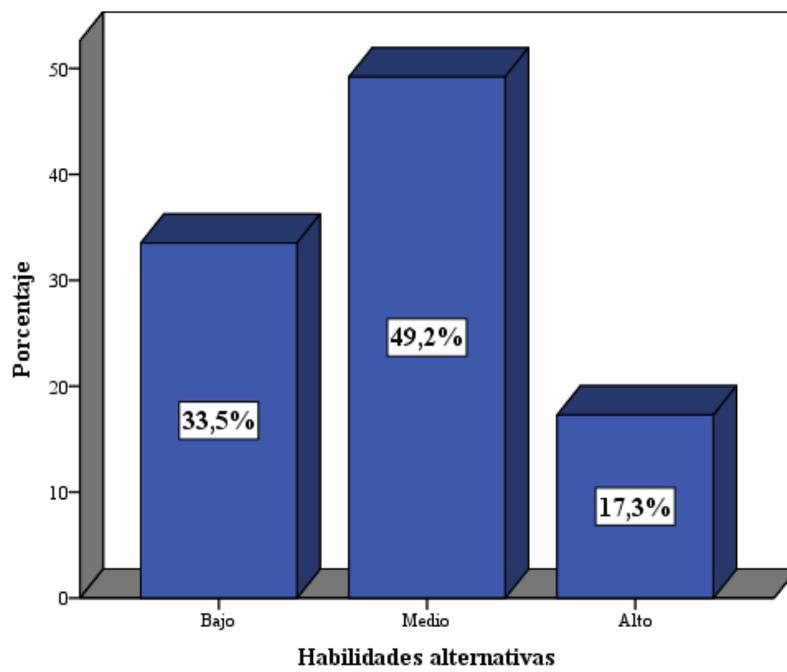


Figura 8. Habilidades alternativas de los estudiantes

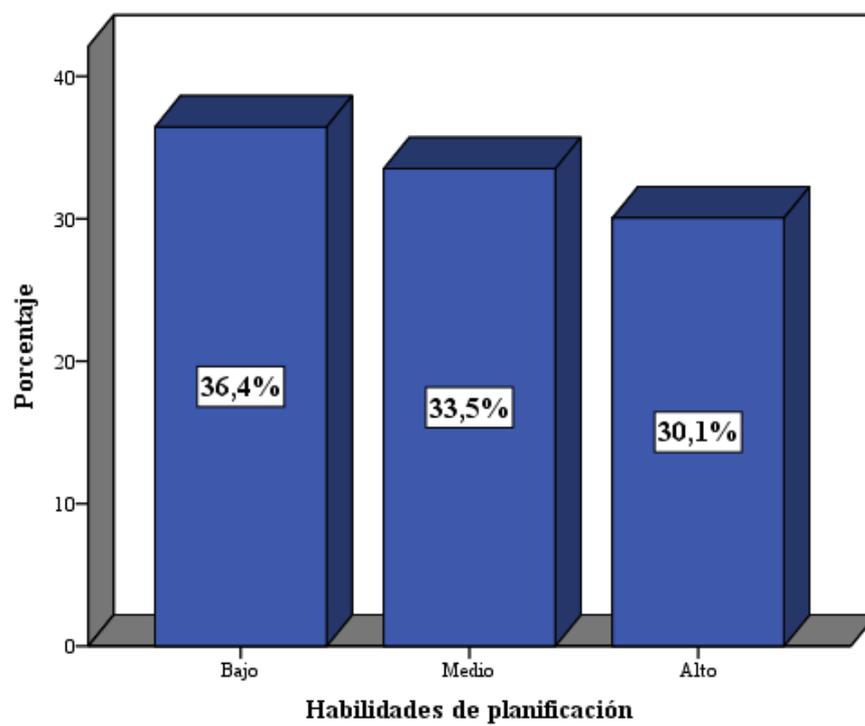


Figura 9. Habilidades de planificación de los estudiantes

Contrastación de las Hipótesis

Hipótesis General: “Existe relación directa y significativa entre la actividad física y las habilidades sociales en los Estudiantes Universitarios de la Región Lima Provincias - Norte”.

Bajo el soporte de la prueba estadística Tau_b de Kendall; el análisis resultó ser altamente significativo, ya que la Sig.= ,000 es menor que el nivel de significancia $\alpha = ,01$. Por lo que existe evidencia suficiente para rechazar $H_0: r=0$ (Ausencia de correlación significativa); concluyendo al 99% de confianza ($H_1: r \neq 0$), la existencia de una relación significativa, directa y moderada (R: 0.267); es decir mientras mas actividad física practiquen los jóvenes aumentarán el nivel de sus habilidades dentro de la sociedad. Tal como lo muestra la tabla 1 y 2.

Tabla 1

Habilidades sociales y actividad física

			Actividad Física					
			Sedentario	Inactivo	Moderadamente activo	Activo	Muy Activo	Total
Habilidades Sociales	Bajo	n	27	13	6	0	0	46
		%	58,7%	28,3%	13,0%	0,0%	0,0%	100,0%
	Medio	n	0	6	10	15	12	43
		%	0,0%	14,0%	23,3%	34,9%	27,9%	100,0%
	Alto	n	27	45	48	100	67	287
		%	9,4%	15,7%	16,7%	34,8%	23,3%	100,0%
Total		n	54	64	64	115	79	376
		%	14,4%	17,0%	17,0%	30,6%	21,0%	100,0%

Tabla 2*Correlación entre actividad física y habilidades sociales en los estudiantes*

Tau_b de Kendall	r	p	n
Actividad Física - Habilidades Sociales	,267**	,000	376

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

r: Coeficiente de correlación

p: Sig. (bilateral)

n: Número de estudiantes muestreados

Hipótesis Específica 1: “Existe relación directa y significativa entre la actividad física y primeras habilidades sociales en los Estudiantes Universitarios de la Región Lima Provincias - Norte”.

Bajo el soporte de la prueba estadística Tau_b de Kendall; el análisis resultó ser altamente significativo, ya que la Sig.= ,000 es menor que el nivel de significancia $\alpha = ,01$. Por lo que existe evidencia suficiente para rechazar $H_0: r=0$ (Ausencia de correlación significativa); concluyendo al 99% de confianza ($H_1: r \neq 0$), la existencia de una relación significativa, directa y moderada (R: 0.692); es decir mientras mas actividad física practiquen los jóvenes aumentarán el nivel de sus primeras habilidades sociales dentro de la sociedad. Tal como lo muestra la tabla 3 y 4.

Tabla 3*Primeras habilidades sociales y actividad física*

		Actividad Física					Total	
		Sedentario	Inactivo	Moderadamente activo	Activo	Muy Activo		
Primeras habilidades sociales	Bajo	n	44	60	34	6	0	144
		%	30,6%	41,7%	23,6%	4,2%	0,0%	100,0%
	Medio	n	10	4	26	66	20	126
		%	7,9%	3,2%	20,6%	52,4%	15,9%	100,0%
	Alto	n	0	0	4	43	59	106
		%	0,0%	0,0%	3,8%	40,6%	55,7%	100,0%
Total	n	54	64	64	115	79	376	
	%	14,4%	17,0%	17,0%	30,6%	21,0%	100,0%	

Tabla 4*Correlación entre actividad física y primeras habilidades sociales en los estudiantes*

Tau_b de Kendall	r	p	n
Actividad Física - Primeras Habilidades Sociales	,692**	,000	376

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

r: Coeficiente de correlación

p: Sig. (bilateral)

n: Número de estudiantes muestreados

Hipótesis Específica 2: “Existe relación directa y significativa entre la actividad física y habilidades sociales avanzadas en los Estudiantes Universitarios de la Región Lima Provincias - Norte”.

