



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física

**Habilidades sociales y rendimiento técnico en el vóley en
estudiantes de una institución educativa pública del Callao,**

2024

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Educación

Física

AUTOR

Claudia Milagros PAUCAR UPIACHIHUA

Rubi Geraldinne ORREGO ALBUJAR

ASESOR

Dr. Jimmy DIAZ MANRIQUE

Lima, Perú

2025



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Paucar, C. & Orrego, R. (2025). *Habilidades sociales y rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Escuela Profesional de Educación Física]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor 1	
Nombres y apellidos	Rubi Geraldinne Orrego Albujar
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	73580894
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0009-6967-1340
Datos de autor 2	
Nombres y apellidos	Claudia Milagros Paucar Upiachihua
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	72526280
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0009-1284-2057
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Dr. Jimmy Diaz Manrique
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	25713875
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-5240-1522
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Dr. Carlos Wyly Dextre Mendoza
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	10389035
Miembro del jurado 1	

Nombres y apellidos	Dr. Jimmy Diaz Manrique
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	25713875
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Dr. Angel Anibal Mamani Ramos
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	01344424
Miembro del jurado 3	
Nombres y apellidos	Mg. Carlos Alberto Giles Abarca
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09279470
Datos de investigación	
Línea de investigación	E.3.2.4. Educación y actividad física corporal
Grupo de investigación	
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento.
Ubicación geográfica de la investigación	Edificio: Institución Educativa Pública del Callao. País: Perú Departamento: Callao Provincia: Callao Distrito: Carmen de la Legua Reynoso Centro poblado: Carmen de la Legua Reynoso Calle: Jr. Lima y Jr. Piura S/N Latitud: -12.04322479146297 Longitud: -77.09714369431872
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2024

URL de disciplinas OCDE

Educación general
<https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01>



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

N° 036-2025-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 28 días del mes de noviembre de 2025, siendo las 10:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: **HABILIDADES SOCIALES Y RENDIMIENTO TÉCNICO EN EL VÓLEY EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DEL CALLAO, 2024**, que presentan las Bachilleres; **CLAUDIA MILAGROS PAUCAR UPIACHIHUA & RUBI GERALDINNE ORREGO ALBUJAR**, para optar el Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Física.

Luego de la exposición y absueltas las preguntas del Jurado Examinador se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado **APROBADO**, con la calificación de **QUINCE (15)**.

Como testimonio del acto realizado, cada uno de los miembros del jurado procedió a suscribir la presente ACTA para que sea remitida a las instancias correspondientes, a fin de que se expida previo trámite administrativo, el diploma que acredite al bachiller como Licenciado (a) en Educación Física.

En señal de conformidad, siendo las **11:00** horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.

Dr. CARLOS WYLY DEXTRE MENDOZA
Presidente

Dr. JIMMY DIAZ MANRIQUE
Asesor

Dr. ANGEL ANIBAL MAMANI RAMOS
Jurado Informante

Mg. CARLOS ALBERTO GILES ABARCA
Jurado Informante

Anexo 1

CERTIFICADO DE SIMILITUD
R.R. N°006482-2025-R/UNMSM

Yo, **JIMMY DIAZ MANRIQUE** en mi condición de asesor acreditado con el **Dictamen Virtual N° 156-2024-EPEF-FE/UNMSM** de la EP Educación Física de la tesis, cuyo título es: **HABILIDADES SOCIALES Y RENDIMIENTO TÉCNICO EN EL VÓLEY EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DEL CALLAO, 2024** , presentado por los bachilleres **RUBI GERALDINNE ORREGO ALBUJAR y CLAUDIA MILAGROS PAUCAR UPIACHIHUA**, para optar el título profesional de Licenciada en Educación Física,

CERTIFICO que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante la plataforma PIDS, el documento evaluado cuenta con el 19% de similitud, nivel PERMITIDO para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional**.

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del título profesional de licenciada en Educación Física

Lima, 02 de diciembre de 2025



Firma del Asesor

Nombres y Apellidos del asesor: **JIMMY DIAZ MANRIQUE**

DNI: 25713875

* Según corresponda: bachiller, magíster, doctor; título profesional o título de segunda especialidad

La vigencia del presente certificado corresponde a un período de noventa (90) días desde la fecha de su emisión; siempre que no haya observaciones en el texto durante el proceso de revisión por el jurado informante o surja alguna contingencia.

Dedicatoria

Dedico esta tesis a la persona que me vio crecer, a quien siempre consideré mi segunda madre, mi confidente, mi amiga incondicional. A aquella que me brindó su amor sin medida y me acompañó hasta el último de sus días, enseñándome el verdadero significado de la dedicación y el cariño. Esa persona es mi mamita linda, a quien llevo siempre en mi corazón. Un beso al cielo, donde sé que me cuidas con la misma ternura con la que lo hiciste en vida.

Rubi Geraldinne Orrego Albujar

Con todo mi cariño y gratitud, dedico este trabajo a mis padres, cuyo apoyo incondicional, amor y fortaleza fueron fundamentales a lo largo de toda mi carrera. Su confianza en mis capacidades y sus palabras de aliento me impulsaron a superar cada desafío y a perseguir mis sueños con determinación. Este logro es también suyo, pues siempre estuvieron a mi lado, brindándome el ejemplo y la motivación necesarios para llegar hasta aquí.

Claudia Milagros Páucar Upiachihua

Agradecimiento

Agradezco profundamente a Dios por darme la fuerza y la sabiduría para llevar a cabo este proyecto. A mis padres, por su amor incondicional, apoyo constante y por ser mi fuente de inspiración. A mi hijita, por su ternura y por recordarme la importancia de la paciencia y la perseverancia. A mis hermanos, por su complicidad y apoyo inquebrantable a lo largo de este proceso. A todos los miembros de mi familia, por su amor y aliento en cada momento. A mis nuevas amistades, por su comprensión y por enriquecer mi vida con su compañía. Y, finalmente, a mis asesores, por su orientación, paciencia y valiosos consejos que han sido fundamentales para el desarrollo de este trabajo.

Rubi Geraldinne Orrego Albujar

Mis más sinceros agradecimientos están dirigidos, en primer lugar, a mi familia, por su constante apoyo, comprensión y confianza a lo largo de este camino académico. Extiendo también mi gratitud a los profesores que nos acompañaron durante la carrera, quienes, con su dedicación y conocimiento, contribuyeron de manera invaluable a nuestra formación. Finalmente, agradezco profundamente a los asesores de esta tesis, cuyas orientaciones y aportes fueron fundamentales para alcanzar este logro.

Claudia Milagros Páucar Upiachihua

Índice general

Dedicatoria	2
Agradecimiento	3
Índice general	4
Índice de tabla	6
Índice de figuras	¡Error! Marcador no definido.
Índice de anexos.....	¡Error! Marcador no definido.
Resumen	8
Abstract.....	9
I. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO	11
1.1 Determinación del problema	11
1.2. Formulación del problema.....	13
1.2.1 Problema general	13
1.2.2 Problemas específicos	13
1.3. Objetivos de investigación	13
1.3.1. Objetivo General.....	13
1.3.2. Objetivos específicos	14
1.4. Justificación o importancia.....	14
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA	17
2.1. Antecedentes del estudio	17
2.1.1. Antecedentes Nacionales	17
2.1.2. Antecedentes Internacionales.....	19
2.2. Bases teóricas	22
2.2.1 Habilidades sociales.....	22

2.2.2 Rendimiento técnico en el vóley.....	46
2.3. Definición de términos	68
III. HIPÓTESIS Y VARIABLES	69
3.1. Hipótesis.....	69
3.1.1. Hipótesis General.....	69
3.1.2. Hipótesis Específicas	69
3.2. Variables.....	70
3.3. Operacionalización de variables.....	71
IV.MATERIALES Y MÉTODOS	74
4.1 Área de estudio.....	74
4.2. Tipo y diseño de investigación.....	74
4.3. Población y muestra	76
4.3.1 Población.....	76
4.3.2 Muestra:	76
4.4. Técnicas e instrumentos de recojo de información	76
4.5. Análisis estadístico	77
4.6. Aspectos éticos	78
V.RESULTADOS.....	79
5.1. Análisis descriptivo de resultados	79
5.2. Análisis inferencial de resultados.....	84
5.2.1 Prueba de hipótesis general.....	85
5.2.2 Prueba de hipótesis específicas	85
5.3. Discusión de resultados	93
CONCLUSIONES.....	100
RECOMENDACIONES.....	102

REFERENCIAS	104
Anexos	114

Índice de tabla

Tabla 1 Operacionalización de la variable habilidades sociales	77
Tabla 2 Operacionalización de la variable rendimiento técnico en el vóley	78
Tabla 3 Baremos para la variable habilidades sociales	84
Tabla 4 Baremos para rendimiento técnico en el vóley	84
Tabla 5 Frecuencias para las dimensiones de las habilidades sociales	85
Tabla 6 Frecuencia para habilidades sociales	86
Tabla 7 Frecuencias para las dimensiones del rendimiento técnico en el vóley	87
Tabla 8 Frecuencia para rendimiento técnico en el vóley	88
Tabla 9 Pruebas de normalidad	89
Tabla 10 Valores y niveles de correlación	89
Tabla 11 Correlaciones habilidades sociales y rendimiento técnico en el vóley	90
Tabla 12 Correlaciones primeras habilidades sociales y rendimiento técnico en el vóley	91
Tabla 13 Correlaciones habilidades sociales avanzadas y rendimiento técnico en el vóley	92
Tabla 14 Correlaciones habilidades relacionadas con los sentimientos y rendimiento técnico en el vóley	93
Tabla 15 Correlaciones habilidades alternativas y rendimiento técnico en el vóley	94
Tabla 16 Correlaciones habilidades para hacer frente al estrés y rendimiento técnico en el vóley	95
Tabla 17 Correlaciones habilidades de planificación y rendimiento técnico en el vóley	96

Índice de anexos

Anexo 1. Matriz de Consistencia.....	115
Anexo 2. Instrumentos.....	117
Anexo 3. Base de datos	122
Anexo 4. Juicio de expertos.....	126
Anexo 5. Figuras del análisis descriptivo.....	138

Resumen

La presente investigación, tuvo como objetivo principal encontrar la relación entre las habilidades sociales y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024. Se utilizó a nivel metodológico el enfoque cuantitativo, diseño no experimental, corte transversal y correlacional. Se utilizó una muestra de 40 educandos. Los resultados evidenciaron relaciones no significativas entre las habilidades sociales y el rendimiento técnico en el vóley (Rho de Spearman, $p > 0.05$), siendo los educandos poseen habilidades sociales predominantemente altas y en cuanto a su rendimiento técnico en el vóley no presentan una tendencia definida, a nivel específico se identificó que tampoco existen relaciones significativas entre el rendimiento técnico en el vóley y las 6 dimensiones de las habilidades sociales.

Palabras clave: habilidades sociales, rendimiento técnico y deporte vóley.

Abstract

The main objective of this research was to find the relationship between social skills and volleyball performance of students in an educational institution , Callao, 2024. A quantitative approach, non-experimental, cross-sectional and correlational design was used at the methodological level. A sample of 40 students was used. The results showed non-significant relationships between social skills and volleyball performance (Spearman's Rho, $p>0.05$), since the students have predominantly high social skills and their performance in volleyball does not show a definite trend, at a specific level it was identified that there are no significant relationships between volleyball performance and the 6 dimensions of social skills.

Keywords: social skills, technical performance and volleyball sport.

INTRODUCCIÓN

El desarrollo de este trabajo parte de la comprensión de la importancia de la relación entre las habilidades sociales y el rendimiento técnico en el vóley. Se aborda una problemática relevante en el contexto deportivo, reconociendo que la integración de estas habilidades contribuye significativamente al desempeño de los atletas y fomenta un ambiente positivo y colaborativo.

No obstante, en el contexto educativo específico del Callao en el año 2024, se ha observado una preocupación por el rendimiento técnico en el vóley, a pesar de que se ha puesto énfasis en el desarrollo de habilidades técnicas y físicas. Ante este escenario, se plantea una investigación cuyo objetivo general es identificar la relación existente entre las habilidades sociales y el rendimiento técnico en dicho deporte.

Para ello, se siguieron las etapas del proceso de investigación, comenzando con el planteamiento del problema y la definición de los objetivos. Posteriormente, se estableció el enfoque y diseño metodológico, así como la determinación de la muestra e instrumentación, conformada por 40 estudiantes.

Finalmente, se llevó a cabo el análisis estadístico y la comprobación de la hipótesis, utilizando el estadígrafo Rho de Spearman, el cual permitió establecer la relación entre las variables estudiadas. Los resultados obtenidos, a través del análisis inferencial, llevaron al rechazo de la hipótesis nula, evidenciando estadísticamente que existe una relación significativa entre las habilidades sociales y el rendimiento técnico en el vóley.

I. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1 Determinación del problema

La presente investigación se centra en el análisis de dos elementos importantes que son habilidades sociales y rendimiento técnico en el vóley pues en diversos contextos educativos alrededor del mundo, se ha reconocido la importancia de las habilidades sociales en el rendimiento deportivo de los estudiantes. Según Gould y Carson (2008), en Estados Unidos, la integración de habilidades sociales en el entrenamiento deportivo puede mejorar significativamente el desempeño de los atletas jóvenes. Acorde con ello, se ha señalado que competencias como la comunicación, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos facilitan un ambiente colaborativo y propicio para enfrentar desafíos tanto dentro como fuera del ámbito deportivo (Weiss y Ferrer-Caja, 2002; Bailey et al., 2013).

En el contexto educativo del Callao, 2024, se ha observado una creciente preocupación por el rendimiento deportivo de los estudiantes, en particular en disciplinas como el vóley. A pesar de los esfuerzos para mejorar las habilidades técnicas y físicas de los estudiantes, los resultados no siempre reflejan el potencial esperado. Investigaciones recientes destacan que, junto a los factores tradicionales, las habilidades sociales -como la comunicación efectiva, trabajo colaborativo, empatía y gestión de conflictos- constituyen un elemento determinante para el éxito en actividades deportivas grupales, aunque su desarrollo suele ser subestimado en los programas de entrenamiento (Mondragón et al., 2023). Esta omisión se traduce en dinámicas grupales disfuncionales, como falta de cohesión en equipos escolares o dificultades para resolver tensiones durante competencias, factores que limitan el potencial colectivo (Mamani y Jove, 2023). A nivel nacional, estudios peruanos evidencian que el 77.4% de los adolescentes presentan habilidades sociales insuficientes, lo cual

correlaciona con bajo rendimiento en deportes de equipo, mientras que el 55% de estudiantes muestran deficiencias técnicas en fundamentos del vóley, agravadas por la falta de sinergia interpersonal durante los juegos (Mondragón et al., 2023; Mamani y Jove, 2023).

Estos hallazgos resaltan la necesidad de integrar estrategias pedagógicas que fortalezcan tanto las competencias técnicas como las socioemocionales para optimizar el desempeño deportivo integral. Además, las habilidades sociales, que incluyen la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la empatía y la resolución de conflictos, son fundamentales para el desarrollo integral de los estudiantes y su desempeño en actividades grupales como el vóley. Sin embargo, en muchas instituciones educativas, estas habilidades no reciben la atención adecuada dentro de los programas de entrenamiento deportivo. Esto puede llevar a una falta de cohesión en el equipo, problemas de comunicación y conflictos internos, afectando negativamente el rendimiento general en el deporte.

En la institución educativa, se ha notado que algunos estudiantes con altas habilidades técnicas en vóley no logran destacarse en competencias debido a dificultades en la interacción con sus compañeros de equipo. Por otro lado, estudiantes con habilidades sociales bien desarrolladas tienden a mostrar un mejor rendimiento, incluso si sus habilidades técnicas no son tan sobresalientes. Esta observación sugiere una posible relación entre las habilidades sociales y el rendimiento técnico en el vóley, que hasta ahora no ha sido adecuadamente explorada ni comprendida.

Por tanto, esta investigación se propuso explorar la relación entre las habilidades sociales y el rendimiento técnico en el vóley de estudiantes en una institución educativa pública del Callao, con el objetivo de identificar los factores clave que pueden influir en el éxito deportivo y ofrecer recomendaciones para fortalecer estos aspectos dentro de los programas educativos y de entrenamiento deportivo.

1.2. Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Existe alguna relación entre las habilidades sociales y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024?

1.2.2 Problemas específicos

PE. 1. ¿Existe alguna relación entre las primeras habilidades sociales y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024?

PE. 2. ¿Existe alguna relación entre las habilidades sociales avanzadas y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024?

PE. 3. ¿Existe alguna relación entre las habilidades relacionadas con los sentimientos y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024?

PE. 4. ¿Existe alguna relación entre las habilidades alternativas y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024?

PE. 5. ¿Existe alguna relación entre las habilidades para hacer frente al estrés y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024?

PE. 6. ¿Existe alguna relación entre las habilidades de planificación y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024?

1.3. Objetivos de investigación

1.3.1. Objetivo General

Encontrar la relación entre las habilidades sociales y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024.

1.3.2. *Objetivos específicos*

OE. 1. Determinar la relación entre las primeras habilidades sociales y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024.

OE. 2. Encontrar la relación entre las habilidades sociales avanzadas y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024.

OE. 3. Identifica la relación entre las habilidades relacionadas con los sentimientos y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024.

OE. 4. Determinar la relación entre las habilidades alternativas y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024.

OE. 5. Encontrar la relación entre las habilidades para hacer frente al estrés y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024.

OE. 6. Identificar la relación entre las habilidades de planificación y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024.

1.4. Justificación o importancia

Justificación teórica

La fundamentación teórica de la presente investigación se basa en la comprensión y exploración de relación que tienen las habilidades sociales y el rendimiento deportivo de los estudiantes, específicamente en el vóley, en el contexto educativo del Callao; desde la perspectiva de teorías del desarrollo social, psicología del deporte y aprendizaje colaborativo, se sostiene que habilidades como la comunicación efectiva, cooperación, empatía y resolución de conflictos son importantes para la conformación de un equipo cohesionado y eficaz. Así, Bandura (1977) enfatizó que el aprendizaje se produce en contextos interpersonales donde se observan y modelan conductas sociales; además, Tuckman (1965) propuso que el desarrollo

grupal transcurre en fases sucesivas, con lo cual se facilita la construcción de relaciones interpersonales sólidas; adicionalmente, Weinberg y Gould (2014) destacaron la importancia de integrar estrategias psicológicas para fomentar un ambiente positivo, cuyo fin es fortalecer el autoestima y contribuya a disminuir la ansiedad en contextos deportivos. Estas tres perspectivas permiten afirmar que el desarrollo de las habilidades sociales es relevante para mejorar la interacción y la coordinación entre los miembros del equipo (Bandura, 1977; Tuckman, 1965; Weinberg & Gould, 2014).

Por otra parte, el rendimiento en el vóley se ve estrechamente influenciado por factores colectivos y psicológicos que potencian el desempeño del equipo. Tenemos a Carron y Eys (2012) quienes sostuvieron que la cohesión y clima motivacional en el grupo son determinantes para optimizar los resultados deportivo; mientras que, Hanin (2000) destacó la importancia de las respuestas emocionales en el rendimiento, señalando que la gestión adecuada de las emociones es muy importante para obtener un desempeño óptimo; al mismo tiempo, Smith et al. (2006) demostraron que la regulación de la ansiedad competitiva afecta directamente los resultados en disciplinas deportivas; por ende integrar estas tres perspectivas respalda la hipótesis de que la formación en habilidades sociales se relaciona de manera positiva con el rendimiento técnico en el vóley, beneficiando el desarrollo individual-académico de los estudiantes y el fortalecimiento de la comunidad y la colaboración dentro de la institución (Carron y Eys, 2012; Hanin, 2000; Smith et al., 2006). Al investigar esta relación, se pretende proporcionar una base teórica sólida que respalde la integración de estrategias de desarrollo social en los programas de entrenamiento deportivo, con el fin de mejorar rendimiento deportivo en el vóley y el desarrollo integral de los estudiantes, brindando beneficios a nivel personal, académico y fortalecimiento del sentido de comunidad y colaboración dentro de la institución educativa.

Justificación práctica

La justificación práctica de esta investigación reside en su potencial para ofrecer beneficios tangibles tanto para los estudiantes como para la institución educativa. Al entender mejor la relación entre las habilidades sociales y el rendimiento técnico en el vóley, la investigación proporcionará directrices prácticas para mejorar la formación deportiva y el desarrollo personal de los estudiantes. Estos hallazgos podrían informar la implementación de programas específicos de entrenamiento que incorporen actividades diseñadas para fortalecer habilidades como la comunicación efectiva, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos, aspectos fundamentales no solo para el éxito en el deporte, sino también para la vida académica y social de los estudiantes (Miller y Brewer, 2003). Además, al identificar las variables clave que influyen en el rendimiento técnico deportivo, la investigación permite a los entrenadores y educadores ajustar sus enfoques pedagógicos y estratégicos para maximizar el potencial de cada estudiante-atleta, fomentando un ambiente deportivo más inclusivo, motivador y exitoso dentro de la institución educativa.

Justificación metodológica

La justificación metodológica de esta investigación se centra en emplear un enfoque cuantitativo correlacional para examinar la relación entre las habilidades sociales y el rendimiento técnico en el vóley de estudiantes en una institución educativa pública del Callao. Este enfoque permite obtener datos precisos y objetivos sobre las variables estudiadas, utilizando herramientas estadísticas para establecer la fuerza y dirección de la relación entre estas variables (Bryman, 2016). El diseño correlacional es adecuado porque busca identificar y medir la asociación entre las habilidades sociales, operacionalizadas a través de escalas validadas de habilidades de comunicación, trabajo en equipo y resolución de conflictos, y el rendimiento deportivo, medido por estadísticas de desempeño en partidos y evaluaciones del entrenador (Hair et al., 2019). Este enfoque metodológico no solo permitió evaluar empíricamente la hipótesis de investigación, sino que también proporcionó resultados

cuantificables y generalizables que podrán orientar la implementación de intervenciones y programas específicos para mejorar las habilidades sociales y el rendimiento deportivo de los estudiantes en contextos educativos similares.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Antecedentes del estudio

2.1.1. *Antecedentes Nacionales*

Siguenza (2023) cuyo objetivo fue demostrar la relación de las habilidades sociales con el aprendizaje de la educación física, en una investigación cuantitativa, básica, no experimental, correlacional. Aplicada a 82 educandos del VII ciclo en la I.E. Fe y Alegría 32. Utilizando las técnicas de la encuesta y observación, asociadas a los instrumentos cuestionario y ficha de cotejo. Concluyendo que las habilidades sociales ($r = 0.965$), las habilidades conductuales ($r = 0.892$), las habilidades personales ($r = 0.948$) y las habilidades situacionales ($r = 0.850$) tienen una relación positiva y significativa con el aprendizaje de la educación física, concluyendo que dichas habilidades están directamente relacionadas con el aprendizaje en educación física en estos estudiantes.

Quispe (2020) cuyo objetivo fue determinar la relación entre las habilidades sociales y el clima social familiar en los adolescentes. Siendo, cuantitativa, básica, no experimental, descriptivo correlacional. Aplicada a 275 educandos del 1° al 5° de secundaria de una I.E. del distrito del Tambo – Huancayo, 2019. Utilizando la técnica de la encuesta e instrumento cuestionario. Concluyendo que existe una relación significativa entre las Habilidades Sociales y el Clima Social Familiar ($r=0.151$, $p=0.012$), 48.7% de los adolescentes en un nivel bajo de Habilidades Sociales y 67.6% nivel medio de Clima Social Familiar; respecto a las Habilidades sociales y dimensiones se encontró una relación significativa en las Relaciones ($r=0.168$, $p=0.005$), no se encontró una relación significativa con el Desarrollo ($r=0.093$, $p=0.125$), no se halló una relación significativa en la Estabilidad ($r=0.083$, $p=0.168$).

González (2020) con el objetivo de determinar la relación entre la actividad física y habilidades sociales, en una investigación cuantitativa, básica, no experimental, descriptivo correlacional. Aplicada a 376 educandos de cuatro universidades (UNJFSC, UNAB UAP-FH y USPFH). Usando la técnica de la encuesta e instrumento cuestionario. Concluyendo que la actividad física se correlaciona de manera altamente significativa ($p\text{-valor} = 0.000$) y positiva con diversas habilidades sociales en los estudiantes universitarios de la región Lima Provincias - Norte. A un nivel moderado ($R = 0.267$), la actividad física mejora las condiciones sociales generales de los estudiantes. Específicamente, la actividad física tiene una relación positiva fuerte con las primeras habilidades sociales ($R = 0.692$), como saber escuchar e iniciar una conversación; con las habilidades sociales avanzadas ($R = 0.652$), como pedir ayuda e integrarse a un grupo; con las habilidades relacionadas con los sentimientos ($R = 0.515$), como manejar el enfado; con las habilidades alternativas a la agresión ($R = 0.595$), como ser solidario y controlar el carácter; con las habilidades para hacer frente al estrés ($R = 0.435$); y con las habilidades de planificación ($R = 0.633$)

Mamani et al. (2020) en su publicación tuvieron el objetivo de determinar la relación de la autoconfianza con el rendimiento, procedencia, logros y edad en voleibolistas peruanas en categoría de formación. En una investigación cuantitativa, básica, no experimental, correlacional. Aplicada a 86 voleibolistas de entre 12 a 16 años. Bajo la técnica de la encuesta e instrumento cuestionario. Concluyeron que la autoconfianza está estrechamente relacionada con el rendimiento deportivo. Ante falta o exceso de confianza, el rendimiento tiende a disminuir, mientras que una confianza sólida y estable aumenta la probabilidad de alcanzar el objetivo principal; además, la autoconfianza está influenciada por la región geográfica de origen de las voleibolistas (la costa tiende a tener mejor autoconfianza, la selva suele tener exceso de confianza, la sierra experimenta falta de confianza). También, la autoconfianza no está muy vinculada con los logros deportivos en categorías de formación, posiblemente

debido a la corta trayectoria deportiva de las jugadoras, pero si se asocia con la edad, siendo más equilibrada y consistente a medida que aumenta su edad.

Vásquez (2023) cuyo objetivo fue determinar el nivel de la ansiedad estado – rasgo de los futbolistas y su relación con ciertos rasgos, en una investigación cuantitativa, básica, no experimental y correlacional. Aplicada a 60 futbolistas de las categorías sub 15 y sub 17 de la escuela de fútbol Alianza Lima en la ciudad de Iquitos, 2022. Bajo la técnica psicométrica e instrumento inventario de ansiedad rasgo – estado IDARE. Concluyendo que se evidenció un alto nivel de ansiedad estado-rasgo, consistente con la edad de los jugadores y grado de instrucción. Además, se encontró una relación entre la ansiedad estado y las categorías de edad: en la categoría sub-15, la relación fue inversa y de magnitud media ($Rho = -0.135$, $p = 0.381$), en la sub-17, fue positiva y media ($Rho = 0.145$, $p = 0.592$). En cuanto a la ansiedad rasgo, en la categoría sub-15 se identificó una relación positiva media ($Rho = 0.176$, $p = 0.254$) y para sub-17 la relación fue inversa pero débil ($Rho = -0.082$, $p = 0.762$).

2.1.2. Antecedentes Internacionales

Mariana (2022) buscó analizar el autoconcepto y habilidades sociales en un grupo de jugadores de rugby, en una investigación cuantitativa, tipo básica, de diseño no experimenta, siendo descriptivo correlacional. Aplicada a 30 niños pertenecientes a un club y que practican rugby entre 10 a 12 años. Bajo la técnica de la encuesta e instrumento cuestionario. Concluyendo que no hay diferencias significativas en los niveles de las dimensiones del Autoconcepto. En el área de Habilidades sociales, se encontraron correlaciones significativas entre las escalas facilitadoras e inhibidoras, evidenciando la influencia positiva del rugby en el desarrollo de habilidades sociales en edades tempranas, destacando el autocontrol, la consideración hacia los pares, y la vinculación con el medio y la autoridad. Sin embargo, no se observó una correlación significativa entre las Habilidades sociales y el Autoconcepto. Los

resultados resaltan el impacto positivo del rugby en las habilidades sociales, más que en el Autoconcepto.

Sánchez et al. (2022) con el objetivo de identificar la influencia del deporte en las habilidades sociales de estudiantes. Bajo un enfoque cuantitativo, básico, no experimental, correlacional. Aplicada a 43 educandos entre 12 a 14 años de la comunidad montubia del Sitio Balsalito. Usando la técnica de la encuesta e instrumento cuestionario. Teniendo como conclusión que se encontró una asociación positiva entre las dimensiones analizadas de las variables, lo que indica que el deporte favorece el desarrollo de habilidades sociales; además, existe una correlación positiva entre la frecuencia de práctica deportiva y las habilidades sociales para tomar la iniciativa en relaciones con el sexo opuesto, sugiriendo que mayor práctica deportiva mejora las relaciones interpersonales; se identificó una relación positiva fuerte entre la frecuencia de práctica deportiva y la capacidad de expresar opiniones, sentimientos o peticiones, indicando que la práctica deportiva mejora la capacidad de expresión; se determinó que la actividad física influye positivamente en la capacidad de los sujetos para expresarse en situaciones sociales.

Campos (2019) determinó la relación del voleibol recreativo e inteligencia interpersonal en los estudiantes universitarios. En un enfoque cuantitativo, básica, no experimental, correlacional. Aplicada a 60 educandos del Departamento de Actividad Física 2, 2019. Usando la técnica de la encuesta, instrumento cuestionario. Concluyendo que la mayoría tratan a los demás de manera empática, lo cual favorece sus relaciones en las clases de Actividad Física Recreativa (voleibol recreativo). Se encontró una correlación directa, significativa y débil entre el voleibol recreativo y la inteligencia interpersonal (Rho de Spearman = 0.377, $\rho = 0.003$), así como con la empatía (Rho de Spearman = 0.392, $\rho = 0.002$) y las habilidades sociales (Rho de Spearman = 0.299, $\rho = 0.019$). Sugiriendo que el voleibol

recreativo tiene un impacto positivo en la inteligencia interpersonal, la empatía y las habilidades sociales de los universitarios.

