

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN



TESIS

La educación física en el fortalecimiento de las habilidades sociales en estudiantes de una universidad nacional en el año 2019

Para optar : El Grado Académico de Maestro en Educación,
Mención: Docencia en Educación Superior.

Autora : Bach. Silvia Raquel Ramirez Linares

Asesor : Dr. Rodomiro Ladislao Pajuelo Alba

Línea de investigación : Desarrollo Humano y Derechos

Institucional

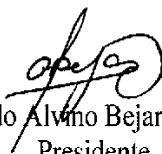
Fecha de inicio / y : Junio 2019 y Diciembre 2022

culminación

Lima-Perú

2023

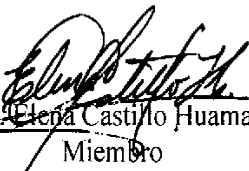
JURADO DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



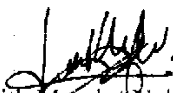
Dr. Aguedo Alvaro Bejar Mormontoy
Presidente



Dr. Raúl Arturo Tafur Portilla
Miembro



Dra. Elena Castillo Huaman
Miembro



Dra. Judith Morales Valenzuela
Miembro



Dr. Manuel Silva Infantes
Secretario Académico

DEDICATORIA

A mis padres, quienes siempre me brindan su apoyo y sus consejos para superar las adversidades.

AGRADECIMIENTO

Gracias a mi esposo y a mis hijos, por la paciencia durante el desarrollo del presente trabajo.



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES Escuela de Posgrado

CONSTANCIA

DE SIMILITUD DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN POR EL SOFTWARE DE PREVENCIÓN DE PLAGIO Y TURNITIN

La Dirección de la Escuela de Posgrado, hace constar por la presente, que la tesis titulada:

**La educación física en el fortalecimiento de las habilidades sociales en
estudiantes de una universidad nacional en el año 2019**

Cuyo autor : BACH. SILVIA RAQUEL RAMIREZ LINARES

Asesor : DR. RODOMIRO LADISLAO PAJUELO ALBA

Que fue presentado con fecha 26.06.2023 y después de realizado el análisis correspondiente en el software de prevención de plagio Turnitin con fecha 13.07.2023 con la siguiente configuración del software de prevención de plagio Turnitin:

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Excluye bibliografía |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Excluye citas |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Excluye cadenas menores a 15 palabras |
| <input type="checkbox"/> | Otro criterio (se excluyeron fuentes) |

Dicho documento presenta un **porcentaje de similitud de 18%**

En tal sentido, de acuerdo a los criterios de porcentajes establecido en el artículo N° 11 del Reglamento de uso de software de prevención del plagio, el cual indica que no se debe superar el 25%. Se declara, que el trabajo de investigación: Si contiene un porcentaje aceptable de similitud.

En señal de conformidad y verificación se firma y sella la presente constancia.

Huancayo, 13 de julio de 2023



Dr. Aguedo Albino Bejar Mormontoy
Director de la Escuela de Posgrado

964256181 - 064232776

direccion_ep@upla.edu.pe

Av. Giraldez N° 741
Huancayo - Junín



CONTENIDO

	Págs.
CARÁTULA.....	i
DEDICATORIA	iii
CONTENIDO	vi
CONTENIDO DE TABLAS	x
CONTENIDO DE FIGURAS.....	xiii
RESUMEN	xv
ABSTRACT.....	xvi
INTRODUCCIÓN	17
CAPÍTULO I	18
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	19
1.1 Planteamiento de la realidad del problema	19
1.2 Delimitación del problema	22
1.3 Formulación del problema	23
1.3.1 Problema general	23
1.3.2 Problemas específicos	23
1.4 Justificación	24
1.4.1 Social	24
1.4.2 Teórica	24
1.4.3 Metodológica	25
1.5 Objetivos	26
1.5.1 Objetivo general	26
1.5.2 Objetivos específicos	26
CAPÍTULO II.....	28

MARCO TEÓRICO.....	28
2.1 Antecedentes	28
2.1.1 Antecedentes nacionales	28
2.1.2 Antecedentes internacionales	30
2.2 Bases teóricas o científicas	32
2.2.1 Habilidades sociales	32
2.2.2 Clasificación de las Habilidades Sociales	34
2.2.3 Dimensiones de las habilidades sociales	37
2.2.4 Factores que influyen en el desarrollo de las habilidades sociales	42
2.2.5 Educación Física	43
2.2.6 La educación corporal	45
2.2.7 La Educación Física y su influencia en el desarrollo profesional	46
2.2.8 La Educación Física y las habilidades sociales	50
2.3 Marco Conceptual	51
2.3.1. Actividad física	51
2.3.2 Asertividad	52
2.3.3 Autoestima	52
2.3.4 Comunicación	52
2.3.5 Habilidades	53
2.3.6 Habilidades sociales	53
2.3.7 Educación Física	53
2.3.8 Toma de decisiones	54
CAPÍTULO III.....	54
HIPÓTESIS.....	55
3.1 Hipótesis General	55

3.2 Hipótesis específica	55
3.3 Variables	56
CAPÍTULO IV	57
METODOLOGÍA	58
4.1 Método de Investigación	58
4.2 Tipo de Investigación	58
4.3 Nivel de Investigación	59
4.4 Diseño de la Investigación	59
4.5. Población y muestra	60
4.5.1. Población	60
4.5.2. Muestra	60
4.5.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	61
4.6 Técnicas de procesamiento y análisis de datos	62
4.6.1 Validación del instrumento	62
4.6.2 Confiabilidad del instrumento	63
4.7 Técnicas de procesamiento y análisis de datos	64
4.8 Aspectos éticos de la investigación	65
CAPÍTULO V	66
RESULTADOS	66
5.1 Descripción de resultados	66
5.1.1 Análisis descriptivo	66
5.2 Contrastación de hipótesis	97
5.2.1 Comprobación de la hipótesis general	97
5.2.2 Comprobación de las hipótesis específicas	101
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	123

CONCLUSIONES	128
RECOMENDACIONES.....	130
REFERENCIAS.....	131
ANEXOS	137
Anexo 1: Matriz de consistencia	138
Anexo 2. Matriz de operacionalización de variables	140
Anexo 3. Instrumento de investigación	141
Anexo 4. Validación del instrumento	143
Anexo 5. Procesamiento de datos	146
Anexo 6. Consentimiento informado	148
Anexo 7. Solicitud para llevar a cabo de la investigación	149
Anexo 8. Fotos de la aplicación del instrumento	150

CONTENIDO DE TABLAS

	Págs.
Tabla 1 <i>Clasificación de las habilidades sociales</i>	35
Tabla 2 <i>Identificación de variables</i>	56
Tabla 3 <i>Clasificación de las variables</i>	57
Tabla 4 <i>Estudiantes de la facultad de medicina de la UNMSM</i>	60
Tabla 5 <i>Muestra y formación de grupos de la investigación</i>	61
Tabla 6 <i>Índices para el análisis de variable habilidades sociales</i>	62
Tabla 7 <i>Validez de la prueba</i>	64
Tabla 8 <i>Frecuencias de la prueba inicial para el grupo experimental- (YO1)</i>	66
Tabla 9 <i>Frecuencias de autoestima</i>	68
Tabla 10 <i>Frecuencias de comunicación</i>	69
Tabla 11 <i>Frecuencias de asertividad</i>	70
Tabla 12 <i>Frecuencias de la toma de decisiones</i>	71
Tabla 13 <i>Frecuencias de comportamiento situacional</i>	73
Tabla 14 <i>Frecuencias de Y prueba inicial (YO2)</i>	74
Tabla 15 <i>Frecuencias de Autoestima</i>	75
Tabla 16 <i>Frecuencias de comunicación</i>	76
Tabla 17 <i>Frecuencias de asertividad</i>	78
Tabla 18 <i>Frecuencias de la toma de decisiones</i>	79
Tabla 19 <i>Frecuencias de comportamiento situacional</i>	80
Tabla 20 <i>Frecuencias de grupo experimental – Prueba de salida (YO3)</i>	82
Tabla 21 <i>Frecuencias de autoestima</i>	83
Tabla 22 <i>Frecuencias de la comunicación</i>	84
Tabla 23 <i>Frecuencias de asertividad</i>	85

Tabla 24 Frecuencias de toma de decisiones	87
Tabla 25 Frecuencias de comportamiento situacional	88
Tabla 26 Frecuencias del grupo de control Prueba de salida (YO4)	89
Tabla 27 Frecuencias de autoestima	91
Tabla 28 Frecuencias de comunicación	92
Tabla 29 Frecuencias de asertividad	93
Tabla 30 Frecuencias de toma de decisiones	94
Tabla 31 Frecuencias de comportamiento situacional	96
Tabla 32 Prueba de normalidad para las habilidades sociales	97
Tabla 33 Desarrollo del grupo experimental para las habilidades sociales en el grupo experimental.....	98
Tabla 34 Compasión de grupos no relacionadas en las habilidades sociales	100
Tabla 35 Prueba de normalidad la autoestima	101
Tabla 36 Desarrollo del grupo experimental para la autoestima en el grupo experimental ..	103
Tabla 37 Compasión de grupos no relacionadas en la autoestima.....	104
Tabla 38 <i>Prueba de normalidad la comunicación</i>	106
Tabla 39 Desarrollo del grupo experimental para la comunicación en el grupo experimental	107
Tabla 40 Compasión de grupos no relacionadas en la comunicación	108
Tabla 41 Prueba de normalidad para la asertividad	110
Tabla 42 Desarrollo del grupo experimental para la asertividad en el grupo experimental ..	111
Tabla 43 <i>Compasión de grupos no relacionadas en la asertividad</i>	113
Tabla 44 Prueba de normalidad la toma de decisiones	114
Tabla 45 Desarrollo del grupo experimental para la toma de decisiones en el grupo experimental.....	115

Tabla 46 <i>Compasión de grupos no relacionadas en la toma de secciones</i>	117
Tabla 47 <i>Prueba de normalidad el comportamiento situacional</i>	118
Tabla 48 Desarrollo del grupo experimental para el comportamiento situacional en el grupo experimental.....	120
Tabla 49 <i>Compasión de grupos no relacionadas en comportamiento situacional</i>	121
Tabla 50 <i>Comparación de medias</i>	- 125 -

CONTENIDO DE FIGURAS

	Págs.
Figura 1 <i>Modelo de cuasiexperimental</i>	59
Figura 2 <i>Frecuencias de la prueba inicial para el grupo experimental- (YO1)</i>	67
Figura 3 Histograma de autoestima	68
Figura 4 Histograma de comunicación	69
Figura 5 Histograma de asertividad	70
Figura 6 Histograma de toma de decisiones	72
Figura 7 <i>Histograma de comportamiento situacional</i>	73
Figura 8 Histograma de Y prueba inicial (Yo2)	74
Figura 9 Histograma de autoestima	75
Figura 10 Histograma de comunicación	77
Figura 11 Histograma de asertividad	78
Figura 12 Histograma de Toma de decisiones	79
Figura 13 Histograma de comportamiento situacional	81
Figura 14 Histograma de Y Prueba de salida (YO3)	82
Figura 15 Histograma de autoestima	83
Figura 16 Histograma de la comunicación	84
Figura 17 Histograma de asertividad	86
Figura 18 Histograma de la toma de decisiones	87
Figura 19 Histograma de Comportamiento Situacional.....	88
Figura 20 Histograma de Y Prueba de salida (YO4)	90
Figura 21 Histograma de autoestima	91
Figura 22 Histograma de comunicación	92
Figura 23 Histograma de asertividad	93

Figura 24 Histograma de toma de decisiones	95
Figura 25 Histograma de comportamiento situacional	96
Figura 26 <i>Gráfico de cajas para las habilidades sociales la prueba inicial y de salida</i>	99
Figura 27	103
Figura 28 Gráfico de cajas para la comunicación comparando la prueba inicial y de salida	107
Figura 29 Gráfico de cajas para la asertividad comparando la prueba inicial y de salida	112
Figura 30 Gráfico de cajas para la toma de decisiones comparando la prueba inicial y de salida	116
Figura 31 Gráfico de cajas para el comportamiento situacional comparando la prueba inicial y de salida	120
Figura 32 Comparación de medias, prueba inicial.....	123
Figura 33 Comparación de medias, prueba de salida	124

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar el nivel de desarrollo de las habilidades sociales, por medio de la Educación Física, en los estudiantes del quinto ciclo de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en el año 2019. La investigación fue de tipo aplicada; de diseño cuasiexperimental; y, longitudinal. El instrumento empleado fue un cuestionario elaborado con 50 reactivos, para lo cual se aplicó una prueba pretest y postest. La población estuvo conformada por 167 estudiantes, el muestreo fue no probabilístico conformada por una muestra por 40 estudiantes que fueron divididos en dos grupos (grupo de control y grupo experimental). Los resultados permitieron establecer que hubo un desarrollo significativo de las habilidades sociales por medio de la Educación Física, puesto que el grupo experimental mostró diferencias significativas en comparación con el grupo de control. Los resultados demostraron la existencia de un desarrollo positivamente significativo de las relaciones interpersonales sociales a partir de Educación Física. Se concluye que hubo un desarrollo significativo de las relaciones interpersonales a partir de la práctica de ejercicios físicos en los estudiantes del quinto ciclo de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en el año 2019.

Palabras clave: Educación Física, habilidades sociales, autoestima, comunicación, asertividad, toma de decisiones, comportamiento situacional

ABSTRACT

The present study aimed to determine the level of development of social skills, through physical education, in students of the fifth cycle of the Professional School of Human Medicine of the University National Mayor of San Marcos, in the year 2019. The research was of applied type; of quasi-experimental design; and, longitudinal. The instrument used was a questionnaire elaborated with 50 items, for which a pretest and posttest were applied. The population consisted of 167 students, the sampling was non-probabilistic and consisted of a sample of 40 students who were divided into two groups (control group and experimental group). The results allowed establishing that there was a significant development of social skills through Physical Education, since the experimental group showed significant differences in comparison with the control group. The results demonstrated the existence of a positively significant development of social interpersonal relationships through physical education. It is concluded that there is a significant development of interpersonal relationships from the practice of physical exercises in the students of the fifth cycle of the Professional School of Human Medicine of the University National Mayor of San Marcos, in the year 2019.

Keywords: physical education, social skills, self-esteem, communication, assertiveness, decision making, situational behavior

INTRODUCCIÓN

Las interacciones que se producen entre la Educación Física y las relaciones interpersonales juegan un rol crucial en el desarrollo integral de los estudiantes universitarios.

La investigación tiene como objetivo principal determinar los niveles de desarrollo de las habilidades Sociales a través de la Educación Física en los estudiantes que se encuentran cursando el quinto ciclo de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Para ello, se evaluó la percepción que tienen los estudiantes sobre las habilidades sociales, al iniciar y finalizar las actividades propuestas de Educación Física.

El contenido de la tesis comprende cinco capítulos. El primero está relacionado con todo lo que tiene que ver con planteamiento del problema, que abarca la determinación, delimitación, formulación y justificación del mismo; así como la descripción de la importancia del estudio y el objetivo de la investigación. En el segundo capítulo, se presenta el marco teórico, en el cual se detalla los antecedentes del estudio, las bases teóricas y las definiciones de conceptuales. En el tercer capítulo, se presenta todos los aspectos que tienen que ver con la hipótesis, su formulación e identificaron de las variables de estudio. En el cuarto capítulo se aborda la metodología. El cual comprende al método de estudio, el tipo, el nivel y el diseño de la investigación; también, se delimita el ámbito espacial y temporal de la investigación; la población y la muestra del estudio; los índices de las variables y la validación de los instrumentos; la recolección de los datos; el procesamiento de la información, y los aspectos éticos. El quinto capítulo, se presentan los resultados que se han obtenido, en el cual se hace una descripción de los hallazgos, la contrastación de las hipótesis planteadas y la discusión de los resultados.

Finalmente, el trabajo quedó conformado por las conclusiones y las recomendaciones, que son la parte reflexiva del estudio.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Planteamiento de la realidad del problema

En el contexto actual, el desarrollo de las habilidades sociales y la Educación Física son aspectos esenciales para que los estudiantes se desarrollen física y socialmente; por ello, las instituciones educativas consideran fundamental promoverlas con la finalidad de generar bienestar general en los estudiantes.

En ese sentido, todas las instituciones educativas deben tener muy en cuenta que el desarrollo de los estudiantes debe ser integral, ya que los juegos, las rondas y el trabajo cimentado en la manifestación corporal permiten a los estudiantes obtener la capacidad de poder interactuar de modo directo y libre, y manifestar sus emociones, sentimientos, deseos, dudas, etc., de manera asertiva, a través de la interacción con su entorno y los movimientos que realice con su cuerpo.

Asimismo, la Educación Física aborda el manejo de las sensaciones, permite a los educandos ser conscientes de las interacciones con sus compañeros, aprenden a ser solidarios, respetuosos, tolerantes, a trabajar en equipo, a convivir con los suyos, a cooperar y solucionar problemas de manera asertiva y efectiva. Además, la Educación Física permite el mejoramiento de los diversos conocimientos, experiencias y destrezas, así como la adquisición de las habilidades sociales para una adecuada relación con los familiares, amistades y personas del entorno social. De esta forma, los estudiantes pueden establecer relaciones interpersonales adecuadas, puesto que constituyen la base primordial para ser mejores seres humanos. También, permite establecer vínculos interpersonales enfocados en principios y valores que facilitan una mejor convivencia.

En el mundo actual, se percibe altos niveles de violencia, agresividad, individualismo y falta de respeto entre las personas; estos hechos demuestran la carencia de habilidades sociales en las personas. Debido a esta problemática, diferentes organizaciones han optado por buscar alternativas para desarrollar en los estudiantes, desde los primeros años, las habilidades sociales para una mejor convivencia en los ámbitos social, laboral y familiar; una de las cuales es el desarrollo de dichas habilidades mediante la Educación Física. En este sentido, es importante destacar el valor de las relaciones interpersonales en el logro de metas comunes, en la resolución de conflictos y en la toma de decisiones; asimismo, los dominios que logren alcanzar mediante la práctica de la Educación Física influirán de manera decisiva en el reconocimiento de las capacidades de los demás, en el respeto propio y de los demás.

La Educación Física ha sido experimentada y perfeccionada durante años en todos los campos, primero en el área de la psicomotricidad, después en gimnasia y también en el deporte. No obstante, pese a los avances positivos, el desarrollo e implementación de políticas de Educación Física presentan ciertas incoherencias y limitaciones (McLennan y Thompson, 2015). Asimismo, existe una problemática creciente respecto a la disminución de la actividad física, inclusive antes de la pandemia del COVID-19, los jóvenes con estilos de vida sedentarios superaban el 80%. Esta situación es alarmante, puesto que no se está cumpliendo con las recomendaciones que brinda la máxima entidad de la salud (OMS), respecto a la actividad física (McLennan, 2021). Esta situación se agravó con la llegada de la pandemia, ya que la población se mantuvo encerrada por más de medio año, lo que incrementó el porcentaje de obesidad, por ende, el de las enfermedades no transmisibles como la diabetes, presión arterial, enfermedades cardiovasculares, etc.

Bajo este contexto, en el Perú, la Educación Física como parte de una política educativa, está normada dentro del Currículo Nacional y es aplicada en todos los niveles de educación básica y en los primeros años de las instituciones de educación superior. En la actualidad, se

está adoptando el enfoque del desarrollo de capacidades y habilidades que repercuten en la vida personal, familiar, laboral y social de los seres humanos, el cual no solo se limita al ámbito deportivo, sino también al ámbito educativo y laboral, ya que permite el trabajo de todo el cuerpo, potenciando las habilidades necesarias.

En este sentido, la Educación Física, como un área curricular, es el principal medio por el que los estudiantes y las personas en general pueden llegar a la madurez mediante la evidencia o demostración de sus diversas habilidades tanto sociales como individuales, así como también puedes desarrollar la conciencia del respeto de los derechos propios y el de los demás, el respeto de su propio cuerpo y el de los demás, etc.

En nuestro contexto inmediato, se ha podido evidenciar que la universidad peruana tiene una orientación preferente hacia el desarrollo de las capacidades cognitivas, dejando de lado el desarrollo de otras habilidades y capacidades, como las habilidades sociales y la capacidad de trabajar en equipo, resolver problemas, tomar decisiones, etc. Siendo estas habilidades muy necesarias en los procesos de aprendizaje de los estudiantes, debido a que durante su práctica se da la aceptación y respeto como seres humanos; con derechos y deberes, con capacidad de elegir una personalidad propia, apoyándose en el respeto de sus congéneres. Sin embargo, en nuestra sociedad, sobresale la carencia de un aprendizaje integral con un énfasis en las relaciones interpersonales y, por el contrario, existe cada vez una inclinación hacia el individualismo, la agresividad, la falta de empatía y la violencia. Estas situaciones son progresivas, reiterativas y repercuten en las generaciones venideras. Por ello, se plantea como potenciador a la Educación Física, ya que se considera como el principio rector del desarrollo de las capacidades para socializar, practicar el compañerismo, el respeto mutuo y dejar de lado la violencia.

En el ámbito de estudio, algunos estudiantes de medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, presentaron dificultades para ser autónomos, para tomar decisiones, en

las muestras de empatía y solucionar problemas, esto demuestra carencias en el desarrollo de las habilidades sociales. Asimismo, se observaron algunas manifestaciones de violencia verbal y física; malos tratos entre compañeros, inclusive entre docentes y estudiantes. Por ello, se optó por desarrollar actividades de Educación Física para mejorar las habilidades y competencias sociales para mejorar las relaciones entre la población mencionada.

Sin embargo, es importante dejar en claro que se desconoce de qué manera las actividades de educación física, seguidas de una manera sistemática, pueden afectar el desarrollo, de manera directa, a las habilidades sociales en los estudiantes del quinto ciclo de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en el año 2019.

De continuar con esta situación podría afectar la convivencia establecida por la institución, producto de los conflictos debido a la carencia en el desarrollo de las habilidades sociales. Además, puede conllevar a la tensión y el deterioro de relaciones entre los estudiantes y los profesores durante el proceso de aprendizaje.

1.2 Delimitación del problema

La investigación llevó a cabo las siguientes delimitaciones:

- A nivel temporal: el estudio se llevó a cabo durante el primer periodo académico del año 2019.
- A nivel espacial: el estudio se desarrolló en la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Diseño de investigación: el estudio está limitado a un diseño cuasiexperimental.

1.3 Formulación del problema

1.3.1 Problema general

¿Cuál es el nivel de desarrollo de las habilidades sociales por medio de la Educación Física en los estudiantes del quinto ciclo de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en el año 2019?

1.3.2 Problemas específicos

- a) ¿Cuál es el nivel de desarrollo de la autoestima por medio de la Educación Física en los estudiantes del quinto ciclo de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en el año 2019?
- b) ¿Cuál es el nivel de desarrollo de la comunicación por medio de la Educación Física en los estudiantes del quinto ciclo de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en el año 2019?
- c) ¿Cuál es el nivel de desarrollo de la asertividad por medio de la Educación Física en los estudiantes del quinto ciclo de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en el año 2019?
- d) ¿Cuál es el nivel de desarrollo de la toma de decisiones por medio de la Educación Física en los estudiantes del quinto ciclo de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en el año 2019?
- e) ¿Cuál es el nivel de desarrollo del comportamiento situacional por medio de la Educación Física en los estudiantes del quinto ciclo de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en el año 2019?

1.4 Justificación

1.4.1 Social

La presente investigación se justifica, puesto que mediante la Educación Física se busca mejorar las habilidades sociales en los estudiantes de medicina de la UNMSM, de esta forma, se mejorará la convivencia social mediante el respeto en su entorno sociocultural (Lora, 2011). Además, los estudiantes al entrar en contacto con sus emociones y sensaciones pueden generar comportamientos positivos en algunas ocasiones

Las prácticas de la Educación Física, en el ámbito universitario, promueve la cooperación, el trabajo en equipo, la solución de problemas, la empatía, la solidaridad, el respeto de los derechos propios y el de los demás (Escudero, 2009). Las competencias colectivas, además de ser el pilar fundamental en el desarrollo de cada individuo, son herramientas esenciales para generar una mejor interacción entre los grupos sociales (Luján et al., 2012).

En este sentido, los hallazgos o resultados van a servir de base para plantear recomendaciones con miras a mejorar el plan curricular de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la UNMSM en lo que respecta a la implementación de actividades físicas para un mejor desarrollo de las habilidades sociales con miras a la formación de profesionales íntegros.

1.4.2 Teórica

En el aspecto teórico, el presente estudio se justifica porque genera conocimientos teóricos respecto al efecto de la implementación de las actividades físicas en las habilidades sociales de los estudiantes universitarios. Además, servirá como antecedente para el inicio de nuevas investigaciones que aborden las variables que se está estudiando.

Asimismo, se pueden emplear estrategias pedagógicas en el área de Educación Física para la formación y el desarrollo de competencias y habilidades. Las estrategias pedagógicas, didácticas y lúdicas deben ser parte de las prácticas de los docentes (Betancourt et al., 2020). Por ello, mediante las estrategias didácticas pedagógicas empleadas mediante la Educación Física se podrá desarrollar las habilidades sociales.

En el presente estudio se empleó sólidas bases teóricas de las habilidades sociales y la Educación Física para una mejor consolidación y confiabilidad de los resultados. En este sentido, la Educación Física promueve la socialización y las interacciones entre los estudiantes disminuyendo la violencia y la agresión entre ellos. Asimismo, mediante las actividades físicas, se da un espacio de autoconocimiento y reconocimiento de los estudiantes como seres que tienen derechos y deberes, así como también permite el desarrollo de diversas habilidades que se necesitan para una mejor convivencia dentro de la sociedad.

1.4.3 Metodológica

En el desarrollo del presente estudio se justifica, puesto que se diseñó y empleó un instrumento de habilidades sociales que permitió medir adecuadamente la variable. Además, se siguió estrictamente los pasos del método científico para garantizar la confiabilidad de los resultados y contrastar las hipótesis.

Respecto al análisis en este trabajo de investigación, se empleó un análisis no paramétrico para comprobar las hipótesis siendo sus resultados punto de comparación para otros estudios.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general

Determinar el nivel de desarrollo de las habilidades sociales por medio de la Educación Física en los estudiantes del quinto ciclo de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en el año 2019.

1.5.2 Objetivos específicos

Los objetivos específicos de la investigación son los siguientes:

- a) Describir el nivel de desarrollo de la autoestima por medio de la Educación Física en los estudiantes del quinto ciclo de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en el año 2019.
- b) Establecer el nivel de desarrollo de la comunicación por medio de la Educación Física en los estudiantes del quinto ciclo de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en el año 2019.
- c) Describir el nivel de desarrollo de la asertividad por medio de la Educación Física en los estudiantes del quinto ciclo de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en el año 2019.
- d) Establecer el nivel de desarrollo de la toma de decisiones por medio de la Educación Física en los estudiantes del quinto ciclo de la escuela profesional de Medicina Humana de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en el año 2019.

- e) Describir el nivel de desarrollo del comportamiento situacional por medio de la Educación Física en estudiantes del quinto ciclo de la escuela profesional de Medicina Humana de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en el año 2019.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes nacionales

Agüero (2021), desarrolló una tesis en la cual tuvo como objetivo establecer la relación existente entre las habilidades sociales y los niveles de aprendizaje de los estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión en el 2020. La investigación fue de tipo básica, de nivel correlacional, de diseño no experimental y corte transversal. La muestra fue no probabilística y estuvo compuesta por 77 estudiantes. El instrumento que se usó fue un Cuestionario para ambas variables. Los hallazgos evidenciaron la existencia de una relación significativa directa y moderada entre las habilidades sociales y el nivel de aprendizaje, lo cual significa que a medida que el nivel de aprendizaje de los estudiantes aumenta a un nivel moderado, se incrementa el desarrollo de las habilidades sociales.