Bajo el soporte de la prueba estadística Tau_b de Kendall; el análisis resultó ser altamente significativo, ya que la Sig.= ,000 es menor que el nivel de significancia $\alpha = ,01$. Por lo que existe evidencia suficiente para rechazar $H_0: r=0$ (Ausencia de

correlación significativa); concluyendo al 99% de confianza ($H_1: r \neq 0$), la existencia de una relación significativa, directa y moderada ($R: 0.652$); es decir mientras mas actividad física practiquen los jóvenes aumentarán el nivel de sus habilidades sociales avanzadas dentro de la sociedad. Tal como lo muestra la tabla 5 y 6.

Tabla 5

Habilidades sociales avanzadas y actividad física

		Actividad Física				
		Sedentario	Inactivo	Moderadamente activo	Activo	Muy Activo
Habilidades sociales avanzadas	Bajo	27 100,0%	0 0,0%	0 0,0%	0 0,0%	0 0,0%
	Medio	27 14,1%	64 33,3%	38 19,8%	59 30,7%	4 2,1%
	Alto	0 0,0%	0 0,0%	26 16,6%	56 35,7%	75 47,8%
Total		54 14,4%	64 17,0%	64 17,0%	115 30,6%	79 21,0%

Tabla 6

Correlación entre actividad física y habilidades sociales avanzadas en los estudiantes

Tau_b de Kendall	r	p	n
Actividad Física - Habilidades Sociales Avanzadas	,652**	,000	376

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

r: Coeficiente de correlación

p: Sig. (bilateral)

n: Número de estudiantes muestreados

Hipótesis Específica 3: “Existe relación directa y significativa entre la actividad física y habilidades relacionadas con los sentimientos en los Estudiantes Universitarios de la Región Lima Provincias - Norte”.

Bajo el soporte de la prueba estadística Tau_b de Kendall; el análisis resultó ser altamente significativo, ya que la Sig.= ,000 es menor que el nivel de significancia $\alpha = ,01$. Por lo que existe evidencia suficiente para rechazar $H_0: r=0$ (Ausencia de correlación significativa); concluyendo al 99% de confianza ($H_1: r \neq 0$), la existencia de una relación significativa, directa y moderada (R: 0.515); es decir mientras mas actividad física practiquen los jóvenes aumentarán el nivel de sus habilidades relacionadas con los sentimientos dentro de la sociedad. Tal como lo muestra la tabla 7 y 8.

Tabla 7

Habilidades relacionadas con los sentimientos

		Actividad Física					Total	
		Sedentario	Inactivo	Moderadamente activo	Activo	Muy Activo		
Habilidades relacionadas con los sentimientos	Bajo	n	45	27	27	15	0	114
		%	39,5%	23,7%	23,7%	13,2%	0,0%	100,0%
	Medio	n	9	30	26	67	34	166
		%	5,4%	18,1%	15,7%	40,4%	20,5%	100,0%
	Alto	n	0	7	11	33	45	96
		%	0,0%	7,3%	11,5%	34,4%	46,9%	100,0%
Total	n	54	64	64	115	79	376	
	%	14,4%	17,0%	17,0%	30,6%	21,0%	100,0%	

Tabla 8

Correlación entre actividad física y habilidades relacionadas con los sentimientos en los estudiantes

Tau_b de Kendall	r	p	n
Actividad Física - Habilidades Relacionadas con los Sentimientos	,515**	,000	376

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

r: Coeficiente de correlación

p: Sig. (bilateral)

n: Número de estudiantes muestreados

Hipótesis Específica 4: “Existe relación directa y significativa entre la actividad física y habilidades alternativas a la agresión en los Estudiantes Universitarios de la Región Lima Provincias - Norte”.

Bajo el soporte de la prueba estadística Tau_b de Kendall; el análisis resultó ser altamente significativo, ya que la Sig.= ,000 es menor que el nivel de significancia $\alpha = ,01$. Por lo que existe evidencia suficiente para rechazar $H_0: r=0$ (Ausencia de correlación significativa); concluyendo al 99% de confianza ($H_1: r \neq 0$), la existencia de una relación significativa, directa y moderada (R: 0.595); es decir mientras mas actividad física practiquen los jóvenes aumentarán el nivel de sus habilidades alternativas a la agresión dentro de la sociedad. Tal como lo muestra la tabla 9 y 10.

Tabla 9*Habilidades alternativas a la agresión y actividad física*

		Actividad Física					Total	
		Sedentario	Inactivo	Moderadamente activo	Activo	Muy Activo		
Habilidades alternativas a la agresión	Bajo	n	43	46	26	11	0	126
		%	34,1%	36,5%	20,6%	8,7%	0,0%	100,0%
	Medio	n	11	18	32	82	42	185
		%	5,9%	9,7%	17,3%	44,3%	22,7%	100,0%
	Alto	n	0	0	6	22	37	65
		%	0,0%	0,0%	9,2%	33,8%	56,9%	100,0%
Total		n	54	64	64	115	79	376
		%	14,4%	17,0%	17,0%	30,6%	21,0%	100,0%

Tabla 10*Correlación entre actividad física y habilidades alternativas a la agresión en los estudiantes*

Tau_b de Kendall	r	p	n
Actividad Física - Habilidades Alternativas	,595**	,000	376

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

r: Coeficiente de correlación

p: Sig. (bilateral)

n: Número de estudiantes muestreados

Hipótesis Específica 5: “Existe relación directa y significativa entre la actividad física y habilidades para hacer frente a estrés en los Estudiantes Universitarios de la Región Lima Provincias - Norte”.

Bajo el soporte de la prueba estadística Tau_b de Kendall; el análisis resultó ser altamente significativo, ya que la Sig.= ,000 es menor que el nivel de significancia $\alpha = ,01$. Por lo que existe evidencia suficiente para rechazar $H_0: r=0$ (Ausencia de

correlación significativa); concluyendo al 99% de confianza ($H_1: r \neq 0$), la existencia de una relación significativa, directa y moderada ($R: 0.435$); es decir mientras mas actividad física practiquen los jóvenes aumentarán el nivel de sus habilidades para hacer frente a estrés dentro de la sociedad. Tal como lo muestra la tabla 11 y 12.

Tabla 11

Habilidades para hacer frente a estrés y actividad física

		Actividad Física					Total	
		Sedentario	Inactivo	Moderadamente activo	Activo	Muy Activo		
Habilidades para hacer frente a estrés	Bajo	n	51	64	55	82	278	
		%	18,3%	23,0%	19,8%	29,5%	9,4%	100,0%
	Medio	n	3	0	7	22	39	71
		%	4,2%	0,0%	9,9%	31,0%	54,9%	100,0%
	Alto	n	0	0	2	11	14	27
		%	0,0%	0,0%	7,4%	40,7%	51,9%	100,0%
Total	n	54	64	64	115	79	376	
	%	14,4%	17,0%	17,0%	30,6%	21,0%	100,0%	

Tabla 12

Correlación entre actividad física y habilidades para hacer frente a estrés en los estudiantes

Tau_b de Kendall	r	p	n
Actividad Física - Habilidades para hacer frente a Estrés	,435**	,000	376

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

r: Coeficiente de correlación

p: Sig. (bilateral)

n: Número de estudiantes muestreados

Hipótesis Específica 6: “Existe relación directa y significativa entre la actividad física y habilidades de planificación en los Estudiantes Universitarios de la Región Lima Provincias - Norte”.