Gómez (2021) comparó las habilidades sociales entre adolescentes escolarizados que realizan práctica deportiva y los que no realizan deporte. Siendo cuantitativo, básica, no experimental, descriptivo comparativo. Aplicada a 30 adolescentes entre 13 a 17 años en San Nicolás de los Arroyos, Buenos Aires. Utilizando la técnica de la encuesta e instrumento cuestionario. Concluyendo, los que practican deporte (individual o colectivo) como los que no lo practican se ubican en un término medio en las seis escalas de la BAS-3 (Consideración con los demás, Autocontrol, Retraimiento, Ansiedad/Timidez, Liderazgo y Sinceridad). Los adolescentes no deportistas se perciben con más comportamientos facilitadores de la socialización, especialmente en Consideración con los demás y Autocontrol, mientras que los deportistas muestran menos conductas inhibitorias de la socialización, como Retraimiento y Ansiedad/Timidez. Además, los deportistas obtienen puntajes más altos en la escala de Liderazgo.

Rodríguez et al. (2019) determinaron las habilidades mentales del equipo de voleibol, en una investigación cuantitativa, básica, no experimental, descriptiva. Aplicada a 15 jugadoras de voleibol femenino de la Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda, a través de la técnica de la encuesta e instrumento cuestionario. La investigación destaca que, las atletas demuestran motivación adecuada, rendimiento en el vóley limitado por la incapacidad para gestionar adversidades y presiones, afectando su autoconfianza y capacidad para mantener un estado emocional equilibrado, destacando la importancia de potenciar habilidades mentales -gestión de energía negativa y positiva, visualización e imaginación- elementos que, al integrarse con la preparación física, propician un rendimiento deportivo excepcional, la preparación integral requiere un balance equitativo entre lo psicológico y lo físico.

2.2. Bases teóricas

2.2.1 *Habilidades sociales*

La habilidad se deriva del término latino *habilitas* y se refiere a la habilidad y disposición para realizar algo. De acuerdo con el diccionario de la Real Academia Española (1991) la habilidad se refiere a todas las acciones que un individuo realiza con gracia, ingenio, disimulo y maña. La destreza puede ser una competencia innata o adquirida. La práctica, el entrenamiento y la experiencia posibilitan que un individuo incremente sus competencias (Navarro, 2003, p.21).

Según el modelo psicológico de modificación del comportamiento, el término habilidad se utiliza para indicar que no es una característica de la personalidad, sino un conjunto de conductas aprendidas y adquiridas (Yanac, 2019).

Origen y desarrollo de las habilidades sociales.

Podemos establecer el origen del uso de la teoría de las habilidades sociales en los estudios de Thorndike (1920) que utilizó el término de inteligencia social para referirse a la capacidad para comprender e interactuar en el entorno social.

Vygotsky (1925) y Franco et al. (2011) enfatizan que la interacción es la fuente de todo aprendizaje humano, por lo que las habilidades sociales de una persona se moldean por el entorno en el que interactúa con frecuencia con personas que tienen creencias y hábitos diversos. Según Vygotsky, debido a que los humanos no son seres aislados, no pueden comprender plenamente quiénes son. Las diferentes formas de relacionarse con las personas son omnipresentes en nuestra sociedad actual. En consecuencia, la capacidad de un niño para adquirir las habilidades sociales necesarias para tener éxito en diversas situaciones se verá facilitada por un nivel suficiente de competencia social durante sus primeros años de vida.

Piaget (1932) sugirió los estadios en el desarrollo moral y abordó conceptos acerca del proceso de socialización, en el que sostenía que el inicio para que el niño forje el respeto a la norma es el respeto hacia los demás. Dicho proceso es evidenciado por Salter (1949) quien, es considerado uno de los padres de la terapia de conducta y describe dos tipos de personalidad en su obra, "terapia de reflejos condicionados", que son "excitatorios" e "inhibitorios", dependiendo de cuán difícil sea para una persona expresar sus sentimientos. Salter creó seis métodos que fomentan y elevan la expresividad de las personas:

- La expresión facial de las emociones: Este método se enfoca en la capacidad de las personas para mostrar sus emociones de manera abierta a través de su rostro. Las expresiones faciales juegan un papel fundamental en la comunicación no verbal, ya que ayudan a los demás a entender lo que la persona está sintiendo, incluso sin la necesidad de palabras. Salter sugiere que aprender a ser más consciente y deliberado sobre estas expresiones puede mejorar la comunicación emocional.
- El empleo deliberado de la primera persona al hablar: Aquí se hace énfasis en la importancia de utilizar el pronombre "yo" al comunicarse. El uso de la primera persona permite a las personas asumir la responsabilidad de sus emociones, pensamientos y acciones, y evita la ambigüedad. Este enfoque también ayuda a evitar el distanciamiento emocional que puede surgir al hablar en términos impersonales.
- El estar de acuerdo cuando se reciben cumplidos o alabanzas: Muchas personas tienden a minimizar o rechazar los cumplidos, lo que puede socavar su autoestima. Este método sugiere que aceptar los cumplidos con gratitud y estar de acuerdo con ellos es una forma de reconocer el propio valor. Al hacerlo, se refuerza una imagen positiva de sí mismo y se fortalece la confianza personal.

- **Expresar desacuerdo:** Salter subraya la importancia de expresar desacuerdos de manera clara y directa cuando sea necesario. No siempre es fácil o cómodo para las personas disentir, pero aprender a hacerlo sin agresividad o temor al conflicto es esencial para una comunicación honesta y auténtica. Este método fomenta la habilidad de mantener posturas propias con respeto.
- **La improvisación y actuación espontánea:** Este método se basa en la capacidad de reaccionar espontáneamente en situaciones nuevas o imprevistas, y en utilizar la improvisación como una herramienta para explorar emociones y respuestas sin restricciones. Al permitir que las personas se expresen sin miedo al juicio o al error, fomenta la creatividad y la autenticidad en la interacción con los demás.

Estas técnicas representan para Salter la alteración del comportamiento manifestada en todas las dimensiones que un ser humano puede lograr manifestar. Como las gestuales y las verbales.

A modo práctico para cada dimensión planteada por Salter se tiene:

- **La expresión facial de las emociones:** Imagina a una persona que está en una conversación con un amigo que le comparte una noticia triste, como la pérdida de un ser querido. En lugar de mantener un rostro neutro, la persona expresa su empatía a través de su expresión facial mostrando una mezcla de tristeza y preocupación, lo que refuerza el mensaje de apoyo. Al hacerlo, comunica que entiende el dolor del otro sin necesidad de muchas palabras, lo que crea una conexión emocional más fuerte.
- **El empleo deliberado de la primera persona al hablar:** Durante una reunión de trabajo, una persona comenta: "Siento que esta propuesta necesita más tiempo para ser evaluada". Al usar la primera persona, la persona asume la responsabilidad de su opinión y evita generalizaciones o culpas. Esto es más efectivo que decir algo

como "Parece que esta propuesta no está lista", ya que el primer enfoque permite una comunicación más clara y personal.

- El estar de acuerdo cuando se reciben cumplidos o alabanzas: Imagina que un colega felicita a una persona diciendo: "Hiciste un excelente trabajo en la presentación, fue muy clara y profesional". En lugar de restarle importancia o decir "Oh, no fue nada", la persona responde: "Gracias, me esforcé mucho para que fuera clara. Me alegra que lo hayas notado". Al aceptar el cumplido, se refuerza la autoconfianza y se reconoce el mérito propio.
- Expresar desacuerdo: En una discusión familiar sobre a dónde ir de vacaciones, una persona puede expresar desacuerdo de forma clara y respetuosa: "Entiendo que todos quieren ir a la playa, pero prefiero ir a la montaña este año porque necesito un ambiente más tranquilo". En lugar de evitar el desacuerdo para no generar conflicto, la persona comunica su preferencia de manera honesta, abriendo la posibilidad de diálogo sin imponer su punto de vista.
- La improvisación y actuación espontánea: En un taller de teatro o comunicación, los participantes pueden ser desafiados a improvisar una situación en la que deben resolver un conflicto en el lugar de trabajo. Sin un guión preestablecido, los participantes responden de manera espontánea, utilizando su creatividad para representar emociones o roles que no son parte de su rutina diaria. Esta actividad no solo fomenta la flexibilidad mental, sino que ayuda a las personas a adaptarse mejor a situaciones imprevisibles en la vida real.

Bandura (1962) sostuvo que la mayoría de nuestras conductas sociales se adquieren mediante la observación del comportamiento de otros, dicho proceso es conocido como aprendizaje observacional vicario. Con ello se resalta la relevancia de la interacción social como un instrumento para el desarrollo del comportamiento humano (Saldaña y Reátegui,

2017). Como componente clave de este proceso se destaca la imitación, ya que las personas suelen imitar su comportamiento basándose en las acciones de otros, esto es, el aprendizaje vicario no solo implica la simple copia de comportamientos, sino que también abarca procesos cognitivos como la atención, retención y reproducción de lo observado, influenciados por factores como la percepción del modelo y las consecuencias asociadas a su conducta, sugiriendo que los individuos no únicamente observan y replican, sino que también evalúan y seleccionan aquellas conductas que consideran efectivas o aceptables en un contexto específico, lo cual moldea su forma de actuar en sociedad.

Según la definición de Combs y Slaby (1993) las habilidades sociales son la capacidad de conectarse con las personas en un entorno social particular de una manera que sea mutuamente útil y socialmente aceptable. Es evidente que los autores han incluido un componente esencial en esta definición “el beneficio” y que la visión del comportamiento también está contextualizada. Dicho de otra manera, su recomendación es que las personas adquieran habilidades sociales para mejorar su capacidad de comunicarse con los demás y promover una convivencia social armoniosa.

Según Alberti y Emmons (1978) una habilidad social es un comportamiento que permite a un individuo actuar en su propio interés para defenderse sin sentirse amenazado u hostil. Las personas deberían poder expresar libremente sus verdaderas emociones y ejercer sus derechos sin violar los de los demás.

Según Goldstein et al. (1989) las habilidades sociales son la capacidad de un individuo para reconocer, comprender, interpretar y reaccionar a una variedad de señales sociales, particularmente aquellas que resultan de las acciones de los demás. Para lograr una interacción exitosa, se enfoca en la capacidad de la persona para reconocer los estímulos que otras personas generan en ella. Según esta interpretación, las habilidades sociales son un

conjunto de comportamientos de intercambio que tienen resultados positivos y ayudan al poseedor a alcanzar sus objetivos.

Por otro lado, Gil (2009) afirma que las habilidades sociales son conductas que se manifiestan en situaciones interpersonales, estas conductas son aprendidas y por lo tanto pueden ser enseñadas. Se argumenta que las habilidades sociales permiten a un individuo controlar su comportamiento hacia los demás de manera calmada y no agresiva, evitando que los problemas empeoren y facilitando el descubrimiento de soluciones.

Monjas (1997) describe las habilidades sociales como un grupo de comportamientos concretos que las personas adquieren y desarrollan de manera gradual desde la niñez a través de la interacción continua con su ambiente; dichos comportamientos incluyen competencias elementales que van desde el saludo hasta habilidades avanzadas como la resolución de conflictos o la negociación, siendo muy importantes para que los niños, posteriormente los adultos, puedan adecuarse de forma correcta a los distintos entornos sociales en los que se involucran; con ello se enfatiza que estas competencias no solo promueven la interacción social, sino que también desempeñan un rol crucial en el crecimiento integral del individuo, al fomentar la formación de relaciones sanas, el trabajo en equipo y la implicación activa en la comunidad; llevado al contexto educativo, se consideran las habilidades sociales como habilidades esenciales que los educandos deben desarrollar para manejarse con éxito en ambientes académicos y comunitarios; así mismo, las mismas son muy relevantes para que los niños desarrollen un sentimiento de vinculación al grupo, aumenten su autoconfianza y mejoren su salud emocional; es decir, estas no solo contribuyen a la adaptación, sino que también representan un indicador de habilidades fundamentales que habilitan a los alumnos para afrontar eficazmente los desafíos de la vida cotidiana, situándolos en una posición ventajosa en comparación con sus pares menos avanzados en este campo. De acuerdo con las contribuciones de Payá (2000) la habilidad social ahora es sinónimo de asertividad y

competencia social, lo que significa que una persona con habilidades sociales es más probable que actúe de manera asertiva.

En un contexto interpersonal o relacional, los comportamientos asertivos se caracterizan por la expresión directa y sincera de los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones y derechos de una persona, al mismo tiempo que se respetan los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones y derechos de los demás.

La conducta asertiva se caracteriza por una serie de rasgos que la diferencian de otros tipos de comportamientos, como la agresividad o la pasividad, que la convierten en una forma efectiva y respetuosa de comunicarse. Estos rasgos se pueden ampliar de la siguiente manera:

1. No tiene la intención de herir a los otros: La asertividad se basa en la comunicación clara y honesta, pero sin el propósito de causar daño emocional o psicológico a las personas involucradas. Cuando alguien es asertivo, busca expresar sus pensamientos, emociones o necesidades de manera respetuosa, sin recurrir a palabras o gestos que puedan ofender o degradar a los demás. La intención de una conducta asertiva es resolver conflictos o comunicar ideas sin generar antagonismo o sentimientos negativos en la otra persona.
2. Es un comportamiento en sí mismo sincero, directo, explícito y no destructivo hacia las otras personas: La asertividad implica ser honesto y transparente sobre lo que se siente o piensa, sin rodeos o ambigüedades. Una persona asertiva se comunica de manera directa y clara, lo que evita malentendidos o confusiones. Además, esta comunicación se da de manera no destructiva, es decir, el objetivo no es humillar o minimizar a la otra persona, sino buscar una solución o expresar una necesidad de manera que ambas partes se sientan respetadas y escuchadas. Ser explícito en la asertividad significa decir lo que realmente se quiere decir, sin ocultar o suavizar innecesariamente los propios puntos de vista.

3. Es adecuada en la cultura y el ambiente en el que se manifiesta: La asertividad debe adaptarse al contexto cultural y social en el que se expresa. Los comportamientos que son considerados asertivos en una cultura o entorno, pueden no ser apropiados en otro. Por ejemplo, lo que puede ser visto como una expresión clara y directa en una cultura, podría percibirse como rudeza o agresividad en otra. Una persona asertiva es consciente de las normas y valores del lugar en el que se encuentra, y ajusta su manera de comunicarse para respetar esas reglas sin dejar de expresar su opinión o necesidades. Esta sensibilidad cultural permite que la asertividad sea efectiva y no cause incomodidad o conflicto innecesario.

Según Caballo. (2005) las habilidades sociales son un grupo de acciones que permiten a una persona crecer en un entorno solitario o interpersonal al expresar sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de una manera que sea adecuada a la situación. Siempre que la persona respete la conducta de los demás, generalmente permite la resolución de los problemas actuales y la disminución de los futuros.

Muñoz (2011) indicó que en la década de los 60, las habilidades sociales empiezan a ganar una importancia relevante dentro del contexto académico y práctico, ello se debió a que en dicho periodo los conceptos "asertividad", "competencia social" y "habilidad" comenzaron a emplearse de forma sistemática y adquieren una perspectiva más organizada en los estudios sobre el comportamiento humano. La asertividad se describió como la habilidad de manifestar pensamientos, emociones y derechos de forma directa y respetuosa; la competencia social, como el conjunto de competencias requeridas para relacionarse eficazmente con los demás; y las habilidades sociales, como las capacidades particulares que promueven dichas interacciones. Este progreso señaló el comienzo de estudios que relacionaron estas habilidades con el crecimiento personal, la adaptabilidad social y el triunfo en diferentes

escenarios, tales como el educativo, laboral y familiar, transformándose en un asunto clave en la psicología y otras disciplinas vinculadas.

Goldstein (1989) describió las habilidades sociales como un grupo extenso y variado de habilidades y competencias particulares requeridas para construir y preservar relaciones interpersonales sanas, además de tratar y solucionar problemas de naturaleza tanto interpersonal como socioemocional; dichas competencias van desde acciones elementales, como el saludo, la escucha atenta y la manifestación de sentimientos, hasta labores más sofisticadas e instrumentales, como la negociación, la solución de conflictos y el trabajo en equipo; además, se enfatiza que estas habilidades son fundamentales no únicamente para la interacción diaria, sino también para el fomento de una coexistencia armoniosa y la creación de relaciones positivas en variados entornos sociales, académicos y de trabajo. Así pues, su evolución aporta de manera significativa a la adaptación social y al bienestar emocional de los individuos.

En otras palabras, las habilidades sociales se han cultivado durante un largo período de tiempo, con un enfoque en su función principal de intercambiar comportamientos con los demás, es decir, la iniciación, el mantenimiento y la terminación de las interacciones sociales.

Principales propósitos para desarrollar habilidades sociales.

Monjas (2000, p. 25) sostiene que las relaciones interpersonales implican una serie de factores clave que determinan la calidad de las interacciones entre las personas y su impacto en el desarrollo social y emocional. Cada uno de estos aspectos puede ampliarse de la siguiente manera:

a) Conocimiento de sí mismo y de los demás, debido a que la relación con los demás comienza con el reconocimiento de la propia identidad. Las personas desarrollan su autoconcepto comparándose con los demás, lo que les permite entender quiénes son en

relación a su entorno. Este proceso de comparación social ayuda a identificar roles y normas que rigen las interacciones dentro de diferentes contextos sociales. Por ejemplo, un niño puede comprender su rol en la familia, en la escuela o en su grupo de amigos, lo que facilita la construcción de su identidad y su capacidad para relacionarse con los demás de manera efectiva.

b) Desarrollo de aspectos de conocimiento social, pues, para relacionarse de manera adecuada con los demás, es esencial poner en práctica diversas habilidades sociales. Entre estas, la reciprocidad es fundamental, ya que implica un equilibrio entre lo que una persona da y recibe, ya sea a nivel emocional o de conocimientos. La empatía, o la capacidad de ponerse en el lugar del otro, también es crucial, ya que permite comprender y responder a las emociones de los demás. Asimismo, la colaboración y la cooperación fomentan interacciones productivas, mientras que la habilidad para negociar y llegar a acuerdos es esencial para resolver conflictos de manera pacífica y justa.

c) Autocontrol y autorregulación, las relaciones con los demás también implican un grado de autocontrol y autorregulación emocional. A medida que las personas interactúan, sus pares actúan como agentes de control social, reforzando o castigando ciertas conductas. Por ejemplo, un niño que muestra conductas prosociales, como compartir, es recompensado con aceptación y refuerzos positivos, mientras que comportamientos no deseados, como la agresión, pueden ser castigados socialmente a través del rechazo o la desaprobación. Este proceso ayuda a las personas a regular su comportamiento y adaptarse mejor a las normas sociales.

d) Apoyo emocional o fuente de disfrute, las relaciones entre iguales no solo cumplen una función social, sino también emocional. Las interacciones con amigos o compañeros suelen ser fuentes de disfrute y satisfacción mutua, donde predominan los afectos positivos. Estas relaciones brindan apoyo emocional, lo que a su vez fomenta el bienestar y los

sentimientos de pertenencia. Tener una red de relaciones satisfactorias ayuda a las personas a lidiar mejor con el estrés y las dificultades emocionales, proporcionando un espacio seguro donde compartir experiencias y emociones.

e) Aprendizaje del rol sexual y de valores, las relaciones interpersonales también juegan un papel fundamental en el aprendizaje de roles de género y valores sociales. A través de la interacción con los demás, las personas internalizan normas y expectativas relacionadas con su identidad sexual y los valores que rigen su comportamiento dentro de la sociedad. Este aprendizaje se da tanto de manera explícita como implícita en las relaciones cotidianas.

Los maestros frecuentemente lidian con estos comportamientos en el aula, pero al enseñar y practicar habilidades sociales, los estudiantes pueden evitar y recrear estos comportamientos. Las competencias sociales en el ámbito educativo tienen como objetivo principal interactuar con los demás a través de los siguientes elementos: autoconocimiento y percepción de los demás, saber social, autocontrol y autorregulación, respaldo emocional o fuente de placer, aprendizaje de roles y valores sexuales. Se deduce que las habilidades sociales en el ámbito educativo conllevan la definición y asignación de tiempo en el horario, la definición de metas y contenidos, la organización de actividades para lograr dichos objetivos, la definición de estrategias de evaluación y la instauración de sistemas de coordinación entre la escuela y la familia.

Habilidades sociales y competencias parentales.

Una de las preocupaciones en el ámbito deportivo es el esfuerzo físico, la competitividad y las exigencias que conlleva ayudar a los niños a adquirir nuevas habilidades y estrategias de aprendizaje. Por esta razón, es fundamental educar a todos los que estarán alrededor del estudiante sobre su trayectoria educativa y el desarrollo de cualquier actividad física en la que planeen participar. Esto ayudará a superar cualquier miedo y convertirlo en

oportunidades para desarrollar y expresar otros intereses de toda la vida. El crecimiento de un niño está influenciado por una multitud de elementos que afectan directamente cada aspecto de su existencia. Estos elementos, tanto sociales, biológicos como psicológicos, son en cierta medida reguladores que provocan una sucesión de respuestas conectadas con las situaciones que se desarrollan en el niño. En todos los asuntos relacionados con el ser humano, particularmente con el niño, la familia siempre ha tomado la delantera. Según ciertos autores, como Palacios (1999) la familia es el entorno ideal para criar y educar a los niños y adolescentes, ya que puede apoyar mejor su crecimiento intelectual, social y personal, así como frecuentemente proporcionar los mejores medios para protegerlos de circunstancias peligrosas.

No obstante, la familia sigue siendo el contexto más significativo, presumiblemente porque las influencias familiares son las iniciales y más duraderas, porque las relaciones familiares a menudo están marcadas por una intensidad emocional única y una capacidad para moldear las relaciones que se desarrollan fuera de la familia (Palacios, 1999)

En el contexto deportivo, significa para los padres un entorno de aprendizaje, es vital para ellos la relación que tienen con el entrenador. Debido al desarrollo social actual, los padres se están preocupando cada vez más por las actividades deportivas de sus hijos a diario, en contraste con décadas anteriores. Esta preocupación e implicancia de los padres se manifiesta en su asistencia a los entrenamientos, las competencias y en su relación o contacto con el entrenador (Guillen, 2007); se puede entender que los padres saben que sus hijos deben ser capaces de ganar, perder, jugar bien o no, sin temer a sus reacciones, pues ganar nunca debe ser el objetivo principal.

Cuando no es así y además sus reacciones son hacia el profesor, es muy difícil para los niños, ya que muchas veces el profesor es para ellos una figura muy importante, no por nada muchos autores hacen referencia al “triángulo deportivo”, el cual tiene que ver con señalar a

los tres elementos más importantes en la iniciación deportiva, los padres, el entrenador y el joven deportista (Gordillo, 1992). No hace falta decir que los padres quieren que sus hijos tengan éxito. Pero, en caso de que se pierda un partido o se realice una mala actuación, los padres deben intentar no expresar su decepción porque, si lo hacen, el niño sufrirá por haber decepcionado a sus padres además de perder la competencia (Sibaja, 2003)

Importancia sobre las habilidades sociales en el aula.

El grupo Formación Integral y Desarrollo Empresarial en adelante FIDE (s.f.) manifiestan que las habilidades sociales son esenciales en el aula por varias razones:

1. Mejora de la interacción y comunicación: Las habilidades sociales facilitan que los estudiantes se comuniquen de manera efectiva con sus compañeros y profesores. Cuando los alumnos logran expresar sus ideas con claridad y respetan las opiniones de los demás, se abre un espacio para la colaboración y el intercambio de ideas que enriquece el aprendizaje colectivo. La discusión de temas y la capacidad para compartir información dentro del aula también fomentan un ambiente de confianza, donde cada estudiante se siente valorado y respetado. La interacción fluida y asertiva es clave para generar una atmósfera de respeto mutuo que favorezca la participación activa de todos.
2. Desarrollo de relaciones saludables: El desarrollo de relaciones interpersonales positivas es otro beneficio fundamental de las habilidades sociales. Estas les permiten a los estudiantes establecer amistades sólidas y cooperativas, basadas en la empatía y el respeto. Asimismo, les brindan las herramientas necesarias para resolver conflictos de manera constructiva, evitando enfrentamientos y promoviendo el diálogo. La capacidad de trabajar en equipo y de colaborar en proyectos grupales se ve facilitada cuando los estudiantes logran comprender los sentimientos y necesidades de los

demás. Este tipo de relaciones positivas no solo mejoran el clima en el aula, sino que también crean un entorno más agradable y propicio para el aprendizaje, donde los estudiantes disfrutan de la experiencia escolar y se apoyan mutuamente.

3. Promoción del bienestar emocional: Las habilidades sociales están estrechamente vinculadas al bienestar emocional de los estudiantes. La autoexpresión adecuada, la escucha activa y la empatía contribuyen a que los estudiantes no solo comprendan mejor sus propias emociones, sino que también puedan interpretar y responder de manera apropiada a las emociones de los demás. Esto crea un clima emocionalmente seguro en el aula, donde los estudiantes se sienten apoyados y libres de expresar sus sentimientos sin temor al juicio o la crítica. A su vez, este ambiente positivo favorece tanto el aprendizaje académico como el desarrollo personal, ya que los estudiantes experimentan menos estrés y ansiedad y se sienten más conectados emocionalmente con su entorno.

Ventajas de las habilidades sociales.

Trabajar el mejoramiento de las habilidades sociales puede traer muchos beneficios, los cuales son mencionados por Fuenmayor (2021) y son:

- Más y mejores relaciones: Desarrollar habilidades sociales conduce a establecer relaciones más sólidas y a crear nuevas amistades, dado que las personas con buenas habilidades sociales tienden a ser más carismáticas y atractivas para los demás. El carisma es un rasgo muy deseable en las interacciones humanas, ya que genera una mayor conexión y afinidad con otros. Aquellos que son socialmente hábiles suelen mostrar un interés genuino en las personas con las que interactúan, lo que les permite formar lazos significativos. Además, las relaciones interpersonales juegan un rol clave en el avance personal y profesional, ayudando no solo en la creación de amistades, sino también en la obtención de oportunidades laborales, ascensos y una red de apoyo.

Estas relaciones, a su vez, ayudan a reducir el estrés y aumentan la autoestima, brindando una perspectiva más positiva de la vida y una mayor satisfacción general.

- **Mejor comunicación:** El desarrollo de habilidades sociales también mejora naturalmente la capacidad de comunicación. Relacionarse con otras personas, ya sea en un entorno social o laboral, requiere que uno pueda expresar sus ideas, pensamientos y sentimientos de manera clara y efectiva. Las habilidades de comunicación son una parte esencial de las interacciones sociales, y sin ellas es difícil mantener relaciones saludables o colaborar en equipo. Poder transmitir eficazmente lo que se piensa o siente no solo mejora la calidad de las interacciones, sino que es una de las habilidades más valoradas en casi cualquier contexto. Desarrollar estas capacidades puede marcar una gran diferencia en la vida, permitiendo que las personas se comuniquen mejor y resuelvan problemas con mayor facilidad.
- **Mayor eficiencia:** Contar con buenas habilidades sociales permite a las personas manejar de manera más eficiente sus interacciones y entornos sociales, lo que les ayuda a evitar pasar tiempo con quienes no tienen intereses o puntos de vista similares. Algunas personas temen las interacciones sociales por la incomodidad que surge de estar con quienes no disfrutan su compañía. Sin embargo, con habilidades sociales bien desarrolladas, es más fácil manejar estas situaciones. Por ejemplo, en una reunión de trabajo o un evento social, una persona con buenas habilidades sociales puede interactuar cortésmente y dirigir su tiempo hacia aquellos con los que se sienta más cómoda o con quienes puede colaborar de manera más efectiva. Esto no solo mejora la experiencia social, sino que también permite gestionar mejor las relaciones y mantener un entorno agradable.
- **Promoción de perspectivas de carrera:** En el ámbito laboral, las habilidades sociales juegan un papel fundamental en el éxito profesional. La mayoría de los trabajos,

especialmente aquellos que ofrecen mayores oportunidades de crecimiento, requieren interacción constante con colegas, empleados, clientes e incluso los medios de comunicación. Las personas que pueden trabajar bien en equipo, influir en los demás y motivar a sus compañeros son muy valoradas en el mundo laboral. Aquellos que logran sobresalir en sus carreras no solo destacan por sus habilidades técnicas, sino también por su capacidad para liderar, negociar y establecer redes de contactos valiosas. Así, perfeccionar las habilidades sociales incrementa las posibilidades de ascender y ser reconocidos dentro de una organización, ya que estas habilidades son claves en la consecución de objetivos y el trabajo en conjunto.

- **Mayor felicidad general:** Finalmente, las habilidades sociales contribuyen de manera significativa a la felicidad general de una persona. Saber llevarse bien con los demás y entender sus emociones y motivaciones puede abrir muchas puertas, tanto en el ámbito personal como profesional. Por ejemplo, iniciar una conversación en una conferencia de trabajo puede resultar en una oferta laboral con mejores condiciones. En el ámbito social, una simple sonrisa o un saludo en una reunión puede ser el inicio de una nueva amistad. Tener la confianza y la destreza para interactuar de manera positiva con los demás no solo ayuda a mejorar la calidad de vida, sino que también permite disfrutar más de las experiencias diarias y a sentirse más realizado en las relaciones interpersonales.

Cómo fomentar las habilidades sociales en el aula.