Cárdenas e Inacio (2018), desarrolló una tesis en la que tuvo como propósito determinar el efecto de un programa educativo en el desarrollo de las habilidades sociales en estudiantes universitarios de la universidad La Cantuta. El estudio fue de tipo aplicado y de diseño fue cuasi experimental. La muestra estuvo compuesta por 60 estudiantes (30 GE y 30 GC). El instrumento aplicado fue la escala de habilidades sociales (EHS), para lo cual se aplicó una evaluación pretest y postest. Además, se establecieron sesiones grupales durante 4 meses y tres veces por semana. Los hallazgos establecieron que el programa de desarrollo mejoró los comportamientos prosociales de los alumnos. El autor concluyó que,

mediante el uso de materiales adecuados y el programa de mejoramiento de las habilidades sociales se pudo incrementar los comportamientos prosociales en los estudiantes.

Ruiz (2019), desarrolló un estudio en el que se propuso como objetivo general determinar la relación que existe entre las habilidades sociales y el logro de competencias en los estudiantes de educación inicial de la universidad La Cantuta en el 2018. La investigación fue básica, de nivel correlacional, de diseño no experimental y de corte transversal. La muestra fue no probabilística y lo conformaron 14 estudiantes. El instrumento que se utilizó fue el Cuestionario de Habilidades Sociales de Goldstein y el Test de Competencias Docentes. Los resultados evidenciaron la existencia de una relación significativa entre las habilidades y las competencias en la práctica, lo cual llevó a la conclusión de que existe una correlación bastante alta entre las variables estudiadas.

Sipión(2020), en su investigación se propuso como propósito plantear un programa de sensibilización para el logro de las habilidades socioemocionales en los estudiantes de terapia física y rehabilitación del CETPRO Peruano Canadiense. La investigación fue básica y nivel descriptivo. La muestra estuvo compuesta por 49 estudiantes. La técnica y el instrumento que se usaron fue una entrevista mediante el Cuestionario CHASO. Los resultados demostraron que el grupo etario que presentó un nivel desfavorable fue el que comprendió las edades entre 20 y 24 años. El género femenino presentó un mayor nivel desfavorable medio; sin embargo, ambos géneros presentaron deficiencias en las relaciones socioemocionales para interactuar y convivir.

Villanueva (2015), desarrolló un estudio en el que se propuso como objetivo establecer la relación que existe entre las prácticas deportivas y el desarrollo integral de los estudiantes de educación del noveno semestre de la UNMSM, en el 2015. El estudio fue de tipo básico, de nivel correlacional, diseño no experimental y de corte transversal. Los resultados demostraron que hay una correlación directa y significativa entre las

prácticas deportivas y el desarrollo integral en los estudiantes de Educación Física ($\rho=0.0388$ $p<0.05$).

2.1.2 Antecedentes internacionales

Amaral et al. (2015), desarrolló una tesis en la que se planteó como objetivo general establecer la relación existente entre las habilidades sociales y el comportamiento infractor en adolescentes de la región de Quixeramobim, Ceará–Brasil. La investigación fue básica, el estudio fue de tipo caso-control. La población estuvo compuesta por 203 adolescentes. El instrumento que se aplicó en el estudio fue el Inventario de Habilidades Sociales para Adolescentes y un cuestionario de tipología semiestructurada. Los resultados demostraron que los adolescentes que llevaron a cabo el acto infractor tuvieron una alta ansiedad o dificultad de respuesta de conductas que están asociadas al autocontrol ($p=0.001$) y de asertividad ($p=0.046$), lo que permitió concluir que las habilidades sociales son esenciales para formar y desarrollar relaciones sociales exitosas.

Por su parte, Bernate et al. (2020), llevó a cabo una investigación en la que tuvo como propósito evaluar el impacto académico y profesional de la licenciatura de Educación Física de la Corporación Universitaria Minuto de Dios. La investigación fue de tipología básica, de nivel descriptivo y el diseño no experimental. El instrumento empleado fue un test de evaluación del impacto académico. La muestra de dicho estudio estuvo compuesta por 150 estudiantes de noveno y octavo semestre. Los resultados evidenciaron que la satisfacción personal, el aprendizaje y el desempeño profesional obtuvieron puntuaciones adecuadas con relación a su media aritmética, lo que permitió concluir que el programa académico tuvo un impacto significativo en la formación integral de los jugadores físicos, con respecto a las habilidades profesionales y el desarrollo de competencias sociales.

Ding y Sugiyama (2018), desarrolló una investigación en la que tuvo como objetivo principal determinar la relación que existe entre el aspecto cognitivo de los estudiantes de secundaria hacia la Educación Física y las habilidades sociales en una escuela de China. La investigación llevada a cabo fue básica, de nivel correlacional, diseño no experimental y corte transversal. La población para dicho estudio estuvo conformada por 573 estudiantes de primer año. El instrumento que se aplicó en dicha población fue un cuestionario de comportamiento social en clases. Los resultados demostraron la existencia de una correlación significativa entre las actitudes totales y las habilidades no verbales en la totalidad de los alumnos.

Rivera et al. (2019), realizó una tesis en la que tuvo como propósito establecer los efectos de un programa de entrenamiento para el incremento de las habilidades sociales en alumnos de una universidad en Colombia. La investigación fue aplicada y diseño cuasi experimental. La muestra estuvo compuesta por 25 estudiantes de dicha universidad. El instrumento que se empleó fue la Escala Multidimensional de Expresión Social, parte cognitiva y motora. Los resultados mostraron las deficiencias que existe de algunas habilidades sociales; y, posteriormente, con la puesta en desarrollo del programa fueron descubiertas o adquiridas las habilidades sociales por los estudiantes.

Salazar et al. (2020), desarrollaron una investigación en la tuvieron como objetivo general establecer una comparación entre las habilidades sociales según el sexo en una universidad pública del centro-sur de Chile. La investigación que se llevó a cabo fue básica – comparativa, nivel descriptivo y diseño no experimental. La muestra para dicho estudio estuvo compuesta por 289 estudiantes. Los resultados demostraron que no hubo diferencias en las habilidades sociales entre mujeres y hombres; no obstante, los resultados fueron mayores en comparación de estudiantes provenientes de instituciones particulares

subvencionadas. Asimismo, se pudo establecer que a medida que pasan los años, mejoran las habilidades sociales en los individuos.

2.2 Bases teóricas o científicas

2.2.1 Habilidades sociales

Las habilidades sociales son experiencias adquiridas y aprendidas que permiten a los individuos relacionarse de manera asertiva con otras personas, permiten entablar buenas relaciones interpersonales en sus diversos contextos, dentro su entorno familiar, laboral, social e individual, por esto, también se dice que las habilidades sociales son comportamientos observables que permiten a las personas establecer diversas tácticas de sociabilización para regular la manera de convivir dentro de la sociedad. En las actuaciones diarias, las habilidades sociales y los valores se integran y se van consolidando durante el desarrollo y formación personal y social de los individuos, con comportamientos y actitudes que los definen. En el contexto de la actualidad, las personas portadoras de una adecuada actitud ciudadana con diversas habilidades sociales tales como la asertividad, la empatía, la autoestima, la solidaridad, el respeto mutuo, etc., y otras capacidades cognitivas como el razonamiento, la creatividad y el pensamiento crítico son aquellas que tienen mayor éxito en los diferentes ámbitos sociales, ya que estas personas integran todas sus capacidades y habilidades para interrelacionarse y construir mejores relaciones con sus congéneres. Las habilidades sociales y los valores que manifiestan o demuestran las personas permiten valorar algunos rasgos de su personalidad, su comportamiento y sus motivaciones, ya que, las habilidades sociales promocionan el acceso a la realización de la persona, esto es, que sea respetada, que evidencia calidad humana y demuestre estilos de vida pertinente dentro de la sociedad. Además, las actitudes y competencias sociales comprenden los comportamientos interactivos, que establecen la posibilidad de sobrevivir

como especie y están relacionados a la habilidad para vincularnos con otras personas y de convivir en ciudadanía (Mendoza, 2021). Dicho de otro modo, las habilidades sociales son como nuestra carta de presentación para tener una convivencia exitosa dentro de nuestro entorno. Además, estas nos permiten desempeñarse de una mejor manera en nuestro ámbito laboral, ya que estas nos permiten tomar decisiones, solucionar problemas y trabajar en equipo de manera pertinente.

Asimismo, las habilidades sociales cumplen un rol esencial en la adquisición de apoyo y aprecio social fuera del contexto familiar, ya que estas permiten entablar relaciones con mayor facilidad, permiten que las personas sean más empáticas y solidarias, permiten generar confianza y respeto con los demás (Flores et al., 2016). También estas permiten a los individuos orientar sus actitudes hacia el logro de objetivos a corto, mediano y largo plazo y alcanzar mejores resultados mediante el trabajo conjunto (OECD-Unesco, 2016).

En el ámbito profesional, algunas profesiones requieren un mayor grado de relación interpersonal, por ello es necesario un mayor grado de adquisición de habilidades sociales; conjuntamente con las capacidades cognitivas y técnicas, ya que con estos los profesionales brindarían un trabajo de calidad, satisfactorio y eficaz (Ortego et al., 2011). En este sentido, hoy en día las empresas valoran más el despliegue de diversas habilidades por parte de sus trabajadores que, la capacidad cognitiva, esto no quiere decir que este aspecto se deje de lado, sino que los individuos hagan uso de esos conocimientos para solucionar problemas, ser empáticos, comunicarse asertivamente y trabajar en equipo.

Para poder comprender la manera cómo los individuos desarrollan y adquieren diversas habilidades sociales, es preeminente tener en cuenta dos modelos: el paradigma clásico, representado por Albert Bandura y Arglye y, el enfoque más aceptado, que se desarrolló enfatizando el carácter interaccionista que aborda las variables ambientales y

personales. El modelo psicosocial básico de habilidades sociales propuesto por Kendom y Argyle, surge bajo el prototipo del procesamiento de la información que se centra en explicar las relaciones y habilidades sociales, empleando algunas analogías de los circuitos cerrados con la interacción humana. Por otro lado, la teoría de los aprendizajes sociales de Bandura, también denominado como aprendizajes modelados u observacionales, se centran en la premisa de que los niños asumen diversos aprendizajes específicos de forma rápida sin pasar por la etapa clásica del ensayo y error. En tanto, los modelos interactivos están basados en el estudio de las conductas socialmente hábiles; para ello, se consideran las características personales, la situación social y las interacciones de las anteriores. Mientras que el modelo de McFall, considera tres habilidades que se desarrollan de forma consecutiva: habilidades de descodificación, habilidades de decisión y habilidades de codificación. Finalmente, el modelo de Trower, se sustenta en que las personas reciben diversas informaciones respecto a una determinada situación y esta realiza inferencias sobre sí mismo y los demás (Jiménez, 2018).

2.2.2 Clasificación de las Habilidades Sociales

El ser humano es social por naturaleza; por lo tanto, necesita relacionarse con su entorno, necesita comunicarse para expresar sus deseos, temores, dudas, sentimientos; para trabajar y para desarrollarse. Desde su aparición en el planeta ha tenido que relacionarse e interactuar para sobrevivir, desarrollarse y hacer frente a las adversidades, en ese proceso ha tenido que ir desarrollando también diversas habilidades que le han permitido interactuar de una mejor manera, solucionar conflictos y respetarse los unos a los otros, de ahí que se dice que el ser humano ha evolucionado y permanecido en el tiempo porque se adapta a diversos contextos y tiene la capacidad de pensar y crear.

En este sentido, el ser humano invierte gran parte del tiempo en interactuar con otros individuos en contextos que requieren de habilidades sociales para alcanzar mejores resultados en el ámbito laboral, académico, familiar, social o familiar (Carrillo, 2016). Por ser un concepto que involucra muchos aspectos, las habilidades sociales no se han podido definir de una manera unánime, sin embargo, en todas las definiciones que se ha podido revisar, todos los autores coinciden en que estas permiten la mejor convivencia e interacción social.

En este sentido, a continuación, se presenta la clasificación de habilidades sociales y, de acuerdo con Restrepo (2008), quien sostiene, la existencia de habilidades sociales denominada como básicas y otras de mayor complejidad. No obstante, sin las primeras no es posible desarrollar y aprender las segundas. Las diferentes situaciones requieren de habilidades según sus características propias y su dificultad. Véase la tabla 1.

Tabla 1

Clasificación de las habilidades sociales

Clasificación de las habilidades sociales	
Habilidades sociales básicas	Habilidades sociales avanzadas
<ul style="list-style-type: none"> • Atender y escuchar • Dar inicio a una conversación • Continuar conversación • Preguntar • Agradecer • Presentarse • Dar a presentar a otras personas • Hacer un cumplido apropiado 	<ul style="list-style-type: none"> • Solicitar ayuda • Participar de manera apropiada • Instruir o dar ordenes • Obedecer instrucciones • Escusare • Convencer sobre un tema o situación.
Habilidades relacionadas con los sentimientos	Habilidades alternativas a la agresión

Clasificación de las habilidades sociales

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Autoconocimiento • Expresión de los sentimientos • Empatía • Enfrentarse con el enfado del otro • Expresar el afecto • Resolver el miedo • Autorrecompensarse | <ul style="list-style-type: none"> • Pedir permiso • Compartir algo • Ayudar a los demás • Negociar • Autocontrolarse • Solicitar el respeto de los propios derechos • Responder a las bromas de manera pertinente. • Evitar las situaciones problemáticas. |
|---|---|

Habilidades para hacer frente al estrés

- Quejarse
- Responder a una situación donde alguien se queja
- Tener un espíritu deportivo.
- Resolver una situación vergonzosa
- Salir en defensa de un amigo o amiga.
- Responder a la persuasión.
- Responder al fracaso
- Afrontar de manera adecuada a los mensajes contradictorios
- Responder adecuadamente ante una acusación.
- Prevenir una conversación difícil.
- Afrontar la presión del grupo

Habilidades de planificación

- Dar iniciativas
 - Estar en desacuerdo
 - Plantear un objetivo de las actividades
 - Identificar las habilidades propias
 - Recolectar información
 - Priorizar la solución de problemas.
 - Dedicación a una tarea específica
-

Se observa que las diferentes habilidades sociales se desarrollan a lo largo de la vida del hombre, necesarias para establecer relaciones sociales en diferentes contextos.

Adaptado de “la Educación Física en el fortalecimiento de las habilidades sociales de los

estudiantes del grado primero de la Institución Educativa Eduardo Santos”, por Restrepo, 2008. Revista indizada al repositorio de la Universidad de Antioquia.

2.2.3 Dimensiones de las habilidades sociales

Generalmente, se toman en cuenta tres componentes fundamentales de las habilidades sociales: cognitivo, conductual y fisiológico, en la mayor parte de publicaciones hechas sobre esta variable, se relacionan a componentes conductuales; no obstante, se está observando un incremento de las investigaciones sobre conductas encubiertas, como creencias, pensamientos, etc.; sin embargo, aún no se han establecido consensos sobre sus componentes (caballo, 2002, citado por Peres, 2008). Esto significa, que las habilidades sociales involucran aspectos cognitivos como el pensamiento, el razonamiento y la creatividad; aspectos conductuales que tienen que ver con los comportamientos y respuestas de los individuos frente a diversas situaciones o contextos y; los aspectos fisiológicos que tiene que ver el equilibrio entre las dos primeras, es decir, tiene que ver con la capacidad resistencia y soporte emocional de uno mismo y los demás.

De acuerdo a Peres (2008), existen tres dimensiones fundamentales de las habilidades sociales: la dimensión conductual, involucra a las habilidades que tienen que aprender las personas para interactuar socialmente tales como, dar inicio y sostener conversaciones asertivas, manifestar sentimientos de aceptación, rechazar peticiones, el temple que maneja frente a diversas situaciones, la pertinencia de sus actitudes, las reacciones que muestra frente a los conflictos, etc.; la dimensión interpersonal, es una dimensión en la que las personas presentan mayores dificultades, ya que involucra habilidades como la empatía, la solidaridad, capacidad de escucha, el apoyo mutuo, el respeto de las opiniones, etc., las cuales son habilidades que implican el desprendimiento del pensamiento individualista y; finalmente, la dimensión situacional, que se refiere a las

situaciones o circunstancias, tanto individuales como grupales, en casa, en el trabajo, en la comunidad, en lugares públicos, etc. Además, la dimensión situacional hace referencia a la manera en cómo reacciona el individuo frente a situaciones de estrés o de presión, así como en situaciones de alegría o descanso. Esto es, el individuo debe tener la capacidad de adaptarse y responder asertivamente de acuerdo a la situación o contexto en el que se encuentra.

A continuación, se presentan otras dimensiones planteadas por Panesso y Arango (2017) las cuales se detallan en las siguientes líneas:

2.2.3.1 Autoestima: La autoestima es la apreciación que tienen las personas respecto a sí mismas o determinadas características que lo identifican, se construye con el reconocimiento y el afecto proveniente de otras personas, como los padres que son el primer soporte afectivo en la construcción, el contacto con los hijos y la comunicación es esencial. Las personas necesitan del reconocimiento y el éxito para estar satisfechos con lo que llevan a cabo, por ello, se requiere de una aceptación social para saber que estamos realizando las cosas de forma adecuada o inadecuadamente, y tendremos una opinión respecto al mundo y nosotros mismos (Panesso y Arango, 2017). En otras palabras, la autoestima se considera como un tipo de valoración de nivel positiva, o en su defecto, negativa que tiene una persona sobre sí misma, la cual se va construyendo a lo largo de las etapas de la vida, en la que van a intervenir diversos factores tanto sociales como individuales, siendo el determinante la familia y la escuela, en el que los individuos pasan gran parte de su vida, por eso es importante que estos dos factores se unan para construir personas con alta autoestima.

2.2.3.2 Comunicación. La comunicación es un proceso de interacción permanente de los individuos con su entorno y consigo mismas, tiene como fundamento el desarrollo constante de las dimensiones de un alto nivel, estas se tratan de la existencia humanidad y su transformación; su importancia se sustenta en su capacidad de los hombres para comunicarse y la posibilidad del aprendizaje humano (Bernal et al., 2018), para lo cual son necesarias las habilidades conversacionales, puesto que constituyen una herramienta esencial para la interacción, el trabajo en equipo y la acción docente en el aula, de esta forma, se favorece el desarrollo social, profesional y personal, siendo fundamental para el desarrollo y potenciación de las habilidades sociales (Betancourth et al., 2017).

La comunicación a lo largo de la historia ha sido un factor esencial en la supervivencia y desarrollo del hombre, este lo utilizaba para expresar los peligros a los que estaban expuestos los miembros de los grupos, así como para ir consolidando normas dentro de los grupos, roles o funciones de cada miembro, así como para mantener su especie. Hoy en día, las diferentes formas de comunicación forman parte del pilar fundamental en el establecimiento de relaciones interpersonales, ya que se usa para expresar deseos, emociones, sentimientos, deseos o dudas, así también como para interactuar, trabajar en equipo y lograr metas u objetivos conjuntos.

2.2.3.3 Asertividad. Es el comportamiento comunicacional maduro o conducta en el cual las personas manifiestan de forma consciente, clara, congruente, equilibrada y directa sus pensamientos, sentimientos, opiniones, convicciones, creencias y define sus derechos sin someterse ni agredir la voluntad de los demás. El profesional asertivo interactúa en base a estados internos de autoconfianza y autocontrol sin caer en estados ansiosos o sentimientos negativos tales como la rabia, culpa o

miedo, los cuales conllevan a la pasividad y la agresividad. Asimismo, el manejo emocional adecuado disminuye las consecuencias del desgaste profesional, incrementa la eficacia en las actividades laborales, académicas, etc. (Borrell, 2004, citado por Rodríguez et al., 2016).

Ser asertivo conlleva transmitir seguridad a las personas, implica el manejo de la incertidumbre, responder sin agresividad o pasividad, generar confianza sin manipular a las demás personas. Además de identificar las conductas no selectivas en el ámbito laboral, familiar, académico y social, es un requisito básico para ser asertivo en diferentes ámbitos de nuestra vida. (Rodríguez et al., 2016). En otras palabras, la persona asertiva es aquella que expresa sus ideas, pensamientos, sentimientos u opiniones en el momento y lugar adecuado, sin herir o subestimar la capacidad afectiva de las demás personas.

2.2.3.4 Toma de decisiones. Es una actividad cotidiana sobre la decisión de diferentes temas y asuntos cuyo objetivo es la valoración de las condiciones para elegir la decisión más adecuada. No obstante, en contextos determinados, las adecuadas decisiones no podrían serlo, puesto que estas se presentan de acuerdo al contexto y van a depender de las circunstancias, situaciones, propósitos, metas y resultados que se esperan. Por ello, la toma de decisiones implica el manejo de diversas capacidades cognitivas de los individuos para poder elegir el momento y lugar adecuado para responder y tomar una decisión frente a un conflicto o situación de emergencia.

Este proceso es intencional y requiere de la mezcla entre el análisis de la información, la valoración de las opciones, la confrontación de alternativas y, finalmente la toma de la decisión. Asimismo, requiere de una formación que esté

basada en la utilización de métodos organizados y sistematizados, coherentes y estructurados del ámbito académico de la decisión (Gómez, 2011).

La toma de decisiones también implica el análisis de los beneficios y consecuencias que esta puede acarrear, así como la responsabilidad de asumirlos en caso esta sea favorable y, principalmente, si es desfavorable para los involucrados. Tomar una decisión es una habilidad que implica mucha responsabilidad, ya que depende de esta que una cosa se lleve a cabo o no.

2.2.3.5 Comportamiento situacional. Hace referencia al abordaje situacional como determinante de la conducta. Los diferentes enfoques sobre los efectos conductuales de las evaluaciones cognitivas de la situación aportan a la comprensión de la problemática motivacional y brindan impulsos esenciales de la motivación interaccionista (Beckmann y Heckhausen, 2018). En otras palabras, el comportamiento situacional tiene que ver con la forma en cómo un individuo se comporta en diversas situaciones o contextos, en la forma cómo reacciona frente a situaciones de estrés o conflicto y en situaciones de bienestar o estabilidad. En este sentido, el comportamiento de una persona puede ser asertivo frente a una situación, como también puede ser de estrés o desesperación frente a otras. Este comportamiento puede ser impredecible, ya que va a depender del estado emocional o psicológico de los individuos, así como también de diversas habilidades que haya desarrollado como, por ejemplo, el temple, la capacidad de adaptación, la serenidad, el asertividad, etc.

2.2.4 Factores que influyen en el desarrollo de las habilidades sociales

El desarrollo sostenible de las habilidades sociales tienen un impacto en diversos aspectos del ser humano donde intervienen factores que van a permitir su desarrollo, entre los cuales tenemos los siguientes: la familia es considerada el primer agente socializador y de la formación de sus miembros; los factores emocionales, que condicionan una u otra conducta de una persona para manifestar habilidades sociales en un lugar específico; el factor cognitivo, puesto que una persona puede considerar adecuadas unas u otras conductas y desconocer algunas incorrectas, limitando las habilidades sociales; el grado de instrucción, se desarrollan de acuerdo a la manera en que las personas van adquiriendo diversos conocimientos, habilidades, capacidades o experiencias, ya sea en instituciones educativas, en las relaciones sociales, en la comunidad o de forma autodidáctica.

Las habilidades sociales, constituyen un aspecto esencial de todos los ámbitos del ser humano, especialmente en el ámbito familiar, laboral y académico. En este último, forma parte de una necesidad fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes, puesto que los profesionales deben desarrollar y potenciar estas habilidades para que puedan cumplir con las exigencias del mundo laboral, ya que hoy en día son muy valoradas por las empresas. Además, es necesario reforzar las habilidades sociales para que alcancen un desempeño efectivo en todos los aspectos (Alania y Turpo, 2018).

Además, las habilidades sociales se van desarrollando y potenciando a través de los procesos de maduración y la adquisición de experiencias vivenciales de los procesos de aprendizaje para los cuales intervienen los siguientes factores: la sociedad, el entorno inmediato, los medios de comunicación, el internet, etc.

2.2.5 Educación Física

En la actualidad, la Educación Física tiene la conducta motriz como eje de sus acciones pedagógicas debido a las diferencias de los movimientos con respecto a la atención mecánica. La Educación Física posee un enfoque integrador y dinámico, puesto que la persona interactúa con su entorno. El ser humano se expresa y actúa por medio de su motricidad y corporeidad (movimiento y cuerpo comunidad armónica). Todo ser humano al llevar a cabo una acción motriz o corporal posee un carácter cultural y social (relación con el entorno y otras personas). También, en el desarrollo de acciones motrices se emplean convenientemente capacidades, habilidades, motivaciones, conocimientos, etc. (Ministerio de Educación, 2010).

La Educación física es también una manera de educar a los individuos, cuya particularidad se centra en que opera a través de los movimientos, entendido como la expresión de sentimientos y percepciones y no solamente como una movilización repetitiva y automática de diversas partes del cuerpo (Onofre, 1998, como se citó en el Ministerio de Educación, 2010).

Por otro lado, la Educación Física es de calidad cuando es tomada como un conjunto de experiencias de aprendizajes progresivos, inclusivos y planificados que pertenecen al currículo en los diferentes niveles de educación. Actúa como punto inicial para el compromiso de las prácticas del deporte y las actividades físicas a lo largo de todas las etapas del ser humano para una mejor calidad de vida y alejados de las enfermedades, por ende, los aprendizajes que se brindan en las clases de Educación Física deben ser adecuadas y pertinentes para ayudar a alcanzar a los estudiantes diversas habilidades psicomotoras, el entendimiento cognitivo y las actitudes emocionales y sociales para lograr un estilo de vida físicamente activo (McLennan y Thompson, 2015).

Asimismo, el objetivo de la Educación física es que los estudiantes adquieran la capacidad de desarrollar sus competencias físicas y que tengan conocimientos sobre los diversos movimientos que ejecutan. El fin esta es que los estudiantes realicen actividades que se vinculen con estilos de vida saludables. Las actividades que se realizan en educación física ponen en acción diferentes partes del cuerpo lo cual conlleva al desarrollo de diferentes destrezas tales como el equilibrio, la velocidad, la fuerza, la flexibilidad o la resistencia.

Otro de los objetivos de la educación física es que los estudiantes aprendan a trabajar en equipo y relacionarse con sus pares en diversos ámbitos. Para lo cual, gracias a esta importante materia aprenden a comunicarse, solucionar problemas y cooperar para el logro de metas.

Además, la Educación Física está relacionada con definiciones como el rendimiento, el deporte, el bienestar físico, la belleza y la salud; por lo tanto, todo docente debe conseguir un modelo crítico que permita a los estudiantes la emancipación a los patrones, reglas y tradiciones de la sociedad, autoafirmandose como persona libre. Por ello, la educación debe fundamentarse en la ética y distanciarse de los modelos instrumentales. A partir de la Educación Física se puede contribuir a la educación crítica, el respeto por el otro, la autoestima, la seguridad en sí mismos y el bienestar en general (Jordi y Torreadella, 2018).

El acceso a la práctica del deporte y la Educación Física es considerado un derecho primordial de todos los seres humanos, los cuales son esenciales para lograr desarrollar la personalidad de cada uno de los individuos. Además de estos derechos, el desarrollo de las facultades intelectuales, morales y físicas deben ser garantizados en los diferentes sistemas educativos de todos los niveles (La Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte de la Unesco, 1978, citado por McLennan y Thompson, 2015). Además de ser una política

educativa, la educación física debe ser una política de salud tanto física como mental, ya que la práctica del deporte es una vía de salida de diversos vicios sociales y el camino hacia una vida saludable.

Finalmente, es importante que se tenga en cuenta que la Educación Física, por ser una actividad encargada de la formación de la motricidad y de los movimientos del ser humano, no se puede concebir como conocimiento puro y aislado; sino como una compleja red de conocimientos que se pueden aplicar a la educación y a la formación de los seres humanos por medio de la propia actividad motriz; por ello, es una tecnología educativa que se reduce y manifiesta en los procesos instructivos y didácticos. Por eso, es preciso mencionar también algunos aspectos importantes de la educación física como, por ejemplo: a través de su práctica permite el desarrollo y adquisición de ciertos valores tales como la solidaridad, la responsabilidad, el respeto y la tolerancia, así como también aporta otros beneficios como son: desecha la vida sedentaria de los individuos, permite tener una vida activa, permite el trabajo en equipo, incrementa la capacidad creativa, disminuye la ansiedad, el estrés o la depresión.