Bajo el soporte de la prueba estadística Tau_b de Kendall; el análisis resultó ser altamente significativo, ya que la Sig.= ,000 es menor que el nivel de significancia $\alpha = ,01$. Por lo que existe evidencia suficiente para rechazar $H_0: r=0$ (Ausencia de correlación significativa); concluyendo al 99% de confianza ($H_1: r \neq 0$), la existencia de una relación significativa, directa y moderada ($R: ,633$); es decir mientras mas actividad física practiquen los jóvenes aumentarán el nivel de sus habilidades de planificación dentro de la sociedad. Tal como lo muestra la tabla 13 y 14.

Tabla 13

Habilidades de planificación y actividad física

		Actividad Física					Total	
		Sedentario	Inactivo	Moderadamente activo	Activo	Muy Activo		
Habilidades de planificación	Bajo	n	43	52	28	14	0	137
		%	31,4%	38,0%	20,4%	10,2%	0,0%	100,0%
	Medio	n	11	12	26	58	19	126
		%	8,7%	9,5%	20,6%	46,0%	15,1%	100,0%
	Alto	n	0	0	10	43	60	113
		%	0,0%	0,0%	8,8%	38,1%	53,1%	100,0%
Total	n	54	64	64	115	79	376	
	%	14,4%	17,0%	17,0%	30,6%	21,0%	100,0%	

Tabla 14*Correlación entre actividad física y habilidades de planificación en los estudiantes*

Tau_b de Kendall	r	p	n
Habilidades de Planificación - Actividad Física	,633**	,000	376

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

r: Coeficiente de correlación

p: Sig. (bilateral)

n: Número de estudiantes muestreados

IV Análisis y Discusión

Esta investigación se inició por conocer los indicadores de la actividad física en los jóvenes universitarios de la región lima norte; y los resultados encontrados muestran una realidad que describe lo que se observa en la mayoría de los campos universitarios de esta parte de la región, jóvenes que practican diferentes disciplinas incentivados por sus docentes y en algunos casos por los mismos directivos, en una sociedad como la nuestra donde la falta de practica de deporte hacen que nuestros menores se pierdan o ganen intereses en los juegos virtuales entre otros vicios; estos resultados nos dejan una sensación positiva de seguir apoyando por el deporte; pues mas del 50% de jóvenes realiza actividad deportiva como fulbito, básquet, frontón, maratón, entre otros tal como lo sugieren las nuevas estrategias educativas para el nivel superior donde a través de las actividades integradoras que están incluidas en las currículas de las carreras en las Universidades donde se extrajeron las muestras, hacen que los estudiantes tengan un interés cada vez mayor por practicarlos, asociándolos a mejorar los niveles de desarrollo en sus habilidades sociales; ello se demuestra en los altos porcentajes de habilidades que se encontraron, como en las primeras habilidades sociales, habilidades avanzadas, relacionadas con los sentimientos, alternativas, para hacer frente al estrés y de planificación donde los indicadores superaron el 50% entre regular y alto nivel de manejo de habilidades ante la sociedad; En este sentido se coincide con Consuegra y Donato (2016) por ejemplo, quienes en su investigación establecen que los juegos cooperativos se pueden utilizar como estrategia

pedagógica para propiciar ambientes adecuados para promover espacios de sana convivencia. Lo que quiere decir, que en la Región Lima Norte, si se practica deporte como una de las actividades físicas en los jóvenes, elevando las condiciones de dominio en el ámbito social. Referente a Garcés (2014); coincido solo en la parte que los estudiantes desarrollan sus habilidades sociales, cuando se enfrentan a las actividades de deporte propias de la disciplina de educación física. Así mismo, con Foppiano (2013), se coincide en el sentido que los estudiantes también mostraron que mejoran sus relaciones interpersonales y sociales, incluso su agresividad baja y moderan su comportamiento con los demás, cuando realizan deporte entre los jóvenes estudiantes. Con Montalvo (2019), se coincide en el resultado de las buenas habilidades sociales en las relaciones con los demás; sin embargo, es contradictorio a este estudio en la parte de que en su estudio resultó que los estudiantes manejan en un nivel bajo la expresión de sus emociones, en este estudio ese nivel es moderado. Finalmente, en comparación con Alfaro y Valdivia (2019), coincido con los resultados de este estudio en el sentido que, en ambas investigaciones, se percibe que los estudiantes tienen niveles entre buenos y excelentes de socialización, con un dominio moderado de sus habilidades sociales.

V Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

- La actividad física se correlaciona de manera altamente significativa (p-valor = ,000), a un nivel moderado, con relación directa o positiva ($R= ,267$) con las habilidades sociales en los estudiantes universitarios de la región lima provincias - norte. Esto significa, que cuanto mas practique actividades de carácter físico, mejora de manera significativa sus condiciones sociales.
- La actividad física se relaciona de manera altamente significativa (p-valor = ,000) y directa o positiva ($R= ,692$) con las primeras habilidades sociales en los estudiantes. Esto significa, que cuanto mas practique actividades de carácter físico, mejora sus primeras habilidades sociales como saber escuchar, iniciar una conversación, ser agradecido, ser sincero.
- La actividad física se relaciona de manera altamente significativa (p-valor = ,000) y directa o positiva ($R= ,652$) con las habilidades sociales avanzadas en los estudiantes. Esto significa, que cuanto mas practique actividades de carácter físico, mejora sus habilidades sociales avanzadas como pedir ayuda, integrarse con facilidad a un grupo, prestar atención, pedir disculpas.
- La actividad física se relaciona de manera altamente significativa (p-valor = ,000) y directa o positiva ($R= ,515$) con las habilidades relacionadas con los sentimientos en los estudiantes. Esto significa, que cuanto mas practique actividades de carácter físico, mejora sus habilidades que tiene que ver con los sentimientos personales, de enfado y percepción.

- La actividad física se relaciona de manera altamente significativa (p-valor = ,000) y directa o positiva (R= ,595) con las habilidades alternativas a la agresión en los estudiantes. Esto significa, que cuanto mas practique actividades de carácter físico, mejora sus habilidades de alternancia para manejar la agresión física o verbal, como el compartir las cosas con los demás, ser solidario, defender sus derechos y controlar el carácter.
- La actividad física se relaciona de manera altamente significativa (p-valor = ,000) y directa o positiva (R= ,435) con las habilidades para hacer frente a estrés en los estudiantes. Esto significa, que cuanto mas practique actividades de carácter físico, mejora sus habilidades que controlan el estrés.
- La actividad física se relaciona de manera altamente significativa (p-valor = ,000) y directa o positiva (R= ,633) con las habilidades en planificación de los estudiantes. Esto significa, que cuanto mas practique actividades de carácter físico, mejora sus habilidades que tiene que ver con el aspecto de planificación personal para tomar decisiones.

Recomendaciones

- Proponer a las universidades públicas y privadas de esta parte de la Región Lima, la inclusión de programas que desarrollen actividades físicas o de deporte, para mejorar en los jóvenes sus condiciones de socialización y con ello de ser mejores profesionales mas competitivos, líderes y con mayor seguridad en sí mismos.