Monjas (1992) indicó que la instrucción en habilidades sociales se debe llevar a cabo de manera análoga a la instrucción en otros campos del saber, con un enfoque directo, sistemático y organizado, eso quiere decir, que las instituciones educativas deben incluir su desarrollo como un elemento importante en sus planes de estudio y currículos, dando especial importancia al ámbito interpersonal no solo desde un punto de vista conceptual, sino también

metodológico y organizativo, fomentando la competencia social como un objetivo transversal central en todos los niveles de educación: ciclo y curso, incluyendo a todos los alumnos; para alcanzar este objetivo, se resalta que la instrucción en competencias sociales debe incorporarse en el plan de estudios ordinario, lo cual demanda una organización minuciosa; esto implica asignar un tiempo concreto en el horario escolar, la determinación de metas precisas y contenidos pertinentes, organización de tareas enfocadas en el desarrollo de estas habilidades, y la puesta en marcha de estrategias de evaluación para evaluar el avance; adicionalmente indica que es muy importante implementar sistemas de coordinación entre el colegio y la familia, promoviendo una relación de cooperación que fortalezca el aprendizaje de estas competencias en ambos entornos; adicionalmente, esta integración no solo debe enfocarse en el desarrollo de habilidades particulares como la comunicación, la colaboración o la solución de conflictos, sino también promover una postura positiva hacia las relaciones interpersonales, empatía y respeto por la diversidad. De esta manera se identifica que las habilidades sociales va más allá del ámbito educativo, capacitando a los estudiantes para afrontar los desafíos de la vida diaria y aportar de manera activa en su comunidad a través de un modelo holístico que ve las competencias sociales como un pilar muy importante para el desarrollo personal, social y emocional de los alumnos.

Además, FIDE (s.f.) indica que promover y cultivar las habilidades sociales en el aula puede lograrse a través de varias estrategias:

1. Modelar comportamientos positivos: Los maestros desempeñan un rol crucial en la enseñanza de habilidades sociales al servir como modelos de comportamiento para sus estudiantes. Al demostrar respeto, empatía y habilidades efectivas de comunicación, los docentes no solo enseñan de manera implícita cómo deben comportarse los alumnos, sino que también contribuyen a crear un ambiente en el que estas conductas se valoran y se practican. El comportamiento del maestro es observado y, muchas

veces, imitado por los estudiantes, por lo que su capacidad para mostrar cómo se deben manejar las interacciones interpersonales se convierte en una herramienta educativa poderosa. Además, cuando los docentes reconocen públicamente los comportamientos sociales positivos de los estudiantes, como la amabilidad, la cooperación o la empatía, se refuerza su valor. Este tipo de reconocimiento no solo motiva al estudiante que lo recibe, sino que también incentiva a otros compañeros a emular estas conductas, fomentando así una cultura de respeto y colaboración en el aula.

2. Enseñar habilidades sociales de manera explícita: Es fundamental que las habilidades sociales no se dejen al azar, sino que se enseñen de manera directa y planificada. Los maestros pueden dedicar tiempo en sus lecciones para instruir a los estudiantes sobre aspectos específicos del comportamiento social, tales como la importancia de los saludos, cómo compartir con los demás, la manera adecuada de resolver conflictos y las formas de cooperar en diversas situaciones. Para hacerlo, pueden implementar actividades como juegos de roles, donde los estudiantes tienen la oportunidad de practicar estas habilidades en escenarios simulados pero cercanos a la vida real. Esta metodología no solo facilita la enseñanza de conceptos abstractos de interacción social, sino que también permite a los estudiantes aprender en un entorno seguro, donde pueden recibir retroalimentación constructiva. La práctica constante de estas habilidades en situaciones reales es clave, ya que, a medida que los estudiantes internalizan estas lecciones, podrán aplicarlas con mayor naturalidad y efectividad en sus interacciones diarias.
3. Fomentar la colaboración y el trabajo en equipo: El aula es el espacio ideal para que los estudiantes pongan en práctica sus habilidades sociales en un contexto colaborativo. Los proyectos grupales y las actividades que requieren la cooperación

entre los miembros del grupo son oportunidades valiosas para que los estudiantes aprendan a comunicarse de manera efectiva, tomar decisiones de forma conjunta y resolver problemas de manera cooperativa. Estas dinámicas de grupo no solo promueven la interacción entre los estudiantes, sino que también les enseñan a trabajar hacia un objetivo común, respetando las opiniones y habilidades de los demás. Al verse obligados a interactuar con sus compañeros, los estudiantes desarrollan una mayor comprensión de la importancia del trabajo en equipo y aprenden a manejar desafíos interpersonales que puedan surgir en el proceso. Además, esta forma de aprendizaje colaborativo también refuerza el sentido de responsabilidad compartida, lo que contribuye a mejorar tanto las relaciones interpersonales como el desempeño académico.

Dimensiones de las habilidades sociales.

Goldstein (1999) clasifica las habilidades sociales en primeras habilidades o habilidades sociales básicas, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente el estrés y habilidades de planificación, y describe las conductas habilidosas socialmente que engloban cada una de ellas. Las cuales son:

Primeras habilidades sociales

Según Goldstein (1989), las primeras habilidades sociales son fundamentales para el desarrollo de la capacidad de interacción efectiva dentro de un grupo, ya que permiten establecer y mantener relaciones interpersonales satisfactorias; estas brindan un punto clave para la convivencia y la cooperación, incluyendo aspectos básicos como escuchar activamente, lo que implica prestar atención plena a lo que el otro comunica, mostrando interés y empatía; iniciar una conversación, lo cual demanda confianza y la capacidad de

abordar temas comunes o de interés mutuo; mantener una conversación, que requiere habilidades para dar continuidad al intercambio, como realizar preguntas pertinentes o responder adecuadamente; y hacer preguntas, demostrando curiosidad genuina y respeto hacia los interlocutores. Así mismo, para Bandura (1986) se adquieren a través del aprendizaje observacional, considerándolas un conjunto de competencias verbales y no verbales básicas que facilitan respuestas apropiadas en interacciones sociales, donde el refuerzo de estos comportamientos contribuye a construir una base sólida para la convivencia y el manejo de relaciones interpersonales. Por otro lado, para Gresham y Elliott (1990) son aquellas que permiten a los individuos comunicarse de manera efectiva y construir relaciones saludables, en este sentido, destacan la importancia de la escucha activa, la asertividad al expresarse y la capacidad de interactuar en diversos contextos sociales, estableciendo los cimientos para un desarrollo social exitoso. Además, otras habilidades de esta etapa son expresar gratitud, lo que refuerza los vínculos sociales al reconocer y valorar las acciones de los demás; presentarse a sí mismo, que facilita la integración en nuevos entornos sociales al proporcionar información personal básica de forma adecuada; presentar a otros, que ayuda a conectar personas y a fomentar relaciones en el grupo; y ofrecer un cumplido, que fortalece el ambiente social positivo y motiva a los demás al resaltar aspectos valiosos de su comportamiento o personalidad. Estas habilidades empiezan a ser adquiridas en los primeros años de vida al interactuar en familia, escuela y comunidad, donde el niño suele observar, imitar y recibir retroalimentación cuando interactúa con adultos y otros niños, con ello se logra asentar las bases para una vida social exitosa, debido a la integración en distintos grupos y al fomento de confianza, respeto mutuo y resolución de conflictos de manera constructiva.

Habilidades sociales avanzadas

Spitzberg y Cupach, (1984) indican que implican la maestría en la interpretación de señales sociales complejas y la capacidad para adaptarse a contextos cambiantes, destacando

que la comunicación efectiva, negociación y habilidad para gestionar conflictos son elementos esenciales para el liderazgo y la cooperación en equipos. Además, Riggio (1986) indica que se refieren a capacidades superiores que permiten la interacción básica y el manejo de roles de liderazgo, la toma de decisiones en grupo y la resolución de disputas de manera colaborativa, estos componentes son fundamentales para el desempeño académico y laboral, contribuyendo al crecimiento personal y organizacional. Asimismo, Goldstein (1978) indica que las habilidades sociales avanzadas representan un alto grado de interacción social, definido por la habilidad de involucrarse activamente en diferentes situaciones, dar y acatar instrucciones de manera precisa, ofrecer disculpas de forma correcta y persuadir o persuadir a los demás de manera eficaz; estas no solo favorecen el crecimiento personal y social del niño, sino que adicionalmente se incorporan gradualmente en su repertorio durante la etapa educativa, periodo en el que empiezan a consolidarse como herramientas esenciales para afrontar exitosamente los retos del nivel universitario; cabe resaltar que estas habilidades son muy importantes para el rendimiento laboral futuro, dado que están vinculadas directamente con la habilidad para colaborar en equipo, encabezar proyectos, solucionar disputas y construir relaciones personales positivas en diversos contextos laborales. En este contexto, el desarrollo precoz de estas competencias se manifiesta como un elemento crucial en la edificación de un camino académico y laboral próspero, resaltando su relevancia en la educación integral del individuo.

Habilidades relacionadas con los sentimientos

Al considerar las habilidades relacionadas con los sentimientos Goldstein (1978) destaca la importancia de que los individuos sean capaces de comprender y expresar sus propios sentimientos, así como de reconocer y entender las emociones de los demás. Esto incluye la capacidad de mostrar afecto, manejar la ira ajena, enfrentar el miedo y recompensarse a sí mismos. Además, para Salovey y Mayer (1990) comprende el

reconocimiento, la valoración y la regulación de las emociones propias y ajenas, donde la habilidad para percibir y gestionar estados emocionales es importante para establecer relaciones interpersonales empáticas y constructivas. También, Goleman (1995) amplía este concepto al sugerir que las competencias emocionales, tales como la autorregulación, el reconocimiento de emociones y la empatía, son fundamentales para el éxito personal y profesional, indicando que son necesarias para la adaptación a contextos sociales complejos y diversos. Este desarrollo emocional se produce cuando un niño evoluciona de una perspectiva egocéntrica hacia una mayor consideración por el punto de vista de los otros, lo que le permite conocerse mejor y cultivar su empatía.

Habilidades alternativas a la agresión.

Para Crick y Dodge (1994) consisten en el uso de procesos cognitivos y emocionales reguladores que sustituyen respuestas agresivas por estrategias asertivas y constructivas en la resolución de conflictos interpersonales y Huesmann (1998) señala que el desarrollo de estrategias alternativas a la agresión implica aprender a reinterpretar estímulos sociales conflictivos y a utilizar el pensamiento social para reemplazar respuestas impulsivas con soluciones pacíficas y prosociales. Esto es, las competencias alternativas a la agresión comprenden un grupo de habilidades esenciales que fomentan la coexistencia pacífica y el crecimiento personal; abarcando la habilidad de utilizar el autocontrol para manejar emociones y respuestas impulsivas, proteger sus derechos de forma asertiva sin recurrir a la violencia, reaccionar correctamente ante las bromas o provocaciones, prevenir disputas con los demás, y mantenerse alejado de situaciones que puedan desencadenar enfrentamientos; también sobresalen comportamientos prosociales como solicitar autorización, compartir recursos o pertenencias, asistir a otros en situaciones de necesidad, y negociar acuerdos de forma eficaz; estas habilidades no solo son fundamentales durante la adolescencia, un periodo caracterizado por significativas transformaciones emocionales, sociales y cognitivas, sino que

también son indispensables durante toda la vida; debido a que los jóvenes encaran desafíos inéditos al relacionarse con grupos variados en entornos como la escuela, la universidad, el empleo, la familia y la sociedad en su conjunto; estas competencias facilitan la construcción de vínculos positivos, solucionar conflictos de forma constructiva y ajustarse a ambientes en constante cambio; de acuerdo con Goldstein (1989) el fomento y potenciación de estas habilidades son esenciales para desarrollar personas resilientes, capaces de relacionarse con los demás de forma respetuosa y eficiente, favoreciendo de esta manera la creación de ambientes sociales más armónicos y colaborativos.

Habilidades para hacer frente al estrés.

Lazarus y Folkman (1984) Proponen que las habilidades para el manejo del estrés se basan en procesos de evaluación cognitiva y estrategias de afrontamiento que permiten a los individuos gestionar de manera eficaz tanto las demandas internas como las externas impuestas por situaciones estresantes. Adicionalmente, Schwarzer y Knoll (2007) argumentan que la habilidad para enfrentar el estrés implica tanto la anticipación de posibles desafíos como la aplicación de respuestas adaptativas en situaciones de presión. Las habilidades para manejar el estrés son capacidades fundamentales que preparan a las personas en la gestión de manera eficiente las distintas circunstancias adversas o desafiantes a las que se enfrentan en su vida diaria; estas comprenden la habilidad para reaccionar correctamente ante el fracaso, manejar las persuasiones externas, manejar mensajes contradictorios, estar listo para diálogos emocionalmente complicados y resistir las presiones grupales; en este escenario, destacan habilidades particulares como la capacidad de plantear y reaccionar a una reclamación de forma asertiva y constructiva, lo que resulta esencial para solucionar conflictos sin provocar tensiones superfluas; igualmente, al exhibir ánimo deportivo después de un partido demuestra la habilidad para acoger tanto los triunfos como los fracasos con humildad, potenciando la capacidad de resistencia emocional; manejar situaciones de vergüenza conlleva el manejo

saludable de emociones incómodas, fomentando la autocompasión y el aprendizaje basado en la experiencia; adicionalmente, saber lidiar con la marginación social y gestionar el efecto emocional de ser marginado exige una fuerte autoestima y competencias sociales que faciliten superar el aislamiento sin perjudicar el bienestar individual; por otro lado, proteger a un amigo o amiga en circunstancias de injusticia no solo requiere coraje, sino también un compromiso moral y empatía hacia los demás; responder a una acusación, independientemente de si está fundamentada o no, es otra habilidad crucial, ya que requiere mantener la serenidad, examinar la situación de manera imparcial y presentar argumentos sólidos y respetuosos; en conjunto, todas estas competencias son esenciales para fomentar el bienestar emocional, la capacidad de resistencia y la habilidad de construir relaciones personales sanas en un mundo repleto de retos y tensiones (Goldstein, 1989).

Habilidades de planificación.

Las capacidades de planificación son esenciales en el proceso de decisión y en la habilidad para estructurar de manera eficiente las tareas que nos facilitan el logro de metas y la resolución de problemas. Estas competencias abarcan varias habilidades, entre las que sobresalen la toma de decisiones basadas en información, la definición precisa de objetivos, la solución de problemas según su relevancia y la habilidad para mantener la concentración en una tarea determinada; entre las competencias de planificación se encuentran la iniciativa, que alude a la habilidad de emprender en circunstancias nuevas, y la identificación de las causas fundamentales de los problemas, lo que facilita tratar la esencia de los mismos en vez de enfocarse únicamente en sus síntomas. Además, es vital la habilidad para identificar nuestras propias fortalezas y debilidades, lo que permite reconocer las capacidades individuales que podemos emplear para solucionar problemas y progresar hacia las metas establecidas; adicionalmente, la recopilación y estudio de datos es otro componente crucial de estas capacidades, pues facilita la toma de decisiones fundamentadas en información precisa y

pertinente, lo cual potencia la eficacia de la planificación. Estas habilidades permiten a una persona diseñar estrategias no solo para solucionar circunstancias inmediatas, sino también para definir objetivos a corto, mediano y largo plazo, en concordancia con sus valores, intereses y ambiciones; estas competencias de planificación no solo son útiles en el ámbito académico o laboral, sino que también desempeñan un rol fundamental en la edificación del proyecto de vida de cada individuo, cuando un individuo proyecta su futuro, estas competencias le facilitan la proyección de sus objetivos y metas en diversas fases de su existencia, manteniendo una visión precisa de lo que aspira lograr en diferentes periodos de tiempo y garantizando que sus acciones estén dirigidas a materializar sus sueños y anhelos más individuales (Angeles, 2013; Campo&Martínez, 2009; Goldstein, 1978; Goldstein et al., 1989).

2.2.2 Rendimiento técnico en el vóley

Según Arkaev y Suchilin (2004) la preparación técnica tiene como objetivo crear y mejorar las habilidades deportivas específicas del voleibol, entendiendo cada habilidad como la resolución de una tarea motriz de acuerdo con las reglas del deporte, los principios biomecánicos y las posibilidades locomotrices del atleta; por tanto, el rendimiento técnico se define como el grado de dominio y efectividad con que se ejecutan estas habilidades en un contexto deportivo determinado

Para Bompa y Haff (2009) el rendimiento deportivo se concibe como la capacidad del atleta para alcanzar un nivel óptimo de ejecución de las habilidades técnicas específicas de su deporte en momentos predeterminados, logrado mediante un entrenamiento sistematizado y periodizado que maximiza la preparación técnica y condiciona la capacidad de ejecutar con precisión y consistencia dichas habilidades bajo presión competitiva

Calero (2009) define el rendimiento técnico-táctico como la capacidad individual y colectiva de implementar acciones técnico-tácticas efectivas y eficientes frente al oponente, donde la técnica actúa como componente motor de la acción y la toma de decisiones proporciona el criterio para seleccionar la técnica adecuada en cada situación de juego, resultando dicha unidad indisoluble un determinante clave del éxito en la competición

En la propuesta de Palao et al. (2016) el rendimiento técnico en el vóley se operacionaliza a través de indicadores de eficacia de acciones específicas -recepción, ataque, defensa, bloqueo, contraataque y servicio- expresados como porcentajes de éxito (por ejemplo, un 55 % o más de recepción perfecta o un 40-45 % de eficacia en el ataque), permitiendo medir objetivamente la precisión y consistencia de los fundamentos técnicos en condiciones reales de competición.

En conjunto, a partir de estas perspectivas se puede definir rendimiento técnico en voleibol como la capacidad de los jugadores para ejecutar con eficacia, precisión y consistencia las habilidades motrices específicas del deporte en contextos de entrenamiento y competición, resultado de un proceso de preparación técnica sistematizado, el cual es planificado mediante periodización para alcanzar picos de rendimiento buscando la integración de la automatización motora con la toma de decisiones situacionales y que puede evaluarse objetivamente a través de indicadores de eficacia de las acciones.

Historia del vóley.

El voleibol, como disciplina deportiva, cuenta con una rica historia y ha experimentado una notable evolución desde su creación, que formalmente se remonta a 1895 en los Estados Unidos; su fama no solo radica en su dinamismo, sino que además es de fácil ajuste para las culturas y entornos deportivos; por un lado, Salvador (2005) indicó que se desconoce la procedencia del voleibol; existió un juego similar hace mucho tiempo en América Central y del Sur, y probablemente también en el sudeste asiático, esto quiere decir que a pesar de que el voleibol moderno se estableció oficialmente en un lugar y tiempo concretos, podría haber sido influenciado por actividades de ocio de diferentes civilizaciones, en las que se practicaban juegos de golpeo de balón de manera habitual; sin embargo, el surgimiento oficial del voleibol moderno tuvo lugar en 1895, en Holyoke, Massachusetts, cuando William G. Morgan, un profesor de educación física de la YMCA (Asociación Cristiana de Jóvenes Hombres), lo ideó como una actividad de ocio destinada principalmente a los hombres de negocios, él tuvo el objetivo de idear un deporte menos enérgico que el baloncesto, pero que a la vez fomentara la actividad física y el trabajo colaborativo, inicialmente lo denominó "Mintonette", luego, con el paso del tiempo, el nombre se transformó en voleibol debido al juego principal: mover el balón por encima de una red, provocando que "volara" entre los equipos; desde aquel momento, el voleibol ha sufrido múltiples transformaciones, entre ellas modificaciones en las normas, la implementación de competencias internacionales y su incorporación como deporte olímpico desde los Juegos Olímpicos de Tokio en 1964, con este progreso se ha fortalecido al voleibol como un deporte de alto desempeño que fusiona destrezas técnicas, tácticas y un espíritu grupal que supera las barreras culturales.

Como señala CONADE (2008) en su libro El Voleibol, este deporte, inicialmente conocido como mintonette, tuvo su origen el 9 de febrero de 1895 en la YMCA de Holyoke,

Massachusetts, Estados Unidos, además, William G. Morgan, su creador, era el director de Educación Física de esa institución educativa y aspiraba a desarrollar una disciplina que proporcionara una opción distinta al baloncesto, pero con atributos menos agresivos y más apropiados para individuos de edad avanzada o que no requerían un esfuerzo físico tan vigoroso, lo cual nació al basarse en aspectos de otras disciplinas como tenis, béisbol y baloncesto, elaboró un juego que cumplía con tres principios fundamentales: evitar el contacto físico entre jugadores de equipos contrarios, disponer de un equipamiento asequible, económico y sencillo de instalar, y ser flexible ante distintas edades y niveles de destreza; planteó que el equipo fundamental constaba de una red suspendida a una determinada altura y un balón ligero creado específicamente para el deporte, lo que facilitaba un ritmo dinámico pero no agresivo, además, la estructura del juego promovía el trabajo colaborativo y la táctica, lo que logró una amplia aceptación en diferentes contextos; la YMCA, gracias a su amplia red de contactos internacionales, logró introducir con éxito el voleibol en naciones como Canadá, Filipinas, China, Japón, India y otras regiones del mundo. En Filipinas, se llevaron a cabo las primeras alteraciones importantes al reglamento, tales como la inclusión del "saque ofensivo" y la adición de tres toques por equipo, atributos que se conservan hasta el presente.

Este deporte se volvió tan popular que se fundó la Federación Internacional de Voleibol (FIVB) en 1947, fortaleciendo las normas y fomentando su expansión a nivel mundial, recibiendo la distinción de deporte olímpico en los Juegos Olímpicos de Tokio 1964, lo que marcó un punto significativo en su trayectoria; en el continente, hizo su debut en los Juegos Panamericanos de México en 1955, donde el equipo femenino de México consiguió la medalla dorada, mientras que el equipo masculino consiguió la plata, resaltando como una de las primeras importantes presencias internacionales de este deporte en la región; en la actualidad, el voleibol se ha establecido como uno de los deportes más populares a nivel global, tanto en su modalidad de sala como en su versión de playa, y continúa siendo una

disciplina que promueve la colaboración, la táctica y la inclusión en diversos entornos deportivos.

La información proporcionada es corroborada por Cotrina (2007), quien señala que el voleibol fue creado en 1895 por William G. Morgan, director de Educación Física de la YMCA (Young Men's Christian Association) en Holyoke, Massachusetts, Estados Unidos; el diseñó este deporte bajo la influencia de James Naismith, quien había inventado el baloncesto en 1891, pero con la intención de desarrollar una actividad física que fuese menos intensa y más adecuada para sus estudiantes de las clases nocturnas, los cuales, en su mayoría hombres de negocios adultos, buscaban una actividad recreativa que promoviera el bienestar físico sin requerir el esfuerzo físico extremo ni el contacto frecuente que caracterizaban al baloncesto; el voleibol nació con el propósito de combinar características de diferentes deportes, como el tenis, el béisbol y el baloncesto, incorporando elementos de juego limpio, habilidades individuales y estructuras propias de los deportes en equipo; el diseño del juego, en el cual se utiliza una red para dividir el campo y minimizar el contacto físico directo entre los jugadores, respondía a la necesidad de evitar lesiones y mantener un ambiente lúdico y accesible para personas de diferentes edades y niveles de condición física, con el tiempo, el voleibol evolucionó, adoptando reglas más complejas y técnicas avanzadas, hasta convertirse en un deporte de alta calidad que exige coordinación, estrategia y trabajo en equipo; su carácter inclusivo y adaptable ha contribuido a su popularidad mundial, siendo reconocido como un deporte olímpico desde 1964.

Inicialmente, el tenis dio indicios de satisfacer las necesidades recreativas y competitivas de dicho grupo, pero apareció un problema, la falta de infraestructura adecuada, especialmente en espacios interiores, ante ello se diseñó un nuevo juego que mantuvo ciertos elementos del tenis, pero con características adaptadas, además, incluyó una red en el centro del juego a una altura de 1,98 metros y tras experimentar con diferentes tipos de balones, se

optó por asignar la fabricación de uno elaborado con cuero y equipado con una cámara de caucho que ofrecía una mayor ligereza y control; la popularidad del voleibol se expandió muy rápidamente en Estados Unidos y Canadá, gracias a su accesibilidad y su carácter innovador, a medida que se expandía, cruzó fronteras y se asentó en Filipinas y en otras regiones del Extremo Oriente, donde adquirió variaciones y adaptaciones culturales que enriquecieron su práctica, no obstante, fue durante la Primera Guerra Mundial cuando el voleibol alcanzó relevancia en Europa, impulsado por el contacto entre soldados estadounidenses y europeos, quienes lo adoptaron como una actividad recreativa en los campos de entrenamiento.

A lo largo de su historia, las reglas del voleibol han cambiado de manera constante con el objetivo de garantizar la fluidez del juego y de hacerlo más dinámico y atractivo para los espectadores, por ello, se fue convirtiendo en un deporte técnico y estratégico, que consta de seis movimientos fundamentales: ubicación y movimientos, impacto bajo, voleo, saque, remate y bloqueo, cada uno de estos movimientos requiere no solo habilidad motriz, sino también comprensión táctica y sincronización precisa entre los miembros del equipo; por ello el aprendizaje-enseñanza de este deporte puede ser compleja, especialmente al abordar estos elementos técnicos de forma aislada, en las etapas iniciales de instrucción, resulta fundamental enfocarse en las posturas corporales y posiciones básicas propias de la motricidad específica del voleibol, las cuales incluyen una correcta colocación de los pies, una posición de equilibrio y una disposición óptima de las manos y brazos, son esenciales para la ejecución eficiente de cualquier técnica, siendo así que, el aprendizaje adecuado de estas bases no solo facilita la adquisición de habilidades más avanzadas, sino que también contribuye al desarrollo de una práctica segura y eficaz del deporte; también es importante indicar que, el voleibol no solo promueve el desarrollo físico, sino que también fomenta el trabajo en equipo, la comunicación y la toma de decisiones rápidas, convirtiéndolo en una disciplina completa tanto en el ámbito deportivo como en el formativo.

En su descripción del voleibol, Enríquez et al. (2020) indicaron que William G. Morgan, profesor de Educación Física en Hollyone (Massachusset), fue el inventor del voleibol en 1895. Era amigo del creador del baloncesto. Intentaba desarrollar un juego donde se fomentara una actividad física para jóvenes y adultos, permitiendo la mezcla de hombres y mujeres, evitando luchas, agresiones y contacto como en otros deportes.

- Inicio del juego: En un principio, se jugó en un campo de tenis donde se colocó una red a una altura de 1,98 m. El objetivo consistía en pasar un balón de un lado al otro de la red utilizando golpes, sin permitir que el balón tocara el suelo, lo cual implicaba mantenerlo constantemente en el aire. En lugar de un balón diseñado específicamente para este deporte, se utilizó inicialmente la cámara de un balón de baloncesto. Esta improvisación marcó los primeros pasos de lo que se convertiría en uno de los deportes más practicados a nivel global.
- El origen del nombre: El juego fue inicialmente llamado "mintonette" por William G. Morgan, su creador, debido a que buscaba un deporte menos físico que el baloncesto y más adaptable para jugadores de todas las edades y niveles. Posteriormente, el Dr. Alfred T. Halstead propuso cambiar el nombre a "volleyball" (balón-volea) debido a la naturaleza del juego, que se basaba en el continuo movimiento del balón por el aire mediante voleas. Este término capturaba con mayor precisión la esencia dinámica de la actividad.
- Expansión en los Estados Unidos: El voleibol tuvo una gran aceptación en los Estados Unidos, especialmente en las instituciones educativas y centros de recreación, ya que fue promovido por la Asociación de Jóvenes Cristianos (YMCA, por sus siglas en inglés). Este organismo, que tenía presencia en gran parte del país, desempeñó un papel crucial en la popularización del deporte al incluirlo como una actividad recreativa en sus programas.

- En América: En 1900, el voleibol cruzó las fronteras estadounidenses y comenzó a practicarse en Canadá. Posteriormente llegó a otros países de América Latina, como Cuba en 1905, Perú en 1910, y Brasil y México en 1917, donde también ganó popularidad rápidamente gracias a las actividades organizadas por instituciones educativas y religiosas; en Asia: En 1900, el deporte llegó a la India, introducido por misioneros y educadores estadounidenses. En 1910, se llevó a Filipinas, donde los jugadores locales añadieron innovaciones, como el ataque de salto (spike), que se convertiría en una de las características más emocionantes del voleibol moderno. En 1913, durante los primeros Juegos Asiáticos, celebrados en Manila, se incluyó el voleibol como una disciplina oficial, marcando la primera competición internacional del deporte.
- En Europa: Durante la Primera Guerra Mundial, los soldados estadounidenses llevaron el voleibol a Europa. El primer país donde se jugó fue Francia, en 1917. Posteriormente, llegó a Yugoslavia en 1918, Polonia y Checoslovaquia en 1919, y Rusia en 1922. Aunque el juego no tenía reglas unificadas, comenzó a ganar adeptos como deporte competitivo, especialmente en Europa del Este, donde adquirió un carácter más estratégico y técnico.
- Características iniciales y falta de reglas unificadas: En sus primeras etapas, el voleibol tenía características particulares dependiendo del país o región donde se practicaba. Por ejemplo, las dimensiones del campo, la altura de la red y las reglas específicas podían variar significativamente. Esta diversidad reflejaba la adaptabilidad del deporte, pero también la necesidad de una estandarización para permitir competencias internacionales.
- Unificación de reglas y consolidación como deporte competitivo: En 1947, después de numerosos intentos fallidos, se fundó la Federación Internacional de Voleibol

(FIVB), con sede en París. Este organismo fue creado por representantes de Francia, Rusia, Polonia y Checoslovaquia, quienes reconocieron la importancia de establecer reglas universales para el deporte. Un año después, en 1948, se celebró el primer Campeonato Europeo en Roma, con la participación de seis equipos, marcando un hito en la historia del voleibol como disciplina competitiva.

Concepción del juego.