2.2.6 La educación corporal

La educación corporal comprende el ser humano y su cuerpo conformado en un orden simbólico, de manera que el sujeto es producto de una articulación significativa entre las prácticas corporales y conductas organizadas orientadas al cuerpo (Crisorio, 2014). La educación corporal es esencial en la formación de los seres humanos para alcanzar una formación integral (Gómez, 2018).

Por su parte, (Escudero, 2014) sostiene que la Educación Corporal, supone la enseñanza de las prácticas del cuerpo, comprendidas como formas proporcionadas y organizadas de conductas que toman como base el cuerpo y en ese proceso lo constituyen.

El cuerpo que es sujeto a las prácticas, es un cuerpo perteneciente a la cultura y que surge como resultado de las diversas prácticas.

Una Educación Corporal permite la exploración de la corporalidad como otra forma de lenguaje de la educación, en tanto los seres humanos son presencias corporales en el mundo. El cuerpo es una construcción simbólica, lo cual se puede interpretar a partir de los procesos de subjetivación que conllevan a diversas formas de expresar la subjetividad. La importancia de esto radica en que los movimientos son el principal elemento dentro de las actividades corporales, ya que favorece en los individuos el entrenamiento del sistema nervioso para evitar diversas enfermedades neurodegenerativas (Morales, 2016).

Las actividades corporales están de forma permanente en todas y cada una de las etapas de desarrollo de los individuos, por lo que la motricidad interviene en las primeras actividades cotidianas como por ejemplo en los procesos de alimentación, higiene, etc. Además, como destaca Cañete (2009, citado por Morales 2016), la búsqueda de las comunicaciones con el medio que nos rodea y los movimientos, son factores que se encuentran en permanente realización con el fin de perfeccionar las capacidades (Morales, 2016).

2.2.7 La Educación Física y su influencia en el desarrollo profesional

La Educación Física es considerada como una asignatura que constituye diversas acciones preeminentemente de carácter físico y motor, se imparte y se debe impartir en las instituciones educativas de todos los niveles desde edades muy tempranas, ya que cumple con objetivos precisos en cada etapa o período de enseñanza que contribuyen a la educación de los estudiantes para enfrentar la vida, solucionar problemas, tener mejores relaciones sociales, mejorar la autoestima, llevar una vida saludable, tener mejores desempeños en el ámbito laboral etc. Este buen desempeño laboral se genera gracias a que

sus miembros han adquirido las habilidades sociales que les permiten trabajar en equipo, solucionar problemas y tener mejores relaciones entre los grupos. En este sentido, la educación física influye de manera positiva ya sea directa o indirectamente en el desarrollo de las competencias profesionales.

Asimismo, la Educación física implica llevar a cabo un conjunto de acciones que contribuyan al desarrollo de los seres humanos, en el ámbito cognitivo, social y afectivo; teniendo un efecto positivo en el desarrollo y potenciación de las habilidades sociales para mantener buenas relaciones interpersonales y de convivencia para un óptimo desempeño en las actividades de los centros laborales (Escudero, 2009). En este sentido, la escuela debe tomar con bastante seriedad el desarrollo de estas actividades físicas, ya que estas permiten que los estudiantes se desarrollen de manera integral y dentro de la sociedad sean ciudadanos responsables y respetuosos de los derechos y deberes de sus congéneres.

La Educación Física como parte de diferentes programas educacionales, forma parte de un aspecto esencial para integrar las actividades que aportan a la formación de las personas para tener la capacidad de enfrentar con éxito las necesidades que demanda la sociedad; siendo su cumplimiento imprescindible y esencial para el proceso de formación, contribuyendo en el desarrollo de las personas en los ámbitos psicológico y físico. Por ello, tiene como objetivo contribuir en la potenciación de las personas a través de las actividades deportivas, físicas y recreativas y, para que los individuos se eduquen y se formen para conducirse conscientes y activamente en el desarrollo de la sociedad. Probablemente, una de las ventajas de la Educación Física sea que, para alcanzar sus fines proponen el desarrollo de actividades físicas y recreacionales, brindando una variante que motiva y amena a quienes las llevan a cabo (Escudero, 2009).

Por otra parte, desde el punto de vista de la genética, los seres humanos vienen dotados de diversas capacidades físicas que les permiten realizar diversos movimientos de

acuerdo a los requerimientos dominantes de su medio o contexto. En este sentido, la Educación Física favorece que estas capacidades se vayan desarrollando de manera que cada sujeto pueda realizar exitosamente las acciones que puedan satisfacer su vasta gama de necesidades y requerimientos, los cuales condicionan, de alguna manera, una mejor calidad de vida. Sin embargo, una calidad de vida, no solo depende de actividades físicas, sino que estas deben ir acompañadas de una alimentación saludable para poder obtener un equilibrio entre lo físico y la salud.

El proceso de Educación Física lleva a cabo el perfeccionamiento de las potencialidades espirituales y físicas cumpliendo una función educacional, higiénica e instructiva; el desarrollo de las tareas inmersas permite alcanzar las destrezas profesionales y la efectividad en el trabajo que los individuos realizan (Dzhamgarov y Puni, citado por Escudero, 2009).

Asimismo, la Educación Física brinda un aporte esencial en el desarrollo y formación de los estudiantes, debido a que ejerce una gran influencia considerable en la formación de hábitos saludables, valores, estilos de vida y hábitos de estudio. Esta asignatura debe responder a los intereses y necesidades de la sociedad, proyectando la intención formativa y de desarrollo del ser humano. Además, esta área no debe trabajarse de manera aislada, es decir, se debe concatenar con las demás para complementar el conocimiento teórico.

También, en base a las diversas bondades que brinda la práctica de ejercicios físicos, la Educación Física permite a los estudiantes la adquisición de diversos conocimientos que son necesarios para que incorporen la ejercitación corporal como uno de los hábitos de vida que contribuye al bienestar y desarrollo personal, garantizando una mejor calidad de vida en todos los aspectos del ser humano.

Sin embargo, para los docentes de Educación Física es todo un reto porque no solo deben canalizar las acciones y actividades desarrolladas en las clases al desarrollo propiamente dicho de los estudiantes desde el punto de vista físico y psicológico, sino que también deben crear en ellos estilos de vida saludables basados en la incorporación de ejercicios físicos. En este sentido, las clases de educación física se deben llevar a cabo por un instructor o docente capacitado que pueda enseñar las diversas disciplinas del deporte que son esenciales para el desarrollo de los individuos. Para lo cual, los docentes deben tener una formación sólida que les proporcione todos los conocimientos, capacidades y habilidades necesarios para desarrollar y llevar a cabo las diversas actividades de manera correcta.

A continuación, se plasman algunos puntos fundamentales de la Educación Física que favorecen el desarrollo profesional para alcanzar la formación integral, la formación de habilidades motoras básicas, capacidades coordinativas, la práctica de deporte de rendimiento, los cuales son esenciales para la vida social; contribuye al incremento de la calidad de vida, promueve la formación de valores; incrementa los conocimientos de los estudiantes sobre su propio cuerpo; permite una mayor interacción social y las buenas relaciones sociales debido a la interacción en sus actividades aporta en la formación del carácter y personalidad e incrementa la voluntad en los estudiantes para desempeñarse óptimamente; permite el desarrollo de los hábitos higiénicos, favorece la capacidad intelectual; etc. (Escudero, 2009).

La Educación Física es un área que está incluido dentro del Currículo Nacional, por lo tanto, debe ser incluido en todas las instituciones educativas en todos los niveles del sistema educativo nacional, puesto que mejora la calidad de vida, las relaciones sociales, las capacidades cognitivas, afectivas y el logro de objetivos del ser humano. En ese sentido, para formar profesionales con amplias capacidades sociales, es necesario promover la

Educación Física como un factor fundamental en las organizaciones educativas porque no solo influye de manera positiva en la formación de los individuos, sino también influye positivamente en los estilos y calidad de vida de los mismos.

2.2.8 La Educación Física y las habilidades sociales

Las habilidades sociales son conductas que expresan los seres humanos en diversos contextos o situaciones de la vida cotidiana y que, al ser desarrolladas de manera adecuada, permiten mejorar la convivencia con otras personas, además, permiten el logro de manera satisfactoria de sus metas y objetivos. En el desarrollo de las habilidades sociales intervienen diversos factores, tanto externos como internos. En ese sentido, la Educación Física es uno de los caminos que se pueden tomar para el desarrollo y potenciación de dichas habilidades que son tan valoradas en los diversos ámbitos de la sociedad, especialmente en el ámbito laboral, ya que estas permiten que los miembros de una compañía se desenvuelvan de manera más óptima en la realización o cumplimiento de sus funciones. Además, la educación física y el deporte son alternativas que se pueden adoptar para disminuir los altos índices de violencia, alcoholismo, drogadicción y otros vicios en los que se refugian los jóvenes cuando no encuentran otra actividad atractiva que los motive.

A partir de la implementación de la Educación Física en todo el sistema educativo, se espera el fortalecimiento de las habilidades que permiten a los individuos desenvolverse de manera asertiva, evitando la agresión o inhibición, estas habilidades se enfocan hacia la solidaridad, el respeto, la convivencia y la tolerancia, por ello, contribuye a la formación integral de los estudiantes (Restrepo, 2016). La educación física y el deporte no solo debe ser promovido por las instituciones educativas, sino en otros ámbitos como por ejemplo en el trabajo, en la familia y en la comunidad, porque no se trata de que los individuos

practiquen deporte o actividades físicas solo durante su permanencia en las instituciones educativas, sino que se extienda a lo largo de su vida, de esta manera disminuirían los altos porcentajes de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, entre otras.

Finalmente, es importante tener presente que el conocimiento y ejercitación que hace el individuo de su propio cuerpo a través de la práctica de la Educación Física, las diferentes maneras lúdicas, la recreación y los deportes adecuados, permiten de manera conducente a un desarrollo físico y armónico de diversas habilidades, destrezas y aptitudes. También, es importante que los individuos tengan presente que no se trata de realizar actividades físicas al azar o por realizar, sino que estas deben ser guiadas minuciosamente por un profesional que garantice su efectividad y sus beneficios se vean reflejados en la sociedad, en la producción y en la convivencia diaria entre los mismos.

2.3 Marco Conceptual

2.3.1. *Actividad física*

Las actividades físicas son aquellas que involucran a cualquier movimiento corporal realizado por los individuos donde entran a tallar específicamente los músculos esqueléticos, con el respectivo consumo de energía. Se refiere a todos los movimientos, inclusive aquellos que se realizan en el tiempo de ocio, para movilizarse a lugares específicos y desde ellos o el trabajo realizado. Para mejorar la salud se requiere desarrollar una actividad física intensa moderada. Diferentes estudios han demostrado que la actividad física regular ayuda a controlar y prevenir las enfermedades no transmisibles (OMS, 2020).

2.3.2 Asertividad

Es el comportamiento comunicacional maduro o conducta pertinente en la cual la persona manifiesta de forma consciente, clara, congruente, equilibrada y directa sus pensamientos, sentimientos, opiniones, convicciones, creencias y define sus derechos sin someterse ni agredir la voluntad de los demás (Borrell, 2004, citado por Rodríguez et al., 2016).

2.3.3 Autoestima

Es la apreciación respecto sobre sí o determinadas características que lo identifican; se construye con el reconocimiento y el afecto proveniente de otras personas (Panesso y Arango, 2017). En otras palabras, la autoestima es la valoración positiva o negativa que tiene una persona sobre sí misma, la cual se va construyendo a lo largo de las etapas de la vida, en la que van a intervenir diversos factores tanto sociales como individuales, siendo el determinante la familia y la escuela, en el que los individuos pasan gran parte de su vida, por eso es importante que estos dos factores se unan para construir personas con alta autoestima.

2.3.4 Comunicación

La comunicación es un proceso de interacción entre las personas y su entorno o consigo mismas. Es un proceso mediante el cual se envía y recibe mensajes de forma permanente, este proceso se fundamenta en el desarrollo permanente de las dimensiones de los seres humanos y su transformación lo largo del tiempo (Bernal et al., 2018). La comunicación es el pilar fundamental en las relaciones interpersonales, ya que se usa para expresar deseos, emociones, sentimientos, deseos o dudas, así también como para interactuar, trabajar en equipo y lograr metas u objetivos conjuntos.

2.3.5 Habilidades

Son aquellas características individuales que promueve al menos una dimensión del progreso socioeconómico y el bienestar individual (productividad). Los individuos requieren desarrollar con capacidad diferentes habilidades para la consecución de sus objetivos en su vida (OECD-Unesco, 2016).

2.3.6 Habilidades sociales

Las habilidades sociales son conductas, manifestaciones o experiencias que el ser humano va adquiriendo a lo largo de su desarrollo, las cuales le van a permitir relacionarse e interactuar de manera adecuada con las demás personas. Establecen tácticas de socialización que regulan la manera de convivir en la sociedad. Las habilidades sociales cumplen un rol esencial en la sociedad y combinadas con los valores mejoran la convivencia ciudadana; asimismo, producen un efecto positivo en la educación para el logro de competencias sociales, admitiendo que la persona puede envolver sea de forma empática y asertiva con otras personas (Mendoza, 2021). Dicho de otro modo, las habilidades sociales son como nuestra carta de presentación para tener una convivencia exitosa dentro de nuestro entorno. Además, estas nos permiten desempeñarse de una mejor manera en nuestro ámbito laboral, ya que estas nos permiten tomar decisiones, solucionar problemas y trabajar en equipo de manera pertinente.

2.3.7 Educación Física

Es una actividad que forma parte de la educación nacional y que tiene como objetivo adoptar las conductas motoras como eje de sus acciones pedagógicas debido a la diferencia del movimiento con respecto a la atención mecánica. Posee un enfoque integrado y dinámico, puesto que la persona interactúa con su entorno; el ser humano se expresa y

actúa por medio de su motricidad y corporeidad (movimiento y cuerpo comunidad armónica) (Ministerio de Educación, 2010).

2.3.8 Toma de decisiones

Es una actividad cotidiana sobre la decisión de diferentes temas y asuntos; cuyo objetivo es la valoración de las condiciones, para elegir la decisión más adecuada (Gómez, 2011).

CAPÍTULO III.

HIPÓTESIS

3.1 Hipótesis General

Aplicar la práctica de ejercicios físicos hace posible el desarrollo de relaciones interpersonales en los estudiantes del quinto ciclo de medicina de la UNMSM, en el año 2019.

3.2 Hipótesis específica

- a) Aplicar la práctica de ejercicios físicos, hace posible la formación de la dimensión autoestima en el nivel de desarrollo de relaciones interpersonales en los estudiantes del quinto ciclo de medicina de la UNMSM, en el año 2019.
- b) Aplicar la práctica de ejercicios físicos hace posible la formación de la dimensión comunicación del nivel de desarrollo de relaciones interpersonales en los estudiantes del quinto ciclo de medicina de la UNMSM, en el año 2019.
- c) Aplicar la práctica de ejercicios físicos hace posible la formación de la dimensión Comunicación Asertiva del nivel de desarrollo de relaciones interpersonales en los estudiantes del quinto ciclo de medicina de la UNMSM, en el año 2019.
- d) Aplicar la práctica de ejercicios físicos hace posible la formación de la dimensión toma de decisiones del nivel de desarrollo de relaciones interpersonales en los estudiantes del quinto ciclo de medicina de la UNMSM, en el año 2019.
- e) Aplicar práctica de ejercicios físicos permite la formación significativa en dimensión Comportamiento situacional del nivel de desarrollo de relaciones interpersonales en los estudiantes del quinto ciclo de medicina de la UNMSM, en el año 2019.

3.3 Variables

De acuerdo a la tabla 2, se observan las variables utilizadas para la presente investigación.

Tabla 2

Identificación de variables

Variables	Definición	Dimensiones
Habilidades sociales	Las habilidades sociales son experiencias adquiridas y aprendidas que permiten relacionarse y llevarse adecuadamente con otras personas. Establece una táctica de sociabilización que regula la manera de convivencia en la sociedad (Mendoza, 2021).	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima • Comunicación • Asertividad • Toma de decisiones • Comportamiento Situacional.
Educación Física	Es la formación que tiene como objetivo la conducta motriz como eje de su acción pedagógica debido a la diferencia del movimiento con respecto a la atención mecánica. Posee un enfoque integrado y dinámico, puesto que la persona interactúa con su entorno; el ser humano se expresa y actúa por medio de su motricidad y corporeidad (movimiento y cuerpo comunidad armónica) (Ministerio de Educación, 2010).	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación • No aplicación

Tabla 3*Clasificación de las variables*

Variable	Criterio	Tipo	Escala
Habilidades sociales	Considerando su naturaleza	Pasiva	Intervalo
	Considerando el método de estudio	Cuantitativa	
	Considerando la forma de medicación	Discreta	
	Considerando el valor adquirido	Polinómica	
	Según la función dentro de la investigación	Dependiente	
Educación Física	Según su naturaleza	Activa	Nominal
	Basándose en el método de estudio	Cualitativa	
	Según la posesión de la característica	No aplica	
	Basándose en los valores adquiridos	Dicotómica	
	Considerado su función en la investigación	Independiente	

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1 Método de Investigación

En el desarrollo de la presente investigación se aplicó el método científico. El enfoque del estudio fue cuantitativo, puesto que por medio de la operacionalización de las variables se pudo medir y cuantificar las variables. Los estudios cuantitativos permiten contrastar teorías existentes con las hipótesis surgidas de la misma (Hernández y Mendoza, 2018).

La investigación empleó el método deductivo, puesto que su eje es el uso de las hipótesis. El razonamiento deductivo parte de la teoría, de la cual proceden las hipótesis, siendo sometidas a prueba; de lo general a lo particular (Hernández y Mendoza, 2018).

4.2 Tipo de Investigación

La presente investigación se encuentra en la siguiente tipología:

- El tipo de investigación se enmarca en las tesis cuantitativas, experimentales ya que pondrá a prueba la efectividad de la Educación Física en el desarrollo de Habilidades Sociales en un conjunto de estudiantes.
- El presente estudio se ubica en un tipo de investigación tecnológica, puesto que permite desarrollar la aplicación de una instrucción especial con fines determinados mediante un experimento.
- Asimismo, se clasifica como una investigación aplicada, puesto que pone a prueba una teoría mediante un tratamiento experimental.

4.3 Nivel de Investigación

El presente estudio tiene un nivel de investigación aplicada, puesto que busca poner a prueba lo desarrollado a un nivel teórico mediante la aplicación de un instrumento de evaluación que, en este caso, han sido pruebas aplicadas en dos momentos: pretest y posttest respecto del experimento (Hernández y Mendoza, 2018).

4.4 Diseño de la Investigación

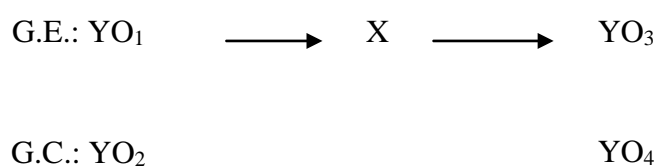
El diseño es experimental debido a la manipulación intencional mediante una acción con el fin de analizar los resultados posibles (Hernández y Mendoza, 2018) .

El diseño es cuasiexperimental debido a que se manipula la variable dependiente para observar el efecto sobre las variables dependientes; donde los grupos se encuentran conformados (Hernández y Mendoza, 2018).

El diseño que ha guiado paso a paso el desarrollo de la investigación es el experimental, el cual ha sido subclasificado como cuasiexperimental; donde se ha considerado la utilización de pretest y posttest, donde fue considerado dos grupos de estudio de estudio, que son el grupo control y el grupo experimental. El nivel de la investigación es de presencia y ausencia de la variable independiente. El esquema que se plantea es el siguiente:

Figura 1

Modelo de cuasiexperimental



Donde:

- G.E.: Grupo experimental
- G.C.: Grupo de control
- YO₁: Prueba Inicial (Pretest) al grupo experimental.
- YO₂: Prueba Inicial (Pretest) al grupo control.
- YO₃: Prueba de Salida (Postest) al grupo experimental.
- YO₄: Prueba de salida (Postest) al grupo de control.
- Y: Habilidades sociales
- X: Educación Física

4.5. Población y muestra

4.5.1. Población

La población estuvo conformada 167 estudiantes del quinto ciclo de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en el año 2019.

Tabla 4

Estudiantes de la facultad de medicina de a UNMSM

Turno	Estudiantes	
	Grupo 1	Grupo 2
Matutino	35	42
Vespertino	47	43
Total	82	85

4.5.2. Muestra

La muestra se define como un subgrupo de la población (Hernández y Mendoza, 2018).

El estudio empleó una muestra no probabilística y el tipo de muestreo fue por conveniencia. La muestra estuvo conformada por 80 estudiantes. Posteriormente, se conformaron dos grupos considerando los siguientes criterios:

- Disposición para participar en las actividades propuestas.
- Sorteo para el grupo experimental y grupo control.

Los grupos quedaron conformados por un grupo experimental-G.E. compuesto por 20 participantes y por un grupo de control-G.C. por 20 estudiantes. Véase la tabla 5.

Tabla 5

Muestra y formación de grupos de la investigación

Grupos	Sexo		Total
	Varones	Mujeres	
G.E.: Grupo experimental	22	18	40
G.C.: Grupo control	21	19	40
Total	43	37	80

Para la elección de la muestra se utilizó una gama de criterios donde el más importante está relacionado a la importancia que la voluntad de participante; por esta razón se dice que el muestreo fue no probabilístico a mano alzada; los participantes también fueron agrupados siguiendo la posibilidad de que tanto el grupo control y el grupo experimental mantengan un nivel alto de homogeneidad.

4.5.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Considerado las variables y el diseño seleccionado es necesario así también las escalas de medición, así también, la indización de las variables se ha confeccionado los instrumentos más apropiados para la investigación:

Se empleó el cuestionario de habilidades sociales; el cual aborda las dimensiones comunicación, autoestima, asertividad, comportamiento situacional y toma de decisiones, en cada dimensión se ha considera 10 reactivos; haciendo que el instrumento en su conjunto está compuesto por 50 preguntas, cada una de las preguntas tiene un gradiente basado en la escala Likert y con 5 posibles respuestas.

Los datos serán recogidos en dos momentos; en un primer momento se recogerán lo datos denominado un pretest, esto se hace antes del experimento de la educación física; una vez terminado el experimento se tomará la segunda evaluación; la idea es evidenciar de manera fehaciente el efecto del experimento.

a) Habilidades sociales

Tabla 6

Índices para el análisis de variable habilidades sociales

Categoría	Puntaje
Muy bajo	[0 ; 20>
Bajo	[20 ; 40>
Medio	[40 ; 60>
Alto	[60 ; 80>
Muy alto	[80 ; 100]

Por otra parte, para la variable Educación Física se establecieron sesiones grupales 3 veces por semana en el transcurso de 4 meses.

4.6 Técnicas de procesamiento y análisis de datos

4.6.1 Validación del instrumento

Se entiende a la validación de los instrumentos, como una actividad orientada a la determinación de la cualidad de éste que le permite medir las variables con sus

dimensiones según la cual ha sido diseñado. Esta idoneidad del instrumento tiene un fundamento teórico como práctico; conjugando las cualidades de la investigación se busca determina que el instrumento es apto para ser aplicado y a su vez que dicho instrumento sea aplicable y que sus datos muestran la realidad chircate a las variables.

Basándose en la importancia, este procedimiento para los instrumentos se realizó a través del veredicto brindado por Juicio de Expertos, que se encargan de la validación de contrato y de pertinencia; es así, que se recurre a tres docentes, de reconocida trayectoria en educación física y en formación universitaria, quienes mediante su opinión afirmaron que el instrumento permitirá recoger información idónea sobre las habilidades sociales. Los jueces expertos revisaron la operacionalización, los instrumentos, el marco teórico y la ficha de validación en la que se determinaron los indicadores respectivos.

Considerado el veredicto emitido por los expertos quienes llegaron a considerar la existencia de una coherencia en los ítems e indicadores y que esto se alinea a la consecución de los objetivos del estudio, así también, los ítems que forma el instrumento de recopilación de la información, éste quedó expedito para su aplicación.

4.6.2 Confiabilidad del instrumento

La confiabilidad del instrumento busca determinar si éste tiene la capacidad de medir siempre en todo momento de manera adecuada las habilidades sociales entendiéndose como el grado de que su repetida aplicación al mismo estudiante, este brinde el mismo resultado o uno muy parecido (Hernández y Mendoza, 2018). Véase que esta restricción advierte que siempre y cuando no se haya afectado de manera directa al estudiante.

Tabla 7*Validez de la prueba*

Variable	Estadísticas de fiabilidad	
	Alfa de Cronbach	N° de elementos
Habilidades sociales (Pretest)	0,881	25
Habilidades sociales (Postest)	0,967	25

Los coeficientes Alfa de Cronbach muestran el nivel de consistencia interna entre los ítems estableciendo las correlaciones entre las respuestas que cada estudiante emite; considerado que a mayor correlación la confiabilidad del instrumento es más elevado, siendo así se tiene que tanto en el pretest como el postest los valores obtenidos que están cercanos a la uno, es por ello que se puede afirmar que para ambos casos evaluados el instrumento es confiable en un nivel alto.

4.7 Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Para el procesamiento de la información se empleó una serie de técnicas, entre ellas se tiene la observación, fichaje y análisis de contenido, las cuales se pasan a detallar en las líneas siguientes:

- Observación, que ha permitido interactuar con cada uno de los participantes en el desarrollo del experimento, afinando las actividades físicas y asegurándose que el proceso de experimentación sea llevado a cabo de manera eficiente.
- Fichaje, en el desarrollo de la investigación las fichas fueron utilizadas para medir el cumplimiento de las actividades físicas durante el progreso de las sesiones dentro del mismo experimento, las fichas fueron de gran ayuda para la verificación y nivel de cumplimiento de estas actividades.

- Análisis de contenido, esta técnica se usa para el desarrollo del marco teórico para el desarrollo sostenible de la tesis, de esta manera se pudo alinear los conceptos básicos y defecciones.

4.8 Aspectos éticos de la investigación

En el desarrollo ético de la investigación se siguió los lineamientos de nivel internacional para el tratamiento de los datos y seguimiento de la experimentación, así se tiene las siguientes líneas.

Se solicitó el consentimiento informado a la dirección de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la UNMSM.

Los datos obtenidos fueron administrados con total confidencialidad, respetando la confidencialidad de los participantes y serán empleados utilizados solo para fines académicos.

Los resultados de la investigación serán presentados a la institución para que puedan ser considerados para mejorar la situación de los estudiantes.

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1 Descripción de resultados

5.1.1 Análisis descriptivo

En desarrollo del presente apartado se muestra el desarrollo de las habilidades sociales antes y posterior al experimento, esto tanto para los grupos experimental como para grupo control; en ambos casos se muestra tablas de frecuencias absolutas y porcentuales; acompañadas de un diagrama de barras que permitirá describir de manera adecuada las características de las variables y sus dimensiones.