- Elaborar nuevas estrategias didácticas en estos tiempos donde se ejecutan las clases virtuales por la pandemia COVID 19, para evitar el cansancio y aburrimiento en la nueva generación; y poder minimizar los efectos de la socialización por la ausencia de contacto presencial entre los estudiantes.
- Incentivar la práctica de deporte entre otras actividades, que permitan mejorar las habilidades sociales en jóvenes estudiantes.
- Incentivar la práctica de deporte entre otras actividades, que permita mejorar sus condiciones de escuchar, de iniciar una conversación, ser más agradecidos y hablar con mayor sinceridad.
- Incentivar la práctica de deporte entre otras actividades, que les permita integrarse con facilidad a un nuevo grupo, solicitar ayuda, pedir disculpas sin problemas cuando sea necesario.
- Incentivar la práctica de deporte entre otras actividades, que ayude a diferenciar y controlar los sentimientos de enfado y también a percibir mejor las cosas.
- Incentivar la práctica de deporte entre otras actividades, que les apoye en el control del carácter, compartan sus cosas en forma solidaria con el resto de compañeros.
- Incentivar la práctica de deporte entre otras actividades, disminuye el estrés que padecen con mayor facilidad hoy en día los jóvenes universitarios.
- Incentivar la práctica de deporte entre otras actividades, en general ayudaría en los jóvenes a tomar mejores decisiones a partir de una buena planificación.

PROPUESTA

I.- DATOS GENERALES.

1.1.- NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

Mejorar las condiciones sociales y de aprendizaje en los estudiantes universitarios en la Región Lima Norte.

1.2.- AUTOR DE LA PROPUESTA.

- **APELLIDOS Y NOMBRES**

Escurra Estrada Cristián Iván

- **UNIDAD O INSTITUCION BENEFICIARIA.**

Universidades de la Región Lima Norte.

- **UBICACIÓN DE LA UNIDAD O INSTITUCION**

Provincias de Huaura y Barranca. Región Lima.

- **DURACIÓN DE LA EJECUCIÓN**

2 años. Tiempo estimado en que la mayoría de Escuelas Profesionales están actualizando sus planes curriculares.

II.- ELEMENTOS FUNDAMENTALES.

2.1.- PROBLEMA DE LA INVESTIGACION

En el mundo se observa en las últimas décadas, que los jóvenes llegan a las universidades con otras características que eran ausentes en las generaciones pasadas; tales como falta de valores, sedentarismo, falta de

solidaridad e integración entre compañeros de la misma aula, poco o nada suele importarles la situación anímica o problemática que tengan a su alrededor de cada estudiante. Esto sumado a los problemas de bullying, que vienen arrastrando desde la escuela y se manifiestan en los jóvenes con aislamientos, de índole social y tiene que ver mucho con las habilidades que tengan los estudiantes para involucrarse con sus amigos, ya que cuando acaben su carrera profesional, estas habilidades sociales les servirán para incursionar con facilidad en el mundo laboral.

Esta situación no es ajena a nuestro país, y en especial en esta parte norte de la Región Lima; donde los estudiantes de las universidades públicas y privadas con que cuenta esta región; se aprecia una ausencia de cursos destinados a despertar en los jóvenes actividades integradoras como sociales o de deporte que mejore su salud mental y física; así como también las habilidades sociales de estos estudiantes aparentemente tienen un nivel promedio y en algunos casos bajo; estas variables son necesarias analizarlas con mucho criterio porque forman parte de su formación integral. Por lo que me formulo el siguiente problema:

¿Cuál es la relación entre la actividad física y las habilidades sociales en los estudiantes universitarios de la región lima provincias – norte?

2.2.- FUNDAMENTACIÓN DE LA PROPUESTA.

Esta propuesta se basa en la medida que se ha demostrado, la relación positiva y moderada entre el desarrollo de actividades físicas y las habilidades

sociales con que interactúan los jóvenes. En este contexto, la inclusión de cursos o programas donde se desarrolle actividades de ésta índole, permitirá a los estudiantes no solo mejorar sus relaciones sociales sino también, tener mas seguridad en si mismos e incrementar su nivel académico y de concentración; por otra parte las universidades actualizarían sus planes curriculares, tomando en cuenta actividades que pueden ser curriculares o con creditaje paralelo o acumulado, acordes con los criterios pedagógicos actuales, que motiven a los jóvenes en su participación activa, ya que elevarían los niveles de aprendizaje, en las universidades de esta parte de la Región.

2.3.- JUSTIFICACIÓN

Esta investigación se desarrollará ya que no se cuenta con información detallada acerca de los problemas que adquieren los estudiantes acerca de las actividades físicas, deportivas, o de rutina, que realizan los jóvenes en especial los universitarios de la Región Lima Norte; además de medir las capacidades y actitudes que tienen frente a las habilidades sociales que cuentan cada uno de ellos; ya que son aspectos importantes que los docentes y autoridades universitarias deben conocer; *es por ello que como aporte científico*, los resultados que se obtengan servirán para modificar y actualizar las currículas en las Escuelas Profesionales de una Universidad Pública o Privada de esta parte del país; teniendo en cuenta las recomendaciones de SUNEDU – Perú, las mismas que se refieren a las actividades integradoras como cursos curriculares, que nos permitan mejorar los niveles de aprendizaje y

socialización de los universitarios. Además, servirá de fuente para conocimiento de los directores de escuela, autoridades en general, para que puedan tomar decisiones y medidas urgentes de apoyo y orientación que les sirva a los jóvenes entender las consecuencias negativas en su salud en relación a la intensidad de sus habilidades sociales.

2.4.- OBJETIVOS

1. Elaborar un plan de sensibilización, en autoridades y docentes universitarios, sobre temas de salud mental y física en jóvenes; que les permita comprender la importancia de las actividades físicas en el bienestar del individuo y en consecuencia favorecer sus resultados académicos.
2. Incorporar en los planes académicos de las diferentes escuelas profesionales, cursos que contengan actividades integradoras, donde se desarrollen actividades como: ejercicios físicos, relajación, motivacionales, flexibilidad, resistencia, entre otros, por lo menos dos veces a la semana; conducidos por especialistas, con el fin de despertar en los estudiantes experiencias grupales o individuales que les permita equilibrar sus habilidades sociales, incrementando de esta manera sus niveles de concentración.
3. Monitorear y medir los resultados en los estudiantes de manera semestral, observando los cambios positivos y reajustando los criterios de desarrollo, si así fuera necesario. Esta medición puede hacerse mediante test, o entrevistas, ejecutados por los tutores o directores de cada Escuela Profesional.

2.5.- METAS.

1. Docentes y autoridades universitarias convencidas de la importancia del desarrollo de las actividades físicas en los jóvenes estudiantes.
2. Planes curriculares actualizados, incluyendo actividades integradoras.
3. Medición semestral mediante indicadores estadísticos del desarrollo de las actividades integradoras en los estudiantes universitarios.

2.6.- RECURSOS HUMANOS (ESPECIALISTAS)

Docentes afines al deporte o actividades de integración.

III.- CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.**3.1.- ACTIVIDADES A DESARROLLAR.**

Actividad	2021	2022
Sensibilización, en autoridades y docentes universitarios.	x	
Incorporación de cursos que contengan actividades integradoras, en los planes curriculares.	x	x
Monitorear y medir los resultados en los estudiantes de manera semestral.		x

3.2.- RESPONSABLE DE LA EJECUCIOPN.