Huizinga (1938) define el juego como una acción o actividad voluntaria que se realiza dentro de límites claramente establecidos en cuanto al tiempo y el espacio, esto es, el juego se desarrolla siguiendo normas que, aunque son libremente aceptadas por los participantes, resultan imprescindibles para el desarrollo de la actividad, ya que garantizan su estructura y su coherencia interna, este acto se caracteriza por estar desprovisto de un objetivo externo utilitario, es decir, su finalidad no está orientada hacia un beneficio práctico, sino que reside en el propio acto de jugar, generando en los participantes un sentimiento de tensión y felicidad, una experiencia placentera que trasciende lo cotidiano, además, implica una especie de separación o "magia", ya que introduce a los individuos en un estado diferente al de la vida diaria, creando un espacio alternativo en el que las reglas y roles habituales se suspenden, permitiendo a los participantes adoptar identidades y comportamientos distintos a los habituales, siendo además, de carácter transformador convirtiéndolo en un fenómeno cultural esencial que no solo es inherente a los seres humanos, sino también a otras especies, destacándose como una expresión de libertad, creatividad y socialización.

Por otro lado, Rüsell (1985) lo define como una acción intrínsecamente placentera que se realiza sin un propósito externo, destacando su carácter autónomo y autorregulado, resaltando, que el valor del juego no reside en su utilidad externa, sino en la experiencia misma que genera en quien lo practica; asimismo, Rodríguez (1995) caracteriza el juego

como una actividad pura, natural y divertida, subrayando su contribución al desarrollo integral del niño, enfatizando que el juego no solo es una fuente de diversión, sino también un medio esencial para el aprendizaje, ya que fomenta el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social en las primeras etapas de la vida; estas perspectivas coinciden en considerar al juego como una herramienta fundamental para el crecimiento infantil, pues a través de él los niños exploran el mundo que los rodea, desarrollan habilidades esenciales y refuerzan su creatividad e imaginación.

El autor Cagigal (1996) define el juego como una actividad libre, espontánea y natural que se desarrolla de manera indiferente e insignificante en comparación con las exigencias de la vida cotidiana, teniendo lugar dentro de un marco temporal y espacial claramente delimitado, donde los participantes aceptan seguir ciertas normas, ya sean preestablecidas o creadas de manera improvisada, con ello se entiende que, el juego es una expresión del ser humano que, aunque carezca de un propósito utilitario directo, posee un alto valor formativo, pues implica concentración, creatividad y la experimentación de emociones asociadas a la tensión y el desafío, trascendiendo su aparente trivialidad para convertirse en un medio significativo de aprendizaje, desarrollo personal y socialización.

Según Fink (1960) el universo del juego está lleno de incertidumbres, una característica que lo distingue como una esfera única de la experiencia humana, interpretándose como un contraste profundo entre la realidad cósmica, que representa lo universal y eterno, y la muerte humana personal, que simboliza lo finito y efímero, desde un punto de vista filosófico se posiciona al juego como un fenómeno que permite a los seres humanos explorar las tensiones existenciales de manera lúdica, liberándose temporalmente de las restricciones de la realidad cotidiana; además, Kaufman (1994) resaltó que las actividades lúdicas son capaces de ofrecer muy buenas oportunidades para un desarrollo cognitivo y socioemocional saludable, argumentando que el juego no solo estimula la creatividad y

resolución de problemas, sino que promueve habilidades como empatía, cooperación y autocontrol, además, documentó varios casos en los que el uso del juego en programas de desarrollo infantil ha tenido un impacto positivo en el aprendizaje, el fortalecimiento de la autoestima y la construcción de relaciones interpersonales significativas, subrayando su valor como herramienta pedagógica integral; finalmente, Huizinga (1972) proporcionan una definición clásica del juego, describiéndolo como una actividad u ocupación voluntaria que se realiza dentro de ciertos límites de espacio y tiempo, la cual tiene un propósito interno, es decir, se lleva a cabo por el propio placer que genera y no por razones externas. Además, menciona que el juego se percibe con un sentimiento de tensión y felicidad, una combinación que le otorga un carácter único, donde se destaca el papel del juego como una expresión cultural universal, presente en todas las sociedades humanas y animales, y que a menudo sirve como vehículo para la creación, la exploración y la transmisión de valores sociales y culturales (Ramos y Del Villar, 2005).

Importancia del vóley.

El voleibol se emplea como un medio educativo integral que fomenta en cada estudiante y joven el desarrollo óptimo de sus capacidades, considerando su potencial biopsicológico, más allá de ser simplemente una práctica deportiva, se establece como una estrategia formativa que busca promover valores como el trabajo en equipo, la disciplina y el respeto, además de habilidades motrices, sociales y cognitivas, visto desde este punto de vista, se prioriza la educación y el desarrollo integral del individuo por encima de la búsqueda de especialización temprana o resultados inmediatos, orientando sus beneficios hacia la formación de ciudadanos integrales y activos en la sociedad, es por ello que el éxito en la práctica del voleibol no solo recae en el desempeño individual, sino también en el trabajo colectivo que refleja los valores y aportes de la comunidad educativa (Enríquez et al., 2020).

El voleibol posee elementos esenciales para el desarrollo de la motricidad y coordinación, constituyendo una herramienta eficaz para el fortalecimiento físico y el aprendizaje significativo de habilidades motoras, pero las exigencias técnicas del deporte, como el dominio de los fundamentos básicos (pases, saques, remates y bloqueos) y la comprensión táctica, pueden representar retos considerables para los principiantes, estas demandas técnicas a menudo pueden convertirse en obstáculos si no se aplican metodologías de enseñanza adecuadas.

El aprendizaje del voleibol puede ser accesible y efectivo si se adoptan estrategias pedagógicas adecuadas, basadas en una progresión gradual y adaptada al nivel de cada estudiante, incluyendo la implementación de herramientas que permitan avanzar de lo simple a lo complejo, favoreciendo una enseñanza estructurada en fases o niveles de aprendizaje, tales como técnicas como el uso de juegos modificados, dinámicas grupales y ejercicios adaptados contribuyen a desmitificar la complejidad técnica del voleibol y a garantizar una experiencia de aprendizaje inclusiva y motivadora, con esta metodología, se asegura que el proceso de enseñanza-aprendizaje se mantenga dinámico y eficiente, facilitando no solo el desarrollo técnico, sino también el fortalecimiento de habilidades socioemocionales y el disfrute del deporte (Hessing, 1995).

El vóley y el cuerpo

Trabajan diferentes grupos musculares, se mejora la resistencia cardiovascular, se fortalecen los huesos y se desarrollan habilidades cognitivas como la concentración y la toma de decisiones rápidas. (Jugando Ando, s.f.)

Beneficios de la práctica del vóley.

En la publicación realizada por El Siglo (2018) se dan 10 ventajas que aportan la práctica del vóley. A continuación se explica cada una:

- **Quema calorías y grasa:** uno de los principales beneficios del voleibol es que te ayuda a quemar calorías, que es un componente importante de un programa de pérdida o mantenimiento de peso. La Escuela de Medicina de Harvard informa que una persona puede quemar entre 90 y 133 calorías durante un juego de media hora de voleibol no competitivo, no de playa, según el peso de una persona, mientras que un juego competitivo de gimnasia de voleibol quema entre 120 y 178 calorías. Un juego de una hora de voleibol en un terreno mucho menos estable de arena puede quemar hasta 480 calorías.

- **Tonifica y da forma al cuerpo:** las actividades físicas involucradas en el juego de voleibol fortalecerán la parte superior del cuerpo, los brazos y los hombros, así como los músculos de la parte inferior del cuerpo. Jugar voleibol también mejora los sistemas cardiovascular y respiratorio.

- **Aumenta la tasa metabólica:** jugar voleibol mejora su nivel de energía y mejora su rendimiento general en otros deportes y entrenamientos.

- **Mejora la coordinación mano-ojo:** el Voleibol se trata de la coordinación mano-ojo. Cuando sirva, debe seguir la pelota con los ojos y golpear la pelota en el punto correcto. En defensa, debes reaccionar hacia dónde va la pelota y ponerte en posición para hacer una jugada. Mientras se establece, su coordinación mano-ojo lo ayuda a ver dónde están sus bateadores, para asegurarse de darles un buen set.

- **Desarrolla agilidad, coordinación, velocidad y equilibrio:** debido a sus rápidos cambios de ritmo y dirección, el voleibol impone una gran cantidad de demandas sobre las habilidades técnicas y físicas de un jugador. Durante el transcurso del juego, los jugadores deben servir, pasar, establecer, atacar, bloquear y cavar la pelota. Estas habilidades requieren flexibilidad, buen equilibrio, fuerza y velocidad de la parte superior e inferior del cuerpo para poder jugar de manera efectiva.

- Corazón saludable: al aumentar su ritmo cardíaco, su cuerpo hará circular más sangre y nutrientes por todo su cuerpo, lo que mejora su salud general.
- Desarrolla la fuerza muscular: el voleibol requiere un fuerte pecho y músculos centrales para casi todas las jugadas. Cuando pasa, imita una sentadilla y debe usar las piernas para generar energía. Cuando se establece, debe usar los brazos, las piernas y las manos, especialmente los muslos. Cuando la pelota viene hacia ti, debes cargar tus piernas y brazos, y empujar hacia arriba. Sus manos deben ser fuertes para evitar lesiones.
- Aumenta la capacidad aeróbica: según la tabla de millas aeróbicas de Well Source, gastas la misma cantidad de energía jugando un juego de voleibol fácil y lento durante 20 minutos mientras corres una milla. Gastas la misma cantidad de energía gastada corriendo una milla jugando un vigoroso juego de voleibol de 12 minutos.
- Mejora las habilidades interpersonales: El voleibol demanda que los integrantes del equipo colaboren de manera conjunta y a un ritmo acelerado. Una investigación realizada en junio de 2008 sobre hombres adultos que practican deportes de equipo habituales reveló que los integrantes del equipo desarrollaron mejores destrezas de red que los hombres que no participaban en dichos deportes, según el Centro de Investigación de Política Económica. Las capacidades de liderazgo y colaboración, junto con la práctica de gestionar tanto las victorias como las pérdidas de forma adecuada, aportan atributos valiosos que se transmiten para interactuar con los demás en diversas circunstancias.
- Mejora el estado de ánimo y aumenta el impulso para tener éxito: su participación en el voleibol puede mejorar su estado de ánimo, reducir el estrés y fomentar el orgullo en sus logros como miembro del equipo. La actividad también puede mejorar su autoconfianza, autoestima, su imagen corporal y hacer que se sienta más feliz con la vida en general. La participación en el voleibol también puede mejorar su motivación y capacidad de triunfar. Como jugador de equipo, sus esfuerzos cooperativos conducen al éxito o al fracaso

del equipo. Los miembros del equipo se animan mutuamente durante la práctica y en el juego para dar a todos la confianza de seguir tratando de dominar y perfeccionar las habilidades necesarias para ganar.

Dimensiones del vóley (perspectiva técnica).

Los fundamentos técnicos son la forma adecuada, la técnica de un movimiento para alcanzar el objetivo, ya que cada técnica de cada deporte ha experimentado una evolución al descubrir que realizar un movimiento de esta manera resultaba más eficiente; y con las tecnologías emergentes se está investigando la biomecánica del movimiento para evitar lesiones al atleta y perfeccionar la técnica (Hessing, 2006). De acuerdo con Planchart y Domínguez (2001), la técnica se define como el uso lógico de los movimientos corporales basándose en los principios del juego, con el objetivo de conseguir las mayores ventajas a través de la ejecución de un esfuerzo mínimo.

a) Saque. Cada vez que se interrumpe el juego debido a una infracción, el saque debe repetirse con un depósito, con ello se resalta la importancia de dominar esta acción técnica, ya que el equipo que carece de habilidad para ejecutar saques efectivos difícilmente podrá obtener la victoria; según Guimaraes (2006) el saque es el único momento en el que un jugador tiene control total sobre el balón, disponiendo de un máximo de 8 segundos para realizarlo, siendo algo obligatorio, y su correcta ejecución constituye una responsabilidad clave para el rendimiento colectivo, además, el saque representa el inicio del juego ofensivo y tiene un impacto psicológico que influye tanto en el propio equipo como en el adversario, este "efecto moral", puede ser aprovechado para generar confianza en el equipo que saca, al mismo tiempo que pone presión sobre el equipo contrario, un saque bien dirigido tiene un efecto estratégico: el jugador rival forzado a recibir el disparo queda momentáneamente restringido en su capacidad de participar en el siguiente ataque, desequilibrando su posición y

reduciendo las opciones tácticas del adversario; para que un saque sea verdaderamente eficaz, debe contar con tres atributos fundamentales: seguridad, exactitud y eficacia, la seguridad garantiza que el balón cruce la red sin errores; la exactitud permite dirigir el saque hacia zonas específicas del campo contrario, dificultando la recepción; y la eficacia maximiza las probabilidades de marcar un punto directo o de crear condiciones ventajosas para el equipo que saca. De hecho, un saque con estas características puede complicar significativamente la recepción del oponente, generando oportunidades para un contraataque exitoso; además, Moras (1996) destaca que el saque es la acción técnica que introduce el balón en el juego, cada punto comienza con un saque ejecutado desde detrás de la línea de fondo, convirtiéndose así en una herramienta ofensiva de gran importancia, cuyo objetivo principal puede variar según la situación, pero generalmente busca marcar un punto directo o dificultar al máximo la recepción del equipo contrario, obligándolos a iniciar el juego en una posición desfavorable, por ende, el saque no solo es un acto técnico, sino también una acción estratégica que combina precisión, táctica y oportunidad, elementos esenciales en la dinámica del juego colectivo.

b) Recepción. La recepción es una de las habilidades técnicas esenciales en el voleibol, puesto que constituye la base para un contraataque efectivo, a pesar de que su propósito inicial es defensivo, su correcta ejecución permite establecer un juego organizado y estratégico, al conllevar una combinación de percepción visual, coordinación motriz, postura adecuada y precisión en el contacto con el balón; para recepcionar se requiere una preparación previa, el jugador debe adoptar una postura dinámica que le permita reaccionar rápidamente a cualquier tipo de saque, con ello se debe flexionar las rodillas, mantener los pies en posición de marcha y distribuir el peso corporal en la parte delantera de los pies, lo que favorece un mejor equilibrio y movilidad, el pecho debe inclinarse ligeramente hacia adelante y los brazos mantenerse relajados, semiextendidos y separados del tronco. Esta postura inicial garantiza

una rápida respuesta ante el saque; además, es importante que el jugador evalúe al contrario para identificar posibles indicios del tipo de saque que ejecutará, observando aspectos como la posición del servidor, su técnica y el recorrido inicial del balón, con este análisis se puede anticipar al movimiento del balón y decidir la mejor estrategia de recepción; una vez que el saque es ejecutado, el jugador debe reaccionar inmediatamente al desplazamiento del balón, con este movimiento se debe ser ágil y eficiente, utilizando pasos cortos y controlados que permitan llegar al lugar correcto antes de que el balón alcance su punto más bajo, siendo importante no esperar a que el balón entre en el propio campo, ya que esto reduce las opciones de una recepción precisa; una vez en posición, el jugador debe ajustar su postura para realizar el contacto, incluyendo abrir y flexionar las piernas para mantener el equilibrio, con los pies y los hombros orientados hacia el colocador, donde los brazos deben estar completamente extendidos y adelantados, con las manos unidas, colocando un pulgar sobre el otro y alineando los antebrazos de manera que el contacto se realice en la zona media de los mismos, el momento del contacto con el balón es crucial, siendo suave, especialmente ante saques potentes, utilizando una extensión gradual de las piernas, los brazos y el tronco para controlar tanto la intensidad como la dirección del pase, además, el movimiento de los hombros hacia adelante y arriba permite amortiguar el impacto y dirigir el balón hacia el colocador sin que adquiera una trayectoria excesivamente elevada, esta acción técnica debe estar acompañada por el cuerpo, lo que facilita un impacto controlado y efectivo; después de la recepción, el jugador debe volver rápidamente a su posición básica para estar listo para la siguiente acción del juego, incluyendo redistribuir el peso del cuerpo sobre la punta de los pies y realizar movimientos mínimos con las piernas para mantener el equilibrio y la preparación; por otro lado, la recepción es el primero de los tres contactos permitidos en el voleibol para retornar el balón al campo rival, tiene la principal función de interrumpir el saque contrario y evitar que el equipo rival anote un punto al realizar un pase preciso hacia el

colocador, se crea la oportunidad para ejecutar un ataque organizado y efectivo, tal como indica Guimaraes (2006), la recepción no solo es un componente defensivo, sino que constituye el pilar sobre el cual se construye el juego ofensivo; además, Cotrina (2007) indicó que el éxito en la recepción depende de la capacidad del jugador para combinar movimientos precisos con una técnica depurada y Hessing (2006) enfatiza que un pase de antebrazo bien dirigido no solo evita puntos del equipo contrario, sino que permite transitar del aspecto defensivo al ofensivo de manera fluida y eficaz; se puede decir entonces que, la recepción no es únicamente una técnica, sino una habilidad que requiere preparación física, percepción estratégica y ejecución precisa. Dominar este fundamento técnico es indispensable para garantizar el éxito en el desarrollo del juego y la transición hacia el ataque.

c) Armado. Como primer paso, el armador debería llegar a la posición de armado antes de que su equipo encuentre el balón en la zona de recepción. Una vez que llegó al punto de encuentro, debe prepararse para recibir el balón del atleta que recibió, situándose en la posición de frente en la posición 4. Si la pelota es mal recibida, el armador se enfada con ella. Tanto con una buena recepción como con una mala, la secuencia final de los pasos al levantarse debe ser derecho - izquierdo. La postura corporal debe ser balanceada, el impacto del balón en la cabeza debe ser evitado para no revelar hacia dónde se dirige el armado. Las cualidades que un buen armador debería tener serían: Perfecto manejo de los dedos, habilidad para realizar cualquier tarea con la pelota. Ser ágil en trayectos pequeños. Tener altura. Es preferible ser zurdo (para llevar a cabo ataques en un solo golpe). Con relación a los tiempos de armado, existen 3 tiempos de armado:

- Armado de 1º tiempo: Este tipo de armado se caracteriza por ser extremadamente rápido y preciso, ya que el balón apenas se separa de las manos del armador antes de ser atacado. Generalmente, se ejecuta desde el centro de la red (posición 3), donde el atacante debe estar en el aire y listo para

rematar en el momento exacto en que el armador toma contacto con el balón. La velocidad y la coordinación entre armador y atacante son cruciales en este tipo de jugada, ya que el tiempo disponible para la defensa rival es mínimo. Este armado suele realizarse en suspensión para reducir aún más el tiempo de vuelo del balón, optimizando el ataque sorpresa y dificultando el bloqueo adversario. Es una técnica comúnmente utilizada para ataques rápidos, como los "remates cortos" o "zurdos".

- Armado de 2º tiempo: El armado de segundo tiempo es algo más pausado que el de primer tiempo, pero mantiene una gran velocidad y versatilidad. Puede dirigirse a todas las posiciones de ataque en la cancha, aunque es más común verlo en las puntas (posiciones 2 y 4). Este tipo de armado requiere precisión, ya que busca entregar el balón en una trayectoria rápida y eficiente hacia el atacante. Habitualmente, se realiza en suspensión para garantizar que el balón alcance su objetivo en el menor tiempo posible. La técnica varía según la dirección del pase: cuando el armado es hacia adelante, el movimiento involucra principalmente los índices, mientras que cuando es hacia atrás, predominan los pulgares. Este armado se emplea con frecuencia en jugadas veloces que aprovechan las bandas y buscan evitar bloqueos organizados.
- Armado de 3º tiempo: Este es el armado más pausado y con mayor parábola, proporcionando más tiempo tanto para el atacante como para la defensa. Se realiza generalmente con los pies firmes en el suelo y es característico de jugadas más calculadas o cuando se requiere mayor seguridad en el pase. Aunque se utiliza principalmente en las puntas (posiciones 2 y 4), también puede ejecutarse desde posiciones de zaguero (ataques desde la línea de defensa). Este tipo de armado es útil para ataques más lentos y estratégicos,

permitiendo al atacante posicionarse y calcular mejor su remate. Es una técnica ideal para situaciones en las que el equipo busca consolidar el ataque o realizar un cambio de ritmo en el juego.

d) Remate. El remate es una de las acciones técnicas más importantes y decisivas en el voleibol, este consiste en golpear con fuerza la pelota cuando está próxima y sobre la red, con el objetivo de dirigirla hacia el campo contrario con la máxima velocidad y precisión, según García (2002), el jugador debe alcanzar su máxima altura durante el salto y, utilizando la fuerza del tronco, brazo y mano en forma de cuchara, desplazar el balón desde arriba hacia abajo, generando gran dificultad para la defensa rival; de forma más detallada, el remate puede describirse como un impacto realizado al balón con una sola mano, en el que intervienen la fuerza, coordinación y técnica precisa del jugador, donde este golpe debe ejecutarse a la máxima altura posible y cerca de la red, implicando un salto que se prepara a través de una secuencia de pasos, usualmente, el jugador comienza desde la línea de ataque, realizando entre tres y cuatro pasos, siendo los dos últimos los más significativos para generar el impulso necesario. El acto del remate no se limita únicamente al uso de la fuerza física, sino que también implica poseer una notable habilidad analítica, la cual es fundamental para poder identificar de manera efectiva los puntos vulnerables en la defensa del equipo contrario, permitiendo al jugador tomar decisiones acertadas sobre la dirección en la que se llevará a cabo el golpe, un aspecto esencial en este proceso es que el jugador que realiza el remate debe mantener una comunicación fluida y efectiva con el colocador, siendo capaz de coordinar de manera precisa el momento en el que se inicia la carrera y el salto, así como la trayectoria que seguirá el balón una vez se ejecute el remate; además, Guimaraes (2006) subraya que el éxito de esta acción no radica únicamente en la fuerza, sino en una perfecta armonización entre la técnica individual del rematador, la adecuada posición del cuerpo y la capacidad de percibir el desarrollo del juego, haciendo que se convierta en un elemento decisivo, no solo para el éxito

individual del jugador, sino también para el rendimiento general del equipo en la competición.

Esta acción implica la siguiente secuencia técnica:

- **Carrera de impulso:** Cuando el colocador recibe el balón, el rematador inicia su carrera de aproximación, calculando el momento y la dirección hacia donde se desplazará el balón. El penúltimo paso establece la velocidad y define el sitio donde se realizará el salto, mientras que el paso final es el más largo y rápido. Este último paso se realiza apoyando primero el talón y luego la planta del pie, seguido de un apoyo inmediato del otro pie. Ambos pies deben quedar paralelos, a la anchura de los hombros, y orientados hacia la red para garantizar la estabilidad del salto.
- **Preparación del salto:** En el paso final, el jugador flexiona ligeramente las piernas y el tronco hacia adelante, mientras los brazos se extienden hacia atrás energicamente, proporcionando estabilidad y potenciando el impulso. Los pies realizan un movimiento de talón a punta para preparar el salto, el cual se efectúa con la fuerza simultánea de ambas piernas.
- **Ejecución del salto:** Durante el salto, los brazos se lanzan de forma sincronizada hacia arriba, mientras el tronco se extiende para maximizar la altura alcanzada. Una vez en el aire, el tronco se arquea ligeramente hacia atrás y el brazo dominante, encargado del remate, realiza una rápida flexión hacia atrás, manteniendo el codo elevado para ganar fuerza y dirección. El brazo opuesto se extiende hacia adelante para proporcionar estabilidad y equilibrio en el aire.
- **Impacto al balón:** El momento del impacto es crucial. La mano del jugador debe estar abierta y relajada, mientras que el brazo se encuentra completamente extendido en el punto más alto del salto. El golpe se realiza con un movimiento rápido y contundente del brazo que sigue un arco, liderado por el codo, logrando la

máxima velocidad justo al impactar el balón. El tronco acompaña con una flexión hacia adelante, lo que añade potencia al remate.

- **Caída y recuperación:** La caída debe ser controlada para amortiguar el impacto del salto y estar listo para participar inmediatamente en la siguiente acción del juego. Esto se logra apoyando los pies de punta a talón, flexionando las rodillas para absorber la energía del impacto. Además, la caída debe ocurrir lo más cerca posible del lugar de despegue para facilitar una posible intervención en caso de que el remate sea bloqueado por el equipo contrario.

e) Defensa. La acción que realizan los jugadores para detener el balón del otro equipo se conoce como defensa en voleibol. Las manos se colocan sobre la red para crear una barrera y poder realizar este movimiento. Las reglas prohíben defender en el saque, por lo tanto debes evitar llegar a la cancha contraria durante este movimiento. Tres jugadores—los tres delanteros de cada equipo—pueden participar en la defensa. Así, para que los jugadores de la segunda línea tengan la oportunidad de recuperar el balón, su participación es igualmente esencial. El único objetivo de un salto, que es una elección para el jugador que ejecuta esta acción, es proyectar la pelota con fuerza de tal manera que sea recta y logre golpear la barrera que los jugadores que realizan la acción defensiva pueden construir (Guimaraes, 2006). El jugador debe colocar los pies a la altura de los hombros y paralelos entre sí para ejecutar la defensa, lo que requiere que se sitúe a unos 50 cm de la red. Los brazos deben estar doblados hacia adelante, las piernas deben estar semi-flexionadas y el torso debe inclinarse ligeramente hacia adelante. Podemos ver que hay dos formas de jugar la defensa: la defensa doble, que se juega por encima de los extremos con la asistencia del defensor central, y la defensa triple, que se juega con los delanteros y puede jugarse en cualquier lugar del área frontal.

2.3. Definición de términos

Asertividad. Es la capacidad de expresar nuestras necesidades, deseos, opiniones, sentimientos y creencias, de forma honesta directa y apropiada, de tal manera que nos sintamos satisfechos con nosotros mismos, sin menospreciar o desatender los derechos e intereses de las demás personas. (Puchol, 2010).

Capacidades físicas. Álvarez (1983), precisa las capacidades físicas como factores que determinan la condición física de un individuo y lo orientan para la realización de una determinada actividad física, posibilitando mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico.

Comunicación efectiva. La comunicación efectiva se refiere al intercambio de información entre individuos de manera que el mensaje se transmita, reciba y comprenda correctamente, minimizando los malentendidos. (Fiske, 1985)

Empatía. Es la actitud que tiene una persona para reconocer las emociones en los demás, es decir, es la capacidad de comprender los sentimientos de los otros y poder leer sus mensajes no verbales (Goleman, 1995). Implica una acción basada en la respuesta afectiva y el procesamiento cognitivo (Gerdes y Segal, 2009)

Estímulo eficaz. Un estímulo eficaz es cualquier factor ambiental que provoca una respuesta significativa o deseada en un organismo o sistema. (Skinner, 1938).

Entrenamiento. Es la adquisición de habilidades, destrezas y conocimientos para el desarrollo de alguna habilidad física o mental, y tiene la intención de brindar algún tipo de beneficio o beneficio al individuo (Raya et al., 2017).

Individualización. Para Bompa (1983) la individualización se enfatiza en que cada programa de entrenamiento debe ser diferente para cada atleta, porque las respuestas y adaptaciones a los estímulos varía de forma diferente en cada individuo, enfatizando además

que cada atleta debe ser tratado según sus habilidades, las características de su aprendizaje y la especificidad del deporte.

Inteligencia emocional. La inteligencia emocional se convierte en una habilidad para procesar la información emocional que incluye la percepción, la asimilación, la comprensión y la dirección de las emociones (Mayer y Cobb, 2000).

Interacción social. La interacción social es el proceso mediante el cual las personas actúan y reaccionan en relación a otros, estableciendo relaciones y construyendo sociedades. (Goffman, 1956).

Unidad funcional. Una unidad funcional es un componente de un sistema que tiene una función específica, contribuyendo al funcionamiento global y eficiente del sistema. (Parsons, 1951).

III. HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis

3.1.1. *Hipótesis General*

Existe una relación significativa entre las habilidades sociales y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024.

3.1.2. *Hipótesis Específicas*

HE 1. Existe una relación significativa entre las primeras habilidades sociales y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024

HE 2. Existe una relación significativa entre las habilidades sociales avanzadas y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024

HE 3. Existe una relación significativa entre las habilidades relacionadas con los sentimientos y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024

HE 4. Existe una relación significativa entre las habilidades alternativas y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024

HE 5. Existe una relación significativa entre las habilidades para hacer frente al estrés y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024

HE 6. Existe una relación significativa entre las habilidades de planificación y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024.

3.2. Variables

3.2.1. *Habilidades sociales*

Definición conceptual

Goldstein (1989) indica que las habilidades sociales abarcan un conjunto de habilidades y capacidades diferentes, destinadas a mantener relaciones interpersonales sanas y a solucionar problemas de índole interpersonal y socioemocional, desde tareas elementales hasta complejas e instrumentales. Además, sugiere clasificar a las competencias sociales de acuerdo a su tipología.

Definición operacional

Goldstein (1987) propuso clasificar las habilidades sociales en seis categorías. Partiendo de ello se utilizó el inventario asociado, que cuenta con 50 ítems, el cual se compone de primeras habilidades sociales (8 ítems), habilidades sociales avanzadas (6 ítems),

Habilidades relacionadas con los sentimientos (7 ítems), habilidades alternativas (9 ítems), habilidades para hacer frente al estrés (12 ítems) y habilidades de planificación (8 ítems)

3.2.2. Rendimiento técnico en el Vóley

Definición conceptual.

El voleibol es un deporte que consta de seis acciones técnicas fundamentales:

Ubicación y movimientos, impacto bajo, voleo, saque, remate, bloqueo. Por lo tanto, en su instrucción es complicado abordarlos de manera autónoma. Sin embargo, hay ciertas posiciones o posturas corporales que son fundamentales técnicas, son comunes y propias de la motricidad específica del voleibol. Por lo tanto, se deben tener en cuenta de manera significativa al inicio de la instrucción de este deporte (Cotrina, 2007)

Definición operacional.