5.1.1.1 Prueba inicial para el grupo experimental (YO₁)

a) Análisis general

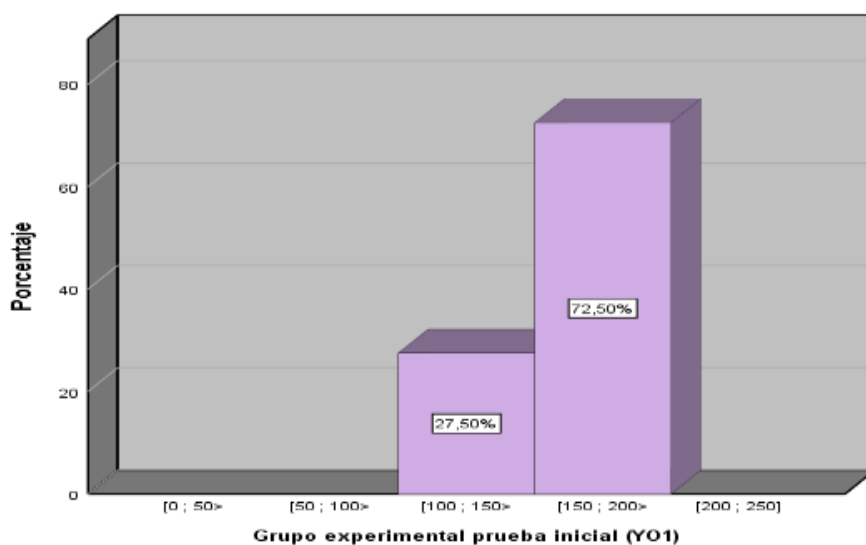
Tabla 8

Frecuencias de la prueba inicial para el grupo experimental- (YO₁)

Frecuencias	N	%
[100; 150>	11	27,5
[150; 200>	29	72,5
Total	40	100,0

Figura 2

Frecuencias de la prueba inicial para el grupo experimental- (YO1)



Al mirar el histograma y la tabla de frecuencias porcentuales, desde una perspectiva analítica, acerca de la prueba inicial del grupo experimental se pudo apreciar que en gran parte de casos evaluados estuvieron entre [150; 200> y tiene 72,5 % en este rango. Asimismo, se pudo apreciar que la media fue de 158,58, también tiene una desviación estándar de 19,010. Dando lugar a un parámetro de dispersión llamado coeficiente de variación que tiene un valor de 12 %, este valor muestra que a la distribución le corresponde un nivel elevado de la homogeneidad. El coeficiente de asimetría permite clasificar a la distribución como asimétrico que toma un valor -0,532 lo que indicó que la distribución fue asimétrica negativa y según la curtosis, la cual tomó un valor de -0,516 indicó que la distribución fue platicúrtica. Se puede concluir que sin realizar el experimento el grupo experimental tiene un nivel medio y alto respectivamente; siendo este último de mayor nivel porcentual estableciendo la prevalencia en el nivel alto.

b) Análisis por dimensiones

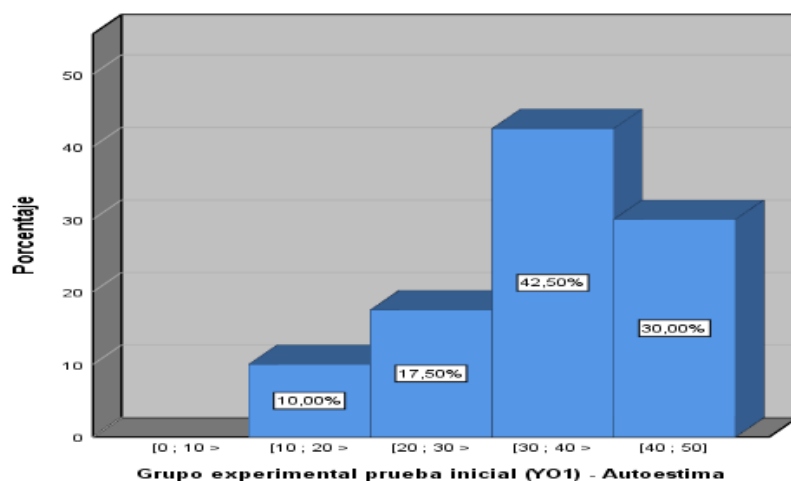
Tabla 9

Frecuencias de autoestima

Frecuencias	N	%
[10; 20 >	4	10,0
[20; 30 >	7	17,5
[30; 40 >	17	42,5
[40; 50]	12	30,0
Total	40	100,0

Figura 3

Histograma de autoestima



Al mirar el histograma y la tabla de frecuencias porcentuales, desde una perspectiva analítica, acerca de la dimensión autoestima del grupo experimental se pudo apreciar que gran parte de los casos están entre los valores [30; 40> teniendo el 42,5 % en ese rango, así como también, se pudo ver que la media es 33,25, también tiene una desviación estándar de 8,984, por consiguiente, Dando lugar a un parámetro de dispersión llamado coeficiente de variación que tiene un valor de 27 %, este valor muestra que a la distribución le corresponde un nivel elevado de la homogeneidad. El coeficiente de asimetría permite clasificar a la distribución

como asimétrica que toma un valor $-0,849$, el cual indicó que la distribución fue asimétrica negativa y según la curtosis que tomó un valor de $0,565$ indicó que la distribución fue leptocúrtica. Se puede concluir que sin realizar el experimento el grupo experimental tiene un nivel alto y muy alto respectivamente; siendo este último de mayor nivel porcentual estableciendo la prevalencia en el nivel alto.

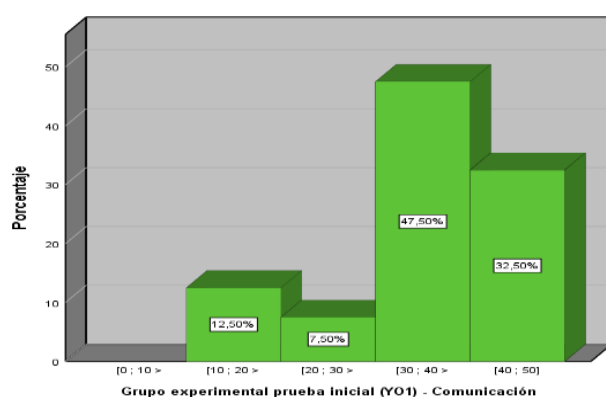
Tabla 10

Frecuencias de comunicación

Frecuencias	n	%
[10; 20 >	5	12,5
[20; 30 >	3	7,5
[30; 40 >	19	47,5
[40; 50]	13	32,5
Total	40	100,0

Figura 4

Histograma de comunicación



Al mirar el histograma y la tabla de frecuencias porcentuales, desde una perspectiva analítica, acerca de la dimensión la prueba inicial de la dimensión comunicación del grupo

experimental se notó a simple vista que la mayoría de los casos evaluados fueron del rango [30; 40>, ya que tiene al 47,5 % en dicho rango, siguiendo con las estadísticas se puede notar que la media es de 34,08, también tiene una desviación estándar de 9,056. Dando lugar a un parámetro de dispersión llamado coeficiente de variación que tiene un valor de 27 %, este valor muestra que a la distribución le corresponde un nivel elevado de la homogeneidad. El coeficiente de asimetría permite clasificar a la distribución como asimétrica que toma un valor -1,092 lo que indicó que la distribución fue asimétrica negativa y según la curtosis la cual tomó un valor de 0,537 indicó que la distribución fue leptocúrtica. Se puede concluir que sin realizar el experimento el grupo experimental tiene un nivel alto y muy alto respectivamente; siendo este último de mayor nivel porcentual estableciendo la prevalencia en el nivel alto.

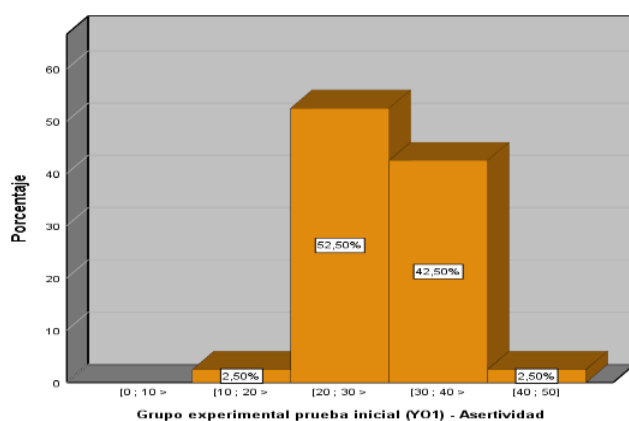
Tabla 11

Frecuencias de asertividad

Frecuencias	N	%
[10; 20 >	1	2,5
[20; 30 >	21	52,5
[30; 40 >	17	42,5
[40; 50]	1	2,5
Total	40	100,0

Figura 5

Histograma de asertividad

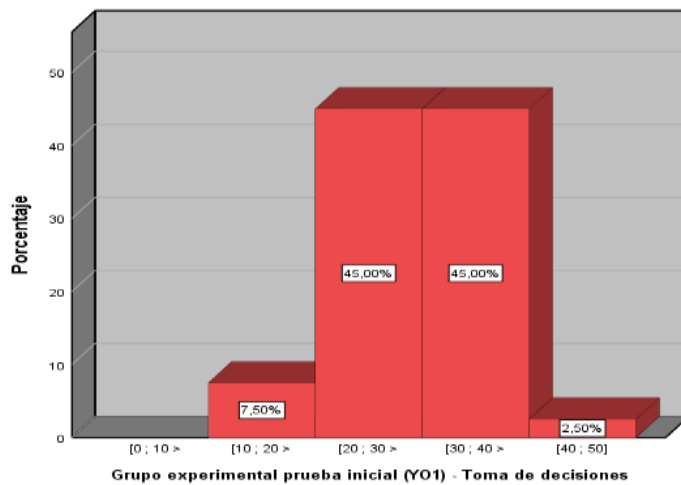


Al mirar el histograma y la tabla de frecuencias porcentuales, desde una perspectiva analítica, acerca de la dimensión la prueba inicial de la dimensión asertividad del grupo experimental se pudo apreciar que en gran parte de casos evaluados estuvieron entre [20; 30> y tiene 52,5 % en dicho rango, de igual manera se pudo apreciar que la media es de 28,38 así, también, tiene una desviación estándar de 6,412. Dando lugar a un parámetro de dispersión llamado coeficiente de variación que tiene un valor de 23 %, este valor muestra que a la distribución le corresponde un nivel elevado de la homogeneidad. El coeficiente de asimetría permite clasificar a la distribución como asimétrica que toma un valor 0,024, lo que indicó que la distribución fue asimétrica positiva y según la curtosis la cual tomó un valor de -0,536 indica que la distribución fue platicúrtica. Se puede concluir que sin realizar el experimento el grupo experimental tiene un nivel alto y medio respectivamente; siendo este último de mayor nivel porcentual estableciendo la prevalencia en el nivel alto.

Tabla 12

Frecuencias de la toma de decisiones

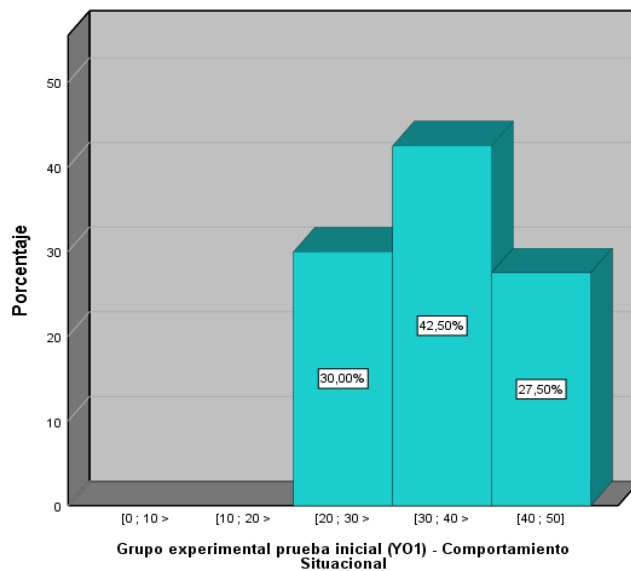
Frecuencias	N	%
[10; 20 >	3	7,5
[20; 30 >	18	45,0
[30; 40 >	18	45,0
[40; 50]	1	2,5
Total	40	100,0

Figura 6*Histograma de toma de decisiones*

Al mirar el histograma y la tabla de frecuencias porcentuales, desde una perspectiva analítica, acerca de la dimensión toma de decisiones del grupo experimental se pudo apreciar un empate entre los porcentajes de los rangos [20; 30> y [30; 40>, ya que tiene al 45 % cada uno, también se pudo ver que la media es de 28,08, también tuvo una desviación estándar de 5,916, por consiguiente. Dando lugar a un parámetro de dispersión llamado coeficiente de variación que tiene un valor de 21 %, este valor muestra que a la distribución le corresponde un nivel elevado de la homogeneidad El coeficiente de asimetría permite clasificar a la distribución como asimétrica que toma un valor -0,893 lo que indica que la distribución fue asimétrica negativa y según la curtosis la cual toma un valor de 1,597 indica que la distribución fue leptocúrtica. Se puede concluir que sin realizar el experimento el grupo experimental tiene un nivel alto y muy alto respectivamente; siendo estos de mayor nivel porcentual estableciendo la prevalencia en el nivel medio y alto.

Tabla 13*Frecuencias de comportamiento situacional*

Frecuencias	N	%
[20; 30 >	12	30,0
[30; 40 >	17	42,5
[40; 50]	11	27,5
Total	40	100,0

Figura 7*Histograma de comportamiento situacional*

Al mirar el histograma y la tabla de frecuencias porcentuales, desde una perspectiva analítica, acerca de la dimensión la prueba inicial de la dimensión comportamiento situacional del grupo experimental se observó a simple vista que gran parte de los casos estuvieron en el rango [30; 40> teniendo el 42,5 % de las frecuencias, siguiendo con las estadísticas se pudo notar que la media es de 34,8, también tiene una desviación estándar de 6,537. Dando lugar a un parámetro de dispersión llamado coeficiente de variación que tiene un valor de 19 %, este valor muestra que a la distribución le corresponde un nivel elevado de la homogeneidad. El coeficiente de asimetría permite clasificar a la distribución como asimétrica que toma un valor

--0,340 el cual indicó que la distribución es asimétrica negativa y según la curtosis que tomó un valor de -0,841 indicó que la distribución fue platicúrtica. Se puede concluir que sin realizar el experimento el grupo experimental tiene un nivel medio y alto respectivamente; siendo este último de mayor nivel porcentual estableciendo la prevalencia en el nivel alto.

5.1.1.2 Prueba inicial para el grupo de control (YO2).

a) Análisis general

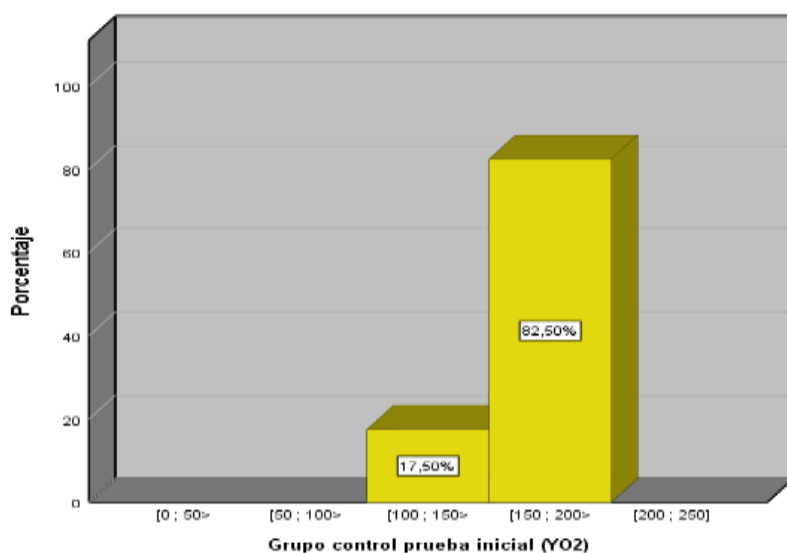
Tabla 14

Frecuencias de Y prueba inicial (YO2)

Frecuencias	N	%
[100; 150>	7	17,5
[150; 200>	33	82,5
Total	40	100,0

Figura 8

Histograma de Y prueba inicial (Yo2)



Al mirar el histograma y la tabla de frecuencias porcentuales, desde una perspectiva analítica, acerca de la dimensión la prueba inicial del grupo control se pudo apreciar que gran parte de los casos se encontraron en el intervalo de [150; 200>, ya que tiene al 82,5 % en ese

rango, también se pudo ver que la media es de 162,53 así también, tiene una desviación estándar de 17,097, por consiguiente. Dando lugar a un parámetro de dispersión llamado coeficiente de variación que tiene un valor de 11 %. El coeficiente de asimetría permite clasificar a la distribución como asimétrica que toma un valor -1,163 lo que indica que la distribución fue asimétrica negativa y según la curtosis que tomó un valor de 3,760 indicó que la distribución fue leptocúrtica. Se puede concluir que sin realizar el experimento el grupo control tiene un nivel medio y alto respectivamente; siendo este último de mayor nivel porcentual estableciendo la prevalencia en el nivel alto, mostrando una equivalencia con el grupo experimental.

b) Análisis por dimensiones

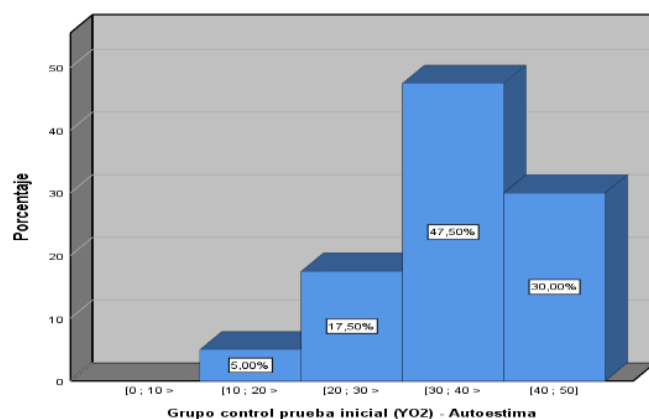
Tabla 15

Frecuencias de Autoestima

Frecuencias	N	%
[10; 20 >	2	5,0
[20; 30 >	7	17,5
[30; 40 >	19	47,5
[40; 50]	12	30,0
Total	40	100,0

Figura 9

Histograma de autoestima

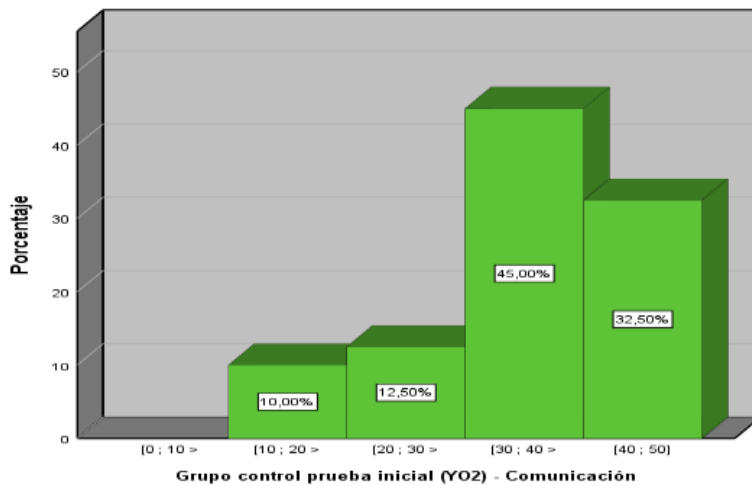


Al mirar el histograma y la tabla de frecuencias porcentuales, desde una perspectiva analítica, acerca de la dimensión la prueba inicial de la dimensión autoestima de los evaluados se pudo notar en gran parte de casos evaluados están en el intervalo [30; 40> con el 47,5 % del total de casos, también se pudo ver que la media es de 34,33, también tiene una desviación estándar de 7,563. Dando lugar a un parámetro de dispersión llamado coeficiente de variación que tiene un valor de 22 %, este valor muestra que a la distribución le corresponde un nivel elevado de la homogeneidad. El coeficiente de asimetría permite clasificar a la distribución como asimétrica que toma un valor -0,948 el cual indicó que la distribución es asimétrica negativa y según la curtosis que tomó un valor de 0,996 indicó que la distribución fue leptocúrtica. Se puede concluir que sin realizar el experimento el grupo control tiene un nivel muy alto y alto respectivamente; siendo este último de mayor nivel porcentual estableciendo la prevalencia en el nivel alto, mostrando una equivalencia con el grupo experimental.

Tabla 16

Frecuencias de comunicación

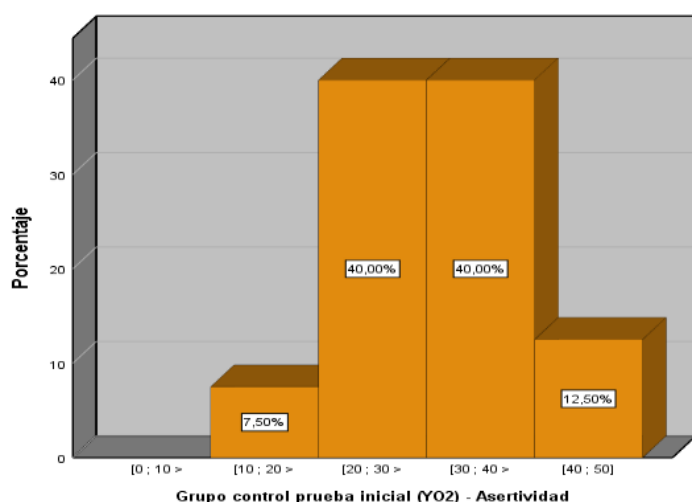
Frecuencias	N	%
[10; 20 >	4	10,0
[20; 30 >	5	12,5
[30; 40 >	18	45,0
[40; 50]	13	32,5
Total	40	100,0

Figura 10*Histograma de comunicación*

Al mirar el histograma y la tabla de frecuencias porcentuales, desde una perspectiva analítica, acerca de la prueba inicial de la dimensión comunicación del grupo control se pudo notar que gran parte de los casos se encuentran en el intervalo [30; 40> y tiene 45 % acumulado en este nivel, así como se pudo ver que la media es 34,18, también tiene una desviación estándar de 8,759, por consiguiente. Dando lugar a un parámetro de dispersión llamado coeficiente de variación que tiene un valor de 26 %, este valor muestra que a la distribución le corresponde un nivel elevado de la homogeneidad. El coeficiente de asimetría permite clasificar a la distribución como asimétrica que toma un valor -1,209 lo que indica que la distribución fue asimétrica negativa y según la curtosis que tomó un valor de 0,678 indicó que la distribución fue leptocúrtica. Se puede concluir que sin realizar el experimento el grupo control tiene un nivel muy alto y alto respectivamente; siendo este último de mayor nivel porcentual estableciendo la prevalencia en el nivel alto, mostrando una equivalencia con el grupo experimental.

Tabla 17*Frecuencias de asertividad*

Frecuencias	N	%
[10; 20 >	3	7,5
[20; 30 >	16	40,0
[30; 40 >	16	40,0
[40; 50]	5	12,5
Total	40	100,0

Figura 11*Histograma de asertividad*

Al mirar el histograma y la tabla de frecuencias porcentuales, desde una perspectiva analítica, acerca de la prueba inicial de la dimensión asertividad del grupo control se pudo apreciar que hubo iguales porcentajes acumulados en los rangos de [20; 30> y [30; 40> teniendo el 40 % en estos intervalos, así como se pudo ver que la media es 29,65 así también, tiene una desviación estándar de 7,651, por consiguiente. Dando lugar a un parámetro de dispersión llamado coeficiente de variación que tiene un valor de 26 %, este valor muestra que a la distribución le corresponde un nivel elevado de la homogeneidad. El coeficiente de asimetría permite clasificar a la distribución como asimétrica que toma un valor -0,297 lo que

indica que la distribución fue asimétrica negativa y según la curtosis que toma un valor de 0,126 indica que la distribución fue leptocúrtica. Se puede concluir que sin realizar el experimento el grupo control tiene un nivel medio y alto respectivamente; siendo estos últimos de mayor nivel porcentual estableciendo la prevalencia en el nivel alto, mostrando una equivalencia con el grupo experimental.

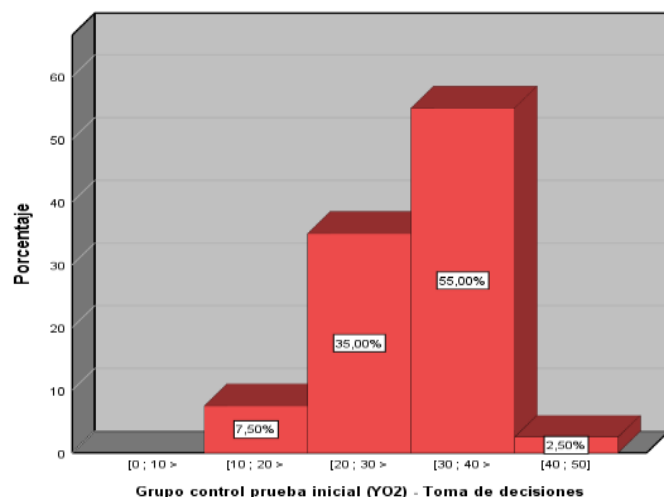
Tabla 18

Frecuencias de la toma de decisiones

Frecuencias	N	%
[10; 20 >	3	7,5
[20; 30 >	14	35,0
[30; 40 >	22	55,0
[40; 50]	1	2,5
Total	40	100,0

Figura 12

Histograma de Toma de decisiones



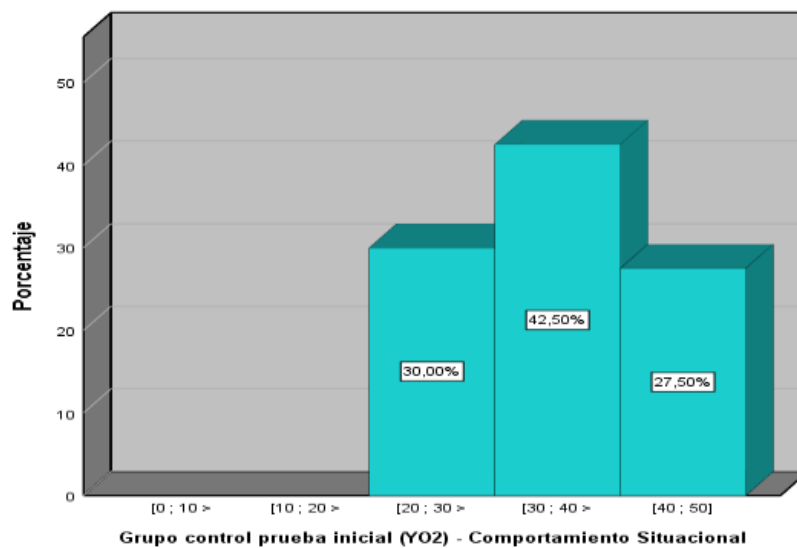
Al mirar el histograma y la tabla de frecuencias porcentuales, desde una perspectiva analítica, acerca de la prueba inicial de la dimensión la prueba inicial de la

dimensión toma de decisiones de los participantes fue gran parte de casos evaluados fue del intervalo [30; 40> con el 55 % de las frecuencias en este intervalo, también se pudo ver la media resultando 29,73 variando 5,979. Dando lugar a un parámetro de dispersión llamado coeficiente de variación que tiene un valor de 20 %, este valor muestra que a la distribución le corresponde un nivel elevado de la homogeneidad. El coeficiente de asimetría permite clasificar a la distribución como asimétrica que toma un valor -0,774 el cual indica que la distribución fue asimétrica negativa y según la curtosis la cual tomó un valor de 1,467 indicó que la distribución es leptocúrtica. Se puede concluir que sin realizar el experimento el grupo control tiene un nivel medio y alto respectivamente; siendo este último de mayor nivel porcentual estableciendo la prevalencia en el nivel alto, mostrando una equivalencia con el grupo experimental.

Tabla 19

Frecuencias de comportamiento situacional

Frecuencias	N	%
[20; 30 >	12	30,0
[30; 40 >	17	42,5
[40; 50]	11	27,5
Total	40	100,0

Figura 13*Histograma de comportamiento situacional*

Al mirar el histograma y la tabla de frecuencias porcentuales, desde una perspectiva analítica, acerca de la prueba inicial de la dimensión la prueba inicial de la dimensión comportamiento situacional del grupo control se notó a simple vista que gran parte de los casos fueron en [30; 40> y tiene el 42,5 % en este intervalo, de igual manera se puede apreciar la media resultando 34,65 variando 6,635. Dando lugar a un parámetro de dispersión llamado coeficiente de variación que tiene un valor de 19 %, este valor muestra que a la distribución le corresponde un nivel elevado de la homogeneidad. El coeficiente de asimetría permite clasificar a la distribución como asimétrica que toma un valor 0,153 lo que indicó que la distribución es asimétrica positiva y según la curtosis la cual tomó un valor de -1,175 indicó que la distribución fue platicúrtica. Se puede concluir que sin realizar el experimento el grupo control tiene un nivel medio y alto respectivamente; siendo este último de mayor nivel porcentual estableciendo la prevalencia en el nivel alto, mostrando una equivalencia con el grupo experimental.