Directores de Escuelas Profesionales.

3.3.- TIEMPO DE EJECUCION.

Dos (02) años.

3.4.- RECURSOS.

- HUMANOS.

- Estudiantes.
- Docentes.
- Especialistas.
- Autoridades

- TECNOLÓGICOS.

- Laptop.
- Plataformas o software aplicativos.

IV.- PRESUPUESTO

Por ser obligatorio la actualización de los planes curriculares entre dos y tres años, de su desarrollo, los presupuestos ya están incluidos en su ejecución y en la contratación de docentes que semestralmente se hace.

V.- EVALUACION

Semestralmente se debe realizar el monitoreo, a fin de poder mejorar el desarrollo de los mismos.

VI.- INFORME

Luego de dos años de estar ejecutándose el desarrollo de actividades integradoras, se debe redactar un informe con indicadores estadísticos que permitan diagnosticar las mejoras de condiciones sociales y de adaptación en los jóvenes universitarios; éstos planteamientos, traerán a mediano y largo plazo, mejores resultados en las calificaciones de los jóvenes estudiantes y su actitud frente al desarrollo de sus actividades académicas en conjunto.

Dedicatoria

Dedicada con todo mi amor a la memoria de mi madre Rosa Estrada Panta, quien me animó siempre a seguir mis metas, a mi padre Juan Ecurra Puicón, que me sigue apoyando en construir mis sueños, a mis hermanas Elizabeth, Jessica, mi sobrina Keyla y en el recuerdo David; que inspiran mis deseos de seguir adelante.

Cristián Iván, Ecurra Estrada

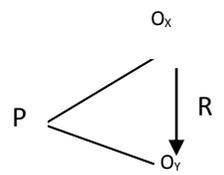
VI Referencias Bibliográficas

- Alfaro, E., y Valdivia, J. (2018). *Aplicación del programa de habilidades motrices básicas para el desarrollo de la percepción sensorio motriz en niños de 5 años de la I.E.I. N° 401 Mx-P Niño Jesús de Qarhuapampa, Tambo-La Mar 2017*. Ayacucho: Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.
- Caballo, V. (2007). *Manual de Evaluación y Entrenamiento de las Habilidades Sociales*. Madrid: Siglo Veintiuno Editores.
- Consuegra, L., y Donato, J. (2016). *La actividad física como estrategia pedagógica para una sana convivencia desde las competencias ciudadanas de convivencia y paz en el curso séptimo c del colegio Emilio Valenzuela*. Bogotá - Colombia: Corporación Universitaria Minuto de Dios.
- Cordente, C. (2002). *Estudio epidemiológico del nivel de actividad física y de otros parámetros de interés relacionados con la salud bio-psico-social de los alumnos de E.S.O. del Municipio de Madrid*. Madrid: Universidad de Castilla La Mancha.
- Cornejo, B., y Ulloa, J. (2017). *El deporte como agente de transformación social: desarrollo de habilidades sociales y competencias parentales. un estudio de caso*. Viña del Mar - Chile: Pontificia Universidad Católica de Valparaíso.
- Foppiano, G. (2013). *Actividad física y deporte orientado al refuerzo de las habilidades sociales en sectores de alta vulnerabilidad*. Chile: Universidad de Concepción .
- Garcés, N. (2014). Desarrollo de habilidades y competencias en Educación Física. *Monografías*, 1-3.
- Goldstein, A., Sprafkin, R., Gershaw, J., y Klein, P. (1989). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Un programa de enseñanza*. Barcelona: Martínez Roca.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill / Interamericana Editores, S.A. DE C.V.
- Holst, I., Galicia, Y., Gomez, G. y Degante, A. (2017). Las habilidades sociales y sus diferencias en estudiantes universitarios. *Vertientes*, 22-29.
- Lissavetzky, J. (2010). *Plan integral para la actividad física y el deporte*. España: Consejo Superior de Deportes.
- Márquez, S. y Garatachea, N. (2013). *Actividad física y salud*. Madrid: Diaz de Santos S.A.

- Martínez, V. (2010). *Actividad física, salud y calidad de vida*. Madrid: Fundación Estudiantes.
- Martínez, L. (2008). Condición física y nivel de actividad física en estudiantes universitarios. *Teoría y Praxis Investigativa*, 21-28.
- Merino, B. y González Briones, E. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Ministerio de Educación y Ciencia, Ministerio de Sanidad y Consumo;. (2008). *Actividad Física y Salud en la Infancia t la Adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Madrid: Gobierno de España.
- Montalvo, M. (2019). *Habilidades sociales en niños de cinco años de una Institución Educativa Pública de San Juan de Lurigancho*. Lima: Universidad San Ignacio de Loyola.
- Roballo, K. (2016). *Propuesta pedagógica a través de la actividad física, para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes adolescentes del curso 1001 del colegio kimy perúa domicó*. Bogota - Colombia: Corporación Universitaria Minuto de Dios.
- Roca, E. (2014). *Como mejorar tus habilidades sociales*. Valencia: ACDE Cuarta Edición revisada.
- Sánchez, S. (2016). *Habilidades sociales*. Madrid: Sintesis S.A.
- Vidarte, J., Álvarez, C., Sandoval, C. y Mora, A. (2011). Actividad Física: Estrategia de Promoción de la Salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 202-218.

Anexo: Matriz de consistencia

“Nivel de Actividad Física y Habilidades Sociales en los Estudiantes Universitarios de la Región Lima Provincias – Norte. 2019”

FORMULACION DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	Definición	INDICADORES	TIPO Y NIVEL	METODO
<p>Problema General ¿Cuál es la relación entre la actividad física y las habilidades sociales en los estudiantes universitarios de la Región Lima Provincias - Norte?</p> <p>Problema Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación entre la actividad física y primeras habilidades sociales en los estudiantes? • ¿Cuál es la relación entre la actividad física y habilidades sociales avanzadas en los estudiantes? 	<p>Objetivo General Determina la relación entre la actividad física y las habilidades sociales en los estudiantes universitarios de la Región Lima Provincias - Norte.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar la relación entre la actividad física y primeras habilidades sociales en los estudiantes. • Determina la relación entre la actividad física y habilidades sociales avanzadas de los estudiantes. 	<p>Hipótesis General La relación entre la actividad física y las habilidades sociales en los estudiantes universitarios de la Región Lima Provincias - Norte, es significativa y directa.</p> <p>Hipótesis Específicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • La relación entre la actividad física y primeras habilidades sociales en los estudiantes, es significativa y directa. • La relación entre la actividad física y habilidades sociales avanzadas en los estudiantes, es significativa y directa. 	<p>Variable 1 Actividad Física</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Resistencia - Flexibilidad. - Sobrepeso. - Nivel de aptitud cardiorrespiratoria. 	<p>Conceptual Cualquier movimiento corporal producido por músculos esqueléticos que resulta en un sustancial aumento del gasto energético.</p> <p>Operacional Mide la flexibilidad, el índice de masa corporal y la actitud cardiorrespiratoria en los estudiantes.</p>	<p>Empujar Levantar Lanzar</p> <p>Sentadillas Flexiones</p> <p>Sobrepeso</p> <p>Cansancio</p> <p>Ritmo Cardíaco</p>	<p>Básica, con enfoque cuantitativo, prospectivo. De diseño No experimental, transversal, correlacional.</p>	<p>DISEÑO ESPECIFICO La Investigación corresponde al Diseño No Experimental, Transversal – Correlacional.</p>  <p>Población La Población está constituida por los 17050 estudiantes aprox. matriculados en el semestre académico 2019 – I, en las Universidades públicas y privadas de la Región Lima.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación entre la actividad física y habilidades relacionadas con los sentimientos en los estudiantes? • ¿Cuál es la relación entre la actividad física y habilidades alternativas en los estudiantes? • ¿Cuál es la relación entre la actividad física y habilidades para hacer frente al estrés en los estudiantes? • ¿Cuál es la relación entre la actividad física y habilidades de planificación en los estudiantes? 	<ul style="list-style-type: none"> • Determina la relación entre la actividad física y habilidades relacionadas con los sentimientos en los estudiantes. • Determinar la relación entre la actividad física y habilidades alternativas en los estudiantes. • Determina la relación entre la actividad física y habilidades para hacer frente al estrés de los estudiantes. • Determina la relación entre la actividad física y habilidades de planificación en los estudiantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • La relación entre la actividad física y habilidades relacionadas con los sentimientos en los estudiantes, es significativa y directa. • La relación entre la actividad física y habilidades alternativas en los estudiantes, es significativa y directa. • La relación entre la actividad física y habilidades para hacer frente al estrés en los estudiantes, es significativa y directa. • La relación entre la actividad física y habilidades de planificación en los estudiantes, es significativa y directa. 	<p>Variable 2 habilidad es sociales</p>		<p>Conceptual Habilidades Sociales: Según (Caballo, 2007): La conducta socialmente habilidosa es el conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación.</p> <p>Operacional Se llegará a identificar sus</p>			<p>Muestra Fue probabilística, estratificada con selección sistemática, 376 estudiantes.</p> <p>Instrumentos Para Recolectar Información</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario sobre Actividad Física. - Cuestionario sobre habilidades sociales <p>Técnica Para Recolectar datos</p> <p>Encuesta.</p>
--	---	--	--	--	--	--	--	---