Enríquez et al. (2020), plantearon cinco dimensiones con respecto al rendimiento en el voley. Obteniéndose como consecuencia un instrumento que posee 32 ítems, divididos en saque (7 ítems), recepción (6 ítems), armado (6 ítems), remate (8 ítems) y defensa (5 ítems)

3.3. Operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de la variable habilidades sociales

Variable	Definición Conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Ítems	Escala de medición
Variable 1:Habiliades Sociales	Goldstein (1989) define las habilidades sociales como el conjunto de habilidades y capacidades diferentes, destinadas a mantener relaciones	Goldstein (1987) propuso clasificar las habilidades sociales en seis categorías. Partiendo de ello se utilizó el inventario asociado con 50 ítems, el cual se compone de	Primeras habilidades sociales	Escuchar activamente	1	Ordinal tipo Likert -Nunca -Casi nunca -A veces -Casi siempre -Siempre
				Iniciar una conversación	2,3	
				Formular preguntas	4,	
				Mostrar gratitud	5,6,7,8	
				Pedir ayuda	9	

	interpersonales sanas y a solucionar problemas de índole interpersonal y socioemocional, desde tareas elementales hasta complejas e instrumentales.	primeras habilidades sociales (8), habilidades sociales avanzadas (6), relacionadas con los sentimientos (7), alternativas (9), para hacer frente al estrés (12) y de planificación (8).	Habilidades sociales avanzadas	Seguir y dar instrucciones	10,11,12	
				Pedir disculpas	13	
				Convencer a otros	14	
			Habilidades relacionadas con los sentimientos	Conocer y expresar los propios sentimientos	15,16	
				Comprender los sentimientos de los demás	17,18,19	
				Manejar el miedo y el enfado	20,	
				Auto recompensarse	21,22	
			Habilidades alternativas	Compartir y ayudar	23,24	
				Negociar	25,26	
				Defender los propios derechos	27	
				Evitar conflictos	28,29,30	
			Habilidades para hacer frente al estrés	Formular y responder quejas.	31,32	
				Demostrar deportividad.	33	
				Manejar la exclusión y la vergüenza.	34,35	
				Hacer frente a las presiones de grupo.	36	
			Habilidades de planificación	Tomar decisiones	37	
				Establecer y priorizar objetivos	38	
				Resolver problemas	39	
				Concentrarse en una tarea		

Nota: Se realizó la operacionalización a partir de la propuesta de Goldstein (1987)

Tabla 2

Operacionalización de la variable rendimiento técnico en el vóley

Variable	Definición Conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Ítems	Escala de medición
Variable 2: Rendimiento técnico en el vóley	El voleibol es un deporte que consta de seis acciones técnicas fundamentales: Ubicación y movimientos, impacto bajo, voleo, saque, remate, bloqueo. Por lo tanto, en su instrucción es complicado abordarlos de manera autónoma. Sin embargo, hay ciertas posiciones o posturas corporales que son fundamentales técnicas, son comunes y propias de la motricidad específica del voleibol. Por lo tanto, se deben tener en cuenta de manera significativa al inicio de la instrucción de este deporte (Cotrina, 2007)	Enriquez et al. (2020), plantearon cinco dimensiones con respecto al rendimiento técnico en el vóley. Obteniéndose como consecuencia un instrumento que posee 32 ítems, divididos en saque (7), recepción (6), armado (6), remate (8) y defensa (5)	Saque	Ubicación de brazos y piernas	1,2	Ordinal politómica: -No existe -En inicio -En proceso -Logrado
				Lanzamiento del balón	3	
				Movimiento de brazos y piernas	4,5,6	
				Eficacia en el saque	7	
			Recepción	Ubicación de brazos y piernas.	8	
				Visualización y desplazamiento en referencia al balón.	9,10	
				Movimiento de brazos y piernas	11,12	
				Eficacia en la recepción.	13	
			Armado	Visualización, desplazamiento y ubicación	14,15,16	
				Movimiento de brazos y piernas	17,18	
				Eficacia en el armado	19	
			Remate	Ubicación y visualización del balón	20,21	
				Movimiento y desplazamiento de brazos y piernas	22,23,24,25,26	
				Efectividad	27	
			Defensa	Ubicación y visualización del balón	28,29,30	
				Movimiento de brazos y piernas	31	
				Efectividad	32	

Nota: Propuesta adaptada de Enríquez et al. (2020)

IV. MATERIALES Y MÉTODOS

4.1 Área de estudio

La investigación se realizó en Lima, capital del departamento de Lima, además, cuenta con un área de 52,00 km² y su altitud media es de 72 m.s.n.m., cabe resaltar que se trata de la capital del Perú. La cual está ubicada en las coordenadas XW43+P4 Carmen de La Legua - Reynosoy puede ser visualizado en mapas interactivos como Google Maps (Google Maps, s.f).

4.2. Tipo y diseño de investigación

4.2.1 Tipo de investigación

Un tipo básico de investigación es la que busca nueva información sobre las causas subyacentes de las ocurrencias y los hechos observables. Un ejemplo de esto sería un examen del rendimiento del voleibol y las habilidades sociales. Esto es consistente con la afirmación de OECD (2015) de que la investigación básica se lleva a cabo sin ninguna forma de manipulación a fin de avanzar en nuestra comprensión de hechos observables y ocurrencias.

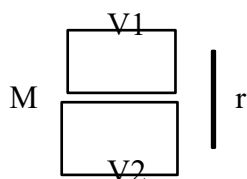
4.2.2 Diseño de investigación

Con respecto a esta investigación se tiene un diseño no experimental puesto que el investigador no manipula intencionalmente las variables, sino que observa y analiza los fenómenos tal como ocurren en su contexto natural. Este tipo de diseño se centra en describir y correlacionar variables para comprender relaciones existentes sin establecer causalidad. Los datos se recolectan sin intervención experimental, lo que permite estudiar situaciones en su entorno real y con mayor aplicabilidad externa, aunque con limitaciones en el control de variables extrañas y en la capacidad de inferir relaciones causales directas. (Hernández et al, 2014). Además, guarda correspondencia con el sub diseño correlacional pues, según Mejía (2017) en la investigación correlacional, se miden dos variables y se establece una relación

estadística (correlación) entre ellas; no se requieren factores externos para sacar conclusiones significativas.

Además, de que la investigación sea no experimental, pertenece a un corte transversal. Según Liu y Tucker (como se citó en Hernández et al, 2014) un estudio de corte transversal es un diseño de investigación que implica la recopilación de datos en un solo momento en el tiempo, con el fin de analizar las características de una población o fenómeno específico en ese punto temporal. Este tipo de estudio se utiliza para describir la prevalencia de variables o condiciones, identificar asociaciones entre variables y generar hipótesis para investigaciones futuras. Los estudios de corte transversal son útiles para obtener una instantánea de la situación actual, pero no permiten establecer relaciones causales debido a la falta de seguimiento temporal.

Esquema del nivel descriptivo correlacional



Donde

M: Estudiantes de la institución educativa

V1: Habilidades sociales

V2: Rendimiento técnico en el vóley

r : Relación entre la V1 y V2

4.3. Población y muestra

4.3.1 Población

La presente investigación trabajó con 40 estudiantes de vóley en la institución educativa, Callao 2024.

4.3.2 Muestra:

Se usó la muestra no probabilística por conveniencia. Pues, para Hernández et al. (2014) la muestra censal es aquella que incluye a la totalidad de los integrantes de la población objeto de estudio, cabe resaltar que no se selecciona una parte representativa, sino que se considera a todos los elementos que cumplen con los criterios de inclusión establecidos para la investigación, además, permite obtener resultados que reflejan con mayor precisión las características de la población.

Los participantes en la muestra fueron 40 estudiantes de vóley en la institución educativa pública del Callao, 2024

4.4. Técnicas e instrumentos de recojo de información

Técnica

Para Bryman (2016) la encuesta puede definirse como una técnica de recolección de datos en la que se obtiene información directamente de los individuos, generalmente mediante la formulación de preguntas estructuradas y estandarizadas. Esta definición resalta la naturaleza sistemática y controlada de la encuesta, diseñada para recopilar datos cuantitativos de manera eficiente y permitir el análisis estadístico posterior para explorar relaciones entre variables específicas, por ende, esta técnica será aplicada en el instrumento para medir las habilidades sociales.

Para Hernández et al. (2014) la técnica de la observación se define como el proceso sistemático de registrar los comportamientos y fenómenos tal como ocurren en su entorno

natural, sin manipular ni alterar la situación observada. Esta técnica permite obtener datos específicos relacionados al objeto de estudio, proporcionando una comprensión más profunda y contextualizada de los eventos o conductas observadas. Dicha técnica será utilizada al medir el rendimiento en el vóley.

Instrumento

Se hizo uso del cuestionario para recolectar información sobre habilidades sociales, el cual consta preguntas tipo Likert. Para Hernández et al. (2014), un cuestionario es un instrumento que consiste en una serie de preguntas organizadas sistemáticamente, diseñadas para obtener información específica de los sujetos de estudio. Este instrumento se caracteriza por su estructura formal, que puede incluir preguntas cerradas, abiertas o mixtas, y está diseñado para recopilar datos de manera estandarizada y sistemática, facilitando la comparación y el análisis de respuestas entre diferentes participantes en una investigación.

Se hizo uso de una ficha de observación para recolectar información sobre el rendimiento en el vóley, el cual constó preguntas politómicas. Para Bryman (2016) la ficha de observación es un instrumento de recolección de datos en la que los investigadores recopilan información directamente mediante la observación de comportamientos, acciones o eventos en el entorno natural donde ocurren. Esta definición destaca que la observación implica la captura directa y sistemática de datos a través de la percepción y el registro de eventos tal como se desarrollan, sin intervención directa en el fenómeno.

4.5. Análisis estadístico

Para el procesamiento y análisis de datos se utilizó el software estadístico SPSS 27, además del paquete de Excel. Se partió de la organización de los datos recogidos en tablas de Excel, para luego ser analizados y generar la estadística descriptiva asociada (tablas de frecuencias y figuras), mientras que para el análisis inferencial haciendo uso de SPSS 27 se

obtuvo el estadístico de pruebas de normalidad que permitió tomar la decisión del estadístico inferencial a utilizar, en este caso se usó la prueba de rho de Spearman para comprobar la relación que existe entre dos variables, finalmente se realizó la discusión con los resultados obtenidos en otras investigaciones.

4.6. Aspectos éticos

En la presente investigación, se garantizó el stricto cumplimiento de los principios ético establecidos por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM) y el formato APA7. Se respetó la autonomía de los participantes, obteniendo su respectivo consentimiento/asentimiento informado por escrito y asegurando que comprendan los objetivos y procedimientos del presente estudio. Se mantuvo la confidencialidad y anonimato de la información obtenida, utilizando códigos en vez de nombres y almacenando los datos en un entorno seguro. Cada participante es libre de retirarse del estudio en cualquier momento sin repercusiones. Además, se garantizó la propiedad intelectual, citando apropiadamente todas las fuentes y referencias utilizadas.

V. RESULTADOS

5.1. Análisis descriptivo de resultados

Con el fin de realizar el análisis descriptivo se optó por elaborar un baremo para cada variable y dimensión. Tal como se evidencia a continuación:

Tabla 3

Baremos para la variable habilidades sociales

	Muy bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
Dimensión primeras habilidades sociales	[8; 15>	[15; 21>	[21; 28>	[28; 34>	[34; 40]
Dimensión habilidades sociales avanzadas	[6; 11>	[11; 16>	[16; 21>	[21; 26>	[26; 30]
Dimensión habilidades relacionadas con los sentimientos	[7; 13>	[13; 19>	[19; 24>	[24; 30>	[30; 35]
Dimensión habilidades alternativas	[9; 17>	[17; 24>	[24; 31>	[31; 38>	[38; 45]
Dimensión habilidades para hacer frente al estrés	[12; 22>	[22; 32>	[32; 41>	[41; 51>	[51; 60]
Dimensión habilidades de planificación	[8; 15>	[15; 21>	[21; 28>	[28; 34>	[34; 40]
Variable habilidades sociales	[50; 90>	[90; 130>	[130; 170>	[170; 210>	[210; 250]

Tabla 4

Baremos para rendimiento técnico en el vóley

	Inicio	Proceso	Logro	Destacado
Dimensión saque	[7; 13>	[13; 18>	[18; 23>	[23; 28]
Dimensión recepción	[6; 11>	[11; 15>	[15; 20>	[20; 24]
Dimensión armado	[6; 11>	[11; 15>	[15; 20>	[20; 24]
Dimensión remate	[8; 14>	[14; 20>	[20; 26>	[26; 32]
Dimensión defensa	[5; 9>	[9; 13>	[13; 17>	[17; 20]
Variable rendimiento técnico en el vóley	[32; 56>	[56; 80>	[80; 104>	[104; 128]

Variable: habilidades sociales

Tabla 5

Frecuencias para las dimensiones de las habilidades sociales

Escala	Primeras hab. sociales		Hab. sociales avanzadas		Hab. relacionadas con los sentimientos		Hab. alternativas		Hab. para hacer frente al estrés		Hab. de planificación	
	f	%f	f	%f	f	%f	f	%f	f	%f	f	%f
Muy bajo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Bajo	0	0	2	5	0	0	0	0	0	0	0	0
Medio	10	25	6	15	7	17.5	11	27.5	11	27.5	16	40
Alto	26	65	27	67.5	28	70	22	55	27	67.5	21	52.5
Muy alto	4	10	5	12.5	5	12.5	7	17.5	2	5	3	7.5
Total	40	100	40	100	40	100	40	100	40	100	40	100

En la tabla 5, respecto a las primeras habilidades sociales, se observó que, de los estudiantes, el 0% se encuentra en muy bajo, 0% bajo, un 25% medio, 65% alto y 10% muy alto, con respecto a las primeras habilidades sociales, donde se ha identificado que un 75% presentan una escala favorable (es decir presentan un buen desarrollo de estas habilidades), en contraste nadie se encuentra en una escala desfavorable. Adicionalmente, para las habilidades sociales avanzadas, se observó que, de los estudiantes, el 0% se encuentra en muy bajo, 5% bajo, un 15% medio, 67.5% alto y 12.5% muy alto, con respecto a las habilidades sociales avanzadas, donde se ha identificado que un 80% presentan una escala favorable (es decir presentan un buen desarrollo de estas habilidades), en contraste 5% se encuentra en una escala desfavorable. Por otro lado, respecto a las habilidades relacionadas con los sentimientos se observó que, de los estudiantes, el 0% se encuentra en muy bajo, 0% bajo, un 17,5% medio, 70% alto y 12,5% muy alto, con respecto a las habilidades relacionadas con los sentimientos, donde se ha identificado que un 82,5% presentan una escala favorable (es decir presentan un buen desarrollo de estas habilidades), en contraste ningún educando se encuentra en una escala desfavorable. Mientras que, para las habilidades alternativas, se observó que, de los

estudiantes, el 0% se encuentra en muy bajo, 0% bajo, un 27,5% medio, 55% alto y 17,5% muy alto, con respecto a las habilidades alternativas, donde se ha identificado que 72,5% presentan una escala favorable (es decir presentan un buen desarrollo de estas habilidades), en contraste nadie se encuentra en una escala desfavorable. En paralelo referente a las habilidades para hacer frente al estrés, se identificó que, de los estudiantes, el 0% se encuentra en muy bajo, 0% bajo, un 27,5% medio, 67,5% alto y 5% muy alto, con respecto a las habilidades para hacer frente al estrés, donde se ha identificado que 72,5% presentan una escala favorable (es decir presentan un buen desarrollo de estas habilidades), en contraste nadie se encuentra en una escala desfavorable. Por último, respecto a las habilidades de planificación, se logra observar que, de los estudiantes, el 0% se encuentra en muy bajo, 0% bajo, un 40% medio, 52,5% alto y 7,5% muy alto, con respecto a las habilidades alternativas, donde se ha identificado que 59,5% presentan una escala favorable (es decir presentan un buen desarrollo de estas habilidades), en contraste nadie se encuentra en una escala desfavorable, pero además, se identificó un 40% en una escala media lo cual implica que todavía hay trabajo relevante por realizar para mejorar esta dimensión.

Tabla 6

Frecuencia para habilidades sociales

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	0	0
Bajo	0	0
Medio	7	17.5
Alto	33	82.5
Muy alto	0	0
Total	40	100

En la tabla 6 se observó que, de los estudiantes, el 0% se encuentra en muy bajo, 0% bajo, un 17,5% medio, 82,5% alto y 7,5% muy alto, con respecto a las habilidades sociales, donde se

ha identificado que 82,5% presentan una escala favorable (es decir presentan un buen desarrollo de estas habilidades), en contraste nadie se encuentra en una escala desfavorable

Variable: Rendimiento técnico en el vóley

Tabla 7

Frecuencias para las dimensiones del rendimiento técnico en el vóley

Escala	Saque		Recepción		Armado		Remate		Defensa	
	f	%f	f	%f	f	%f	f	%f	f	%f
Inicio	9	22.5	7	17.5	6	15	10	25.0	7	17.5
Proceso	6	15.0	7	17.5	10	25	7	17.5	9	22.5
Logro	8	20.0	8	20.0	9	22.5	11	27.5	10	25.0
Destacado	17	42.5	18	45.0	15	37.5	12	30.0	14	35.0
Total	40	100	40	100	40	100	40	100.0	40	100

En la tabla 7 se observó con respecto al Saque, que, de los estudiantes, el 22,5% no presenta una técnica para el saque, un 15% se halla en inicio, 20% en proceso y 42,5% con un nivel logrado, esto conlleva a entender que el 62,5% presentan un buen rendimiento en el Saque, mientras que el 37,5% presentan deficiencias marcadas, se evidencia que hay un porcentaje relevante con el que se debe trabajar para mejorar esta dimensión. Para la recepción, se identificó que, de los estudiantes, el 17,5% no presenta una técnica para la recepción, un 17,5% se halla en inicio, 20% en proceso y 45% con un nivel logrado, esto conlleva a entender que el 65% presentan un buen rendimiento en la recepción, mientras que el 35% presentan deficiencias marcadas, se evidencia que hay un porcentaje relevante con el que se debe trabajar para mejorar esta dimensión. Respecto al Armado, se identificó que, de los estudiantes, el 15% no presenta una técnica para el armado, un 25% se halla en inicio, 22,5% en proceso y 37,5% con un nivel logrado, esto conlleva a entender que el 60% presentan un buen rendimiento en el armado, mientras que el 35% presentan deficiencias marcadas, se

evidencia que hay un porcentaje relevante con el que se debe trabajar para mejorar esta dimensión. Respecto al remate, se observó que, de los estudiantes, el 25% no presenta una técnica para el remate, un 17,5% se halla en inicio, 27,5% en proceso y 30,0% con un nivel logrado, esto conlleva a entender que el 57,5% presentan un buen rendimiento en el remate, mientras que el 42,5% presentan deficiencias marcadas, se evidencia que hay un porcentaje relevante con el que se debe trabajar para mejorar esta dimensión. Finalmente, referente a la defensa, se observó que, de los estudiantes, el 17,5% no presenta una técnica para la defensa, un 22,5% se halla en inicio, 25% en proceso y 35% con un nivel logrado, esto conlleva a entender que el 60% presentan un buen rendimiento en la defensa, mientras que el 40% presentan deficiencias marcadas, se evidencia que hay un porcentaje relevante con el que se debe trabajar para mejorar esta dimensión.

Tabla 8

Frecuencia para rendimiento técnico en el vóley

	Frecuencia	Porcentaje
Inicio	9	22.5
Proceso	7	17.5
Logro	8	20.0
Destacado	16	40.0
Total	40	100.0

En la tabla 8 se observó que, de los estudiantes, el 22,5% no presenta una técnica para practicar vóley, un 17,5% se halla en inicio, 20% en proceso y 40,0% con un nivel logrado, esto conlleva a entender que el 60% presentan un buen rendimiento en el vóley, mientras que el 40% presentan deficiencias marcadas, se evidencia que hay un porcentaje relevante con el que se debe trabajar para mejorar esta variable.

5.2. Análisis inferencial de resultados

Pruebas de normalidad

Para evaluar la prueba de normalidad se consideró la prueba de Shapiro Wilk, por presentar una población inferior a 50 integrantes.

Tabla 9

Pruebas de normalidad

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Habilidades sociales	0.925	40	.011
Rendimiento técnico en el vóley	0.926	40	.012

En la tabla se observa que la prueba de Shapiro-Wilk indicó para la variable habilidades sociales un coeficiente de 0.925 y un sig. = 0.011, el cual es inferior a 0.05, por ende, se presenta una distribución no normal, además, para la variable rendimiento técnico en el vóley se asocia un coeficiente de 0.926 y un sig. = 0.012, que también es inferior a 0.05, esto quiere decir que presenta distribución no normal. Como en ambos casos se identificó una distribución asimétrica, entonces se recomienda hacer uso de la estadística no paramétrica (rho de Spearman).

Para establecer los valores y niveles de correlación se consideró la propuesta de Hopkins (2016).

Tabla 10

Valores y niveles de correlación

Valores	Correlación
± .0 a 0.1	Muy pequeña
± 0.1 a 0.3	Pequeña
± 0.3 a 0.5	Moderada

± 0.5 a 0.7
 ± 0.7 a 0.9
 ± 0.9 a 1

Grande
 Muy grande
 Perfecta

Tomado de Hopkins (2006)

5.2.1 Prueba de hipótesis general

Ha: Existe una relación significativa entre las habilidades sociales y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024.

H₀: No existe una relación significativa entre las habilidades sociales y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024.

Tabla 11

Habilidades sociales y rendimiento técnico en el vóley

		Habilidades sociales	Rendimiento técnico en el vóley
Habilidades sociales	Coefficiente de correlación	1.000	.122
	Sig. (bilateral)		.455
	N	40	40
Rendimiento técnico en el vóley	Coefficiente de correlación	.122	1.000
	Sig. (bilateral)	.455	
	N	40	40

En la tabla 11, se identifica que la prueba de rho de Spearman arrojó un coeficiente de correlación de 0.122 (positivo pequeño) y un valor de sig. = 0.455. Como este valor es superior a 0.05, entonces se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, es decir,

no existe una relación significativa entre las habilidades sociales y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024

5.2.2 Prueba de hipótesis específicas

H_a . Existe una relación significativa entre las primeras habilidades sociales y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024.

H_0 : No existe una relación significativa entre las primeras habilidades sociales y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024.

Tabla 12

Primeras habilidades sociales y rendimiento técnico en el vóley

		Primeras habilidades sociales	Rendimiento técnico en el vóley
Primeras habilidades sociales	Coeficiente de correlación	1.000	.110
	Sig. (bilateral)		.499
	N	40	40
Rendimiento técnico en el vóley	Coeficiente de correlación	.110	1.000
	Sig. (bilateral)	.499	
	N	40	40

En la tabla 12, se identifica que la prueba de rho de Spearman arrojó un coeficiente de correlación de 0.110 (positivo pequeño) y un valor de sig. = 0.499. Como este valor es superior a 0.05, entonces se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, es decir,

no existe una relación significativa entre las primeras habilidades sociales y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024.

H_a . Existe una relación significativa entre las habilidades sociales avanzadas y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024

H_0 : No existe una relación significativa entre las habilidades sociales avanzadas y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024.

Tabla 13

Habilidades sociales avanzadas y el rendimiento técnico en el vóley

		Habilidades sociales avanzadas	Rendimiento técnico en el vóley
Habilidades sociales avanzadas	Coefficiente de correlación	1.000	.271
	Sig. (bilateral)	.	.091
	N	40	40
Rendimiento técnico en el voley	Coefficiente de correlación	.271	1.000
	Sig. (bilateral)	.091	
	N	40	40

En la tabla 13, se identifica que la prueba de rho de Spearman arrojó un coeficiente de correlación de 0.271 (positivo pequeño) y un valor de sig. = 0.091. Como este valor es superior a 0.05, entonces se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, es decir,

no existe una relación significativa entre las habilidades sociales avanzadas y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024.

H_a. Existe una relación significativa entre las habilidades relacionadas con los sentimientos y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024

H₀: No existe una relación significativa entre las habilidades relacionadas con los sentimientos y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024

Tabla 14

Habilidades relacionadas con los sentimientos y el rendimiento técnico en el vóley

		Habilidades relacionadas con los sentimientos	Rendimiento técnico en el vóley
Habilidades relacionadas con los sentimientos	Coeficiente de correlación	1.000	-.189
	Sig. (bilateral)	.	.242
	N	40	40
Rendimiento técnico en el vóley	Coeficiente de correlación	-.189	1.000
	Sig. (bilateral)	.242	
	N	40	40

En la tabla 14, se identifica que la prueba de rho de Spearman arrojó un coeficiente de correlación de -0.189 (negativo pequeño) y un valor de sig. = 0.242. Como este valor es superior a 0.05, entonces se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, es decir,

no existe una relación significativa entre las habilidades relacionadas con los sentimientos y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024.

H_a . Existe una relación significativa entre las habilidades alternativas y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024.

H_0 : No existe una relación significativa entre las habilidades alternativas y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024.

Tabla 15

Habilidades alternativas y el rendimiento técnico en el vóley

		Habilidades alternativas	Rendimiento técnico en el vóley
Habilidades alternativas	Coefficiente de	1.000	-.045
	correlación		
	Sig. (bilateral)		.783
	N	40	40
Rendimiento técnico en el vóley	Coefficiente de	-.045	1.000
	correlación		
	Sig. (bilateral)	.783	.
	N	40	40

En la tabla 15, se identifica que la prueba de rho de Spearman arrojó un coeficiente de correlación de -0.045 (negativo muy pequeño) y un valor de sig. = 0.783. Como este valor es superior a 0.05, entonces se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, es decir,

no existe una relación significativa entre las habilidades alternativas y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024.

H_a . Existe una relación significativa entre las habilidades para hacer frente al estrés y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024.

H_0 : No existe una relación significativa entre las habilidades para hacer frente al estrés y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024.

Tabla 16

Habilidades para hacer frente al estrés y el rendimiento técnico en el vóley

		Habilidades para hacer frente al estrés	Rendimiento técnico en el vóley
Habilidades para hacer frente al estrés	Coefficiente de	1.000	.052
	correlación		
	Sig. (bilateral)		.751
	N	40	40
Rendimiento técnico en el vóley	Coefficiente de	.052	1.000
	correlación		
	Sig. (bilateral)	.751	
	N	40	40

En la tabla 16, se identifica que la prueba de rho de Spearman arrojó un coeficiente de correlación de 0.052 (positivo muy pequeño) y un valor de sig. = 0.751. Como este valor es superior a 0.05, entonces se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, es decir,

no existe una relación significativa entre las habilidades para hacer frente al estrés y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024.

H_a. Existe una relación significativa entre las habilidades de planificación y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024.

H₀: No existe una relación significativa entre las habilidades de planificación y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024.

Tabla 17

Habilidades de planificación y el rendimiento técnico en el vóley

		Habilidades de planificación	Rendimiento técnico en el vóley
Habilidades de planificación	Coeficiente de correlación	1.000	.055
	Sig. (bilateral)		.737
	N	40	40
Rendimiento técnico en el vóley	Coeficiente de correlación	.055	1.000
	Sig. (bilateral)	.737	
	N	40	40

En la tabla 17, se identifica que la prueba de rho de Spearman arrojó un coeficiente de correlación de 0.055 (positivo muy pequeño) y un valor de sig. = 0.737. Como este valor es superior a 0.05, entonces se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, es decir,

no existe una relación significativa entre las habilidades de planificación y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024.

5.3. Discusión de resultados

A continuación, se realiza una comparación entre lo obtenido mediante la recolección de datos y la prueba de hipótesis con otros trabajos relacionados, esta comparación permite identificar coincidencias o discordancias entre los hallazgos. Cabe resaltar que en presente trabajo no se logró identificar una correlación significativa y ello se discute a continuación:

Con respecto a la hipótesis general, en la tabla 11, se identificó que existe una relación positiva pequeña pero no significativa entre las habilidades sociales y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024; en el planteamiento del problema se planteó que dichas habilidades favorecerían el trabajo colaborativo, la comunicación y la resolución de conflictos en el campo deportivo; sin embargo, los hallazgos indican que otros elementos intrínsecos al deporte escolar -como la preparación técnica, el nivel físico y las estrategias de entrenamiento- pueden tener un peso mucho mayor en el resultado final; además, González y López (2022) investigaron la relación de habilidades sociales y desempeño en contextos educativos destacan la relevancia de dichas competencias para promover el trabajo colaborativo, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos, como lo mencionan autores que han estudiado la relación entre habilidades sociales y desempeño académico en diferentes escenarios, sin embargo, el ámbito deportivo parece presentar dinámicas particulares que podrían explicar la ausencia de una correlación significativa; por otro lado, Torres y Ramírez (2021) analizaron la relación entre habilidades sociales y desempeño en deportes colectivos e identificaron que factores como el nivel técnico del jugador, las estrategias de entrenamiento y el apoyo socioemocional de los entrenadores tienen un peso considerable en el rendimiento deportivo, lo que podría haber diluido el impacto directo de las habilidades sociales en esta investigación; asimismo, el presente estudio coincide parcialmente con lo señalado por Delgado y Salazar (2020) quienes afirmaron que el rendimiento en deportes como el vóley depende más de habilidades técnicas,

físicas y estratégicas que de aspectos puramente sociales, resaltando de esta forma la necesidad de considerar el entrenamiento técnico como un factor primordial en este contexto; de expuesto anteriormente, se ha corroborado la hipótesis general.

Con respecto a la hipótesis específica 1, en la tabla 12, se identificó que existe una relación positiva pequeña no significativa entre las primeras habilidades sociales y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024; ello sugiere que, en el contexto particular de los estudiantes, las habilidades sociales en su fase inicial no resultan determinantes para el desempeño deportivo, posiblemente debido al grado de desarrollo de dichas habilidades y a las características específicas del deporte analizado; en contraste, Riquelme (2022) identificó que las habilidades sociales juegan un rol relevante en el rendimiento deportivo de adolescentes, destacando que la capacidad para establecer relaciones positivas y trabajar en equipo impacta de manera directa en los deportes colectivos, esta diferencia se podría explicar gracias al contexto de los participantes, las características específicas del deporte estudiado o incluso las etapas de desarrollo de las habilidades sociales; asimismo, González y Pérez (2021) establecieron que las habilidades sociales pueden actuar como un factor moderador en el rendimiento deportivo, aunque su influencia varía según el nivel de competencia, esto da las pistas que en el caso del del vóley, el nivel inicial de las habilidades sociales de los estudiantes no sea lo suficientemente determinante para impactar su rendimiento, especialmente si el grupo se encuentra en una etapa temprana de desarrollo deportivo; por otro lado, Torres (2020) también identificó que las relaciones interpersonales y el contexto escolar influyen en el desempeño deportivo, sin embargo, en la presente investigación existen factores contextuales como la metodología de entrenamiento, el acceso a recursos adecuados o incluso la dinámica del equipo que podrían haber disminuido el impacto esperado de las habilidades sociales en el rendimiento del vóley, de expuesto anteriormente, se justifica lo identificado con la hipótesis.