5.1.1.3 Prueba inicial para el grupo experimental (YO3).

a) Análisis general

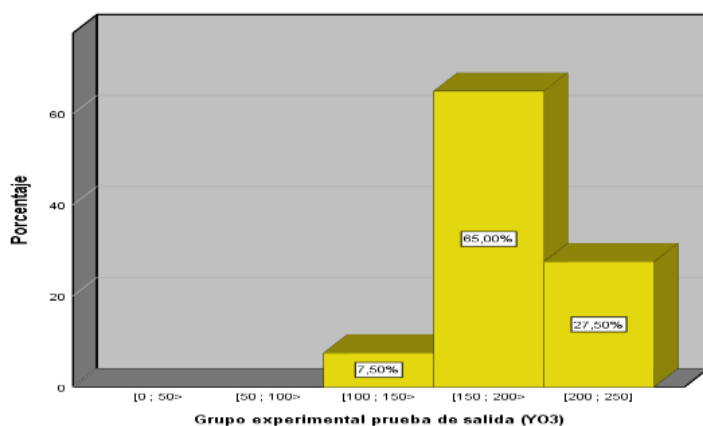
Tabla 20

Frecuencias de grupo experimental – Prueba de salida (YO3)

Frecuencias	N	%
[100; 150>	3	7,5
[150; 200>	26	65,0
[200; 250]	11	27,5
Total	40	100,0

Figura 14

Histograma de Y Prueba de salida (YO3)



Al mirar el histograma y la tabla de frecuencias porcentuales, desde una perspectiva analítica, acerca de la prueba final del grupo experimental se pudo apreciar que la mayoría de los casos evaluados fue del rango [150; 200> con 65 %, también se pudo ver que la media es de 186,7 así, también, se tuvo una desviación estándar de 21,573. Dando lugar a un parámetro de dispersión llamado coeficiente de variación que tiene un valor de 12 %, este valor muestra que a la distribución le corresponde un nivel elevado de la homogeneidad. El coeficiente de asimetría permite clasificar a la distribución como asimétrica que toma un valor -0,609 lo que indica que la distribución fue asimétrica negativa y según la curtosis la cual tomó un valor de -0,274 indicó que la distribución fue platicúrtica. Se puede concluir que existe un

nivel de incremento en el último nivel de la distribución, lo cual muestra que la educación física como parte del experimento tiene efectos significativos sobre las habilidades sociales, afirmando la efectividad y bondad del experimento.

b) Análisis por dimensiones

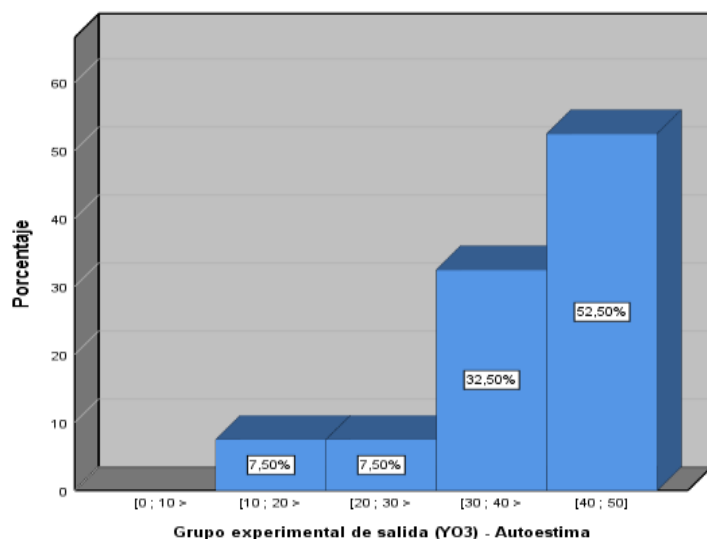
Tabla 21

Frecuencias de autoestima

Frecuencias	N	%
[10; 20 >	3	7,5
[20; 30 >	3	7,5
[30; 40 >	13	32,5
[40; 50]	21	52,5
Total	40	100,0

Figura 15

Histograma de autoestima



Al mirar el histograma y la tabla de frecuencias porcentuales, desde una perspectiva analítica, acerca de la dimensión autoestima del grupo experimental se pudo apreciar que gran parte de los casos se encontraron en el intervalo [40; 50] y tuvo al 52,5 % en

ese rango, también se puede ver que la media es de 38,83 así también, se tuvo una desviación estándar de 9,813. Dando lugar a un parámetro de dispersión llamado coeficiente de variación que tiene un valor de 25 %, este valor muestra que a la distribución le corresponde un nivel elevado de la homogeneidad. El coeficiente de asimetría permite clasificar a la distribución como asimétrica que toma un valor -1,217 el cual indicó que la distribución fue asimétrica negativa y según la curtosis la cual tomó un valor de 1,135 indicó que la distribución fue leptocúrtica. Se puede concluir que existe un nivel de incremento en el último nivel de la distribución, lo cual muestra que la educación física como parte del experimento tiene efectos significativos sobre la autoestima, afirmando la efectividad y bondad del experimento.

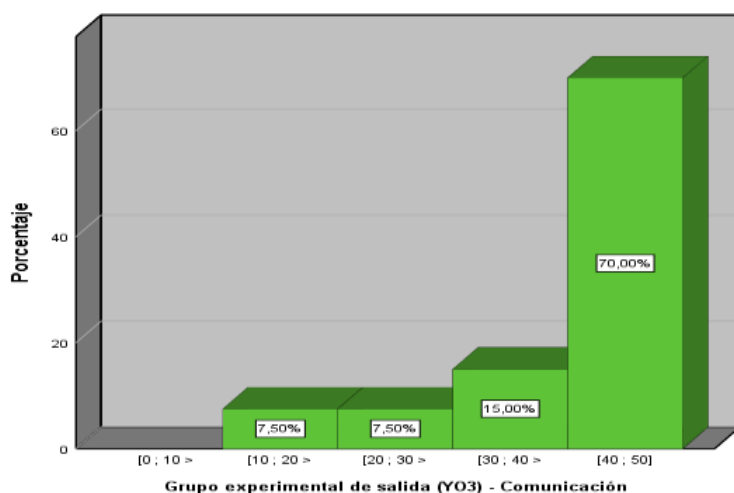
Tabla 22

Frecuencias de la comunicación

Frecuencias	N	%
[10; 20 >	3	7,5
[20; 30 >	3	7,5
[30; 40 >	6	15,0
[40; 50]	28	70,0
Total	40	100,0

Figura 16

Histograma de la comunicación

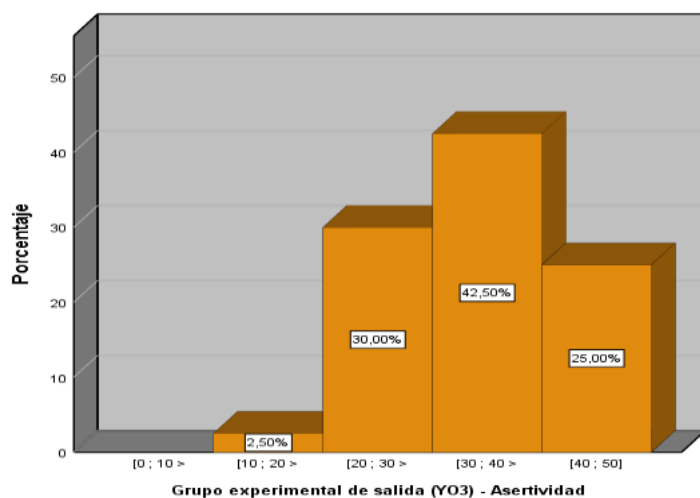


Al mirar el histograma y la tabla de frecuencias porcentuales, desde una perspectiva analítica, acerca de la dimensión comunicación del grupo experimental se pudo notar que la mayoría de los casos evaluados se encontró en [40; 50], ya que tuvo al 70 % en ese rango, también se pudo ver la media resultando 39,58 variando 10,109, Dando lugar a un parámetro de dispersión llamado coeficiente de variación que tiene un valor de 26 %, este valor muestra que a la distribución le corresponde un nivel elevado de la homogeneidad. El coeficiente de asimetría permite clasificar a la distribución como asimétrica que toma un valor -1,379 lo que indicó que la distribución fue asimétrica negativa y según la curtosis que tomó un valor de 0,901 indicó que la distribución fue leptocúrtica. Se puede concluir que existe un nivel de incremento en el último nivel de la distribución, lo cual muestra que la educación física como parte del experimento tiene efectos significativos sobre la comunicación, afirmando la efectividad y bondad del experimento.

Tabla 23

Frecuencias de asertividad

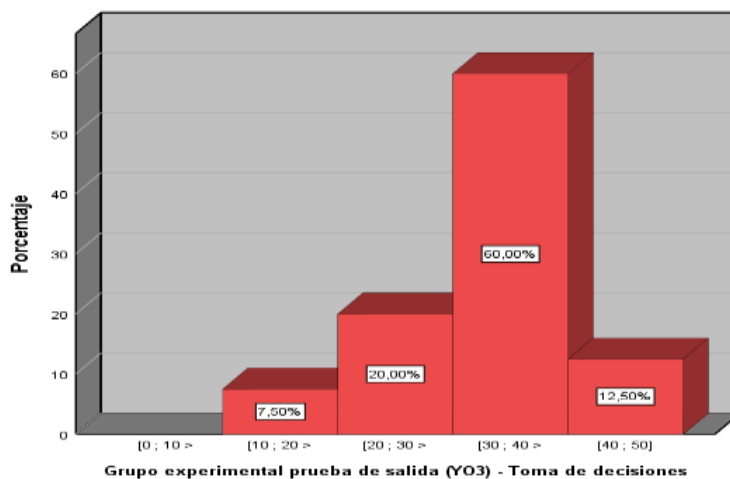
Frecuencias	N	%
[10; 20 >	1	2,5
[20; 30 >	12	30,0
[30; 40 >	17	42,5
[40; 50]	10	25,0
Total	40	100,0

Figura 17*Histograma de asertividad*

Al mirar el histograma y la tabla de frecuencias porcentuales, desde una perspectiva analítica, acerca de la prueba final de la dimensión asertividad del grupo experimental se notó a simple vista que en la gran parte de situaciones evaluadas estuvieron entre [30; 40> teniendo el 42,5 % en dicho rango, de igual manera se pudo apreciar la media tuvo como resultando 33,75 variando 7,857. Dando lugar a un parámetro de dispersión llamado coeficiente de variación que tiene un valor de 23 %, este valor muestra que a la distribución le corresponde un nivel elevado de la homogeneidad. El coeficiente de asimetría permite clasificar a la distribución como asimétrica que toma un valor 0,049 el cual indica que la distribución fue asimétrica positiva y según la curtosis que tomó un valor de -0,475 indicó que la distribución fue platicúrtica. Se puede concluir que existe un nivel de incremento en el último nivel de la distribución, lo cual muestra que la educación física como parte del experimento tiene efectos significativos sobre la asertividad, afirmando la efectividad y bondad del experimento.

Tabla 24*Frecuencias de toma de decisiones*

Frecuencias	N	%
[10; 20 >	3	7,5
[20; 30 >	8	20,0
[30; 40 >	24	60,0
[40; 50]	5	12,5
Total	40	100,0

Figura 18*Histograma de la toma de decisiones*

Al mirar el histograma y la tabla de frecuencias porcentuales, desde una perspectiva analítica, acerca de la prueba final de la dimensión toma de decisiones del grupo experimental se pudo notar que gran parte de los casos se encontró en el intervalo [30; 40> teniendo el 60 % en ese rango, siguiendo con las estadísticas se pudo notar que la media fue de 33,58, también tiene una desviación estándar de 7,327. Dando lugar a un parámetro de dispersión llamado coeficiente de variación que tiene un valor de 22 %, este valor muestra que a la distribución le corresponde un nivel elevado de la homogeneidad. El coeficiente de asimetría permite clasificar a la distribución como asimétrica que toma un valor -0,865 el cual

indicó que la distribución fue asimétrica negativa y según la curtosis que tomó un valor de 1,466 indicó que la distribución fue leptocúrtica. Se puede concluir que existe un nivel de incremento en el último nivel de la distribución, lo cual muestra que la educación física como parte del experimento tiene efectos significativos sobre la toma de decisiones, afirmando la efectividad y bondad del experimento.

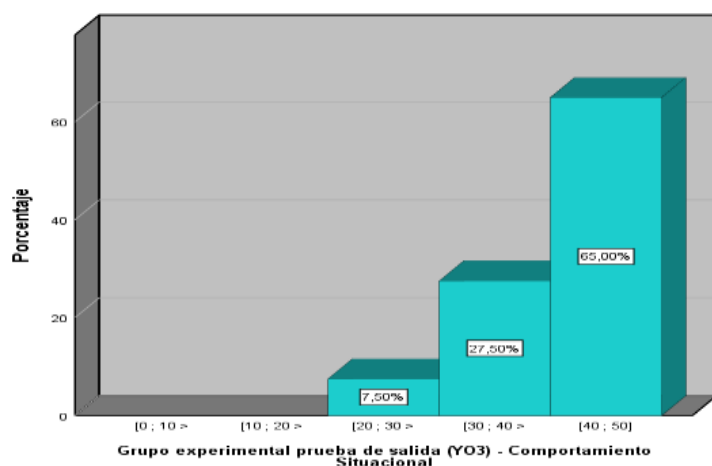
Tabla 25

Frecuencias de comportamiento situacional

Frecuencias	N	%
[20; 30 >	3	7,5
[30; 40 >	11	27,5
[40; 50]	26	65,0
Total	40	100,0

Figura 19

Histograma de Comportamiento Situacional



Al mirar el histograma y la tabla de frecuencias porcentuales, desde una perspectiva analítica, acerca de la prueba final de la dimensión comportamiento situacional del grupo experimental se pudo apreciar que gran parte de los casos se encontraron en el intervalo

de [40; 50], ya que tuvo al 65 % en dicho rango, así como se pudo ver que la media es 40,98, también tuvo una desviación estándar de 6,960. Dando lugar a un parámetro de dispersión llamado coeficiente de variación que tiene un valor de 17 %, este valor muestra que a la distribución le corresponde un nivel elevado de la homogeneidad. El coeficiente de asimetría permite clasificar a la distribución como asimétrica que toma un valor -0,629 lo que indicó que la distribución fue asimétrica negativa y según la curtosis que tomó un valor de -0,763 indica que la distribución fue platicúrtica. Se puede concluir que existe un nivel de incremento en el último nivel de la distribución, lo cual muestra que la educación física como parte del experimento tiene efectos significativos sobre la autoestima, afirmando la efectividad y bondad del experimento. Se puede concluir que existe un nivel de incremento en el último nivel de la distribución, lo cual muestra que la educación física como parte del experimento tiene efectos significativos sobre la comprensión situacional, afirmando la efectividad y bondad del experimento.

5.1.1.4 Prueba salida para el grupo de control (YO4).

a) Análisis general

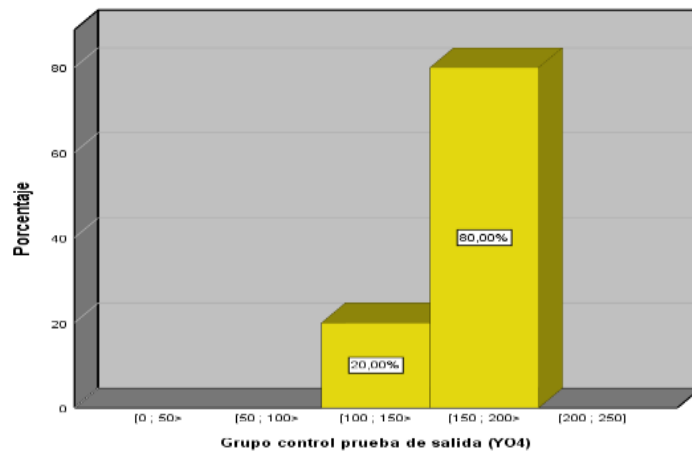
Tabla 26

Frecuencias del grupo de control Prueba de salida (YO4)

Frecuencias	N	%
[100; 150>	8	20,0
[150; 200>	32	80,0
Total	40	100,0

Figura 20

Histograma de Y Prueba de salida (YO4)



Observando el histograma de la dimensión la prueba final del grupo control fue la nota a simple vista que la mayoría de los casos evaluados fueron del rango [150; 200>, ya que tuvo al 90 % de frecuencias, así como se pudo ver que la media fue 161,8 con una desviación estándar de 16,388, dando lugar a un parámetro de dispersión llamado coeficiente de variación que tiene un valor de 10 %, este valor muestra que a la distribución le corresponde un nivel elevado de la homogeneidad. El coeficiente de asimetría permite clasificar a la distribución como asimétrica que toma un valor $-0,323$ lo que indica que la distribución fue asimétrica negativa y según la curtosis la cual tomó un valor de $0,824$ indicó que la distribución fue leptocúrtica. Se puede concluir que no existe un nivel de incremento significativo, lo cual muestra que la educación física como parte del experimento tiene efectos significativos sobre las habilidades sociales cuando hay experimentos y tiene efectos en el grupo control, afirmando la efectividad y bondad del experimento.

b) Análisis por dimensiones

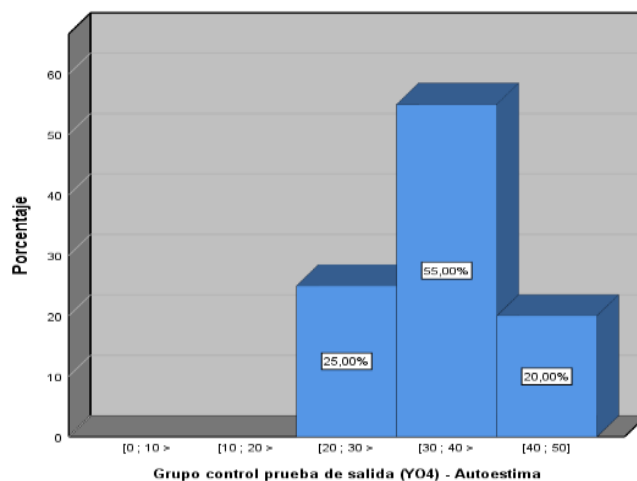
Tabla 27

Frecuencias de autoestima

Frecuencias	N	%
[20; 30 >	10	25,0
[30; 40 >	22	55,0
[40; 50]	8	20,0
Total	40	100,0

Figura 21

Histograma de autoestima



Analizando las frecuencias de la dimensión la prueba final de la dimensión Autoestima del grupo control puedo notar que gran parte de los casos se ubicaron en el intervalo de [30; 40> teniendo el 55 % en ese rango, siguiendo con las estadísticas se puede notar que la media fue de 33,7 así también, tiene una desviación estándar de 6,576, por consiguiente, dando lugar a un parámetro de dispersión llamado coeficiente de variación que tiene un valor de 20 %, este valor muestra que a la distribución le corresponde un nivel elevado de la homogeneidad. El coeficiente de asimetría permite clasificar a la distribución como asimétrica que toma un valor 0,081 el cual indicó que la distribución fue asimétrica positiva y según la curtosis de la cual

tomó un valor de $-0,593$ indicó que la distribución fue platicúrtica. Se puede concluir que no existe un nivel de incremento significativo, lo cual muestra que la educación física como parte del experimento tiene efectos significativos sobre la autoestima cuando hay experimentos y tiene efectos en el grupo control, afirmando la efectividad y bondad del experimento.

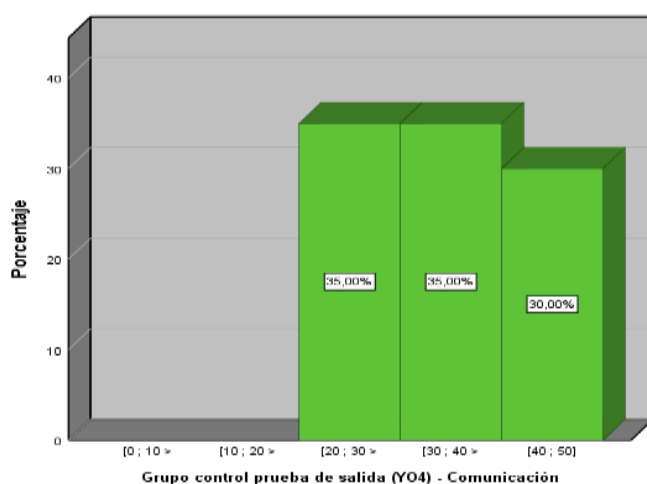
Tabla 28

Frecuencias de comunicación

Frecuencias	N	%
[20; 30 >	14	35,0
[30; 40 >	14	35,0
[40; 50]	12	30,0
Total	40	100,0

Figura 22

Histograma de comunicación



Analizando las frecuencias de la dimensión la prueba final de la dimensión Comunicación del grupo control se notó a simple vista que las frecuencias acumuladas en los intervalos [20; 30> y [30; 40> es la misma con el 35 % en dicho rango, de igual manera se puede apreciar que la media fue de 34,2, también tiene una desviación estándar de 7,075, dando

lugar a un parámetro de dispersión llamado coeficiente de variación que tiene un valor de 21%, este valor muestra que a la distribución le corresponde un nivel elevado de la homogeneidad. El coeficiente de asimetría permite clasificar a la distribución como asimétrica que toma un valor 0,082 el cual indica que la distribución fue asimétrica positiva y según la curtosis la cual tomó un valor de -1,160 indicó que la distribución fue platicúrtica. Se puede concluir que no existe un nivel de incremento significativo, lo cual muestra que la educación física como parte del experimento tiene efectos significativos sobre la comunicación cuando hay experimentos y tiene efectos en el grupo control, afirmando la efectividad y bondad del experimento.

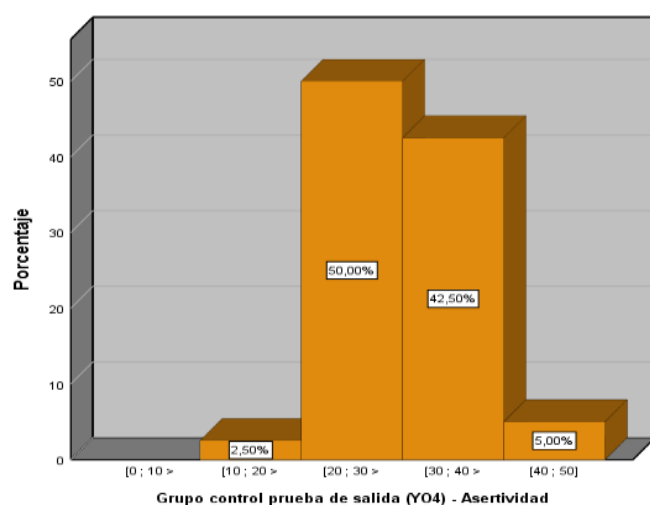
Tabla 29

Frecuencias de asertividad

Frecuencias	N	%
[10; 20 >	1	2,5
[20; 30 >	20	50,0
[30; 40 >	17	42,5
[40; 50]	2	5,0
Total	40	100,0

Figura 23

Histograma de asertividad

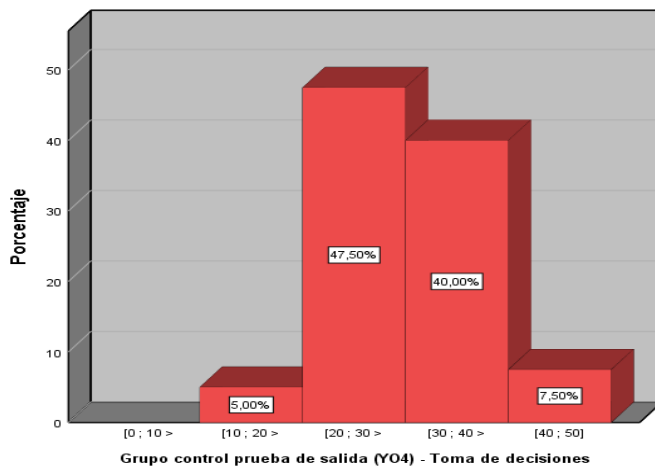


Observando el histograma de la dimensión la prueba final de la dimensión Asertividad del grupo control se puede apreciar que gran parte de los casos están en $[20; 30>$, ya que tuvo al 50 % en ese rango, también se observó la media con 29,73 variando 6,775. Dando lugar a un parámetro de dispersión llamado coeficiente de variación que tiene un valor de 23 %, este valor muestra que a la distribución le corresponde un nivel elevado de la homogeneidad. El coeficiente de asimetría permite clasificar a la distribución como asimétrica que toma un valor $-0,027$ el cual indicó que la distribución es asimétrica negativa y según la curtosis la cual tomó un valor de $-0,990$ indicó que la distribución fue platicúrtica. Se puede concluir que no existe un nivel de incremento significativo, lo cual muestra que la educación física como parte del experimento tiene efectos significativos sobre la asertividad cuando hay experimentos y tiene efectos en el grupo control, afirmando la efectividad y bondad del experimento.

Tabla 30

Frecuencias de toma de decisiones

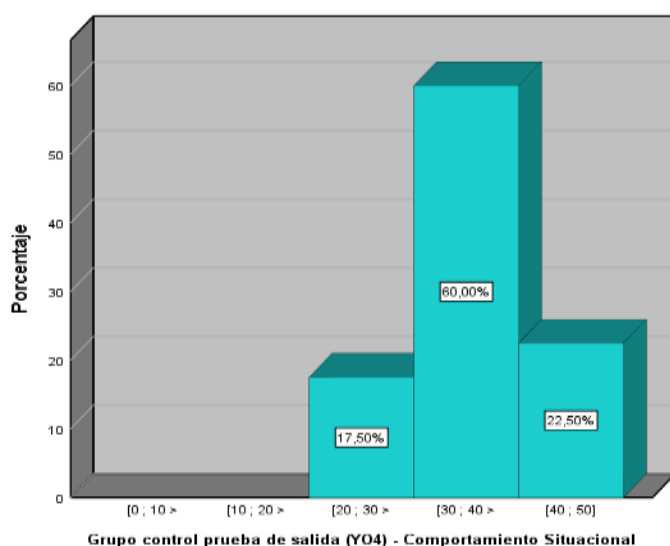
Frecuencias	N	%
[10; 20 >	2	5,0
[20; 30 >	19	47,5
[30; 40 >	16	40,0
[40; 50]	3	7,5
Total	40	100,0

Figura 24*Histograma de toma de decisiones*

Observando el histograma de la prueba final de la dimensión tomó de decisiones de los evaluados podemos apreciar en gran parte de casos evaluados se encontraron entre [20; 30> con el 47,5 % en ese rango, de igual manera se pudo apreciar que la media es de 28,83 así también, dando lugar a un parámetro de dispersión llamado coeficiente de variación que tiene un valor de 7,096. Esto conllevará a un coeficiente de variación de 25 %, este valor muestra que a la distribución le corresponde un nivel elevado de la homogeneidad. El coeficiente de asimetría permite clasificar a la distribución como asimétrica que toma un valor 0,265 lo que indicó que la distribución es asimétrica positiva y según la curtosis la cual tomó un valor de -0,278 indicó que la distribución fue platicúrtica. Se puede concluir que no existe un nivel de incremento significativo, lo cual muestra que la educación física como parte del experimento tiene efectos significativos sobre la toma de decisiones cuando hay experimentos y tiene efectos en el grupo control, afirmando la efectividad y bondad del experimento.