					diferentes niveles mediante la aplicación de la Escala de Evaluación de Habilidades Sociales, estableciéndose las habilidades básicas, las sociales avanzadas, aquellas habilidades relacionadas con los sentimientos, las alternativas, aquellas que ayudaran afrontar el estrés.			
				Primeras Habilidades Sociales		Interés por escuchar. Iniciar una conversación. Formular una pregunta. Dar las gracias. Presentarse a los demás. Presentar a otras personas. Hacer un cumplido.		
				Habilidades Sociales Avanzadas		Pedir ayuda. Interés por participar.		

						<p>Dar instrucciones. Seguir las instrucciones. Saber pedir disculpas.</p> <p>Convencer a los demás.</p>		
				Habilidades relacionadas con los sentimientos		<p>Conocer los propios sentimientos. Expresar los sentimientos. Comprender los sentimientos de los demás. Enfrentarse con el enfado de otro. Expresar afecto. Resolver el miedo.</p> <p>Auto recompensarse.</p>		
				Habilidades Alternativas		<p>Compartir algo. Ayudar a los demás. Negociar Empezar el autocontrol. Defender los propios derechos. Responder a los bromas.</p>		

						Evitar los problemas con los demás. No entrar en peleas.		
				Habilidades para hacer frente al estrés		Formular una queja. Responder a una queja. Demostrar deportividad después de un juego. Resolver la vergüenza. Arreglárselas cuando lo dejan de lado. Defender a un amigo. Responder a la persuasión. Enfrentarse a los mensajes contradictorios. Responder a una acusación. Prepararse para una conversación difícil. Hacer frente a las presiones de grupo.		

				Habilidades de Planificación		Tornar decisiones. Discernir sobre la causa de un problema. Establecer un objetivo. Determinar las propias habilidades. Recoger información. Resolver los problemas según su importancia. Tomar una decisión. Concentrarse en una tarea.		
--	--	--	--	------------------------------	--	---	--	--

Cuestionario sobre actividad física

Estimado estudiante (usuario, etc), a continuación, se le solicita que responda a este cuestionario, colocando el número que corresponda a la frase que más se acerca a lo que Ud. considera se refiere el ítem. Está relacionado con su actividad física. De sus respuestas sinceras, coherentes y veraces, podremos extraer conclusiones que nos permitirán incorporar acciones de mejora en la Salud de los estudiantes. **MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.**

La información que nos proporcione es anónima y confidencial

INSTRUCCIÓN: Coloque X, de acuerdo a lo que considera Ud. describe la realidad.

Nº	ITEMS	Nunca	Casi Nunca	A Veces	Casi Siempre	Siempre
1	Puede empujar con facilidad cualquier objeto.	1	2	3	4	5
2	Puede Levantar con facilidad cualquier objeto.	1	2	3	4	5
3	Puede Tirar Algo con facilidad cualquier objeto.	1	2	3	4	5
4	Puede realizar Sentadillas con facilidad.	1	2	3	4	5
5	Puede realizar Flexiones de piernas con facilidad.	1	2	3	4	5
6	Sufre usted regularmente de sobrepeso.	5	4	3	2	1
7	Siente con frecuencia Cansancio.	5	4	3	2	1
8	Siente con frecuencia dolor de corazón.	5	4	3	2	1

Escala de evaluación de habilidades sociales

INSTRUCCIONES:

A continuación, encontrará una lista de habilidades sociales que los adolescentes como tú pueden poseer en mayor o menor grado y que hace que ustedes sean más o menos capaces. Deberás calificar tus habilidades marcando cada una de las habilidades que se describen a continuación, de acuerdo a los siguientes puntajes.

- Marca 1 si nunca utilizas bien la habilidad.
- Marca 2 si utilizas muy pocas veces la habilidad.
- Marca 3 si utilizas alguna vez bien la habilidad.
- Marca 4 si utilizas a menudo bien la habilidad.
- Marca 5 si utilizas siempre bien la habilidad.

Ciclo:.....

Sexo: Hombre () Mujer: ()

GRUPO I: PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES					
	nunca	Muy pocas veces	Alguna vez	A menudo	siempre
1. ¿Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te están diciendo?	1	2	3	4	5
2. ¿Inicias una conversación con otras personas y luego puedes mantenerla por un momento?	1	2	3	4	5
2. ¿Inicias una conversación con otras personas y luego puedes mantenerla por un momento?	1	2	3	4	5
3. ¿Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos?	1	2	3	4	5
4. ¿Eliges la información que necesitas saber y se la pides a la persona adecuada?	1	2	3	4	5
5. ¿Dices a los demás que tú estás agradecida(o) con ellos por algo que hicieron por ti?	1	2	3	4	5
6. ¿Te esfuerzas por conocer nuevas personas por propia iniciativa?	1	2	3	4	5
7. ¿Presentas a nuevas personas con otros(as)?	1	2	3	4	5
8. ¿Dices a los demás lo que te gusta de ellos o de lo que hacen?	1	2	3	4	5
GRUPO II: HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS					
	nunca	Muy pocas veces	Alguna vez	A menudo	siempre
9. ¿Pides ayuda cuando la necesitas?	1	2	3	4	5
10. ¿Te integras a un grupo para participar en una determinada actividad?	1	2	3	4	5
11. ¿Explicas con claridad a los demás como hacer una tarea específica?	1	2	3	4	5
12. ¿Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente?	1	2	3	4	5
13. ¿Pides disculpas a los demás cuando has hecho algo que sabes que está mal?	1	2	3	4	5