Con respecto a la hipótesis específica 2, en la tabla 13, se identificó que existe una relación positiva pequeña no significativa entre las habilidades sociales avanzadas y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024; dentro del planteamiento del problema, esto indica que las destrezas sociales de mayor nivel podrían no ser el factor determinante en el desempeño deportivo, apuntando más bien a la importancia de las condiciones de práctica y las estrategias de entrenamiento; además, González y Díaz (2021) concluyeron que no todas las dimensiones de las habilidades sociales influyen de manera directa en el rendimiento deportivo, destacando que los factores contextuales, como el entorno de práctica y las estrategias de enseñanza del entrenador, pueden jugar un papel más determinante; asimismo, Fernández y Ramírez (2020) evidenciaron que, si bien las habilidades sociales avanzadas como la resolución de conflictos o la negociación son relevantes en contextos colaborativos, estas no siempre impactan en disciplinas deportivas específicas, como el vóley, donde las habilidades técnicas y físicas tienden a ser predominantes, dicho estudio sugiere que la percepción de cohesión grupal y las dinámicas de equipo pueden influir más en el rendimiento que las habilidades sociales avanzadas individuales; en contraste, López y Vega (2019) señalaron que el desarrollo de habilidades sociales avanzadas puede facilitar la comunicación y la coordinación en deportes de equipo, lo que impacta positivamente en el rendimiento, sin embargo, su investigación se centró en grupos con niveles altos de entrenamiento y experiencia previa, lo que podría explicar la diferencia en los resultados, de expuesto anteriormente, se justifica lo identificado con la hipótesis.

Con respecto a la hipótesis específica 3, en la tabla 14, se identificó que existe una relación negativa pequeña no significativa entre las habilidades relacionadas con los sentimientos y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024; sugiriendo que dichas habilidades no inciden de manera

significativa en el desempeño deportivo de los estudiantes en el contexto evaluado, planteando una reflexión sobre el papel específico de las habilidades emocionales vinculadas a los sentimientos dentro de entornos deportivos, donde podrían no estar suficientemente desarrolladas o aplicadas para influir de manera efectiva; en contraste, Pérez y Gómez (2022) destacaron que el control emocional y la comunicación efectiva pueden influir positivamente en el trabajo en equipo y, por ende, en el rendimiento deportivo, sin embargo, cabe señalar que este efecto podría estar más asociado a habilidades sociales generales que a habilidades exclusivamente relacionadas con los sentimientos; por otro lado, Rodríguez et al. (2021) indicaron que las habilidades emocionales dan la facilidad a los educandos de manejar la presión en las actividades competitivas, adicionalmente se resalta la importancia de reforzarlas a través de estrategias específicas dentro del contexto deportivo y con ello se identifica una posible explicación a la baja significación, puesto que, las habilidades relacionadas con los sentimientos posiblemente no han sido desarrolladas ni aplicadas de manera óptima en el campo deportivo; finalmente, López y Sánchez (2020) dieron el aporte de que las habilidades emocionales no son suficientes para predecir el rendimiento deportivo, debido a que depende de otros factores como los técnicos, físicos y estratégicos, manteniendo, coherencia con los resultados obtenidos, dado que el rendimiento en el vóley puede estar influenciado por el entrenamiento técnico, coordinación grupal y experiencia previa, aspectos que no son considerados en la evaluación de las habilidades relacionadas con los sentimientos, de lo expuesto anteriormente, se justifica lo identificado con la hipótesis.

Con respecto a la hipótesis específica 4, en la tabla 15, se identificó que existe una relación negativa muy pequeña no significativa entre las habilidades alternativas y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024; lo cual plantea interrogantes respecto al planteamiento inicial (influencia positiva de dichas habilidades en el rendimiento deportivo), sugiriendo que factores individuales o

contextuales podrían estar mediando esta relación, como las características personales de los estudiantes o las condiciones del entrenamiento; en contraste, Pérez y Gutiérrez (2021) encontraron que las habilidades sociales desempeñan un rol crucial en la cooperación y el trabajo en equipo dentro de actividades deportivas, se esperaba que las habilidades alternativas tuvieran un impacto positivo en el rendimiento en el vóley, sin embargo, al encontrar contradicción con dicha investigación se resalta la necesidad de explorar factores adicionales que podrían estar mediando esta relación, como las características individuales de los estudiantes o las condiciones del entrenamiento deportivo; por otro lado, Ramírez y Torres (2020) identificaron que las habilidades sociales, especialmente la empatía y la asertividad, contribuyen a fortalecer el desempeño en deportes grupales, no obstante esta contradicción da posibles indicaciones de las "habilidades alternativas" no son determinantes por sí solas para el éxito en el vóley, un deporte que también requiere habilidades técnicas, físicas y estrategias grupales específicas, de expuesto anteriormente, se justifica lo identificado con la hipótesis.

Con respecto a la hipótesis específica 5, en la tabla 16, se identificó que existe una relación positiva muy pequeña no significativa entre las habilidades para hacer frente al estrés y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024; este hallazgo sugiere que, si bien el manejo del estrés forma parte de las habilidades sociales, no necesariamente impacta de manera directa en el desempeño deportivo en contextos escolares, desde el planteamiento del problema, se reconoce la importancia de identificar factores psicosociales que influyen en el rendimiento deportivo, sin embargo, los resultados obtenidos indican que el estrés podría no ser un factor determinante en este ámbito específico. En contraste, González et al. (2017) destacaron que el manejo del estrés puede ser un componente relevante en la interacción social y el desempeño en actividades deportivas, sin embargo, es importante considerar que su estudio incluyó un enfoque más amplio de habilidades sociales, lo que podría explicar las diferencias en los resultados; por otro lado,

Rojas (2021) también reportó una baja correlación entre el manejo del estrés y el rendimiento en estudiantes de Lima, lo cual guarda concordancia con los hallazgos del presente estudio, sugiriendo que aunque las habilidades para manejar el estrés son importantes en el ámbito deportivo, otros factores, como las competencias técnicas, la cohesión del equipo o el liderazgo del entrenador, podrían tener un mayor peso en el rendimiento en el vóley; en paralelo, Martínez y Sánchez (2020) concluyeron que el estrés no siempre es un predictor del éxito deportivo, los resultados de esta investigación refuerzan la idea de que el rendimiento en el vóley puede depender de una interacción más compleja de factores psicológicos, sociales y físicos. Esto indica que, aunque el manejo del estrés forma parte de las habilidades sociales, no necesariamente impacta de manera directa en el desempeño deportivo en contextos escolares, de lo expuesto anteriormente, se justifica lo identificado con la hipótesis.

Con respecto a la hipótesis específica 6, en la tabla 17, se identificó que existe una relación positiva muy pequeña no significativa entre las habilidades de planificación y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024; este hallazgo sugiere que, si bien los estudiantes pueden poseer habilidades de planificación, estas no necesariamente se traducen en un impacto directo sobre su rendimiento deportivo, lo cual podría explicarse por otros factores influyentes como motivación, ambiente de entrenamiento o nivel técnico alcanzado o aspectos no controlados en el presente estudio; en contraste, González et al. (2017) sugieren que aunque las habilidades sociales son fundamentales para la interacción efectiva en diversas áreas, no siempre se traducen de manera directa en mejoras en el rendimiento en deportes específicos; pudiendo deberse esta contradicción a factores contextuales como la preparación técnica, la motivación o el ambiente de entrenamiento, que pueden tener una influencia más relevante en el rendimiento en deportes como el vóley; por otro lado Pérez y Fernández (2021) han demostrado que una adecuada organización y establecimiento de metas puede ser un factor clave para mejorar el

rendimiento en deportes, en el presente estudio puede haberse dado que las habilidades de planificación observadas en los estudiantes no se implementaron de manera efectiva en sus prácticas de vóley, pudiendo indicar de esta manera que las habilidades de planificación, aunque presentes, podrían no haber sido aprovechadas de manera óptima en el contexto deportivo, de expuesto anteriormente, se justifica lo identificado con la hipótesis.

CONCLUSIONES

Con respecto a la hipótesis general, se encontró que no existe una relación significativa entre las habilidades sociales y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024. ($\rho = 0,122$, sig. = $0,455$), sugiriendo que los factores intrínsecos al deporte escolar -como la preparación técnica, el nivel físico y las estrategias de entrenamiento- ejercen un peso más determinante en el desempeño final que las habilidades sociales.

Con respecto a la hipótesis específica 1, se encontró que no existe relación entre las primeras habilidades sociales y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024 ($\rho = 0,110$, sig. = $0,499$), manifestándose que, en esta etapa temprana de desarrollo de competencias sociales, su relación sobre el desempeño deportivo es limitada, probablemente debido al grado de maduración de dichas habilidades y a las características propias de la disciplina.

Con respecto a la hipótesis específica 2, se encontró que no existe una relación significativa entre las habilidades sociales avanzadas y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024 ($\rho = 0,271$, sig. = $0,091$), reafirmando la idea de que aun cuando dichas destrezas pueden favorecer la comunicación y la cohesión grupal, en el ámbito del vóley son las condiciones de práctica y las estrategias de entrenamiento las que ejercen un protagonismo mayor.

Con respecto a la hipótesis específica 3, se encontró que no existe una relación significativa entre las habilidades relacionadas con los sentimientos y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024 ($\rho = -0,189$, sig. = $0,242$), infiriéndose que las habilidades emocionales vinculadas a la gestión de sentimientos en el desempeño deportivo pueden quedar relegadas frente a factores técnicos y físicos.

Con respecto a la hipótesis específica 4, se encontró que no existe una relación significativa entre las habilidades alternativas y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024 ($\rho = -0,045$, sig. = 0,783), indicando con ello que dichas habilidades, por sí solas, no tienen un impacto relevante en el éxito deportivo, ya que aspectos individuales y contextuales -como la técnica, la condición física y el diseño de la sesión de entrenamiento- resultan más influyentes.

Con respecto a la hipótesis específica 5, se encontró que no existe una relación significativa entre las habilidades para hacer frente al estrés y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024 ($\rho = 0,052$, sig. = 0,751), si bien el manejo del estrés forma parte del conjunto de habilidades sociales, su efecto directo sobre el desempeño deportivo en el contexto escolar resulta escaso frente a factores como la cohesión de equipo, el liderazgo del entrenador y la pericia técnica.

Con respecto a la hipótesis específica 6, se encontró que no existe una relación significativa entre las habilidades de planificación y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024 ($\rho = 0,055$, sig. = 0,737), esto quiere decir, que aunque la planificación es importante para organizar la práctica deportiva, en este caso específico no se traduce automáticamente en mejoras de rendimiento, ya que motivación, ambiente de entrenamiento y nivel técnico alcanzado juegan un rol más decisivo.

RECOMENDACIONES

- Dado que no se encontró una relación significativa entre las habilidades sociales y el rendimiento técnico en el vóley de los estudiantes, se sugiere que los docentes evalúen otras variables que puedan influir en el desempeño deportivo. Sería útil explorar la implementación de estrategias pedagógicas enfocadas no solo en las habilidades sociales, sino también en el desarrollo de otras competencias, como las habilidades técnicas y tácticas específicas del vóley, que podrían tener un impacto más directo en el rendimiento de los estudiantes.
- En relación con la falta de una relación significativa entre las primeras habilidades sociales y el rendimiento técnico en el vóley, se recomienda que los docentes consideren la posibilidad de integrar el desarrollo de habilidades sociales de manera transversal en los programas de entrenamiento deportivo. Sin embargo, dado que no se identificó una relación directa, los programas pueden beneficiarse de un enfoque en el fortalecimiento de la práctica deportiva y el trabajo en equipo, priorizando la mejora de las habilidades técnicas y la motivación intrínseca.
- A pesar de que las habilidades sociales avanzadas no muestran una relación significativa con el rendimiento técnico en el vóley, se sugiere que los programas de desarrollo emocional y social incluyan estrategias para fomentar estas habilidades de manera gradual. Los docentes podrían considerar el fortalecimiento de la confianza y la autonomía de los estudiantes como aspectos que, si bien no muestran una correlación directa, pueden contribuir al bienestar general de los estudiantes en su participación en actividades deportivas.
- Ante la falta de una relación significativa entre las habilidades relacionadas con los sentimientos y el rendimiento técnico en el vóley, se recomienda que se trabaje en la identificación y manejo de emociones de los estudiantes dentro de las sesiones

deportivas, sin esperar necesariamente una mejora inmediata en el rendimiento deportivo. El desarrollo de una inteligencia emocional adecuada podría beneficiar el bienestar general y la experiencia en el ámbito escolar.

- En vista de la inexistencia de una relación significativa entre las habilidades alternativas y el rendimiento técnico en el vóley, se sugiere que los programas de entrenamiento se enfoquen más en la mejora de habilidades técnicas específicas y en la adaptación a situaciones de juego, en lugar de centrarse exclusivamente en las habilidades alternativas. A pesar de la ausencia de una correlación, la diversificación de las estrategias de enseñanza puede enriquecer la experiencia de los estudiantes.
- Dado que las habilidades para hacer frente al estrés no muestran una relación significativa con el rendimiento técnico en el vóley, se recomienda que el desarrollo de estas habilidades se enfoque en su rol de apoyo emocional general para los estudiantes, más allá de su vinculación directa con el rendimiento deportivo. Las actividades que promuevan el manejo del estrés en general, como técnicas de relajación y mindfulness, pueden ser útiles para mejorar el bienestar integral de los estudiantes.
- Dado que las habilidades de planificación no se relacionaron significativamente con el rendimiento técnico en el vóley, se recomienda que los docentes consideren la importancia de incorporar estas habilidades de manera más explícita en la formación académica general, sin asumir que tienen un impacto directo en el rendimiento deportivo. Las habilidades de planificación pueden seguir siendo beneficiosas para el desarrollo integral de los estudiantes, pero su relación con el rendimiento técnico en el vóley puede ser indirecta o dependiente de otros factores.

REFERENCIAS

- Alberti y Emmons (2008). *Tu derecho perfecto: Asertividad e igualdad en tu vida*. Obelisco
- Álvarez, C. (1983). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Gymnos
- Ángeles, D. (2016). *Relación entre la resiliencia y habilidades sociales en un grupo de adolescentes de Lima Norte*. [Tesis de doctorado, Universidad San Martín de Porres].
<https://hdl.handle.net/20.500.12727/2443>
- Arkaev, L. y Suchilin, N. G. (2004). *How to create champions: the theory and methodology of training top-class gymnasts*. Meyer & Meyer Sport
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S. y Petitpas, A. (2013) Physical activity: an underestimated investment in human capital?. *Journal of Physical Activity and Health*, 10(3), pp.289-308. <https://doi.org/10.1123/jpah.10.3.289>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1962). Aprendizaje social por imitación. En MR Jones (Ed.), *Simposio de Nebraska sobre Motivación, 1962* (págs. 211-274). Univer. Nebraska Press.
- Bompa, O. (1983). *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance*. Kendall/Hunt Publishing Company.
- Bompa, T. y Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Human Kinetics
- Bryman, A. (2016). *Social Research Methods* (5th ed.). Oxford University Press.
- Caballo, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Editores Siglo XXI.
- Cagigal, J. (1996). *Obras Selectas. (Volumen I)*. Coe,

- Calero, S. (2009). Sistema de registro y procesamiento del rendimiento técnico-táctico para el Voleibol de alto nivel. [Tesis de doctorado, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”].
https://www.researchgate.net/publication/358830845_Sistema_de_registro_y_procesamiento_del_rendimiento_tecnico-tactico_para_el_voleibol_de_alto_nivel
- Campo, L. y Martínez, E. (2009). Habilidades sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de la costa caribe colombiana. *Revista iberoamericana de psicología: ciencia y tecnología*, 2(1), 39-51
<http://revistas.iberoamericana.edu.co/index.php/ripsicologia/article/view/176>
- Campos, W. (2019). El voleibol recreativo y la inteligencia interpersonal en los estudiantes universitarios. [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador].
<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/19086>
- Carron, A. y Eys, M. (2012). *Group Dynamics in Sport (4th ed.)*. Fitness Information Technology
- Cegarra, J. (2012). *Los métodos de investigación*. Diaz Santos.
https://books.google.com.pe/books?id=YROO_q6-wzgC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Chávez, A. (2019). Efecto del programa de capacitación VAK para la enseñanza del balonmano en profesores de Educación Física. *Universidad y Sociedad*, 1(5).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202019000500487
- Citra, O y Balboa, Y. (2011). *La actividad física: un aporte para la salud*. Efdeportes.com.
- Combs C. y Slaby, F. (1993). *Programa de desarrollo de habilidades sociales*. Ediciones Universitarias.
- CONADE. (2008). *Voleibol, un deporte divertido y amigable*. Ilustración, Textos y Diseño

Cotrina, G. (2007) *Voleibol fundamentos técnicos*.

<https://deportivasfesaragoza.files.wordpress.com/2008/11/voleibol-fundamentostecnicos.pdf>

Crick, N., y Dodge, K. (1994). A review and reformulation of social information-processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychological Bulletin*, 115(1), 74–101.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.115.1.74>

Enríquez, Y., Granados, C. y Gutiérrez, J. (2020). *Programa de entrenamiento para mejorar la práctica de voleibol, en las deportistas de la academia “Cataleya vóley club” – Nuevo Chimbote, 2019*. [Tesis de pregrado, Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Chimbote].
https://repositorio.pedagogicochimbote.edu.pe/vistas/images/pdf/DO5570758100/TESIS_41954860.pdf

Fernandez, R. y Carroble, J. (1991). *Evaluación conductual metodología y aplicaciones*. Pirámide.

Formación Integral y Desarrollo Empresarial en adelante (FIDE, s.f.). *Habilidades Sociales y Estilos de Comunicación: Claves para el Éxito Personal y Profesional*.
<https://www.fide.edu.pe/blog/detalle/habilidades-sociales-y-estilos-de-comunicacion-claves-para-el-exito-personal-y-profesional>

Franco, A. Correa, D. y Escalante, P. (2011) *Estudio comparativo de las habilidades Sociales en extractos socioeconómicos*. [Universidad Católica Luis Amigo].
<https://www.funlam.edu.co/modules/facultadededucacion/item.php?itemid=84>

Fiske, J. (1985). *Teoría de la comunicación en introducción al estudio de la comunicación*. Herder. <https://idolotec.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/02/modelo-de-shannon-y-weaver1.pdf>

García, f. (2002). *Motivación del deportista peruano*. Universidad San Martín de Porres

- Gerdes, K. E. y Segal, E. A. (2009). A Social Work Model of Empathy. *Advances in Social Work*, 10(2), 114-127.
<https://advancesinsocialwork.indianapolis.iu.edu/index.php/advancesinsocialwork/article/download/235/215/1025>
- Gil, F. (2009). *Habilidades Sociales. Teoría Investigación e Intervención*. Psicología, cultura y Sociedad.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books
- Gordillo, A. (1992) Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva. *Revista de Psicología del Deporte* 1, 27-36. <http://www.rpdonline.com/article/viewFile/266/263>
- Goffman, E. (1956). *The presentation of self in everyday life*. Ten Shilling.
https://monoskop.org/images/1/19/Goffman_Erving_The_Presentation_of_Self_in_Everyday_Life.pdf
- Google. (s.f.). *Google Maps*. <https://www.google.com/maps>
- Goldstein, A. (1989). *Habilidades Sociales y Autocontrol en la adolescencia*. Un programa enseñanza. Ediciones Martínez Roca
- Goldstein, A.; Sprafkin, R.; Gershaw, N. y Klein, P. (1989) *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia*. Ed. Martínez Roca.
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Vergara Editorial.
- Gómez, M. (2021). *Relación de la práctica deportiva y las habilidades sociales en adolescentes desde una perspectiva psicopedagógica*. [Tesis de pregrado, Universidad Abierta Internacional]. <https://repositorio.uai.edu.ar/handle/123456789/75>
- González, J. (2020). *Actividad física y habilidades sociales en estudiantes universitarios de la Región Lima Provincias – Norte*. 2019. [Tesis de doctorado, Universidad San Pedro]. <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/20.500.129076/15775>

- Gould, D. y Carson, S. (2008). Life Skills Development through Sport: Current Status and Future Directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58-78. <http://dx.doi.org/10.1080/17509840701834573>
- Gresham, F. y Elliott, S. (1990). *Social skills rating system*. American Guidance Service
- Guillen, F. (2007) *Psicología de la educación física y el deporte. Dirigida a entrenadores y monitores deportivos*. Wanceulen Editorial Deportiva.
- Guimaraes, T. (2006). *Voleibol, iniciación y alto rendimiento*. Cooperativa Editorial Magisterio.
- Hanin, Y. (2000). *Emotions in sport*. Human Kinetics
- Hernández, R, Fernández, C y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill Education. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Hessing, W. (2006). *Voleibol para principiantes*. Editorial Paidotribo.
- Hessing, W. (1995). *Voleibol para principiantes, entrenamiento táctico y técnica*. Paidotribo.
- Hopkins, W. (2006). *Correlation coefficient: a new view of statistics*.
<https://www.sportsci.org/resource/stats/effectmag.html>
- Huesmann, L. (1998). The role of social information processing and cognitive schema in the acquisition and maintenance of habitual aggressive behavior. En R. G. Geen & E. Donnerstein (Eds.), *Human aggression: Theories, research, and implications for social policy* (pp. 73–109). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012278805-5/50005-5>
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

- Mamani, A., Huamani, F., Cabrejos, J., Lava, J., Arce, D., Mora, R., Quisocala, J., Torres, F., Lipa, L., Fuentes, D.(2020). Autoconfianza y su relación con el rendimiento, procedencia, logros y edad en jugadoras de voleibol peruanas en categoría de formación. *Sportis Sci J*, 6 (1), 145-165. <https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.1.554>
- Mamani, R. y Jove, A. (2023). La actividad física y su relación con los fundamentos técnicos de voleibol en estudiantes del sexto grado de la I.E.P. N° 72001 - Azángaro, 2022 [Tesis de pregrado, Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Azángaro”]. https://www.iesppazangaro.edu.pe/wp-content/uploads/2023/06/TESIS_ROSSIO-Y-ANAVEL-2023-.pdf
- Mariana, A. (2022). *Habilidades Sociales y Autoconcepto en jugadores de Rugby, con edades entre 10 y 12 años*. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica Argentina]. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/15382>
- Matvéev, L. (1977). *Periodización del entrenamiento deportivo*. INEF
- Mayer, J. y Cobb, C. (2000). Educational policy on emotional intelligence: the case for ability scales. In R. Bar-On & J.D.A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence*. Jossey Bass.
- Mejía, T. (2017). *Investigación Correlacional: Definición, Tipos y Ejemplos*. <https://www.lifeder.com/investigacioncorrelacional/>
- Miller, R. y Brewer, J. (2003). *The A-Z of Social Research: A Dictionary of Key Social Science Research Concepts* (2.^a ed.). Sage.
- Mondragón, G., Moscol, J. y Uriarte, E. (2023). Habilidades sociales en el contexto de la educación básica en Perú. Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, 7(30), 1962-1974. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i30.642>
- Monjas, C. (1992). *Las Habilidades Sociales en el Currículo*. Ministerio de Educación Cultura y Deporte.

- Monjas, C. (1997). *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social para niños y Adolescentes*. Ciencias de la Educación Preescolar y Especial.
- Monjas, C. (2000). *Habilidades en el Currículo*. Ministerio de Educación Cultura y Deporte.
- Navarro, R. (2003). El Rendimiento Académico: Concepto, Investigación y Desarrollo. *Revista Electronica Iberoamerica sobre calidad, eficacia y cambios en educación*, 1(2), 1-15. <https://www.redalyc.org/pdf/551/55110208.pdf>
- OECD (2015). *Frascati Manual 2015: Guidelines for Collecting and Reporting Data on Research and Experimental Development, The Measurement of Scientific, Technological and Innovation Activities*. OECD.
<https://doi.org/10.1787/9789264239012-en>
- Ozolin, N. (1989). *Sistema contemporáneo de entrenamiento*. Ed. Científico Técnico
- Palacios, J. (1999). *La familia como contexto de desarrollo humano*. Secretariado de Publicaciones de la Universidad de Sevilla.
- Palao, J., Garcia, A., Hernández, E. y Ortega, E. (2016). A case study of applying collective technical-tactical performance goals in elite men's volleyball team. *International Journal of Applied Sports Science*, 28(2), 68–78.
<https://doi.org/10.24985/ijass.2016.28.2.68>
- Parsons, T. (1951). *The social system*. Routledge. <https://voidnetwork.gr/wp-content/uploads/2016/10/The-Social-System-by-Talcott-Parsons.pdf>
- Payá, M. (2000). *Educación en valores para una sociedad abierta y plural*. Ed. Desclée.
- Peña, J., Valle, J., Aguilar, E. y Lopez, S. (2020). *Preparación física*. CIDEPRO.
- Piaget, J. (1932). *El criterio Moral en el Niño*.
- Planchart, J. y Domínguez, D. (2001). *Fundamentos técnicos del voleibol*. Editorial Paidós.

Puchol, L. (2010). *El libro de las habilidades directivas*. Díaz de Santos.

<https://filialsur.usmp.edu.pe/wp-content/uploads/2020/03/El-libro-de-habilidades-directivas-ADMINISTRACI%C3%93N.pdf>

Quispe, J. (2020). *Habilidades sociales y clima social familiar en los adolescentes de una I.E. del distrito de El Tambo - Huancayo, 2019*. [Tesis de pregrado, Universidad Continental]. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/8473>

Ramos, L. y Del Villar, F. (2005). *La enseñanza de la Educación Física*. Síntesis

Raya, J., Suárez, L., Moreno, M., Ruiz, J., & Sáez, E. (2017). Efectos en el rendimiento físico a corto plazo de dos programas de entrenamiento neuromuscular con diferente orientación aplicados en jugadores de fútbol de élite U-17. Obtenido de RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 13(48), 88-103.
<https://www.redalyc.org/pdf/710/71050358001.pdf>

Real Academia Española (1991). *Diccionario de la Real Academia Española*. Esparsa.

Riggio, R. E. (1986). Assessment of Basic Social Skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3), 649-660. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.3.649>

Rodríguez, J. (1995). *Deporte y Ciencia. Teoría de la actividad física*. INDE.

Rodríguez, N., Guanipa, I. y Sánchez, R. (2019). Habilidades mentales de las integrantes del equipo de voleibol femenino. *EPISTEME KOINONIA*, 2(3), 1-20.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7276112.pdf>

Rüsell, B. (1985). *La conquista de la felicidad*. Dante/ Quincenal.

Saldaña, C. y Reategui, S. (2017). *El Rol de las Habilidades Sociales en la aplicación de un método para desarrollar el aprendizaje cooperativo, el aprendizaje basado en proyectos*. [Tesis de Pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú].
<http://hdl.handle.net/20.500.12404/8917>

- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Salter, A. (1949), *Terapia de reflejo condicionado*. 1st edición. Nueva York
- Sánchez, G., Apolo, D. y Ávila, C. (2022). Influencia del deporte en las habilidades sociales de estudiantes de la comunidad montubia de Balsalito. *Polo del conocimiento*, 7(6), 2016-2029. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9042527>
- Sibaja, L. (2003) El rol de los padres en la formación futbolística del niño. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 3(1), 77-81.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4790846.pdf>
- Siguenza, B. (2023). *Las habilidades sociales y su relación con el aprendizaje de la educación física en alumnos de tercero, cuarto y quinto grado de secundaria de la I.E. Fe y Alegría 32 San Juan de Lurigancho, 2022*. [Tesis de pregrado, Universidad Alas Peruanas]. <https://hdl.handle.net/20.500.12990/12705>
- Skinner, B. (1938). *The behavior of organisms*. Appleton-Century.
- Schwarzer, R. y Knoll, N. (2007). Functional roles of social support within the stress and coping process: A theoretical and empirical overview. *International Journal of Psychology*, 42(4), 243–252. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/00207590701396641>
- Smith, R., Smoll, F., Cumming, S. y Grossbard, J. (2006). Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(4), 479-501.
<https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479>
- Spitzberg, B. y Cupach, W. (1984). *Interpersonal communication competence*. SAGE Publication
- Thorndike, E. (1920). La Inteligencia Social. *Universidad Autónoma de Madrid-España*, 16(2), 17- 28.