Tabla 31*Frecuencias de comportamiento situacional*

Frecuencias	N	%
[20; 30 >	7	17,5
[30; 40 >	24	60,0
[40; 50]	9	22,5
Total	40	100,0

Figura 25*Histograma de comportamiento situacional*

Analizando las frecuencias de la dimensión la prueba final de la dimensión Comportamiento Situacional de los evaluados se pudo notar en gran parte de casos evaluados son de la respuesta [30; 40> teniendo el 60 % en dicho rango, también se pudo ver que la media es de 35,35, también tuvo una desviación estándar de 5,512. Dando lugar a un parámetro de dispersión llamado coeficiente de variación que tiene un valor de 16 %, este valor muestra que a la distribución le corresponde un nivel elevado de la homogeneidad. El coeficiente de asimetría permite clasificar a la distribución como asimétrica que toma un valor 0,024 lo que indica que la distribución fue asimétrica positiva y según la curtosis la cual tomó un valor de -1,042 indicó que la distribución fue platicúrtica. Se puede concluir que no existe un nivel de

incremento significativo, lo cual muestra que la educación física como parte del experimento tiene efectos significativos sobre el comportamiento situacional cuando hay experimentos y tiene efectos en el grupo control, afirmando la efectividad y bondad del experimento.

5.2 Contrastación de hipótesis

5.2.1 Comprobación de la hipótesis general

Aplicar la práctica de ejercicios físicos hace posible el desarrollo de relaciones interpersonales de los estudiantes que cursan el quinto ciclo de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos durante el año 2019.

5.2.1.1 Prueba de normalidad.

La prueba de normalidad brinda una estrategia para que mediante el parámetro sig. se puede determinar las pruebas más adecuadas para la determinación de la eficiencia del experimento de educación física; así se tiene que en la siguiente tabla se muestra la prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra que es la más adecuada para los 80 estudiantes que formaron parte de la investigación:

Tabla 32

Prueba de normalidad para las habilidades sociales

Prueba de normalidad las habilidades sociales		
	Prueba inicial	Prueba de salida
N	80	80
Sig. asintótica (bilateral)	,000 ^c	,040 ^c

En base a la tabla que se encuentra en las líneas anteriores, se observa que ambos coeficientes, tanto de la prueba de entrada como la de salida, significancia toman valores

menores que el parámetro límite de 0,05; por lo tanto, se afirma que la distribución se caracteriza por no ser normales; por lo tanto, el coeficiente más idóneo para validar la suposición de la hipótesis es Wilcoxon que es el parámetro no paramétrico.

5.2.1.2 Prueba de hipótesis

H₀: Aplicar la práctica de ejercicios físicos no hace posible la formación del desarrollo de relaciones interpersonales de los estudiantes que cursan el quinto ciclo de la Escuela Profesional de Medicina de la UNMSM, en el año 2019.

H_a: Aplicar la práctica de ejercicios físicos hace posible la formación del desarrollo de relaciones interpersonales de los estudiantes que cursan el quinto ciclo de la Escuela Profesional de Medicina Humana de Facultad de Medicina de la UNMSM, en el año 2019.

El criterio que se utilizó la elección de las diferentes hipótesis planteadas se utiliza el parámetro de significancia que proporciona el parámetro de Wilcoxon mediante el coeficiente de significancia bilateral que en el caso que adquiriera un valor mayor 0.05 se tomaría como verdadera la hipótesis nula que afirma que las diferencias entre la prueba de salida y entrada no tienen diferencias; caso contrario se asume como verdad la otra hipótesis que afirma la existencia de diferencias significativas entre las dos pruebas; en este caso se probaría la hipótesis.

Tabla 33

Desarrollo del grupo experimental para las habilidades sociales en el grupo experimental

Prueba de Wilcoxon en el grupo experimental	
	Habilidades sociales Prueba inicial
	Habilidades sociales Prueba de salida
Z	-4,965 ^b
Valor p	0,000

Mediante la prueba de Wilcoxon se tiene que observando el coeficiente de significancia se muestra los siguientes resultados:

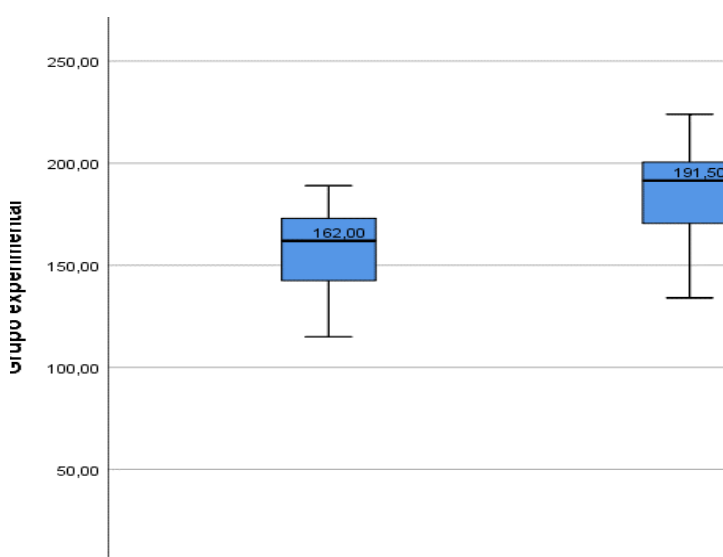
Valor $p < \text{Valor } X$

$0,0 < 0,05$

$H_a = \text{Se acepta}$

Figura 26

Gráfico de cajas para las habilidades sociales la prueba inicial y de salida



Al apreciar el gráfico y la tabla del coeficiente de Wilcoxon se puede afirmar que en la prueba de salida se tiene un incremento significativo de las habilidades sociales; esto quiere decir, que las actividades de educación física muestran un nivel de eficiencia al momento de desarrollar esta variable; esto quiere decir que cuando los alumnos interactúan por medio de las actividades de educación física, así también cuando realizan actividades donde se realiza la educación física que son guiadas por medio de un enfoque didáctico; estas tienen un efecto significativo sobre las habilidades sociales, desde el punto de vista didáctico esto muestra la eficiencia y bondad del experimento.

Los resultados frente al análisis no paramétrico en el caso de las variables no relacionadas o que no tienen relación se observa que corroboran los resultados del que obtuvieron líneas arriba.

Tabla 34

Compasión de grupos no relacionadas en las habilidades sociales

Comparación de grupos no relacionados		
	Habilidades sociales	Habilidades sociales Prueba
	Prueba inicial	de salida
U de Mann-Whitney	728,500	292,000
W de Wilcoxon	1548,500	1112,000
Z	-0,688	-4,890
Sig. asintótica (bilateral)	0,491	0,000

Se comparó los resultado de las habilidades sociales respecto del desarrollo de cada uno en la prueba inicial y en la prueba de salida; se observa que en el primer caso los grupos no muestran diferencias relevantes, es decir, las habilidades sociales de los estudiantes universitarios muestran las mismas características entre sí; esto diverge sustantivamente al comparar el comportamiento en ambos grupos luego del experimento; en la prueba de salida se puede identificar que existe una diferencias significativas entre ambos grupos no relacionados, donde los más relevante en las actividades académicas de los estudiantes ha sido la exposición a actividades físicas, en el caso del grupo experimental, esto no ocurrió en el caso del grupo control; de allí la diferencia entre las habilidades sociales donde los mayores valores son ubicados en grupo donde se realizó el experimento.

Los datos muestran que el grupo experimental tiene un desarrollo significativo luego del experimento; no siendo así el caso del grupo control que no muestra un cambio significativo en las habilidades sociales; naturalmente este cambio se atribuya a la ejecución del experimento

que consiste en la exposición de los estudiantes a una serie de actividades de educación físicas; estas actividades siguen una serie de situaciones didácticas, estas actividades tiene un fundamento a la interacción entre los estudiantes mediante la realización de trabajos en grupos y lúdicos. Por lo tanto, se puede decir que hipótesis general ha sido probada de manera fehaciente; siendo así, queda claro el impacto de las actividades físicas sobre las habilidades sociales.

5.2.2 Comprobación de las hipótesis específicas

5.2.2.1 Prueba de hipótesis específica 1

Aplicar la práctica de ejercicios físicos, hace posible la formación de la dimensión autoestima del nivel de desarrollo de relaciones interpersonales de los estudiantes que cursan el quinto ciclo de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la UNMSM, en el año 2019.

5.2.2.1.1. Prueba de normalidad. La prueba de normalidad brinda una estrategia para que me mediante el parámetro sig. se puede determinar las pruebas más adecuadas para la determinación de la eficiencia del experimento de educación física; así se tiene que en la siguiente tabla se muestra la prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra que es la más adecuada para los 80 estudiantes que formaron parte de la investigación:

Tabla 35

Prueba de normalidad la autoestima

Prueba de normalidad para la autoestima		
	Autoestima-Prueba inicial	Autoestima-Prueba de salida
N	80	80
Sig. asintótica (bilateral)	,031 ^c	,200 ^{c,d}

En base a la tabla que se encuentra en las líneas anteriores, se observa que ambos coeficientes, tanto de la prueba de entrada como la de salida, significancia toman valores menores que el parámetro límite de 0,05; por lo tanto, se afirma que la distribución se caracteriza por no ser normales; por lo tanto, el coeficiente más idóneo para validar la suposición de la hipótesis es Wilcoxon que es el parámetro no paramétrico.

5.2.2.1.2 Prueba de hipótesis

H₀: Aplicar la práctica de ejercicios físicos no hace posible la formación de la dimensión Autoestima en el nivel de desarrollo de relaciones interpersonales de los estudiantes que cursan el quinto ciclo de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la UNMSM, en el año 2019.

H_a: Aplicar la práctica de ejercicios físicos hace posible la formación de la dimensión Autoestima en el nivel de desarrollo de relaciones interpersonales de los estudiantes que cursan el quinto ciclo de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la UNMSM, en el año 2019.

El criterio que se utilizó la elección de las diferentes hipótesis planteadas se utiliza el parámetro de significancia que proporciona el parámetro de Wilcoxon mediante el coeficiente de significancia bilateral que en el caso que adquiriera un valor mayor 0.05 se tomaría como verdadera la hipótesis nula que afirma que las diferencias entre la prueba de salida y entrada no tienen diferencias; caso contrario se asume como verdad la otra hipótesis que afirma la existencia de diferencias significativas entre las dos pruebas; en este caso se probaría la hipótesis.

Tabla 36

Desarrollo del grupo experimental para la autoestima en el grupo experimental

Prueba de Wilcoxon en el grupo experimental	
Autoestima - Prueba de salida - Autoestima - Prueba inicial	
Z	-2,588 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	0,010

Mediante la prueba de Wilcoxon se tiene que observando el coeficiente de significancia se muestra los siguientes resultados:

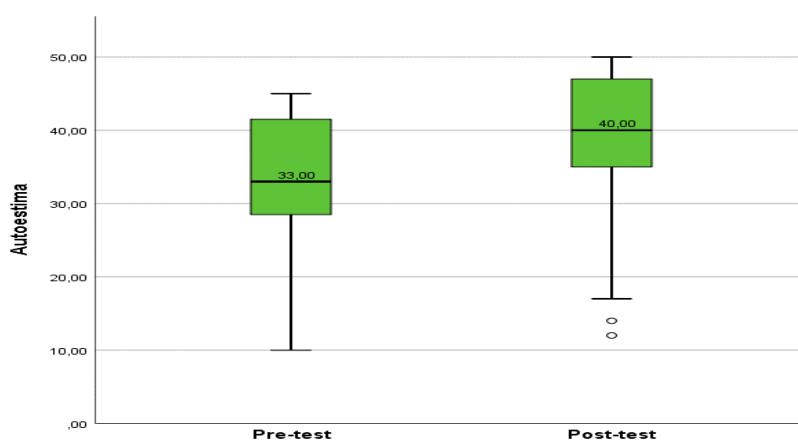
Valor- P < Valor X

0,010 < 0,05

H_a = Se acepta

Figura 27

Gráfico de cajas para la autoestima comparando la prueba inicial y de salida



Al apreciar el gráfico y la tabla del coeficiente de Wilcoxon se puede afirmar que en la prueba de salida se tiene un incremento significativo de la autoestima; esto quiere decir, que las actividades de educación física muestran un nivel de eficiencia al momento de

desarrollar esta dimensión; esto quiere decir que cuando los alumnos interactúan por medio de las actividades de educación física, así también cuando realizan actividades donde el centro son las actividades físicas que son guiadas por medio de una enfoque didáctico tienen un efecto significativo sobre la autoestima, desde el punto de vista didacta esto muestra la eficiencia y bondad del experimento.

Los resultados frente al análisis no paramétrico en el caso de las variables no relacionadas o que no tienen relación se observa que corroboran los resultados del que obtuvieron líneas arriba.

Tabla 37

Compasión de grupos no relacionadas en la autoestima

Comparación de grupos no relacionados		
	Autoestima - Prueba inicial	Autoestima - Prueba de salida
U de Mann-Whitney	752,000	450,000
W de Wilcoxon	1572,000	1270,000
Z	-0,463	-3,372
Sig. asintótica (bilateral)	0,644	0,001

Se comparó los resultado de la comunicación respecto del desarrollo de cada uno en la prueba inicial y en la prueba de salida; se observa que en el primer caso los grupos no muestran diferencias relevantes, es decir, las habilidades sociales de los estudiantes universitarios muestran las mismas características entre sí; esto diverge sustantivamente al comparar el comportamiento en ambos grupos luego del experimento; en la prueba de salida se puede identificar que existe una diferencias significativas entre ambos grupos no

relacionados, donde los más relevante en las actividades académicas de los estudiantes ha sido la exposición a actividades físicas, en el caso del grupo experimental, esto no ocurrió en el caso del grupo control; de allí la diferencia entre la autoestima donde los mayores valores son ubicados en grupo donde se realizó el experimento.

Los datos muestran que el grupo experimental tiene un desarrollo significativo luego del experimento; no siendo así el caso del grupo control que no muestra un cambio significativo en la autoestima; naturalmente este cambio se atribuya a la ejecución del experimento que consiste en la exposición de los estudiantes a una serie de actividades de educación físicas; estas actividades siguen una serie de situaciones didácticas, estas actividades tiene un fundamento a la interacción entre los estudiantes mediante la realización de trabajos en grupos y lúdicos. Por lo tanto, se puede decir que la primera hipótesis específica ha sido probada de manera fehaciente; siendo así, queda claro el impacto de las actividades físicas sobre la autoestima.

5.2.2.2 Prueba de hipótesis específica 2

Hipótesis específica 02: Aplicar la práctica de ejercicios físicos hace posible la formación de la dimensión comunicación del nivel de desarrollo de relaciones interpersonales de los estudiantes que cursan el quinto ciclo de la Escuela Profesional de Medicina Humana de Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos durante el 2019.

5.2.2.2.1 Prueba de normalidad. La prueba de normalidad brinda una estrategia para que me mediante el parámetro sig. se puede determinar las pruebas más adecuadas para la determinación de la eficiencia del experimento de educación física; así se tiene que en la siguiente tabla se muestra la prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra que es la más adecuada para los 80 estudiantes que formaron parte de la investigación:

Tabla 38*Prueba de normalidad la comunicación*

Prueba de normalidad para la comunicación		
	Comunicación - Prueba inicial	Comunicación - Prueba de salida
N	80	80
Sig. asintótica (bilateral)	,000 ^c	,001 ^c

En base a la tabla que se encuentra en las líneas anteriores, se observa que ambos coeficientes, tanto de la prueba de entrada como la de salida, significancia toman valores menores que el parámetro límite de 0,05; por lo tanto, se afirma que la distribución se caracteriza por no ser normales; por lo tanto, el coeficiente más idóneo para validar la suposición de la hipótesis es Wilcoxon que es el parámetro no paramétrico.

5.2.2.2.2 Prueba de hipótesis.

H₀: Aplicar la práctica de ejercicios físicos no hace posible la formación de la dimensión Comunicación del nivel de desarrollo de relaciones interpersonales de los estudiantes que cursan el quinto ciclo de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la UNMSM, en el año 2019.

H_a: Aplicar la práctica de ejercicios físicos hace posible la formación de la dimensión Comunicación del nivel de desarrollo de relaciones interpersonales de los estudiantes que cursan el quinto ciclo de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la UNMSM, en el año 2019.

El criterio que se utilizó la elección de las diferentes hipótesis planteadas se utiliza el parámetro de significancia que proporciona el parámetro de Wilcoxon mediante el coeficiente de significancia bilateral que en el caso que adquiera un valor mayor 0.05 se

tomaría como verdadera la hipótesis nula que afirma que las diferencias entre la prueba de salida y entrada no tienen diferencias; caso contrario se asume como verdad la otra hipótesis que afirma la existencia de diferencias significativas entre las dos pruebas; en este caso se probaría la hipótesis.

Tabla 39

Desarrollo del grupo experimental para la comunicación en el grupo experimental

Estadísticos de prueba^a	
	Comunicación - Prueba de salida Comunicación - Prueba inicial
Z	-3,080 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	0,002

Mediante la prueba de Wilcoxon se tiene que observando el coeficiente de significancia se muestra los siguientes resultados:

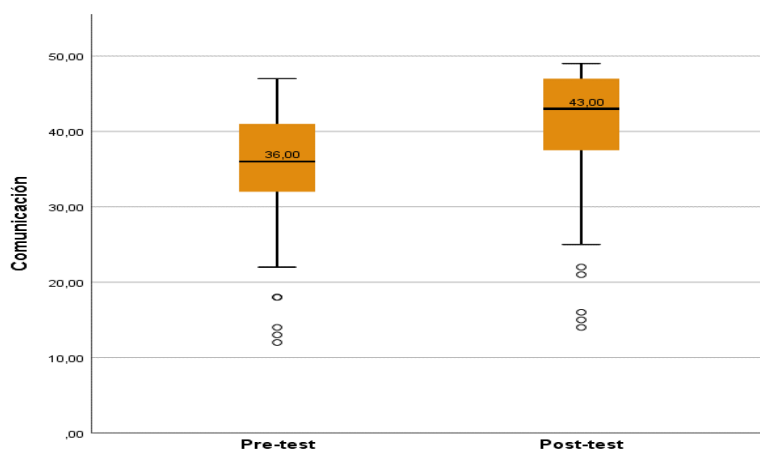
Valor- P < Valor X

0,002 < 0,05

H_a = Se acepta

Figura 28

Gráfico de cajas para la comunicación comparando la prueba inicial y de salida



Al apreciar el gráfico y la tabla del coeficiente de Wilcoxon se puede afirmar que en la prueba de salida se tiene un incremento significativo de la comunicación; esto quiere decir, que las actividades de educación física muestran un nivel de eficiencia al momento de desarrollar esta dimensión; esto quiere decir que cuando los alumnos interactúan por medio de las actividades de educación física, así también cuando realizan actividades donde el centro son las actividades físicas que son guiadas por medio de una enfoque didáctico tienen un efecto significativo sobre la comunicación, desde el punto de vista didacta esto muestra la eficiencia y bondad del experimento.

Los resultados frente al análisis no paramétrico en el caso de las variables no relacionadas o que no tienen relación se observa que corroboran los resultados del que obtuvieron líneas arriba.

Tabla 40

Comparación de grupos no relacionadas en la comunicación

Comparación de grupos no relacionados		
	Comunicación - Prueba inicial	Comunicación - Prueba de salida
U de Mann-Whitney	776,500	448,500
W de Wilcoxon	1596,500	1268,500
Z	-0,227	-3,386
Sig. asintótica (bilateral)	0,821	0,001

Se comparó los resultado de la comunicación respecto del desarrollo de cada uno en la prueba inicial y en la prueba de salida; se observa que en el primer caso los grupos no muestran diferencias relevantes, es decir, las habilidades sociales de los estudiantes universitarios muestran las mismas características entre sí; esto diverge sustantivamente al

comparar el comportamiento en ambos grupos luego del experimento; en la prueba de salida se puede identificar que existe una diferencias significativas entre ambos grupos no relacionados, donde los más relevante en las actividades académicas de los estudiantes ha sido la exposición a actividades físicas, en el caso del grupo experimental, esto no ocurrió en el caso del grupo control; de allí la diferencia entre la comunicación donde los mayores valores son ubicados en grupo donde se realizó el experimento.

Los datos muestran que el grupo experimental tiene un desarrollo significativo luego del experimento; no siendo así el caso del grupo control que no muestra un cambio significativo en la comunicación; naturalmente este cambio se atribuya a la ejecución del experimento que consiste en la exposición de los estudiantes a una serie de actividades de educación físicas; estas actividades siguen una serie de situaciones didácticas, estas actividades tiene un fundamento a la interacción entre los estudiantes mediante la realización de trabajos en grupos y lúdicos. Por lo tanto, se puede decir que la segunda hipótesis específica ha sido probada de manera fehaciente; siendo así, queda claro el impacto de las actividades físicas sobre la comunicación.

5.2.2.3 Prueba de hipótesis específica 3

Existe un desarrollo positivamente significativo de la comunicación asertiva respecto de las relaciones interpersonales por medio de la práctica de ejercicios físicos en los estudiantes que cursan el quinto ciclo de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Facultad de Medicina de la UNMSM, en el año 2019.

5.2.2.3.1 Prueba de normalidad. La prueba de normalidad brinda una estrategia para que me mediante el parámetro sig. se puede determinar las pruebas más adecuadas para la determinación de la eficiencia del experimento de educación física; así se tiene que en la

siguiente tabla se muestra la prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra que es la más adecuada para los 80 estudiantes que formaron parte de la investigación:

Tabla 41

Prueba de normalidad para la asertividad

Prueba de normalidad para la actividad		
	Asertividad - Prueba inicial	Asertividad - Prueba de salida
N	80	80
Sig. asintótica (bilateral)	,200 ^{c,d}	,100 ^c

En base a la tabla que se encuentra en las líneas anteriores, se observa que ambos coeficientes, tanto de la prueba de entrada como la de salida, significancia toman valores menores que el parámetro límite de 0,05; por lo tanto, se afirma que la distribución se caracteriza por no ser normales; por lo tanto, el coeficiente más idóneo para validar la suposición de la hipótesis es Wilcoxon que es el parámetro no paramétrico.

5.2.2.3.2 Prueba de hipótesis.

H₀: Aplicar la práctica de ejercicios físicos NO hace posible la formación de la dimensión Comunicación Asertiva del nivel de desarrollo de relaciones interpersonales de los estudiantes que cursan el quinto ciclo de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la UNMSM, en el año 2019.

H_a: Aplicar la práctica de ejercicios físicos hace posible la formación de la dimensión Comunicación Asertiva del nivel de desarrollo de relaciones interpersonales de los estudiantes que cursan el quinto ciclo en la Escuela Profesional de Medicina Humana de la UNMSM, en el año 2019.

El criterio que se utilizó la elección de las diferentes hipótesis planteadas se utiliza el parámetro de significancia que proporciona el parámetro de Wilcoxon mediante el coeficiente de significancia bilateral que en el caso que adquiriera un valor mayor 0.05 se tomaría como verdadera la hipótesis nula que afirma que las diferencias entre la prueba de salida y entrada no tienen diferencias; caso contrario se asume como verdad la otra hipótesis que afirma la existencia de diferencias significativas entre las dos pruebas; en este caso se probaría la hipótesis.

Tabla 42

Desarrollo del grupo experimental para la asertividad en el grupo experimental

Prueba de Wilcoxon en el grupo experimental	
Asertividad - Prueba de salida - Asertividad -	
Prueba inicial	
Z	-2,956 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	0,003

Mediante la prueba de Wilcoxon se tiene que observando el coeficiente de significancia se muestra los siguientes resultados:

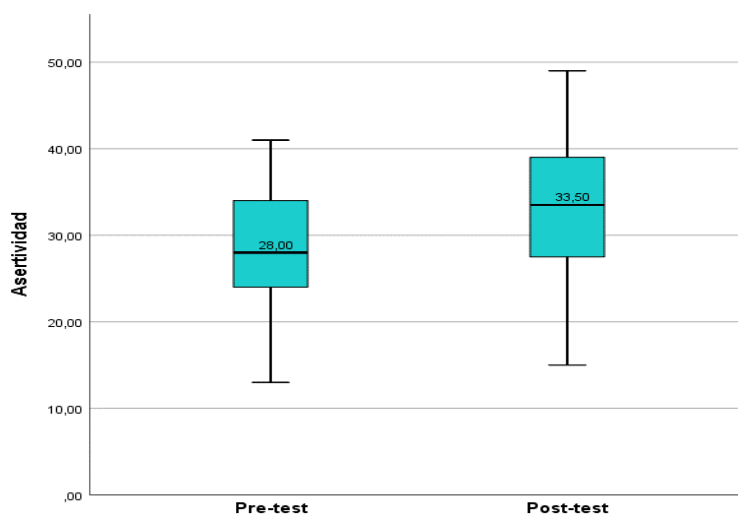
Valor- P < Valor X

0,003 < 0,05

H_a = Se acepta

Figura 29

Gráfico de cajas para la asertividad comparando la prueba inicial y de salida



Al apreciar el gráfico y la tabla del coeficiente de Wilcoxon se puede afirmar que en la prueba de salida se tiene un incremento significativo de la asertividad; esto quiere decir, que las actividades de educación física muestran un nivel de eficiencia al momento de desarrollar esta dimensión; esto quiere decir que cuando los alumnos interactúan por medio de las actividades de educación física, así también cuando realizan actividades donde el centro son las actividades físicas que son guiadas por medio de una enfoque didáctico tienen un efecto significativo sobre la asertividad, desde el punto de vista didacta esto muestra la eficiencia y bondad del experimento.

Los resultados frente al análisis no paramétrico en el caso de las variables no relacionadas o que no tienen relación se observa que corroboran los resultados del que obtuvieron líneas arriba.

Tabla 43*Compasión de grupos no relacionadas en la asertividad*

Comparación de grupos no relacionados		
	Asertividad - Prueba inicial	Asertividad - Prueba de salida
U de Mann-Whitney	705,000	565,000
W de Wilcoxon	1525,000	1385,000
Z	-0,916	-2,264
Sig. asintótica (bilateral)	0,360	0,024

Se comparó los resultado de la asertividad respecto del desarrollo de cada uno en la prueba inicial y en la prueba de salida; se observa que en el primer caso los grupos no muestran diferencias relevantes, es decir, las habilidades sociales de los estudiantes universitarios muestran las mismas características entre sí; esto diverge sustantivamente al comparar el comportamiento en ambos grupos luego del experimento; en la prueba de salida se puede identificar que existe una diferencias significativas entre ambos grupos no relacionados, donde los más relevante en las actividades académicas de los estudiantes ha sido la exposición a actividades físicas, en el caso del grupo experimental, esto no ocurrió en el caso del grupo control; de allí la diferencia entre la asertividad donde los mayores valores son ubicados en grupo donde se realizó el experimento.

Los datos muestran que el grupo experimental tiene un desarrollo significativo luego del experimento; no siendo así el caso del grupo control que no muestra un cambio significativo en la asertividad; naturalmente este cambio se atribuya a la ejecución del experimento que consiste en la exposición de los estudiantes a una serie de actividades de educación físicas; estas actividades siguen una serie de situaciones didácticas, estas actividades tiene un fundamento a la interacción entre los estudiantes mediante la

realización de trabajos en grupos y lúdicos. Por lo tanto, se puede decir que la tercera hipótesis específica ha sido probada de manera fehaciente; siendo así, queda claro el impacto de las actividades físicas sobre la asertividad.

5.2.2.4 Prueba de hipótesis específica 4

Existe un desarrollo positivamente significativo respecto a la elección de alternativas, con base a relaciones interpersonales a partir de la práctica de ejercicios físicos en estudiantes que cursan el quinto ciclo en la Escuela Profesional de Medicina Humana de la UNMSM, en el año 2019.

5.2.2.4.1 Prueba de normalidad. La prueba de normalidad brinda una estrategia para que me mediante el parámetro sig. se puede determinar las pruebas más adecuadas para la determinación de la eficiencia del experimento de educación física; así se tiene que en la siguiente tabla se muestra la prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra que es la más adecuada para los 80 estudiantes que formaron parte de la investigación:

Tabla 44

Prueba de normalidad la toma de decisiones

Prueba de normalidad para la toma de decisiones		
	Toma de decisiones - Prueba inicial	Toma de decisiones - Prueba de salida
N	80	80
Sig. asintótica (bilateral)	,003 ^c	,200 ^{c,d}

En base a la tabla que se encuentra en las líneas anteriores, se observa que ambos coeficientes, tanto de la prueba de entrada como la de salida, significancia toman valores menores que el parámetro límite de 0,05; por lo tanto, se afirma que la distribución se

caracteriza por no ser normales; por lo tanto, el coeficiente más idóneo para validar la suposición de la hipótesis es Wilcoxon que es el parámetro no paramétrico.