14. ¿Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de las otras personas?	1	2	3	4	5
GRUPO III: HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS					
	nunca	Muy pocas veces	Alguna vez	A menudo	siempre
15. ¿Intentas comprender y reconocer las emociones que experimentas?	1	2	3	4	5
16. ¿Permites que los demás conozcan lo que sientes?	1	2	3	4	5
17. ¿Intentas comprender lo que sienten los demás?	1	2	3	4	5
18. ¿Intentas comprender el enfado de las otras personas?	1	2	3	4	5
19. ¿Permites que los demás sepan que tú te interesas o te preocupas por ellos?	1	2	3	4	5
20. ¿Cuándo sientes miedo, piensas por qué lo sientes, y luego intentas hacer algo para disminuirlo?	1	2	3	4	5
21. ¿Te das a ti mismo una recompensa después de hacer algo bien?	1	2	3	4	5
GRUPO IV: HABILIDADES ALTERNATIVAS					
	nunca	Muy pocas veces	Alguna vez	A menudo	siempre
22. ¿Sabes cuándo es necesario pedir permiso para hacer algo y luego se lo pides a la persona indicada?	1	2	3	4	5
23. ¿Compartes tus cosas con los demás?	1	2	3	4	5
24. ¿Ayudas a quien lo necesita?	1	2	3	4	5
25. ¿Si tú y alguien están en desacuerdo sobre algo, tratas de llegar a un acuerdo que satisfaga a ambos?	1	2	3	4	5
26. ¿Controlas tu carácter de modo que no se te escapen las cosas de la mano?	1	2	3	4	5
27. ¿Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu punto de vista?	1	2	3	4	5
28. ¿Conservas el control cuando los demás te hacen bromas?	1	2	3	4	5
29. ¿Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas?	1	2	3	4	5
30. ¿Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearse?	1	2	3	4	5
GRUPO V: HABILIDADES PARA HACER FRENTE A ESTRÉS					
	nunca	Muy pocas veces	Alguna vez	A menudo	siempre
31. ¿Le dices a los demás de modo claro, pero no con enfado, cuando ellos han hecho algo que no te gusta?	1	2	3	4	5
32. ¿Intentas escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan por ti?	1	2	3	4	5
33. ¿Expresas un halago sincero a los demás por la forma en que han jugado?	1	2	3	4	5
34. ¿Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido?	1	2	3	4	5

35. ¿Determinas si te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en esa situación?	1	2	3	4	5
36. ¿Manifiestas a los demás cuando sientes que un amigo(a) no ha sido tratado de manera justa?	1	2	3	4	5
37. ¿Si alguien está tratando de convencerte de algo, piensas en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?	1	2	3	4	5
38. ¿Intentas comprender la razón por la cual has fracasado en una situación particular?	1	2	3	4	5
39. ¿Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen y hacen otra?	1	2	3	4	5
40. ¿Comprendes de qué y por qué has sido acusada(o) y luego piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que hizo la acusación?					
41. ¿Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista, antes de una conversación problemática?					
42. ¿Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta?					
GRUPO VI: HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN					
	nunca	Muy pocas veces	Alguna vez	A menudo	siempre
43. ¿Si te sientes aburrido(a), intentas encontrar algo interesante que hacer?	1	2	3	4	5
44. ¿Si surge un problema, intentas determinar que lo causó?	1	2	3	4	5
45. ¿Tomas decisiones realistas sobre lo que te gustaría realizar antes de comenzar una tarea?	1	2	3	4	5
46. ¿Determinas de manera realista qué tan bien podrías realizar antes de comenzar una tarea?	1	2	3	4	5
47. ¿Determinas lo que necesitas saber y cómo conseguir la información?	1	2	3	4	5
48. ¿Determinas de forma realista cuál de tus numerosos problemas es el más importante y cuál debería solucionarse primero?	1	2	3	4	5
49. ¿Analizas entre varias posibilidades y luego eliges la que te hará sentirte mejor?	1	2	3	4	5
50. ¿Eres capaz de ignorar distracciones y solo prestas atención a lo que quieres hacer?	1	2	3	4	5

Análisis factorial del cuestionario sobre habilidades sociales

Comunalidades		
Ítem	Inicial	Extracción
1. ¿Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te están diciendo?	1,000	,807
2. ¿Inicias una conversación con otras personas y luego puedes mantenerla por un momento?	1,000	,866
3. ¿Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos?	1,000	,892
4. ¿Eliges la información que necesitas saber y se la pides a la persona adecuada?	1,000	,843
5. ¿Dices a los demás que tú estás agradecida(o) con ellos por algo que hicieron por ti?	1,000	,946
6. ¿Te esfuerzas por conocer nuevas personas por propia iniciativa?	1,000	,904
7. ¿Presentas a nuevas personas con otros(as)?	1,000	,922
8. ¿Dices a los demás lo que te gusta de ellos o de lo que hacen?	1,000	,886
9. ¿Pides ayuda cuando la necesitas?	1,000	,896
10. ¿Te integras a un grupo para participar en una determinada actividad?	1,000	,894
11. ¿Explicas con claridad a los demás como hacer una tarea específica?	1,000	,914
12. ¿Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente?	1,000	,820
13. ¿Pides disculpas a los demás cuando has hecho algo que sabes que está mal?	1,000	,896
14. ¿Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de las otras personas?	1,000	,856
15. ¿Intentas comprender y reconocer las emociones que experimentas?	1,000	,872
16. ¿Permites que los demás conozcan lo que sientes?	1,000	,817
17. ¿Intentas comprender lo que sienten los demás?	1,000	,921
18. ¿Intentas comprender el enfado de las otras personas?	1,000	,820
19. ¿Permites que los demás sepan que tú te interesas o te preocupas por ellos?	1,000	,895
20. ¿Cuándo sientes miedo, piensas por qué lo sientes, y luego intentas hacer algo para disminuirlo?	1,000	,961
21. ¿Te das a ti mismo una recompensa después de hacer algo bien?	1,000	,935
22. ¿Sabes cuándo es necesario pedir permiso para hacer algo y luego se lo pides a la persona indicada?	1,000	,881
23. ¿Compartes tus cosas con los demás?	1,000	,971
24. ¿Ayudas a quien lo necesita?	1,000	,962
25. ¿Si tú y alguien están en desacuerdo sobre algo, tratas de llegar a un acuerdo que satisfaga a ambos?	1,000	,916
26. ¿Controlas tu carácter de modo que no se te escapan las cosas de la mano?	1,000	,949
27. ¿Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu punto de vista?	1,000	,955
28. ¿Conservas el control cuando los demás te hacen bromas?	1,000	,913
29. ¿Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas?	1,000	,867
30. ¿Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte?	1,000	,931
31. ¿Le dices a los demás de modo claro, pero no con enfado, cuando ellos han hecho algo que no te gusta?	1,000	,894
32. ¿Intentas escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan por ti?	1,000	,963