- Tuckman, B. (1965). Developmental sequence in small groups. *Psychological Bulletin*, 63(6), 384-399.
- Vásquez, B. (2023). *Ansiedad estado-rasgo en futbolistas de las categorías sub 15 y sub 17 de una escuela de fútbol en la ciudad de Iquitos, año 2022*. [Tesis de pregrado, Universidad Científica del Perú]. <http://hdl.handle.net/20.500.14503/2572>
- Vygotsky, L. (1925). *Psikhologija iskusstva (Psychology of art)*. [PhD thesis, Moscow University].
- Weinberg, R. y Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics
- Weiss, M. y Ferrer-Caja, E. (2002). Motivational orientations in sport. En T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 101–170). Human Kinetics
- Wolpe, J.(1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition, Palo Alto, California, Stanford*. University Press
- Yanac, E. (2019). *Habilidades sociales en estudiantes de sexto grado de primaria de una institución educativa pública del callao*. [Tesis de maestría, Universidad San Ignacio de Loyola]. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/8794>
- Ysport (s.f.). *¿Qué ejercicios debe hacer un jugador de voleibol?*. <https://www.ysport.es/que-ejercicios-debe-hacer-un-jugador-de-voleibol/>

Anexos

Anexo 1. Matriz de Consistencia

“RELACIÓN ENTRE LAS HABILIDADES SOCIALES Y RENDIMIENTO TÉCNICO EN EL VÓLEY DE ESTUDIANTES EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DEL CALLAO, 2024”

Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Variable	Metodología
¿Existe alguna relación entre las habilidades sociales y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024?	Encontrar la relación entre las habilidades sociales y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024.	Existe una relación significativa entre las habilidades sociales y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024.	Variable: Habilidades sociales Dimensiones: -Primeras habilidades sociales -Habilidades sociales avanzadas -Habilidades relacionadas con los sentimientos -Habilidades alternativas -Habilidades para hacer frente al estrés -Habilidades de planificación Variable: Rendimiento técnico en el vóley Dimensiones: - Saque -Recepción -Armado	Enfoque: Cuantitativo Tipo: Básica Nivel: Descriptivo Diseño: Pre experimental. Correlacional Corte: Transversal Población: 40 estudiantes femeninas de vóley en la institución educativa del Callao, 2024. Muestra: 40 estudiantes Técnica: -Encuesta
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas		
PE 1 ¿Existe alguna relación entre las primeras habilidades sociales y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024?	OE 1 Determinar la relación entre las primeras habilidades sociales y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024.	HE 1 Existe una relación significativa entre las primeras habilidades sociales y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024.		
PE 2 ¿Existe alguna relación entre las habilidades sociales avanzadas y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024?	OE 2 Encontrar la relación entre las habilidades sociales avanzadas y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024.	HE 2 Existe una relación significativa entre las habilidades sociales avanzadas y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024.		
PE 3 ¿Existe alguna relación entre las habilidades	OE 3 Identifica la relación entre las habilidades relacionadas con	HE 3 Existe una relación significativa entre las habilidades		

relacionadas con los sentimientos y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024? PE 4 ¿Existe alguna relación entre las habilidades alternativas y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024? PE 5 ¿Existe alguna relación entre las habilidades para hacer frente al estrés y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024? PE 6 ¿Existe alguna relación entre las habilidades de planificación y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024?	los sentimientos y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024. OE 4 Determinar la relación entre las habilidades alternativas y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024. OE 5 Encontrar la relación entre las habilidades para hacer frente al estrés y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024. OE 6 Identificar la relación entre las habilidades de planificación y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024.	relacionadas con los sentimientos y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024. HE 4 Existe una relación significativa entre las habilidades alternativas y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024. HE 5 Existe una relación significativa entre las habilidades para hacer frente al estrés y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024. HE 6 Existe una relación significativa entre las habilidades de planificación y el rendimiento técnico en el vóley en estudiantes de una institución educativa pública del Callao, 2024.	-Remate -Defensa	-Observación Instrumento: - Cuestionario - Ficha de observación
--	--	--	--------------------------------	--

Anexo 2. Instrumentos

Instrumento Cuestionario de Habilidades sociales - Goldstein						
Estimado participante, el presente cuestionario es una adecuación del test de Goldstein, cuyo objetivo es registrar información sobre las habilidades sociales que sueles utilizar. Por ello se recomienda que responda con lo que crea más conveniente en cada caso, no existen respuestas incorrectas y se sugiere marcar con una X. Escala de valoración: Nunca (1), Casi nunca(2), A veces(3), Casi siempre(4) y Siempre(5).						
HABILIDADES SOCIALES		1	2	3	4	5
1	Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo					
2	Hablas con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes					
3	Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos					
4	Clarificas la información que necesitas y se la pides a la persona adecuada					
5	Permites que los demás sepan que les agradeces los favores					
6	Te das a conocer a los demás por propia iniciativa					
7	Ayudas a que los demás se conozcan entre sí					
8	Dices que te gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realice					
9	Pides que te ayude en cuando tienes alguna dificultad					
10	Eliges la mejor forma para integrarte en un grupo o para participar en una determinada actividad					
11	Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica					
12	Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente					
13	Pides disculpas a los demás por haber hecho algo mal					
14	Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona					
15	Intentas reconocer las emociones que experimentas					
16	Permites que los demás conozcan lo que sientes					
17	Intentas comprender lo que sienten los demás					
18	Intentas comprender el enfado de la otra persona					

19	Permites que los demás sepan que te interesas o preocupas por ellos					
20	Piensas por qué estás asustado y haces algo para disminuir tu miedo					
21	Te dices a ti mismo o haces cosas agradables cuando te mereces una recompensa					
22	Reconoces cuándo 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					
31	Dices a los demás cuándo han sido los responsables de originar un determinado problema e intentas encontrar una solución					
32	Intentas llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien					
33	Expresas un sincero cumplido a los demás por la forma en que han jugado					
34	Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido					
35	Eres consciente cuando te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en ese momento					
36	Manifiestas a los demás que han tratado injustamente a un amigo					
37	Consideras con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que harás.					
38	Comprendes la razón por la cual has fracasado en una determinada situación y qué puedes hacer para tener más éxito en el futuro					
39	Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen o hacen notas que se contradicen					

40	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					
41	Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista antes de una conversación problemática					
42	Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta					
43	Resuelves la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante					
44	Reconoces si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo tu control					
45	Tomas decisiones realistas sobre lo que eres capaz de realizar antes de comenzar una tarea					
46	Eres realista cuando debes dilucidar cómo puede desenvolverte en una determinada tarea					
47	Resuelves qué necesitas saber y cómo conseguir la información					
48	Determinas de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante y el que se debe solucionar primero					
49	Consideras las posibilidades y eliges la que te hará sentir mejor					
50	Te organizas y te preparas para facilitar la ejecución de tu trabajo					

Ficha de evaluación del vóley

Nombre: _____					
I.E.: _____			Grado: _____		
El instrumento se utiliza para medir mediante la observación el dominio que tienen en el voleibol, manejando escalas de Nunca, A veces, Casi siempre y Siempre.					
Nº	ÍTEMS	CALIFICACIÓN			
		Inicio	Proceso	Logro	Destacado
Dimensión Saque					
1	Se ubica la posición básica alta (posición inicial).				
2	Ubica la posición de los brazos.				
3	Lanza el balón a una altura adecuada, con el brazo contrario al que realizara el golpe.				
4	Avanza el pie contrario al brazo con el cual se realizara el contacto.				
5	Realiza el movimiento del brazo para golpear el balón.				
6	Arrastra el pie que se encuentra en la posición trasera.				
7	Es efectivo al realizar el saque.				
Dimensión Recepción					
8	Se ubica en la postura básica media.				
9	Observa la trayectoria del balón.				
10	Se desplaza al punto de llegada del balón.				
11	Une los brazos y los estira.				
12	Realiza la Extensión de piernas y movimiento de brazos para contactar con el balón.				
13	Dirige el balón a la armadora.				
Dimensión Armado					
14	Se ubica en la posición del armado.				
15	Visualiza la trayectoria del balón.				
16	Se desplaza al punto de llegada del balón enviado por el receptor.				

17	Se ubica en la postura básica media (posición inicial).				
18	Extiende los brazos y piernas al momento de contactar el balón.				
19	Coloca el balón a la altura adecuada para que realicen el ataque.				
Dimensión Remate					
20	Se ubica en la posición básica alta (postura inicial).				
21	Visualiza la trayectoria del balón.				
22	Realiza la fase de la carrera. (3 pasos)				
23	Realiza la batida (movimiento de brazos)				
24	Realiza el impulso con los dos pies juntos.				
25	Realiza el golpe del balón con la mano.				
26	Realiza la caída amortiguando con la punta de los pies.				
27	Es efectivo al realizar el remate.				
Dimensión Defensa					
28	Se ubica en la posición baja (postura inicial).				
29	Visualiza el ataque del equipo contrario.				
30	Se desplaza al punto de llegada del balón.				
31	Amortigua el balón atacado por el rival.				
32	Dirige el balón a la armadora.				

Anexo 3. Base de datos

Nº	Habilidades Sociales																																																							
	Primeras habilidades sociales								Habilidades sociales avanzadas							Habilidades relacionadas con los							Habilidades alternativas										Habilidades para hacer frente al estrés														Habilidades de planificación									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50						
1	5	4	4	4	5	3	3	3	3	4	4	4	5	2	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4						
2	3	2	4	2	3	2	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	2	4	4	3	2	4	4	5	4	5	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	5	3						
3	4	2	5	5	5	4	4	3	4	4	5	4	5	2	3	2	3	5	5	4	4	5	5	5	2	2	4	3	3	4	4	4	3	3	3	5	3	4	3	3	5	5	4	5	4	4	4	4	2	4						
4	4	5	4	5	4	3	2	3	1	2	1	3	5	3	3	2	5	5	5	2	3	3	1	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	2	2	4	3	5	3	2	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4						
5	4	1	5	4	3	4	3	4	4	5	5	4	5	1	3	1	5	5	2	4	3	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	3	5	4	4	3	4	4	5	5	4	4	3	4	3	4	4	5	4						
6	4	4	5	5	5	5	2	4	4	4	4	4	5	4	3	2	5	5	5	5	5	4	2	3	4	5	4	5	3	5	5	5	4	2	2	2	2	2	4	5	2	2	4	5	2	5	5	5	5	4						
7	4	5	4	5	4	5	5	4	2	5	2	5	4	5	5	2	5	4	5	5	5	5	5	5	4	2	4	4	3	5	4	5	5	5	5	4	4	2	3	1	5	4	4	4	2	4	5	2	2	5						
8	5	4	4	4	5	3	3	3	3	4	4	4	5	2	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4							
9	3	2	4	2	3	2	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	2	4	4	3	2	4	4	5	4	5	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	5	3						
10	4	2	5	5	5	4	4	3	4	4	5	4	5	2	3	2	3	5	5	4	4	5	5	5	2	2	4	3	3	4	4	4	3	3	3	5	3	4	3	3	5	5	4	5	4	4	4	4	2	4						
11	4	5	4	5	4	3	2	3	1	2	1	3	5	3	3	2	5	5	5	2	3	3	1	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	2	2	4	3	5	3	2	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4						
12	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	3	3	3	3	4	4	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3						
13	4	4	4	2	2	4	4	3	2	4	4	5	4	5	4	4	3	3	3	4	2	3	2	3	3	4	4	2	3	2	3	3	4	4	3	3	2	2	3	5	3	3	5	5	4	5	4	4	4	4						
14	5	5	5	2	2	4	3	3	4	4	4	3	3	3	5	3	4	3	3	5	5	5	4	4	3	4	5	5	5	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	2	3	2	4	4	2	3	4	3	3	4						
15	3	1	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	2	2	4	3	5	3	2	4	5	4	3	2	3	1	4	5	4	3	2	3	1	2	3	4	3	3	4	4	4	5	5	4	4	3	4	3	4	4						
16	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	3	5	4	4	3	4	4	5	5	4	3	4	3	4	4	5	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	5	4	5	2	2	4	5	2	5	5	5							
17	4	2	3	4	5	4	5	3	5	5	5	4	2	2	2	2	2	4	5	5	5	5	5	2	4	4	5	5	5	5	2	4	4	4	5	2	5	5	5	5	3	1	5	4	4	4	2	4	5	2						
18	5	5	5	4	2	4	4	3	5	4	5	5	5	5	4	2	2	3	1	4	5	4	5	5	4	2	4	5	4	5	5	4	2	4	4	2	4	5	2	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4						
19	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	3	3	3	3	4	4	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3					
20	4	4	4	2	2	4	4	3	2	4	4	5	4	5	4	4	3	3	3	4	2	3	2	3	3	4	4	2	3	2	3	3	4	4	3	3	2	2	3	5	3	3	5	5	4	5	4	4	4	4						
21	5	5	5	2	2	4	3	3	4	4	4	3	3	3	5	3	4	3	3	5	5	5	4	4	3	4	5	5	5	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	2	3	2	4	4	2	3	4	3	3	4					
22	3	1	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	2	2	4	3	5	3	2	4	5	4	3	2	3	1	4	5	4	3	2	3	1	2	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3	2						
23	4	4	4	5	4	3	2	5	5	5	5	5	3	3	4	4	5	4	5	4	4	3	3	3	4	2	2	4	5	4	5	5	4	2	3	2	3	3	4	4	2	3	3	3	5	5	4	5	4	4						
24	5	2	5	4	5	5	2	5	4	5	5	5	3	4	4	4	3	3	3	5	3	4	3	3	5	5	3	4	4	5	3	3	2	5	5	4	4	3	4	5	5	5	3	2	4	4	2	3	4	3						
25	4	4	4	5	2	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	2	4	3	5	3	2	4	5	4	4	2	3	2	3	4	5	4	3	2	3	1	4	5	4	4	4	3	3	3	2	4	3						

26	3	2	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	5	4	5	3	5	4	4	3	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	4	4	3	4	3	4	4	5	4	3	3	5	3	3	5	5	4	5			
27	4	5	4	5	2	3	2	3	5	5	4	4	1	4	5	5	4	2	2	2	2	2	4	5	5	5	1	4	5	4	3	2	4	5	5	5	2	4	4	5	5	5	4	2	3	2	4	4	2	3			
28	2	1	3	5	3	3	2	5	5	5	2	3	4	5	4	3	4	3	4	4	4	5	4	5	4	4	3	3	3	4	2	2	4	5	4	5	5	4	2	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	3			
29	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	2	4	4	4	3	3	3	5	3	4	3	3	5	5	3	4	4	5	3	3	3	3	4	4	5	3	5	5	4	4	3	4	3			
30	4	4	5	4	5	4	4	3	3	3	4	2	2	4	5	4	5	5	4	4	4	4	2	2	4	3	5	3	2	4	5	4	4	2	3	2	3	3	4	4	2	3	2	5	4	3	2	3	1	2			
31	4	4	3	3	3	5	3	4	3	3	5	5	3	4	4	5	3	3	3	4	5	3	5	4	4	3	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	3	4	5	5	5	4	4	3	4	3	4	4	4			
32	4	4	4	2	2	4	3	5	3	2	4	5	4	4	2	3	2	3	3	4	5	4	2	2	2	2	2	4	5	5	5	1	4	5	4	3	2	3	1	2	3	4	3	5	5	5	2	4	4	4			
33	4	5	3	5	4	4	3	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	3	3	5	4	5	5	5	5	4	2	2	3	1	5	4	2	5	4	2	5	4	2	3	2	3	5	4	5	5	4	2	5			
34	5	5	4	2	2	2	2	2	4	5	5	5	1	4	5	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	3	2	5	5	4	4	4	5	3	3	3	3	5
35	4	5	5	5	5	4	5	2	3	1	4	5	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	5	4	5	4	4	3	3	3	5	5	5	1	4	5	3	4	5	4	3	2	2	3	2	3	3	4	5			
36	4	4	5	4	5	4	4	3	3	3	4	2	2	4	5	4	5	5	3	3	4	4	4	3	3	3	5	3	4	3	3	5	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	5	5	4	4	3	4	4			
37	4	4	3	3	3	5	3	4	3	3	5	5	3	4	4	5	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	4	3	5	3	2	3	5	3	4	3	3	2	4	5	5	5	2	5	4	3	2	3	1	5			
38	4	4	4	2	2	4	3	5	3	2	4	5	4	4	2	3	2	3	4	5	5	5	5	5	5	3	3	4	4	5	4	5	2	4	3	5	3	2	2	4	5	4	5	5	2	5	4	2	5	4	5		
39	4	5	3	5	4	4	3	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	5	3	4	4	5	3	3	4	4	5	5	3	2	2			
40	5	5	4	2	2	2	2	2	4	5	5	5	1	4	5	4	3	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	4	5	5	4	2	5	4	4	1	3	3	5	5	4	2		

	Instrumento de Rendimiento técnico en el vóley																															
Nº	Dimensión Saque							Dimensión Recepción						Dimensión Armado						Dimensión Remate							Dimensión Defensa					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3
2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2
3	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1
4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2
5	2	2	1	1	2	1	2	1	3	2	2	2	1	2	3	2	2	1	1	1	3	1	1	2	2	1	1	1	3	2	1	1
6	2	1	2	2	3	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1
7	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4
8	3	2	3	4	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
9	2	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3
10	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1
11	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2
12	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4
13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
15	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1
16	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3
17	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
19	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4
20	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
21	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
22	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	1	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2
23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
24	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3
25	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3

26	3	3	3	3	3	2	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3
27	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3
28	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
29	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2
30	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2
31	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2
32	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
34	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3
35	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2
36	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	4	4	4	4
37	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2
38	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	4	4	3	4	3
39	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3
40	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1

Anexo 4. Juicio de expertos

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

- I.1 APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Alejandra Chani Cruz
- I.2 GRADO ACADÉMICO Y/O TÍTULO: Magister
- I.3 CARGO E INSTITUCIÓN DONDE LABORA: Docente
- I.4 NOMBRE DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: Habilidades sociales y rendimiento en el vóley de estudiantes en una Institución Educativa Pública, Lima, 2024
- I.5 NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Rendimiento en el vóley
- I.6 AUTOR DEL INSTRUMENTO: Claudia Milagros Páucar Upiachihua y Rubi Geraldinne Orrego Albuja
- I.7 PARA OBTENER EL GRADO /TÍTULO DE: Licenciado en Educación Física

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CRITERIOS	DEFICIENTE (1)	MALA (2)	REGULAR (3)	BUENA (4)	EXCELENTE (5)
1.CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado				X	
2.OBJETIVIDAD	Expresa lo observado, bajo metodología científica				X	
3.ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología				X	
4.ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica					X
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos necesarios en cantidad y calidad				X	
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de las variables a estudiar				X	
7.COHERENCIA	Relación entre los problemas, objetivos e hipótesis				X	
8.CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos y científicos coherentemente.				X	
9.CONVENIENCIA	Adecuado para resolver el problema				X	
10.METODOLOGÍA	Cumple con los procedimientos adecuados para alcanzar los objetivos				X	
TOTAL PARCIAL					41	

PUNTUACIÓN

De 10 a 20: No válido, reformular	
De 21 a 30: No válido, modificar	
De 31 a 40: Válido, mejorar	
De 41 a 50: válido, aplicar	x

OBSERVACIONES:.....
.....
.....

Lugar y fecha,
Lima 08 de octubre de 2024


Malu Alejandra Chani Cruz

Firma

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

- I.1 APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Alejandra Chani Cruz
- I.2 GRADO ACADÉMICO Y/O TÍTULO: Magister
- I.3 CARGO E INSTITUCIÓN DONDE LABORA: Docente
- I.4 NOMBRE DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: Habilidades sociales y rendimiento en el vóley de estudiantes en una Institución Educativa Pública, Lima, 2024
- I.5 NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Cuestionario Adaptado de Habilidades sociales - Goldstein
- I.6 AUTOR DEL INSTRUMENTO: Claudia Milagros PÁUCAR UPIACHIHUA y Rubi Geraldinne ORREGO ALBUJAR
- I.7 PARA OBTENER EL GRADO /TÍTULO DE: Licenciado en Educación Física

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CRITERIOS	DEFICIENTE (1)	MALA (2)	REGULAR (3)	BUENA (4)	EXCELENTE (5)
0. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado					X
1. OBJETIVIDAD	Expresa lo observado, bajo metodología científica					X
2. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología				X	
3. ORGANIZACION	Existe una organización lógica					X
4. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				X	
5. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de las variables a estudiar					X
6. COHERENCIA	Relación entre los problemas, objetivos e hipótesis				X	
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos y científicos coherentes					X
8. CONVENIENCIA	Adecuado para resolver el problema					X
10.METODOLOGÍA	Cumple con los procedimientos adecuados para alcanzar los objetivos					X
TOTAL PARCIAL						47

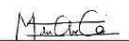
PUNTUACIÓN

De 10 a 20: No válido, reformular	
De 21 a 30: No válido, modificar	
De 31 a 40: Válido, mejorar	
De 41 a 50: válido, aplicar	x

OBSERVACIONES:.....
.....
.....

Lugar y fecha,

Lima 08 de octubre de 2024


Malu Alejandra Chani Cruz

Firma

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

- I.1 APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: León Huayre, Rina Mónica
- I.2 GRADO ACADÉMICO Y/O TÍTULO: Magister
- I.3 CARGO E INSTITUCIÓN DONDE LABORA: Docente
- I.4 NOMBRE DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: Habilidades sociales y rendimiento en el vóley de estudiantes en una Institución Educativa Pública, Lima, 2024
- I.5 NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Cuestionario Adaptado de Habilidades sociales - Goldstein
- I.6 AUTOR DEL INSTRUMENTO: Claudia Milagros PÁUCAR UPIACHIHUA y Rubi Geraldinne ORREGO ALBUJAR
- I.7 PARA OBTENER EL GRADO /TÍTULO DE: Licenciado en Educación Física

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CRITERIOS	DEFICIENTE (1)	MALA (2)	REGULAR (3)	BUENA (4)	EXCELENTE (5)
0. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado					X
1. OBJETIVIDAD	Expresa lo observado, bajo metodología científica					X
2. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología				X	
3. ORGANIZACION	Existe una organización lógica					X
4. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				X	
5. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de las variables a estudiar					X
6. COHERENCIA	Relación entre los problemas, objetivos e hipótesis				X	
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos y científicos coherentes					X
8. CONVENIENCIA	Adecuado para resolver el problema					X
10.METODOLOGÍA	Cumple con los procedimientos adecuados para alcanzar los objetivos					X
TOTAL PARCIAL						47

PUNTUACIÓN

De 10 a 20: No válido, reformular	
De 21 a 30: No válido, modificar	
De 31 a 40: Válido, mejorar	
De 41 a 50: válido, aplicar	x

OBSERVACIONES:.....
.....
.....

Lugar y fecha,
Lima 08 de octubre de 2024



Firma

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

- I.1 APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: León Huayre, Rina Mónica
- I.2 GRADO ACADÉMICO Y/O TÍTULO: Magister
- I.3 CARGO E INSTITUCIÓN DONDE LABORA: Docente
- I.4 NOMBRE DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: Habilidades sociales y rendimiento en el vóley de estudiantes en una Institución Educativa Pública, Lima, 2024
- I.5 NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Rendimiento en el vóley
- I.6 AUTOR DEL INSTRUMENTO: Claudia Milagros Páucar Upiachihua y Rubi Geraldinne Orrego Albuja
- I.7 PARA OBTENER EL GRADO /TÍTULO DE: Licenciado en Educación Física

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CRITERIOS	DEFICIENTE (1)	MALA (2)	REGULAR (3)	BUENA (4)	EXCELENTE (5)
1.CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado				X	
2.OBJETIVIDAD	Expresa lo observado, bajo metodología científica				X	
3.ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología				X	
4.ORGANIZACION	Existe una organización lógica					X
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos necesarios en cantidad y calidad				X	
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de las variables a estudiar				X	
7.COHERENCIA	Relación entre los problemas, objetivos e hipótesis				X	
8.CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos y científicos coherentemente.				X	
9.CONVENIENCIA	Adecuado para resolver el problema				X	
10.METODOLOGÍA	Cumple con los procedimientos adecuados para alcanzar los objetivos				X	
TOTAL PARCIAL					41	

PUNTUACIÓN

De 10 a 20: No válido, reformular	
De 21 a 30: No válido, modificar	
De 31 a 40: Válido, mejorar	
De 41 a 50: válido, aplicar	x

OBSERVACIONES:.....
.....
.....

Lugar y fecha,

Lima 08 de octubre de 2024



Firma

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

III. DATOS GENERALES

III.1 APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Chalco Ramos Lourdes Nancy

III.2 GRADO ACADÉMICO Y/O TÍTULO: Doctorado

III.3 CARGO E INSTITUCIÓN DONDE LABORA: Docente formadora IESPP JJB

III.4 NOMBRE DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: Habilidades sociales y rendimiento en el vóley de estudiantes en una Institución Educativa Pública, Lima, 2024

III.5 NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Cuestionario Adaptado de Habilidades sociales - Goldstein

III.6 AUTOR DEL INSTRUMENTO: Claudia Milagros PÁUCAR UPIACHIHUA y Rubi Geraldinne ORREGO ALBUJAR

III.7 PARA OBTENER EL GRADO /TÍTULO DE: Licenciado en Educación Física

IV. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CRITERIOS	DEFICIENTE (1)	MALA (2)	REGULAR (3)	BUENA (4)	EXCELENTE (5)
0. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado					✓
1. OBJETIVIDAD	Expresa lo observado, bajo metodología científica					✓
2. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					✓
3. ORGANIZACION	Existe una organización lógica					✓
4. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					✓
5. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de las variables a estudiar					✓
6. COHERENCIA	Relación entre los problemas, objetivos e hipótesis					✓
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos y científicos coherentes					✓
8. CONVENIENCIA	Adecuado para resolver el problema					✓
10. METODOLOGÍA	Cumple con los procedimientos adecuados para alcanzar los objetivos					✓
TOTAL PARCIAL						50

PUNTUACIÓN

De 10 a 20: No válido, reformular	
De 21 a 30: No válido, modificar	
De 31 a 40: Válido, mejorar	
De 41 a 50: válido, aplicar	X

OBSERVACIONES: El Instrumento presenta suficiencia para medir la variable, rendimiento en el vóley.

Lugar y fecha, Lima, 02 de octubre del 2024



Dra Lourdes Nancy Chalco Ramos

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

- I.1 APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: CHALCO RAMOS LOURDES NANCY
- I.2 GRADO ACADÉMICO Y/O TÍTULO: Doctorado
- I.3 CARGO E INSTITUCIÓN DONDE LABORA: Docente formadora práctica e investigación IESPP JJB.
- I.4 NOMBRE DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: Habilidades sociales y rendimiento en el vóley de estudiantes en una Institución Educativa Pública, Lima, 2024
- I.5 NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Rendimiento en el vóley
- I.6 AUTOR DEL INSTRUMENTO: Claudia Milagros Páucar Upiachihua y Rubi Geraldinne Orrego Albuja
- I.7 PARA OBTENER EL GRADO /TÍTULO DE: Licenciado en Educación Física

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CRITERIOS	DEFICIENTE (1)	MALA (2)	REGULAR (3)	BUENA (4)	EXCELENTE (5)
1.CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado					✓
2.OBJETIVIDAD	Expresa lo observado, bajo metodología científica					✓
3.ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					✓
4.ORGANIZACION	Existe una organización lógica					✓
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos necesarios en cantidad y calidad					✓
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de las variables a estudiar					✓
7.COHERENCIA	Relación entre los problemas, objetivos e hipótesis					✓
8.CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos y científicos coherentemente.					✓
9.CONVENIENCIA	Adecuado para resolver el problema					✓
10.METODOLOGÍA	Cumple con los procedimientos adecuados para alcanzar los objetivos					✓
TOTAL PARCIAL						50

PUNTUACIÓN

De 10 a 20: No válido, reformular	
De 21 a 30: No válido, modificar	
De 31 a 40: Válido, mejorar	
De 41 a 50: válido, aplicar	X

OBSERVACIONES: El Instrumento presenta suficiencia para medir la variable, habilidades sociales