5.2.2.4.2 Prueba de hipótesis.

H₀: Aplicar la práctica de ejercicios físicos no hace posible la formación de la dimensión toma de decisiones del nivel de desarrollo de relaciones interpersonales de los estudiantes que cursan el quinto ciclo en la Escuela Profesional de Medicina Humana de la UNMSM, en el año 2019.

H_a: Aplicar la práctica de ejercicios físicos hace posible la formación de la dimensión toma de decisiones del nivel de desarrollo de relaciones interpersonales de los estudiantes que cursan el quinto ciclo en la Escuela Profesional de Medicina Humana de la UNMSM, en el año 2019.

El criterio que se utilizó la elección de las diferentes hipótesis planteadas se utiliza el parámetro de significancia que proporciona el parámetro de Wilcoxon mediante el coeficiente de significancia bilateral que en el caso que adquiriera un valor mayor 0.05 se tomaría como verdadera la hipótesis nula que afirma que las diferencias entre la prueba de salida y entrada no tienen diferencias; caso contrario se asume como verdad la otra hipótesis que afirma la existencia de diferencias significativas entre las dos pruebas; en este caso se probaría la hipótesis.

Tabla 45

Desarrollo del grupo experimental para la toma de decisiones en el grupo experimental

Prueba de Wilcoxon en el grupo experimental	
Z	-2,699 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	0,007

Mediante la prueba de Wilcoxon se tiene que observando el coeficiente de significancia se muestra los siguientes resultados:

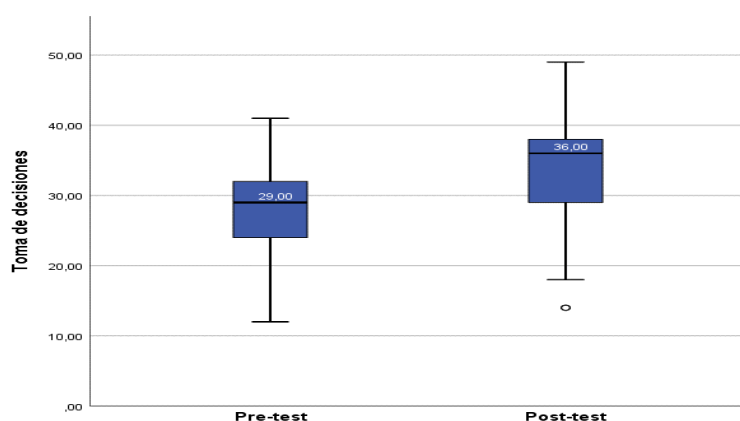
Valor- $P < \text{Valor } X$

$0,007 < 0,05$

$H_a = \text{Se acepta}$

Figura 30

Gráfico de cajas para la toma de decisiones comparando la prueba inicial y de salida



Al apreciar el gráfico y la tabla del coeficiente de Wilcoxon se puede afirmar que en la prueba de salida se tiene un incremento significativo de la toma de decisiones; esto quiere decir, que las actividades de educación física muestran un nivel de eficiencia al momento de desarrollar esta dimensión; esto quiere decir que cuando los alumnos interactúan por medio de las actividades de educación física, así también cuando realizan actividades donde el centro son las actividades físicas que son guiadas por medio de una enfoque didáctico tienen un efecto significativo sobre la toma de decisiones, desde el punto de vista didacta esto muestra la eficiencia y bondad del experimento.

Los resultados frente al análisis no paramétrico en el caso de las variables no relacionadas o que no tienen relación se observa que corroboran los resultados del que obtuvieron líneas arriba.

Tabla 46*Compasión de grupos no relacionadas en la toma de secciones*

Comparación de grupos no relacionados		
	Toma de decisiones - Prueba inicial	Toma de decisiones - Prueba de salida
U de Mann-Whitney	604,500	473,000
W de Wilcoxon	1424,500	1293,000
Z	-1,889	-3,150
Sig. asintótica (bilateral)	0,059	0,002

Se comparó los resultado de la toma de desciiiones respecto del desarrollo de cada uno en la prueba inicial y en la prueba de salida; se observa que en el primer caso los grupos no muestran diferencias relevantes, es decir, las habilidades sociales de los estudiantes universitarios muestran las mismas características entre sí; esto diverge sustantivamente al comparar el comportamiento en ambos grupos luego del experimento; en la prueba de salida se puede identificar que existe una diferencias significativas entre ambos grupos no relacionados, donde los más relevante en las actividades académicas de los estudiantes ha sido la exposición a actividades físicas, en el caso del grupo experimental, esto no ocurrió en el caso del grupo control; de allí la diferencia entre la toma de decisiones donde los mayores valores son ubicados en grupo donde se realizó el experimento.

Los datos muestran que el grupo experimental tiene un desarrollo significativo luego del experimento; no siendo así el caso del grupo control que no muestra un cambio significativo en la toma de decisiones; naturalmente este cambio se atribuya a la ejecución del experimento que consiste en la exposición de los estudiantes a una serie de actividades de educación físicas; estas actividades siguen una serie de situaciones didácticas, estás

actividades tiene un fundamento a la interacción entre los estudiantes mediante la realización de trabajos en grupos y lúdicos. Por lo tanto, se puede decir que la cuarta hipótesis específica ha sido probada de manera fehaciente; siendo así, queda claro el impacto de las actividades físicas sobre la toma de decisiones.

5.2.2.5 Prueba de hipótesis específica 5

Existe un desarrollo positivamente significativo de la dimensión comportamiento situacional de la variable Habilidades Sociales por medio de la Educación Física en estudiantes que cursan el quinto ciclo en la Escuela Profesional de Medicina Humana de la UNMSM, en el año 2019.

5.2.2.5.1 Prueba de normalidad: La prueba de normalidad brinda una estrategia para que mediante el parámetro sig. se puede determinar las pruebas más adecuadas para la determinación de la eficiencia del experimento de educación física; así se tiene que en la siguiente tabla se muestra la prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra que es la más adecuada para los 80 estudiantes que formaron parte de la investigación:

Tabla 47

Prueba de normalidad el comportamiento situacional

Prueba de normalidad para el comportamiento situacional		
	Comportamiento Situacional - Prueba inicial	Comportamiento Situacional - Prueba de salida
N	80	80
Sig. asintótica (bilateral)	,020 ^c	,014 ^c

En base a la tabla que se encuentra en las líneas anteriores, se observa que ambos coeficientes, tanto de la prueba de entrada como la de salida, significancia toman valores

menores que el parámetro límite de 0,05; por lo tanto, se afirma que la distribución se caracteriza por no ser normales; por lo tanto, el coeficiente más idóneo para validar la suposición de la hipótesis es Wilcoxon que es el parámetro no paramétrico.

5.2.2.5.2 Prueba de hipótesis

H₀: Aplicar práctica de ejercicios físicos no permite la formación significativa de la dimensión Comportamiento situacional del nivel de desarrollo de las Habilidades Sociales en estudiantes que cursan el quinto ciclo en la Escuela Profesional de Medicina Humana de la UNMSM, en el año 2019.

H_a: Aplicar práctica de ejercicios físicos permite la formación significativa en dimensión Comportamiento situacional del nivel de desarrollo de relaciones interpersonales en estudiantes que cursan el quinto ciclo en la Escuela Profesional de Medicina de la UNMSM, en el año 2019.

El criterio que se utilizó la elección de las diferentes hipótesis planteadas se utiliza el parámetro de significancia que proporciona el parámetro de Wilcoxon mediante el coeficiente de significancia bilateral que en el caso que adquiriera un valor mayor 0.05 se tomaría como verdadera la hipótesis nula que afirma que las diferencias entre la prueba de salida y entrada no tienen diferencias; caso contrario se asume como verdad la otra hipótesis que afirma la existencia de diferencias significativas entre las dos pruebas; en este caso se porbaria la hipótesis.

Tabla 48

Desarrollo del grupo experimental para el comportamiento situacional en el grupo experimental

Prueba de Wilcoxon en el grupo experimental	
Comportamiento Situacional - Prueba de salida - Comportamiento Situacional - Prueba inicial	
Z	-3,908 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	0,000

Mediante la prueba de Wilcoxon se tiene que observando el coeficiente de significancia se muestra los siguientes resultados:

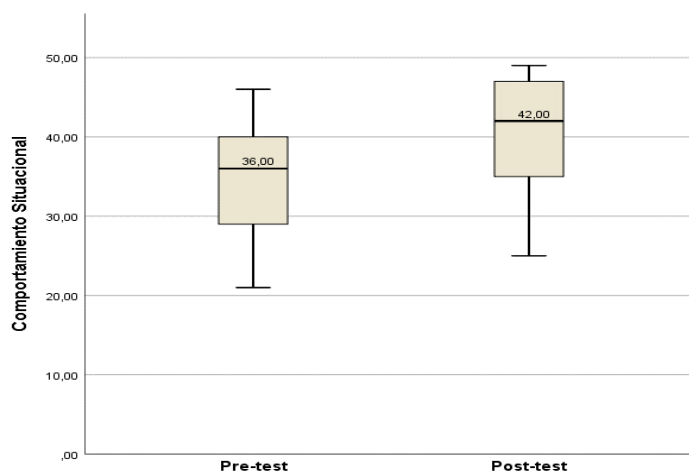
Valor- $p < \text{Valor } X$

$0,0 < 0,05$

$H_a = \text{Se acepta}$

Figura 31

Gráfico de cajas para el comportamiento situacional comparando la prueba inicial y de salida



Al apreciar el gráfico y la tabla del coeficiente de Wilcoxon se puede afirmar que en la prueba de salida se tiene un incremento significativo del comportamiento situacional; esto quiere decir, que las actividades de educación física muestran un nivel de eficiencia al momento de desarrollar esta dimensión; esto quiere decir que cuando los alumnos interactúan por medio de las actividades de educación física, así también cuando realizan actividades donde el centro son las actividades físicas que son guiadas por medio de una enfoque didáctico tienen un efecto significativo sobre el comportamiento situacional, desde el punto de vista didacta esto muestra la eficiencia y bondad del experimento.

Los resultados frente al análisis no paramétrico en el caso de las variables no relacionadas o que no tienen relación se observa que corroboran los resultados del que obtuvieron líneas arriba.

Tabla 49

Compasión de grupos no relacionadas en comportamiento situacional

Comparación de grupos no relacionados		
	Comportamiento Situacional - Prueba inicial	Comportamiento Situacional - Prueba de salida
U de Mann-Whitney	772,500	419,500
W de Wilcoxon	1592,500	1239,500
Z	-0,265	-3,667
Sig. asintótica (bilateral)	0,791	0,000

Se comparó los resultado del comportamiento situacional respecto del desarrollo de cada uno en la prueba inicial y en la prueba de salida; se observa que en el primer caso los grupos no muestran diferencias relevantes, es decir, las habilidades sociales de los estudiantes universitarios muestran las mismas características entre sí; esto diverge sustantivamente al comparar el comportamiento en ambos grupos luego del experimento; en la prueba de salida

se puede identificar que existe una diferencias significativas entre ambos grupos no relacionados, donde los más relevante en las actividades académicas de los estudiantes ha sido la exposición a actividades físicas, en el caso del grupo experimental, esto no ocurrió en el caso del grupo control; de allí la diferencia entre el comportamiento situacional donde los mayores valores son ubicados en grupo donde se realizó el experimento.

Los datos muestran que el grupo experimental tiene un desarrollo significativo luego del experimento; no siendo así el caso del grupo control que no muestra un cambio significativo en la comportamiento situacional; naturalmente este cambio se atribuya a la ejecución del experimento que consiste en la exposición de los estudiantes a una serie de actividades de educación físicas; estas actividades siguen una serie de situaciones didácticas, estás actividades tiene un fundamento a la interacción entre los estudiantes mediante la realización de trabajos en grupos y lúdicos. Por lo tanto, se puede decir que la quinta hipótesis específica ha sido probada de manera fehaciente; siendo así, queda claro el impacto de las actividades físicas sobre el comportamiento situacional.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Las evidencias señalan que la Educación Física muestra un desarrollo significativo en las habilidades sociales; este nivel de desarrollo es significativo. Como se puede apreciar, el grupo experimental ha mostrado un desarrollo de las habilidades sociales en promedio de 158,57 a 186,7; mientras que el grupo de control mantuvo el promedio 162,52 a 161,80. Como se puede apreciar el grupo de control no muestra cambios significativos, mientras que el grupo experimental sí ha mostrado un desarrollo altamente significativo, mostrando así un alto nivel de efectividad de Educación Física. Esto muestra de manera significativa la prueba de la hipótesis.

Figura 32

Comparación de medias, prueba inicial

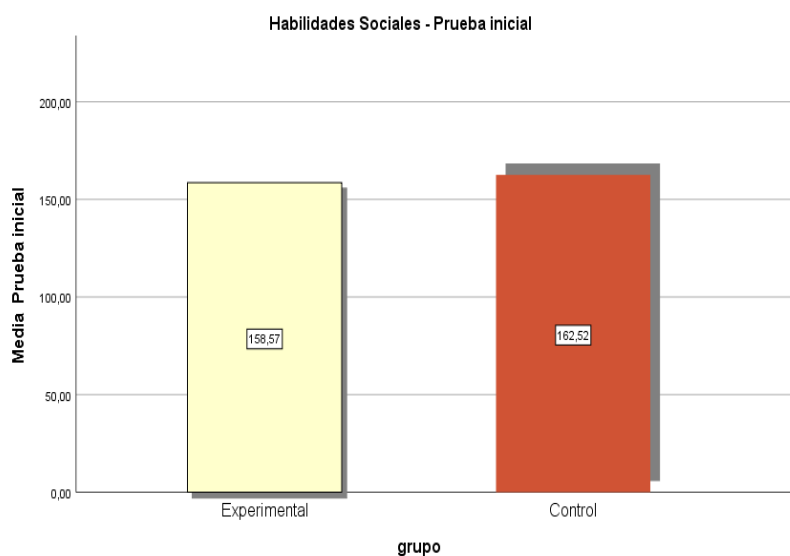
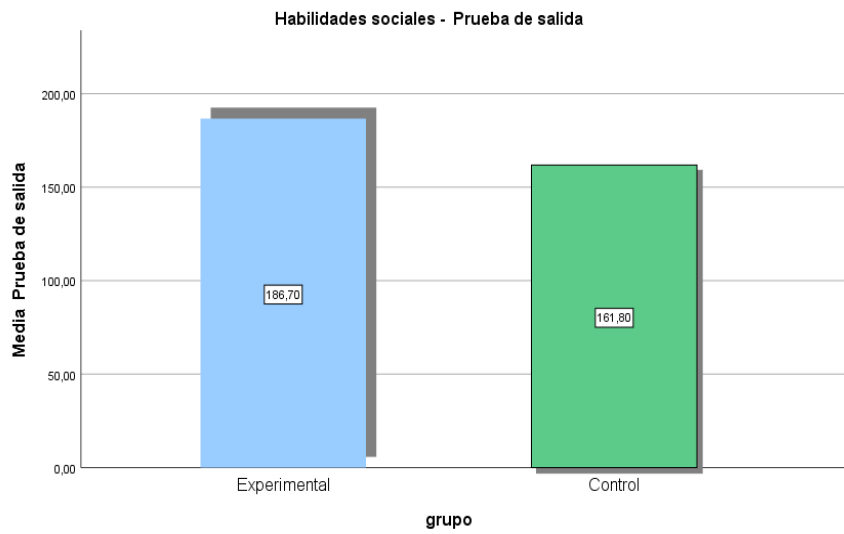


Figura 33

Comparación de medias, prueba de salida



Es necesario también evidenciar en cada grupo el nivel de homogeneidad; en cada grupo se observa que el valor de la moda se generaliza a los estudiantes; este nivel de homogeneidad se estudia con el coeficiente de variación el cual se evidencia en la siguiente tabla.

Tabla 50

Comparación de medias

Informe													
Grupo	Habilidades sociales - Prueba inicial	Habilidades sociales - Prueba de salida	Autoestima - Prueba inicial	Autoestima - Prueba de salida	Comunicación - Prueba inicial	Comunicación - Prueba de salida	Asertividad - Prueba inicial	Asertividad - Prueba de salida	Toma de decisiones - Prueba inicial	Toma de decisiones - Prueba de salida	Comportamiento Situacional - Prueba inicial	Comportamiento Situacional - Prueba de salida	
Grupo Control	Media	162,53	161,80	34,33	33,70	34,18	34,20	29,65	29,73	29,73	28,83	34,65	35,35
	Desv	17,097	16,388	7,563	6,576	8,759	7,075	7,651	6,775	5,979	7,096	6,635	5,512
	Coeficiente de variación	11 %	10 %	22 %	20 %	26 %	21 %	26 %	23 %	20 %	25 %	19 %	16 %
	Máx	199	195	45	45	44	47	46	42	44	45	45	45
	Mín	100	114	14	20	11	20	11	15	12	15	24	25
	Asimetría	-1,163	-0,323	-0,948	0,081	-1,209	0,082	-0,297	-0,027	-0,774	0,265	0,153	0,024
	Curtois	3,760	0,824	0,996	-0,593	0,678	-1,160	0,126	-0,990	1,467	-0,278	-1,175	-1,042
Grupo Experimental	Media	158,58	186,70	33,25	38,83	34,08	39,58	28,38	33,75	28,08	33,58	34,80	40,98
	Desv	19,010	21,573	8,984	9,813	9,056	10,109	6,412	7,857	5,916	7,327	6,537	6,960
	Coeficiente de Variación	12 %	12 %	27 %	25 %	27 %	26 %	23 %	23 %	21 %	22 %	19 %	17 %
	Máx	189	224	45	50	47	49	41	49	41	49	46	49
	Mín	115	134	10	12	12	14	13	15	12	14	21	25
	Asimetría	-0,532	-0,609	-0,849	-1,217	-1,092	-1,379	0,024	0,049	-0,893	-0,865	-0,340	-0,629
	Curtois	-0,516	-0,274	0,565	1,135	0,537	0,901	-0,536	-0,475	1,597	1,466	-0,841	-0,763

Los resultados que surgen al comparar las medias se pueden observar que luego de realizar un experimento donde se realizaron actividades de Educación Física dirigidas mediante un enfoque didáctico, las habilidades sociales se fueron incrementando significativamente en el grupo experimental, esto no ocurrió en el grupo control. Por tanto, se puede afirmar que la variable de manera general ha sufrido un progreso significativo, así también, las dimensiones de manera particular parlamente se han desarrollado de manera significativa. Se observa que en el grupo experimental se mantiene el valor del coeficiente de variación 12 % indicando que la Educación Física afecta directamente a las habilidades sociales de manera homogénea. La dimensión de las habilidades sosillas que tuvo un mayor desarrollo sobresaliendo entre las demás es el comportamiento situacional, esto se puede afirmar ya que esta dimensión muestra una media 40,98 que es el mayor de las medias en comparación con las demás. Respecto del análisis del coeficiente de variación, se puede observar que el grupo experimental en la prueba de salida se ha notado que este coeficiente toma valores similares, esto muestra que el experimento no solo permite el desarrollo de las habilidades sociales, sino que también las permite que los estudiantes se vayan comportando de manera similar, esta situación podría explicarse al efecto social para el desarrollo de competencias, lo que llama Vygotsky la zona de desarrollo próximo (Núñez, 2017). La dimensión que muestra un nivel de homogeneidad más significativo fue la de comportamiento Situacional, la cual muestra un coeficiente de correlación de variación de 17 %. Al observar los máximos puntajes de la variable y dimensiones; en el caso de la evaluación de salida para el grupo experimental, tanto en la variable como las dimensiones, es en este caso donde se muestra el mayor desarrollo indicando los efectos significativos de la experimentación.

En la comparación con otros resultados se tiene que el caso de Cárdenas e Inacio (2018), muestra la existencia de un nivel de desarrollo de las habilidades sociales en estudiantes universitarios, mostrando que existe un menor nivel de agresividad, lo cual corrobora los

resultados obtenidos en el experimento y además muestra la efectividad del deporte para la mejora de las competencias sociales. En el caso de Villanueva Ruiz, M. A. (2015) donde se interesa determinar el efecto de la actividad física sobre el desarrollo integral de los estudiantes, una vez más el trabajo Villanueva Ruiz afirma la importancia de la actividad física en estudiantes, si bien es verdad en este caso se evidencia el desarrollo integral del estudiante, empero el desarrollo integral engloba también las habilidades sociales. Reafirmando los resultados.

En el caso de Ding, J., & Sugiyama, Y. (2018) muestra que la actividad física por sí sola no aporta al desarrollo de habilidades sociales, sin embargo, la actividad física debe darse con una planificación y orientación pedagógica lo cual muestra la importancia real de educación física guiada por un docente, considerando la última parte, los resultados de esta investigación también aportan al resultado de la tesis, afirmando así la importancia de esta investigación.

CONCLUSIONES

- Existe un desarrollo significativo de las habilidades sociales a partir de la práctica de ejercicios físicos que siguen un enfoque didáctico, en estudiantes universitarios, logrando así un demostrar la eficiencia del experimento en el grupo experimental que mayores valores en comparación con el grupo control que no realizó las actividades ni ejercicios físicos; esto probado mediante la comparación de grupos relacionados y no relacionados.
- Existe un desarrollo significativo de la autoestima a partir de la práctica de ejercicios físicos que siguen un enfoque didáctico, en estudiantes universitarios, logrando así un demostrar la eficiencia del experimento en el grupo experimental que mayores valores en comparación con el grupo control que no realizó las actividades ni ejercicios físicos. esto probado mediante la comparación de grupos relacionados y no relacionados.
- Existe un desarrollo significativo de la comunicación a partir de la práctica de ejercicios físicos que siguen un enfoque didáctico, en estudiantes universitarios, logrando así un demostrar la eficiencia del experimento en el grupo experimental que mayores valores en comparación con el grupo control que no realizó las actividades ni ejercicios físicos. esto probado mediante la comparación de grupos relacionados y no relacionados.
- Existe un desarrollo significativo de la asertividad a partir de la práctica de ejercicios físicos que siguen un enfoque didáctico, en estudiantes universitarios, logrando así un demostrar la eficiencia del experimento en el grupo experimental que mayores valores en comparación con el grupo control que no realizó las actividades ni ejercicios físicos. esto probado mediante la comparación de grupos relacionados y no relacionados.
- Existe un desarrollo significativo de la toma de decisiones a partir de la práctica de ejercicios físicos que siguen un enfoque didáctico, en estudiantes universitarios, logrando

así un demostrar la eficiencia del experimento en el grupo experimental que mayores valores en comparación con el grupo control que no realizó las actividades ni ejercicios físicos. esto probado mediante la comparación de grupos relacionados y no relacionados.

- Existe un desarrollo significativo del comportadito situacional partir de la práctica de ejercicios físicos que siguen un enfoque didáctico, en estudiantes universitarios, logrando así un demostrar la eficiencia del experimento en el grupo experimental que mayores valores en comparación con el grupo control que no realizó las actividades ni ejercicios físicos. esto probado mediante la comparación de grupos relacionados y no relacionados.
- Los participantes presentaron un incremento del promedio de 158,58 a 186,7, de las habilidades sociales. Esto significó un aumento de los niveles de habilidades sociales.
- El ejercicio físico tuvo un aumento significativo mediante la Educación Física en la dimensión de la comunicación, con una media en la prueba inicial 34,08 y subiendo a 39,58 en la prueba de salida.
- El ejercicio físico presentó un aumento significativo de la dimensión asertividad, aumentando la media de 28,38 a 33,75 en los estudiantes evaluados.
- El ejercicio físico tuvo un incremento significativo la dimensión toma de decisiones de 28,08 a 33,58 en estudiantes evaluados.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda el establecimiento del curso de Educación Física o trabajo físico en los planes curriculares de la Escuela Profesional de Medicina en diferentes centros de estudio, con un tratamiento didáctico orientado al desarrollo de las habilidades sociales, ya que como se ha visto existe una eficiencia de las actividades físicas para el desarrollo de habilidades sociales que son líneas de desarrollo en la formación de profesionales en la actualidad.
- Se recomienda a los docentes universitarios motivar la práctica de las actividades físicas, según el curso lo permita, esto tanto a los estudiantes de medicina como de otras carreras, de tal manera que se puedan afianzar sus habilidades sociales; tan importantes en el desarrollo profesional y el bienestar general.
- Se recomienda realizar diferentes investigaciones que permitan identificar el desarrollo de las habilidades sociales, en los estudiantes. basado en diferentes estrategias de evaluación donde se vea el impacto de las actividades físicas. Los resultados que se puedan obtener servirán para corroborar o contradecir los resultados que se obtuvieron en el tratamiento de estos resultados.
- Se recomienda a los diferentes directivos de las universidades, incentivar la realización de investigaciones que permitan explorar el impacto de la Educación Física en estudiantes con alta demanda cognitiva, de tal manera que se pueda ayudar a estos estudiantes a tener mejores habilidades sociales de tal manera que esto ayude al desarrollo profesional de los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agüero Flores, J. A. (2021). *Habilidades sociales y nivel de aprendizaje en los estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión–Huacho 2020* [Tesis de doctorado, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/5111>
- Alania Contreras, R. y Turpo Gebera, O. (2018). Desarrollo de habilidades sociales avanzadas en estudiantes de periodismo de una universidad peruana. *Espacios*, 39(52), 25-35. <http://www.revistaespacios.com/a18v39n52/a18v39n52p25.pdf>
- Amaral, M. P., Maia Pinto, F. J. y Medeiros, C. R. (2015). Las habilidades sociales y el comportamiento infractor en la adolescencia. <http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/handle/123456789/3452>
- Beckmann, J. y Heckhausen, H. (2018). Situational Determinants of Behavior. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Eds.), *Motivation and Action* (pp. 113-162). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-65094-4_4
- Bernal Rodríguez, S. G., Pereira Alba, O. L. y Rodríguez Jiménez, G. E. (2018). *Comunicación humana interpersonal una mirada sistémica*. <https://repositorio.iberro.edu.co/handle/001/596>
- Bernate, J., Guataquira, A., Rodriguez, J., Fonseca, I., Rodriguez, M. y Betancourt, M. (2020). Impacto académico y profesional de un programa de Educación Física a nivel universitario (Academic and professional impact of university physical education program). *Retos*(39), 509-515. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.81087>

- Betancourt, M., Bernate, J., Fonseca, I. y Rodríguez, L. (2020). Revisión documental de estrategias pedagógicas utilizadas en el área de la Educación Física, para fortalecer las competencias ciudadanas. *Retos*, 38(38), 845-851.
<https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.74918>
- Betancourth, S., Zambrano, C., Ceballos, A. K., Benavides, V. y Villota, N. (2017). Habilidades sociales relacionadas con el proceso de comunicación en una muestra de adolescentes. *Psicoespacios*, 11(18), 133-147.
<https://www.redalyc.org/pdf/2810/281052678007.pdf>
- Cárdenas, A. M. H. C. e Inacio, E. J. H. (2018). Desarrollo de habilidades sociales en contextos universitarios. *Horizonte de la Ciencia*, 8(14), 123-130.
<https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/300>
- Carrillo, G. B. (2016). *Validación de un programa lúdico para la mejora de las habilidades sociales en niños de 9 a 12 años* [Tesis de doctorado, Universidad de Granada].
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=56190>
- Crisorio, R. (2014). Educación corporal. *Cadernos de Formação RBCE*, 4(2).
<http://rbce.cbce.org.br/index.php/cadernos/article/download/2021/965>
- Ding, J. y Sugiyama, Y. (2018). Examining Relationships between the Cognitive Aspect of College Students. Attitudes toward Physical Education and Their Social Skills in Physical Education Classes. *Advances in Physical Education*, Vol.08No.01, 11, Article 82252. <https://doi.org/10.4236/ape.2018.81003>
- Escudero, D. (2009). La Educación Física y su influencia en la formación integral del hombre para la vida. *Lecturas: Educación Física y deportes* (131), 16-16.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7941796>