33. ¿Expresas un halago sincero a los demás por la forma en que han jugado?	1,000	,938
34. ¿Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido?	1,000	,918
35. ¿Determinas si te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en esa situación?	1,000	,964
36. ¿Manifiestas a los demás cuando sientes que un amigo(a) no ha sido tratado de manera justa?	1,000	,897
37. ¿Si alguien está tratando de convencerte de algo, piensas en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?	1,000	,939
38. ¿Intentas comprender la razón por la cual has fracasado en una situación particular?	1,000	,919
39. ¿Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen y hacen otra?	1,000	,807
40. ¿Comprendes de qué y por qué has sido acusada(o) y luego piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que hizo la acusación?	1,000	,909
41. ¿Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista, antes de una conversación problemática?	1,000	,779
42. ¿Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta?	1,000	,933
43. ¿Si te sientes aburrido(a), intentas encontrar algo interesante que hacer?	1,000	,834
44. ¿Si surge un problema, intentas determinar que lo causó?	1,000	,835
45. ¿Tomas decisiones realistas sobre lo que te gustaría realizar antes de comenzar una tarea?	1,000	,891
46. ¿Determinas de manera realista qué tan bien podrías realizar antes de comenzar una tarea?	1,000	,910
47. ¿Determinas lo que necesitas saber y cómo conseguir la información?	1,000	,903
48. ¿Determinas de forma realista cuál de tus numerosos problemas es el más importante y cuál debería solucionarse primero?	1,000	,736
49. ¿Analizas entre varias posibilidades y luego eliges la que te hará sentirte mejor?	1,000	,875
50. ¿Eres capaz de ignorar distracciones y solo prestas atención a lo que quieres hacer?	1,000	,813

Método de extracción: análisis de componentes principales.

Análisis factorial del cuestionario sobre actividad física

Comunalidades		
	Inicial	Extracción
Puede empujar con facilidad cualquier objeto.	1,000	,502
Puede Levantar con facilidad cualquier objeto.	1,000	,632
Puede Tirar Algo con facilidad cualquier objeto.	1,000	,896
Puede realizar Sentadillas con facilidad.	1,000	,526
Puede realizar Flexiones de piernas con facilidad.	1,000	,777
Sufre usted regularmente de sobrepeso.	1,000	,834
Siente con frecuencia Cansancio.	1,000	,881
Siente con frecuencia dolor de corazón.	1,000	,886

Método de extracción: análisis de componentes principales.

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR CRITERIO DE JUECES

I. DATOS GENERALES

1.1 Apellidos y nombres del juez Dr. TAMARA TAMARIZ STALEIN
 1.2 Cargo e institución donde labora DOCENTE UTP
 1.3 Nombre del instrumento evaluado HABILIDADES SOCIALES
Y ACTIVIDAD FÍSICA

II. ASPECTO DE LA VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Baja	Regular	Buena	Muy buena
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado y comprensible					X
2. OBJETIVIDAD	Permite medir hechos observables					X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología				X	
4. ORGANIZACIÓN	Presentación ordenada					X
5. SUFICIENCIA	Comprende aspectos de las variables en cantidad y calidad suficiente				X	
6. PERTINENCIA	Permite conseguir datos de acuerdo a los objetivos planteados				X	
7. CONSISTENCIA	Pretende conseguir datos basados en teorías o modelos teóricos					X
8. COHERENCIA	Entre variables, indicadores y los ítems					X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación					X
10. APLICACIÓN	Los datos permiten un tratamiento estadístico pertinente					X
CONTEO TOTAL DE MARCAS (realice el conteo en cada una de las categorías de la escala)					3	7
		A	B	C	D	E

$$\text{Coeficiente de validez} = \frac{1 \times A + 2 \times B + 3 \times C + 4 \times D + 5 \times E}{50} = \frac{0 + 0 + 0 + 12 + 35}{50} = 0.94$$

III. CALIFICACIÓN GLOBAL (Ubique el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y marque con un aspa en el círculo asociado)

CATEGORIA	INTERVALO
Desaprobado	[0,00 - 0,60]
Observado	<0,60 - 0,70]
Aprobado	<0,70 - 1,00]

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

APLICAR

Lugar:
 Huacho 15 de ABRIL del 20 20


Firma del juez

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR CRITERIO DE JUECES

I. DATOS GENERALES

1.1 Apellidos y nombres del juez Dr. Huerta Falcony winder
 1.2 Cargo e institución donde labora Docente UN3PSC
 1.3 Nombre del instrumento evaluado Habilidades Sociales y Actividad Física

II. ASPECTO DE LA VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Baja	Regular	Buena	Muy buena
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado y comprensible					X
2. OBJETIVIDAD	Permite medir hechos observables					X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología					X
4. ORGANIZACIÓN	Presentación ordenada					X
5. SUFICIENCIA	Comprende aspectos de las variables en cantidad y calidad suficiente					X
6. PERTINENCIA	Permite conseguir datos de acuerdo a los objetivos planteados					X
7. CONSISTENCIA	Pretende conseguir datos basados en teorías o modelos teóricos				X	
8. COHERENCIA	Entre variables, indicadores y los ítems				X	
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación				X	
10. APLICACIÓN	Los datos permiten un tratamiento estadístico pertinente					X
CONTEO TOTAL DE MARCAS (realice el conteo en cada una de las categorías de la escala)		A	B	C	D	E
		↓	↓	↓	↓	↓
		3	7			

$$\text{Coeficiente de validez} = \frac{1 \times A + 2 \times B + 3 \times C + 4 \times D + 5 \times E}{50} = \frac{0 + 0 + 0 + 12 + 35}{50} = 0.94$$

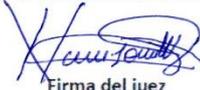
III. CALIFICACIÓN GLOBAL (Ubique el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y marque con un aspa en el círculo asociado)

CATEGORIA	INTERVALO
Desaprobado	[0,00 - 0,60]
Observado	<0,60 - 0,70]
Aprobado	<0,70 - 1,00]

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Aplicar

Lugar:
 Huacho 11 de Abril del 20 20


 Firma del juez

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR CRITERIO DE JUECES

I. DATOS GENERALES

1.1 Apellidos y nombres del juez : Dr. G. Romero Moncesidor Johnny
 1.2 Cargo e institución donde labora : Docente UNAB
 1.3 Nombre del instrumento evaluado : Habilidades Sociales y Actividad Física

II. ASPECTO DE LA VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Baja	Regular	Buena	Muy buena
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado y comprensible					X
2. OBJETIVIDAD	Permite medir hechos observables					X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología					X
4. ORGANIZACIÓN	Presentación ordenada					X
5. SUFICIENCIA	Comprende aspectos de las variables en cantidad y calidad suficiente				X	
6. PERTINENCIA	Permite conseguir datos de acuerdo a los objetivos planteados					X
7. CONSISTENCIA	Pretende conseguir datos basados en teorías o modelos teóricos					X
8. COHERENCIA	Entre variables, indicadores y los ítems				X	
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación					X
10. APLICACIÓN	Los datos permiten un tratamiento estadístico pertinente					X
CONTEO TOTAL DE MARCAS (realice el conteo en cada una de las categorías de la escala)					2	8
		A	B	C	D	E

$$\text{Coeficiente de validez} = \frac{1 \times A + 2 \times B + 3 \times C + 4 \times D + 5 \times E}{50} = \frac{0 + 0 + 0 + 4 \times 2 + 5 \times 8}{50} = 0.96$$

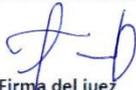
III. CALIFICACIÓN GLOBAL (Ubique el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y marque con un aspa en el círculo asociado)

CATEGORIA	INTERVALO
Desaprobado	[0,00 - 0,60]
Observado	<0,60 - 0,70]
Aprobado	<0,70 - 1,00]

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Aplicar

Lugar:
 Huacho 20 de Abril del 20 20


 Firma del juez