Lugar y fecha, Lima, 02 de octubre del 2024



Dra Lourdes Nancy Chalco Ramos

Anexo 5. Figuras del análisis descriptivo

A. Variables y dimensiones de las habilidades sociales

Figura 2

Frecuencia para primeras habilidades sociales

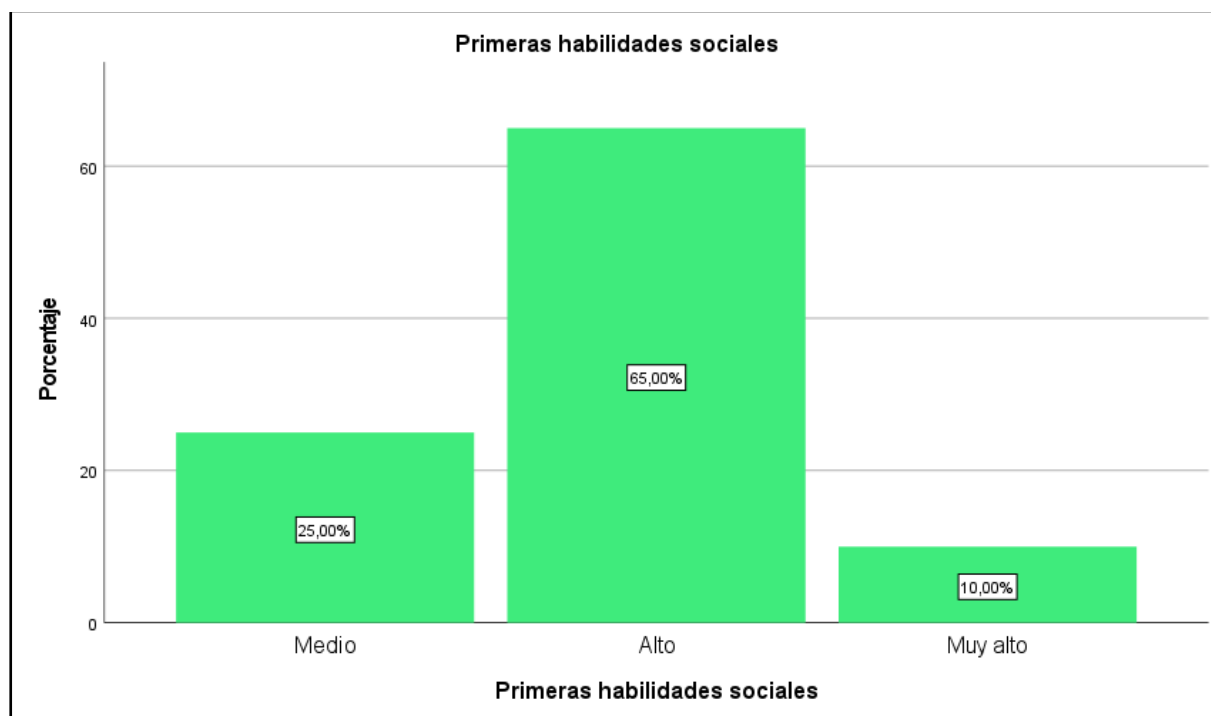


Figura 3

Frecuencia para habilidades sociales avanzadas

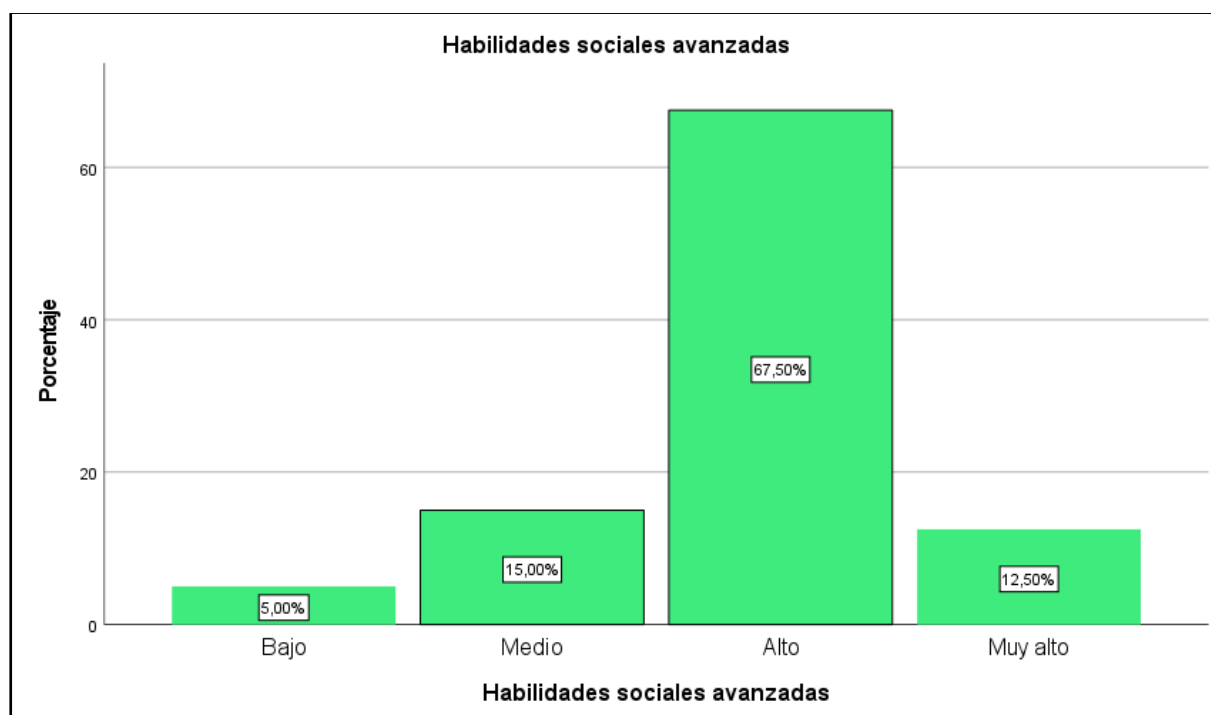
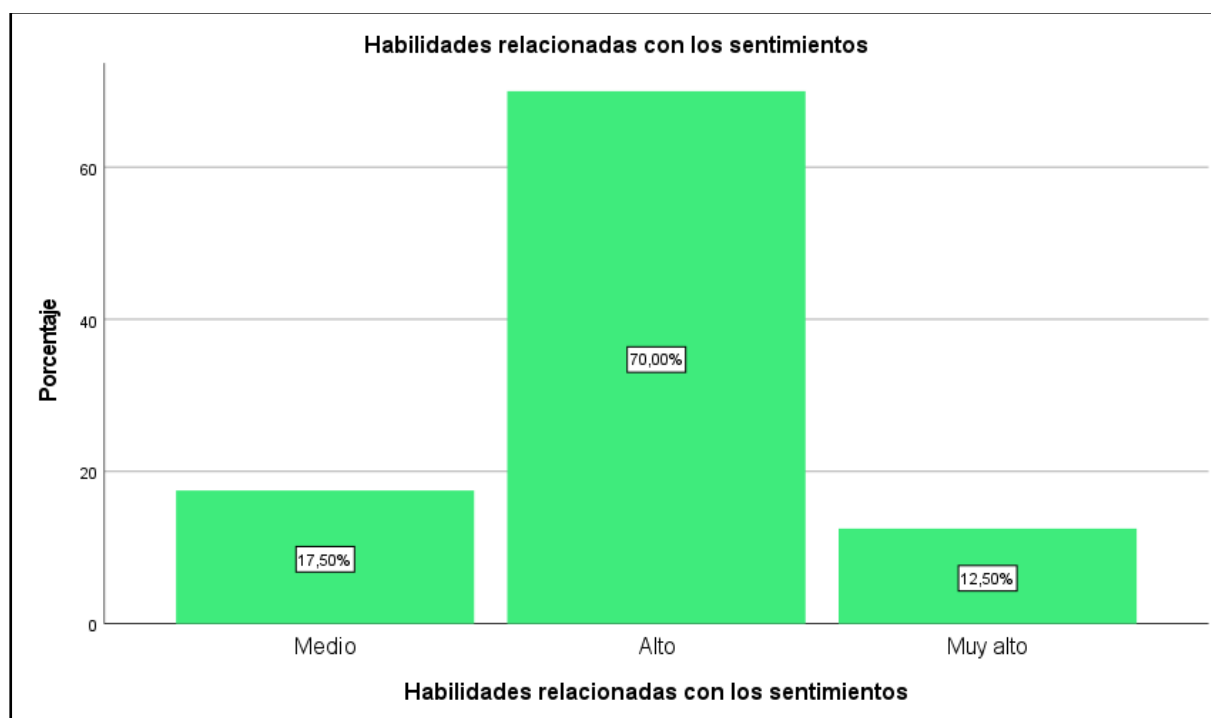


Figura 4

Frecuencia para habilidades relacionadas con los sentimientos

**Figura 5**

Frecuencia para habilidades alternativas

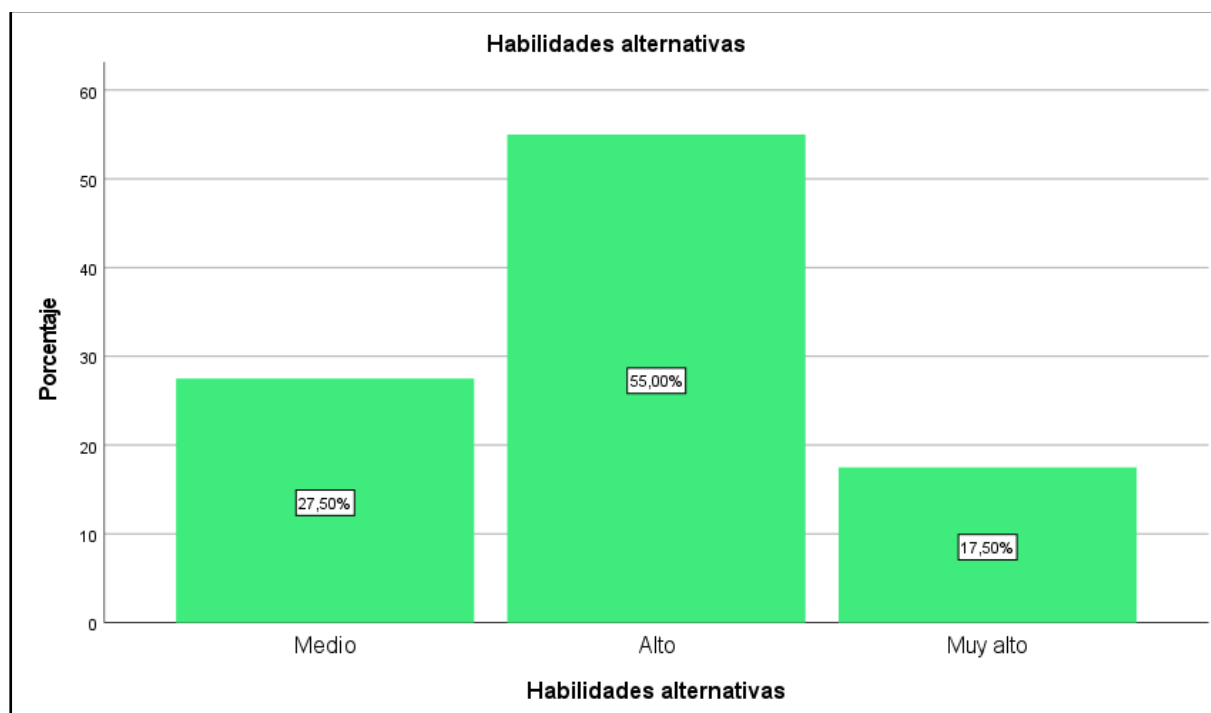
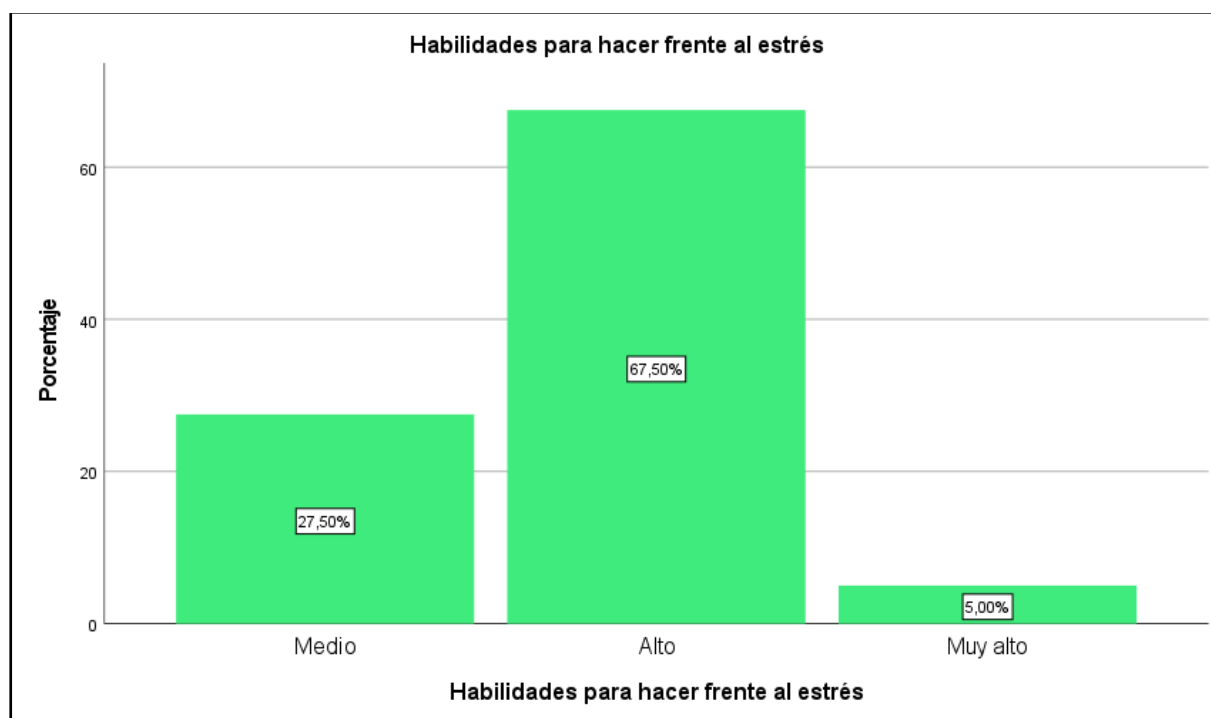


Figura 6

Frecuencia para habilidades para hacer frente al estrés

**Figura 7**

Frecuencia para habilidades de planificación

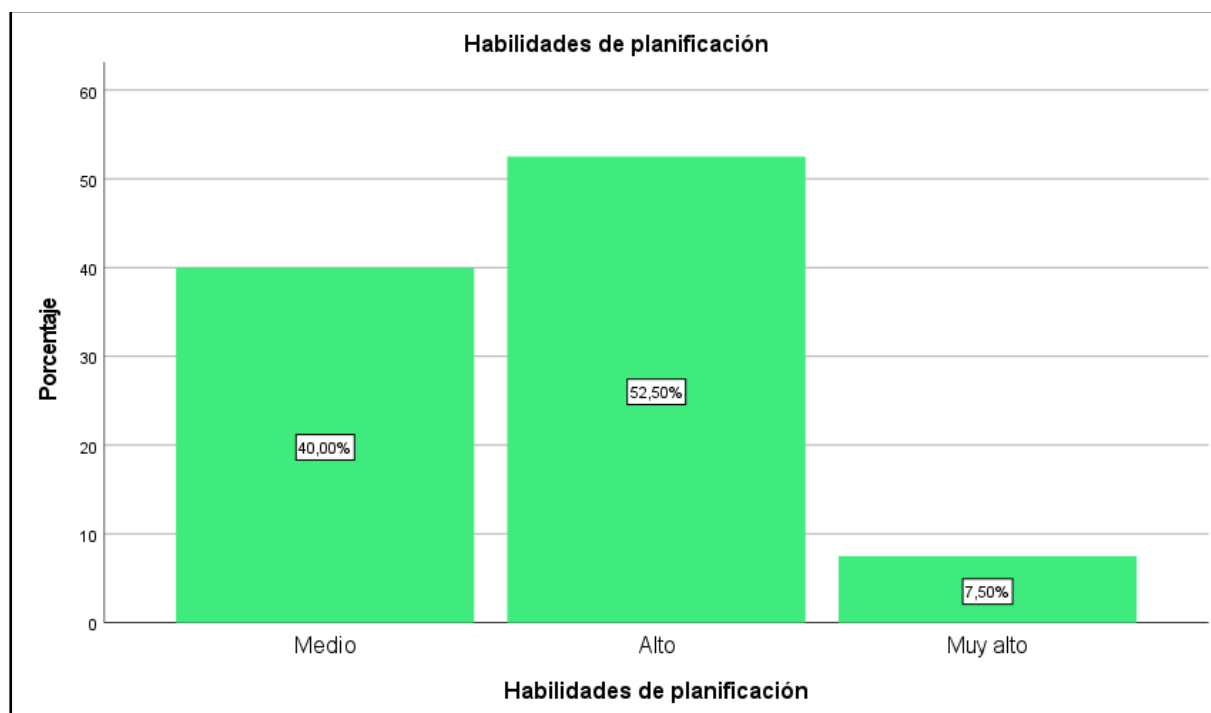


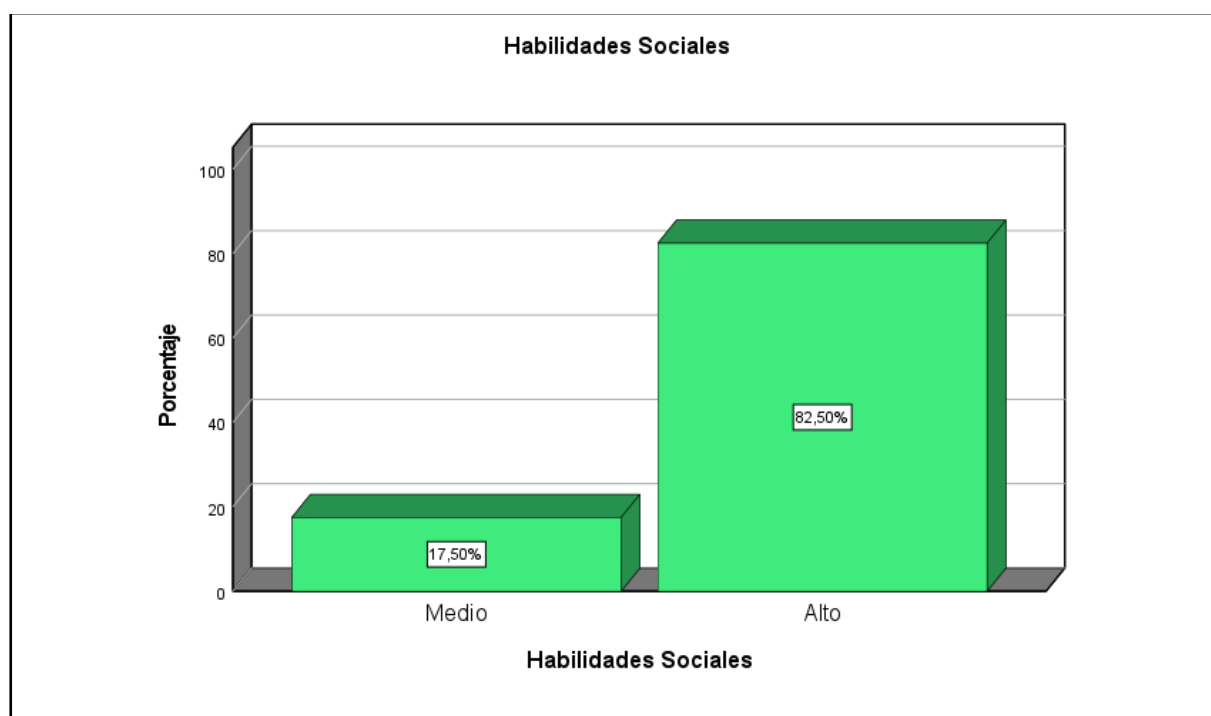
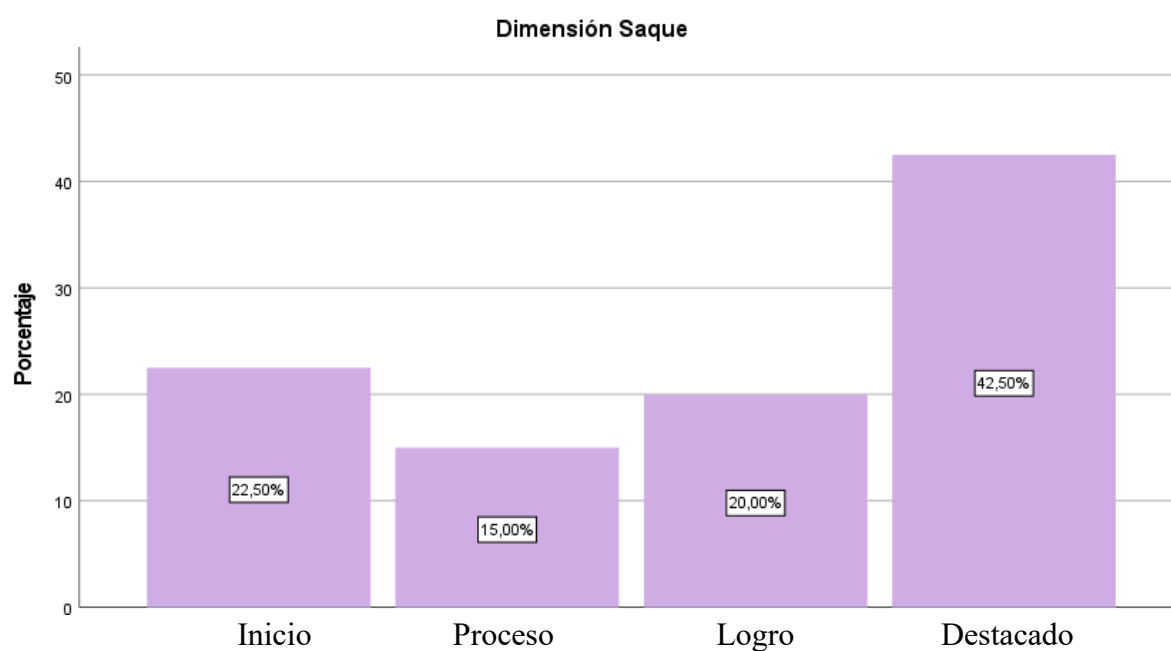
Figura 8*Frecuencia para habilidades Sociales***B. Variable y dimensiones del rendimiento técnico en el vóley****Figura 9***Frecuencia para dimensión saque*

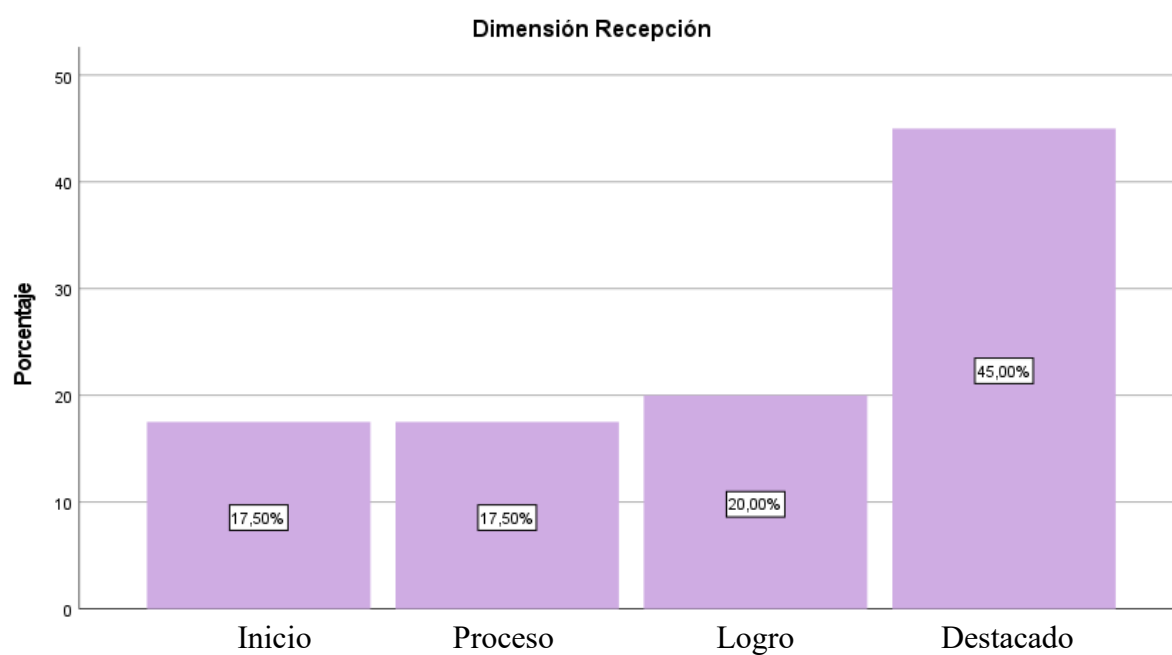
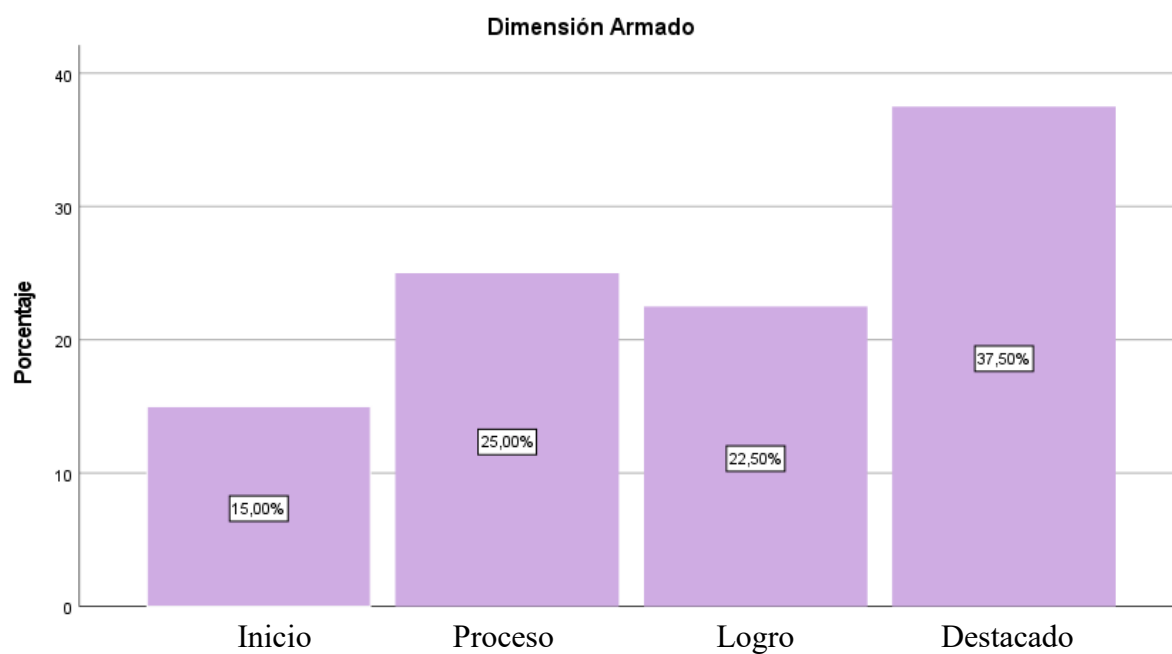
Figura 10*Frecuencia para dimensión recepción***Figura 11***Frecuencia para dimensión armado*

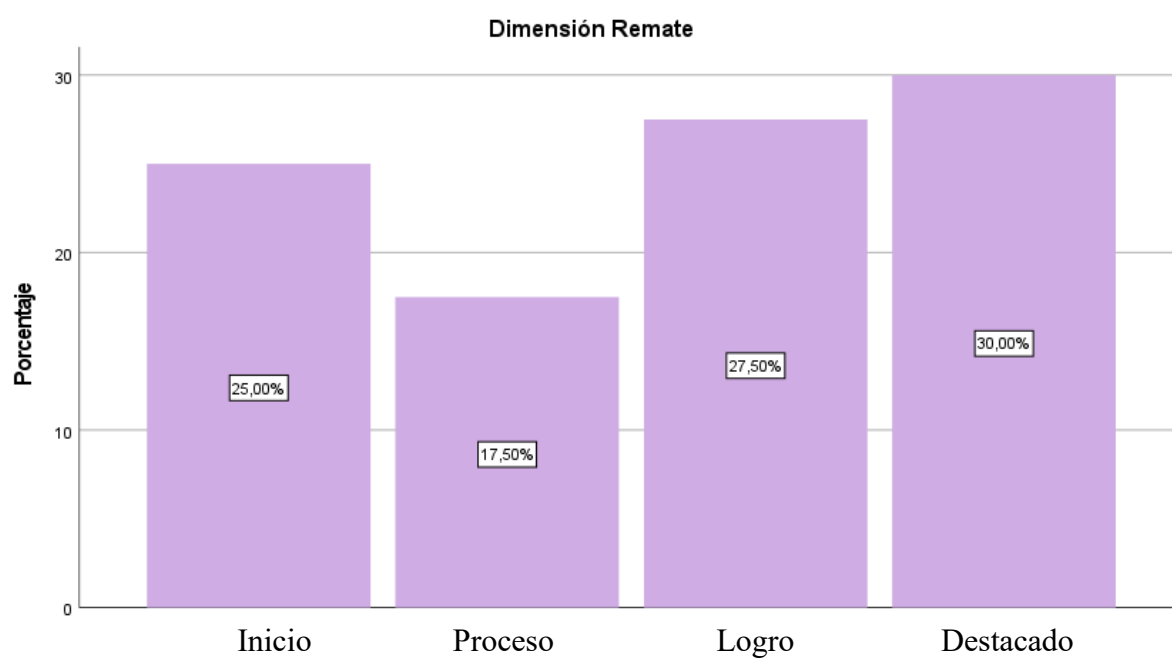
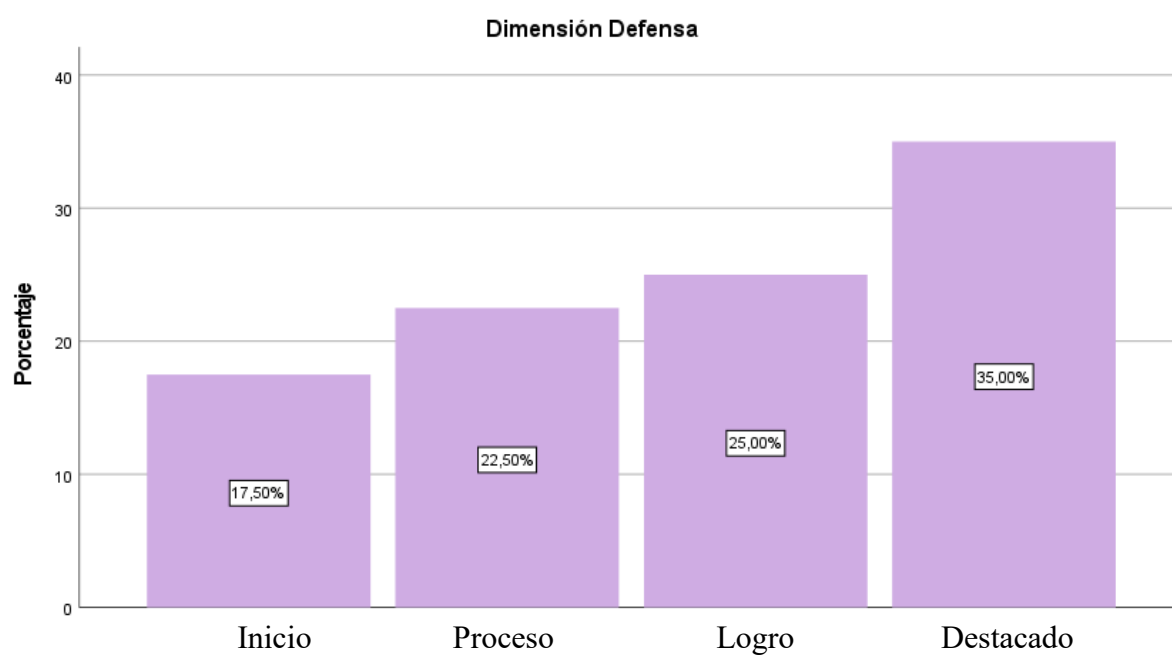
Figura 12*Frecuencia para dimensión remate***Figura 13***Frecuencia para dimensión defensa*

Figura 14*Frecuencia para rendimiento técnico en el vóley*