- Flores Mamani, E., García Tejada, M. L., Calsina Ponce, W. C. y Yapuchura Sayco, A. (2016). Las habilidades sociales y la comunicación interpersonal de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno. *Comuni@cción*, 7, 05-14. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-71682016000200001&nrm=iso
- Gómez, H. M. R. (2011). Toma de decisiones. In. https://nuestroscursos.net/pluginfile.php/4629/mod_resource/content/1/Competencia_Toma_de_Decisiones.pdf
- Gómez, S. (2018). Educación corporal: narrativas y resignificaciones desde la formación de maestros en la Universidad de Caldas. *Expomotricidad*, 0(0). <https://revistas.udea.edu.co/index.php/expomotricidad/article/view/336118>
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación; las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (Vol. 66). ISBN 978-92-75-32913-9
- Jiménez, A. T. (2018). El aprendizaje de habilidades sociales en el aula. *Revista Internacional de apoyo a la inclusión, logopedia, sociedad y multiculturalidad*, 4(4). <https://www.redalyc.org/journal/5746/574660908013/html/>
- Jordi Brasó I Rius, J. y Torredadella Flix, X. (2018). Ideas to (Re)formulate a critical physical education [Article]. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 18(71), 441-462. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2018.71.003>
- Lora, J. (2011). La educación corporal: nuevo camino hacia la educación integral. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 9(2), 739-760. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-715X2011000200017

- Luján, I., Leal, C., Gascón, M., Espadas, M. y van der Hofstadt, C. (2012). Habilidades sociales en los profesionales de la salud y satisfacción de los pacientes del hospital de día polivalente de un hospital comarcal. *Revista de Psicología de la Salud*, 24(1), 127-141. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4597858>
- McLennan, N. (2021). *Cómo influir en el desarrollo de políticas de Educación Física de calidad: guía práctica de promoción de políticas para jóvenes*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000376155>
- McLennan, N. y Thompson, J. (2015). Educación Física de calidad (EFC): guía para los responsables políticos. Unesco. <https://en.unesco.org/inclusivepolicylab/e-teams/quality-physical-education-qpe-policy-project/documents/educaci%C3%B3n-f%C3%ADsica-de-calidad-efc-gu%C3%ADa>
- Mendoza-Medina, C. H. (2021). Las habilidades sociales, factor clave para una interacción efectiva. *Polo del Conocimiento; Vol. 6, No 2 (2021): Febrero 2021* doi-10.23857/pc.v6i2.2233. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2233>
- Ministerio de Educación (2010), Orientaciones para el Trabajo Pedagógico del Área de Educación Física. <http://www.minedu.gob.pe/minedu/archivos/a/002/03-bibliografia-para-ebr/3-otpefisica2010.pdf>
- OECD-Unesco. (2016). *Habilidades para el progreso social: el poder de las habilidades sociales y emocionales*. <http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/4848>
- OMS (2020). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ortego, M., López, S. y Álvarez, M. (2011). Habilidades sociales. In (Universidad de Cantabria ed.). https://ocw.unican.es/pluginfile.php/1485/course/section/1935/tema_08-2011.pdf

- Panesso Giraldo, K. y Arango Holguín, M. (2017). La autoestima, proceso humano. *Revista Electrónica Psiconex*, 9(14).
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psiconex/article/view/328507>
- Peres Arenas, M. X. (2008). *Habilidades sociales en adolescentes institucionalizadas para el afrontamiento a su entorno inmediato* [Tesis de doctorado, Editorial de la Universidad de Granada]. <http://hdl.handle.net/10481/2093>
- Restrepo, O. (2008). La Educación Física en el fortalecimiento de las habilidades sociales de los estudiantes del grado primero de la Institución Educativa Eduardo Santos, Sede Pedro J. In Gómez. *Universidad de Antioquia. Medellín. Colombia*: Universidad de Antioquia. <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/197-laeducacionfisica.pdf>
- Rivera, J., Moreno, M. E., Pérez, A., Lay, N., Rocha, G., Parra, M., Duran, S., García, J., Redondo, O. y Torres Rivas, E. (2019). Programa de entrenamiento para desarrollar habilidades sociales en estudiantes universitarios. *Revista espacios*, 40(31), 10.
<https://repositorio.cuc.edu.co/handle/11323/7334>
- Rodríguez Sanz, J., Álvarez-Ude Cotera, F. y Gimeno Vicent, E. (2016). Assertiveness [Article]. *FMC Formación Médica Continuada en Atención Primaria*, 23(6), 352-357.
<https://doi.org/10.1016/j.fmc.2015.11.009>
- Ruiz de la Cruz, G. Y. (2019). *Relación de habilidades sociales y el logro de competencias en la práctica en la comunidad de los estudiantes de IX semestre de la Facultad de Educación Inicial en la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Lima-2018* [Tesis de maestría, Universidad de San Martín de Porres].
<https://hdl.handle.net/20.500.12727/5601>
- Salazar Botello, M., Mendoza-Llanos, R. y Muñoz Jara, Y. (2020). Impacto diferenciado del tiempo de formación universitaria según institución de educación media en el desarrollo

de habilidades sociales. *Propósitos y Representaciones*, 8(2).

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992020000300021&nrm=iso

Sipión Dávila, E. (2020). *Programa de sensibilización para el desarrollo de habilidades socioemocionales en estudiantes de terapia física y rehabilitación del CETPRO Peruano Canadiense* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo].
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/50660>

Vieira-Santos, J., Del Prette, Z. A. P., y Del Prette, A. (2018). Educative social skills: A systematic review of Brazilian production [Review]. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 36(1), 45-64.
<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.5069>

Villanueva Ruiz, M. A. (2015). *Percepción de la práctica física deportiva y el desarrollo integral de los estudiantes del IX semestre de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos 2015* [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos].
<https://hdl.handle.net/20.500.12672/8580>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

La Educación Física en el fortalecimiento de las habilidades sociales en estudiantes de una universidad nacional, en el año 2019

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variab	Dimensiones	Metodología	Población
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general				
¿Cuál es el nivel de desarrollo de las Habilidades Sociales por medio de la Educación Física en estudiantes del quinto ciclo de la escuela profesional de Medicina Humana de Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2019?	Determinar el nivel de desarrollo de las Habilidades Sociales por medio de la Educación Física en estudiantes del quinto ciclo de la escuela profesional de Medicina Humana de Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2019.	Aplicar la práctica de ejercicios físicos hace posible el desarrollo de relaciones interpersonales en los estudiantes del quinto ciclo de medicina de la UNMSM, en el año 2019.	Habilidades sociales	Autoestima Comunicación Asertividad Toma de decisiones Comportamiento situacional	Investigación cuasiexperimental	Es el conjunto de estudiantes del quinto ciclo de la escuela profesional de Medicina Humana de Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2019.
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas				
a) ¿Cuál es el nivel de desarrollo de la autoestima por medio de la Educación Física en estudiantes del quinto ciclo de la escuela profesional de Medicina Humana de Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2019?	a) Describir el nivel de desarrollo de la autoestima por medio de la Educación Física en estudiantes del quinto ciclo de la escuela profesional de Medicina Humana de Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2019.	a) Aplicar la práctica de ejercicios físicos, hace posible la formación de la dimensión autoestima en el nivel de desarrollo de relaciones interpersonales en los estudiantes del quinto ciclo de medicina de la UNMSM, en el año 2019.	Educación Física	Presencia No presencia		
b) ¿Cuál es el nivel de desarrollo de la comunicación por medio de la Educación Física en estudiantes del quinto ciclo de la escuela profesional de Medicina Humana de Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2019?	b) Establecer el nivel de desarrollo de la comunicación por medio de la Educación Física en estudiantes del quinto ciclo de la escuela profesional de Medicina Humana de Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2019.	b) Aplicar la práctica de ejercicios físicos hace posible la formación de la dimensión comunicación del nivel de desarrollo de relaciones interpersonales en los estudiantes del quinto ciclo de medicina de la UNMSM, en el año 2019.				

Problema	Objetivos	Hipótesis	VARIABLES	Dimensiones	Metodología	Población
c) ¿Cuál es el nivel de desarrollo de la asertividad por medio de la Educación Física en estudiantes del quinto ciclo de la escuela profesional de Medicina Humana de Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2019?	c) Describir el nivel de desarrollo de la asertividad por medio de la Educación Física en estudiantes del quinto ciclo de la escuela profesional de Medicina Humana de Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2019.	c) Aplicar la práctica de ejercicios físicos hace posible la formación de la dimensión Comunicación Asertiva del nivel de desarrollo de relaciones interpersonales en los estudiantes del quinto ciclo de medicina de la UNMSM, en el año 2019.				
d) ¿Cuál es el nivel de desarrollo de la toma de decisiones por medio de la Educación Física en estudiantes del quinto ciclo de la escuela profesional de Medicina Humana de Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2019?	d) Establecer el nivel de desarrollo de la toma de decisiones por medio de la Educación Física en estudiantes del quinto ciclo de la escuela profesional de Medicina Humana de Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2019.	d) Aplicar la práctica de ejercicios físicos hace posible la formación de la dimensión toma de decisiones del nivel de desarrollo de relaciones interpersonales en los estudiantes del quinto ciclo de medicina de la UNMSM, en el año 2019.				
e) ¿Cuál es el nivel de desarrollo del comportamiento situacional por medio de la Educación Física en estudiantes del quinto ciclo de la escuela profesional de Medicina Humana de Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2019?	e) Describir el nivel de desarrollo del comportamiento situacional por medio de la Educación Física en estudiantes del quinto ciclo de la escuela profesional de Medicina Humana de Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2019.	e) Aplicar práctica de ejercicios físicos permite la formación significativa en dimensión Comportamiento situacional del nivel de desarrollo de relaciones interpersonales en los estudiantes del quinto ciclo de medicina de la UNMSM, en el año 2019.				

Anexo 2. Matriz de operacionalización de variables

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Habilidades sociales	Comunicación	<ul style="list-style-type: none"> • Interacción con personas diferentes. • Clasificación de la información. • Interrelacionan personas. 	1-10
	Autoestima	<ul style="list-style-type: none"> • Se interrelaciona con los demás compañeros respetando sus intereses. • Expresión de los sentimientos. • Percepción de los sentimientos de los demás. 	10 - 20
	Asertividad	<ul style="list-style-type: none"> • Se reconoce a los demás y su necesidad. • Colaboración con los compañeros. • Mantiene una exposición adecuada. 	20 - 30
	Comportamiento situacional	<ul style="list-style-type: none"> • Acepta los errores y se expresa con humildad. • Es cumplido con los demás. • Busca la solución y los problemas y discusiones. 	30 - 40
	Toma de decisiones	<ul style="list-style-type: none"> • Planificación de las actividades. • Reconocimiento de causa-efecto. • Organización de las actividades. 	40 - 50

Anexo 3. Instrumento de investigación

Cuestionario de Habilidades Sociales

Estimado estudiante,

A continuación, le presentamos un cuestionario con diferentes aspectos de las habilidades sociales; para ello, se les solicita que responda con la mayor sinceridad.

Marque con un aspa (x) en el recuadro que corresponda considerando:

5. Siempre
4. La mayoría de las veces
3. Algunas veces
2. Solo unas pocas veces
1. Nunca

Gracias por su participación.

HABILIDADES SOCIALES		1	2	3	4	5
AUTOESTIMA						
1	Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica					
2	Prestas atenciones a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente					
3	Pides disculpas a los demás por haber hecho algo mal					
4	Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona					
5	Intentas reconocer las emociones que experimentas					
6	Permites que los demás conozcan lo que sientes					
7	Intentas comprender lo que sienten los demás					
8	Intentas comprender el enfado de la otra persona					
9	Permites que los demás sepan que te interesas o preocupas por ellos					
10	Piensas por qué estás asustado y haces algo para disminuir tu miedo					
COMUNICACIÓN						
11	Prestas atenciones a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo					
12	Hablas con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes					
13	Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos					
14	Clarificas la información que necesitas y se la pides a la persona adecuada					
15	Permites que los demás sepan que les agradeces los favores					
16	Te das a conocer a los demás por propia iniciativa					
17	Ayudas a que los demás se conozcan entre sí					
18	Dices que te gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza					
19	Pides que te ayuden cuando tienes alguna dificultad					
20	Eliges la mejor forma para integrarte en un grupo o para participar en una determinada actividad					
ASERTIVIDAD						
21	Te dices a ti mismo o haces cosas agradables cuando te mereces una recompensa					
22	Reconoces cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pides a la persona indicada					
23	Te ofreces para compartir algo que es apreciado por los demás					
24	Ayudas a quien lo necesita					
25	Llegas a establecer un sistema de negociación que te satisface tanto a ti mismo como a quienes sostienen posturas diferentes					

26	Controlas tu carácter de modo que no se te “escapan las cosas de la mano”						
27	Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu postura						
28	Te las arreglas sin perder el control cuando los demás te hacen bromas						
29	Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas						
30	Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte						
TOMA DE DECISIONES							
31	Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista antes de una conversación problemática						
32	Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta						
33	Resuelves la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante						
34	Reconoces si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo tu control						
35	Tomas decisiones realistas sobre lo que eres capaz de realizar antes de comenzar una tarea						
36	Eres realista cuando debes dilucidar cómo puedes desenvolverte en una determinada tarea.						
37	Resuelves qué necesitas saber y cómo conseguir la información						
38	Determinas de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante y el que deberías solucionar primero						
39	Consideras las posibilidades y eliges la que te hará sentir mejor						
40	Te organizas y te preparas para facilitar la ejecución de tu trabajo						
COMPORTAMIENTO SITUACIONAL							
41	Dices a los demás cuándo han sido los responsables de originar un determinado problema e intentas encontrar una solución						
42	Intentas llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien						
43	Expresas un sincero cumplido a los demás por la forma en que han jugado						
44	Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido						
45	Eres consciente cuando te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en ese momento						
46	Manifiestas a los demás que han tratado injustamente a un amigo						
47	Consideras con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hacer						
48	Comprendes la razón por la cual has fracasado en una determinada situación y qué puedes hacer para tener más éxito en el futuro						
49	Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen o hacen otras que se contradicen						
50	Comprendes lo que significa la acusación y por qué te la han hecho y, luego, piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que te ha hecho la acusación						

Anexo 4. Validación del instrumento

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES:

- 1.1 Título de la investigación: **LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL FORTALECIMIENTO DE LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL EN EL AÑO 2019**
- 1.2 Nombre de los instrumentos motivo de validación: **ENCUESTA PARA MEDIR LAS HABILIDADES SOCIALES**

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

		May deficiente	Deficiente	Regular	Adecuado	May adecuado
		(0-2)	(3-4)	(5-6)	(7-8)	(9-10)
Claridad	El instrumento está formulado con lenguaje de fácil comprensión.					/
Objetividad	Está expresado en aspectos observables.					/
Actualidad	Está acorde a los aportes recientes de la disciplina de estudio.					/
Organización	Existe una secuencia lógica en su redacción.					/
Suficiencia	El número de items es el adecuado para evaluar la variable.					/
Intencionalidad	El instrumento es adecuado para valorar la variable seleccionada.				/	
Consistencia	El instrumento responde a los objetivos del estudio.					/
Coherencia	Hay relación entre dimensiones e indicadores.				/	
Metodología	El instrumento responde a la metodología planteada en el proyecto.					/
Aplicabilidad	El instrumento es de fácil aplicación.					/
PARCIAL					16	80
TOTAL					96	

Leyenda:

0 – 84: No puede ser aplicado
85 – 100: Puede ser aplicado

Observación final:

Puede ser aplicado (x)
Puede ser aplicado si subsana las observaciones ()
No puede ser aplicado ()

Mg. 
Firma

Nombres: Ricardo Abel
Apellidos: Rivera Merián
DNI: 07871822

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES:

- 1.1 Título de la investigación: **LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL FORTALECIMIENTO DE LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL EN EL AÑO 2019**
- 1.2 Nombre de los instrumentos motivo de validación: **ENCUESTA PARA MEDIR LAS HABILIDADES SOCIALES**

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

		Muy deficiente	Deficiente	Regular	Adecuado	Muy adecuado
		(0-2)	(3-4)	(5-6)	(7-8)	(9-10)
Claridad	El instrumento está formulado con lenguaje de fácil comprensión.					10
Objetividad	Está expresado en aspectos observables.					9
Actualidad	Está acorde a los aportes recientes de la disciplina de estudio.					9
Organización	Existe una secuencia lógica en su redacción.					10
Suficiencia	El número de ítems es el adecuado para evaluar la variable.					9
Intencionalidad	El instrumento es adecuado para valorar la variable seleccionada.					10
Consistencia	El instrumento responde a los objetivos del estudio.					10
Coherencia	Hay relación entre dimensiones e indicadores.					9
Metodología	El instrumento responde a la metodología planteada en el proyecto.					9
Aplicabilidad	El instrumento es de fácil aplicación.					10
PARCIAL						
TOTAL						95

Leyenda:

- 0 – 84: No puede ser aplicado
85 – 100: Puede ser aplicado

Observación final:

- Puede ser aplicado (X)
Puede ser aplicado si subsana las observaciones ()
No puede ser aplicado ()

Mg. _____

Firma

Nombres: VERÓNICA ELUIRA

Apellidos: GARCÍA GARCÍA

DNI: 09635685

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES:

- 1.1 Título de la investigación: **LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL FORTALECIMIENTO DE LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL EN EL AÑO 2019**
- 1.2 Nombre de los instrumentos motivo de validación: **ENCUESTA PARA MEDIR LAS HABILIDADES SOCIALES**

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

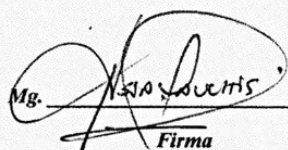
		Muy deficiente	Deficiente	Regular	Adecuado	Muy adecuado
		(0-2)	(3-4)	(5-6)	(7-8)	(9-10)
Claridad	El instrumento está formulado con lenguaje de fácil comprensión.					X
Objetividad	Está expresado en aspectos observables.					X
Actualidad	Está acorde a los aportes recientes de la disciplina de estudio.					X
Organización	Existe una secuencia lógica en su redacción.					X
Suficiencia	El número de ítems es el adecuado para evaluar la variable.				X	
Intencionalidad	El instrumento es adecuado para valorar la variable seleccionada.					X
Consistencia	El instrumento responde a los objetivos del estudio.				X	
Coherencia	Hay relación entre dimensiones e indicadores.					X
Metodología	El instrumento responde a la metodología planteada en el proyecto.				X	
Aplicabilidad	El instrumento es de fácil aplicación.					X
PARCIAL					24	70
TOTAL					94	

Leyenda:

0 - 84: No puede ser aplicado
85 - 100: Puede ser aplicado

Observación final:

Puede ser aplicado (X)
Puede ser aplicado si subsana las observaciones ()
No puede ser aplicado ()

Mg. 
Firma

Nombres: Hugo Enrique

Apellidos: Alfonso Carreras

DNI: 09048993

Anexo 5. Procesamiento de datos

Datos de Prueba inicial

Prueba inicial	Grupo experimental (YO ₁)					Grupo control (YO ₂)						
	Autoestima	Comunicación	Asertividad	Toma de decisiones	Comportamiento Situacional	Total	Autoestima	Comunicación	Asertividad	Toma de decisiones	Comportamiento Situacional	Total
Sujeto 1	12	37	38	37	38	162	36	33	31	26	36	162
Sujeto 2	30	32	23	24	26	135	14	33	35	27	30	139
Sujeto 3	42	18	30	24	29	143	31	35	30	24	27	147
Sujeto 4	32	45	35	31	42	185	31	43	34	25	28	161
Sujeto 5	45	34	26	34	40	179	40	36	12	34	45	167
Sujeto 6	31	22	21	41	40	155	34	37	38	34	41	184
Sujeto 7	29	40	13	16	28	126	41	42	38	34	44	199
Sujeto 8	32	42	24	30	44	172	45	34	20	19	44	162
Sujeto 9	28	13	37	28	36	142	38	25	40	35	44	182
Sujeto 10	10	33	23	24	25	115	33	41	23	24	44	165
Sujeto 11	45	43	24	29	27	168	41	42	24	35	35	177
Sujeto 12	44	32	35	31	21	163	28	33	22	32	33	148
Sujeto 13	28	14	25	33	35	135	34	43	33	29	32	171
Sujeto 14	40	36	24	33	44	177	21	36	40	25	33	155
Sujeto 15	35	41	33	25	39	173	37	38	27	34	35	171
Sujeto 16	24	32	39	31	36	162	29	26	37	33	30	155
Sujeto 17	27	47	25	32	36	167	28	24	46	34	27	159
Sujeto 18	41	33	24	24	38	160	33	14	40	26	34	147
Sujeto 19	37	37	20	29	39	162	42	38	11	34	44	169
Sujeto 20	32	37	35	22	32	158	44	15	25	35	40	159
Sujeto 21	36	42	23	33	45	179	45	43	24	35	38	185
Sujeto 22	28	39	26	12	37	142	43	37	24	25	36	165
Sujeto 23	34	39	20	32	26	151	29	41	33	29	41	173
Sujeto 24	32	45	41	32	36	186	37	33	36	32	24	162
Sujeto 25	43	40	35	30	41	189	41	40	28	31	24	164
Sujeto 26	37	41	28	31	40	177	40	43	28	24	28	163
Sujeto 27	42	34	21	24	46	167	22	40	30	34	35	161
Sujeto 28	14	26	30	25	28	123	34	38	40	34	29	175
Sujeto 29	37	38	29	24	35	163	42	34	34	31	45	186
Sujeto 30	45	33	27	33	36	174	32	18	23	27	31	131
Sujeto 31	34	41	20	29	36	160	38	34	19	34	28	153
Sujeto 32	36	26	31	12	29	134	36	36	27	31	45	175
Sujeto 33	42	41	30	30	40	183	14	11	27	12	36	100
Sujeto 34	32	18	37	29	35	151	38	43	25	16	36	158
Sujeto 35	32	34	32	33	29	160	31	39	34	26	36	166
Sujeto 36	25	12	37	28	24	126	35	37	27	34	39	172
Sujeto 37	32	32	30	28	41	163	34	44	24	33	25	160
Sujeto 38	44	43	24	24	38	173	43	26	34	32	26	161
Sujeto 39	18	36	28	24	31	137	30	21	31	26	29	137
Sujeto 40	43	35	32	32	24	166	29	41	32	44	29	175

Datos Prueba de salida

Prueba final	Grupo experimental (YO ₃)					Grupo de control (YO ₄)						
	Autoestima	Comunicación	Asertividad	Toma de decisiones	Comportamiento Situacional	Total	Autoestima	Comunicación	Asertividad	Toma de decisiones	Comportamiento Situacional	Total
Sujeto 01	14	45	44	46	45	194	34	28	25	34	39	160
Sujeto 02	37	37	27	28	30	159	40	36	32	45	42	195
Sujeto 03	50	22	36	28	36	172	36	33	30	25	32	156
Sujeto 04	40	48	40	38	49	215	45	29	35	44	37	190
Sujeto 05	48	40	32	40	46	206	26	41	38	27	28	160
Sujeto 06	39	25	26	49	49	188	34	44	28	27	30	163
Sujeto 07	36	46	15	18	34	149	34	26	42	34	31	167
Sujeto 08	39	48	28	36	49	200	32	44	34	29	34	173
Sujeto 09	32	15	44	33	45	169	27	30	30	37	35	159
Sujeto 10	12	38	26	29	29	134	30	20	37	32	38	157
Sujeto 11	49	49	29	36	34	197	30	42	36	39	34	181
Sujeto 12	48	37	41	37	25	188	29	33	24	35	43	164
Sujeto 13	32	16	30	39	41	158	45	27	40	36	39	187
Sujeto 14	49	45	30	39	47	210	35	28	23	31	43	160
Sujeto 15	40	49	38	30	49	206	34	27	28	28	43	160
Sujeto 16	29	40	48	38	42	197	35	34	27	29	31	156
Sujeto 17	31	49	30	39	45	194	30	26	34	40	28	158
Sujeto 18	47	38	28	28	44	185	28	43	29	21	38	159
Sujeto 19	44	42	24	36	48	194	36	27	24	23	31	141
Sujeto 20	38	44	42	26	39	189	32	46	27	25	44	174
Sujeto 21	43	48	27	41	49	208	25	34	15	15	25	114
Sujeto 22	34	45	30	14	42	165	38	25	23	20	28	134
Sujeto 23	41	45	24	37	31	178	32	40	35	30	43	180
Sujeto 24	38	47	49	40	42	216	38	39	29	20	36	162
Sujeto 25	48	46	44	37	49	224	22	43	37	23	38	163
Sujeto 26	44	49	33	36	46	208	24	29	23	31	32	139
Sujeto 27	49	41	24	30	48	192	43	25	20	30	45	163
Sujeto 28	17	30	37	30	33	147	45	33	34	20	38	170
Sujeto 29	46	47	35	29	42	199	32	33	33	20	43	161
Sujeto 30	48	40	32	39	42	201	30	32	25	30	28	145
Sujeto 31	41	47	23	33	43	187	38	47	38	25	34	182
Sujeto 32	44	30	37	14	34	159	41	39	39	25	40	184
Sujeto 33	49	47	35	37	47	215	43	27	25	17	31	143
Sujeto 34	38	21	46	35	40	180	30	40	38	23	27	158
Sujeto 35	38	41	38	38	36	191	38	27	23	31	36	155
Sujeto 36	29	14	44	33	30	150	27	38	22	28	28	143
Sujeto 37	37	40	36	32	48	193	37	39	39	32	36	183
Sujeto 38	47	47	27	29	44	194	28	42	21	22	34	147
Sujeto 39	21	45	34	28	38	166	45	31	20	35	39	170
Sujeto 40	47	40	37	38	29	191	20	41	27	35	33	156

Anexo 6. Consentimiento informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado estudiante):
 mi nombre es Silvia Raquel Ramírez Linares, egresada de la maestría de educación de la Universidad Peruana los Andes–sede Lima.

Como parte del proceso de obtención del grado académico, estoy realizando la investigación titulada:

La Educación Física en el fortalecimiento de las habilidades sociales en estudiantes de una universidad nacional, en el año 2019

Por tal motivo, le solicité su participación en las actividades de educación y respondiendo al cuestionario de habilidades sociales.

Para ello, se le entregará el cronograma de las actividades a realizar y el Cuestionario de habilidades sociales al iniciar y finalizar el estudio.

De aceptar participar en el estudio, confirmo que me informaron sobre los procedimientos implicados.

Muchas gracias

Silvia Raquel Ramírez Linares

Yo..... con
 número de DNI: acepto participar en la investigación

Día:/...../.....

 Firma

Anexo 7. Solicitud para llevar a cabo de la investigación

Lima, 05 de julio de 2019

SOLICITO: Autorización para la aplicación del instrumento de evaluación de la investigación **La Educación Física en el fortalecimiento de las Habilidades Sociales en Estudiantes de una Universidad Nacional en el año 2019 .**

SEÑOR DIRECTOR DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA – UNMSM.

Dr. Roberto Luis Shimabuku Azato

Yo **Silvia Raquel Ramírez Linares**, identificada con **DNI 08154002**. Lic. En Educación Física, ejecutaré la presente investigación como egresada de la escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Los Andes – UPLA, ante usted me presento con el debido respeto.

Fundamento:

Que habiendo elaborado el plan de tesis **La Educación Física en el fortalecimiento de las Habilidades Sociales en Estudiantes de una Universidad Nacional en el año 2019**, para optar el grado de **Maestro en Docencia en Educación Superior**; cuyo instrumento de aplicación y evaluación serán las encuestas de forma voluntaria con las medidas de seguridad y de forma confidencial.

Para lo cual solicitamos su autorización para la aplicación del instrumento de evaluación a los estudiantes del quinto ciclo de la escuela profesional de Medicina Humana.

Por tanto:

Ruego a usted señor director acceder a mi solicitud y agradezco de ante mano su atención.

Cordialmente,


Silvia Raquel Ramírez Linares
DNI 08154002

Anexo 8. Fotos de la aplicación del instrumento

