Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América
Facultad de Educación
Escuela Profesional de Educación Física

Actividad física y habilidades sociales en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciado(a) en Educación Física

AUTORES

Alison Bertha VERASTEGUI MAURICIO

Daniel TORRES MENDOZA

ASESOR

Mg. Carlos Alberto GILES ABARCA

Lima, Perú

2026

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

Verastegui, A. & Torres, D. (2026). *Actividad física y habilidades sociales en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025.* [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	Daniel Torres Mendoza
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	70838866
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-2652-8300
Datos de autor 2	
Nombres y apellidos	Alison Bertha Verastegui Mauricio
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	71062321
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-6260-5967
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Carlos Alberto Giles Abarca
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	09279470
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-2483-4950
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Juan Carlos Cabrejos Ramos
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	07972846
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Xavier Fuentes Ávila

Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06072422
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Freddy Alejandro Soto Zedano
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	31189691
Miembro del jurado 3	
Nombres y apellidos	NO APLICA
Tipo de documento	NO APLICA
Número de documento de identidad	NO APLICA
Datos de investigación	
Línea de investigación	CIENCIAS APLICADAS Y ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD
Grupo de investigación	**PSICOEDUCA**
Agencia de financiamiento	NO APLICA
Ubicación geográfica de la investigación	Edificio: Universidad Nacional Mayor de San Marcos País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: Cercado de Lima Centro poblado: UNMSM Latitud: 12°03′24″S Longitud: 77°05′06″O Se requieren coordenadas, no colocar enlaces. Puedes obtener las **coordenadas GD** de sitios como https://www.google.com.pe/maps/ https://www.coordenadas-gps.com/ https://www.mapsdirections.info/
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Marzo 2025 – marzo 2026
URL de disciplinas OCDE	Ciencias del deporte y la aptitud física https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.00 Temas sociales

	https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.04.00

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS
N° 015-2026-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 10 días del mes de junio de 2026, siendo las 08:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: **ACTIVIDAD FÍSICA Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL LICEO NAVAL, VENTANILLA-2025**, que presentan los Bachilleres; **ALISON BERTHA VERASTEGUI MAURICIO y DANIEL TORRES MENDOZA**, 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 mención MÁXIMOS HONORES**, con la calificación de **Diecinueve (19).**

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 en Educación Física.

En señal de conformidad, siendo las 08**:50** horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.

Dr. JUAN CARLOS CABREJOS RAMOS
Presidente

Mg. CARLOS ALBERTO GILES ABARCA
Asesor

Dr. XAVIER FUENTES AVILA
Jurado Informante

Mg. FREDDY ALEJANDRO SOTO ZEDANO
Jurado Informante

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
Universidad del Perú, Decana de América

Anexo 1
CERTIFICADO DE SIMILITUD
R.R. N°000947-2026-R/UNMSM

Yo, **Carlos Alberto Giles Abarca,** en mi condición de asesor acreditado con el Dictamen N°116-2025-EPEF-FE/UNMSM de la EP Educación Física de la tesis, cuyo título es: **ACTIVIDAD FÍSICA Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL LICEO NAVAL, VENTANILLA-2025**, presentado por los bachilleres **ALISON BERTHA VERASTEGUI MAURICIO** y **DANIEL TORRES MENDOZA**, para optar el título profesional de **Licenciado (a) 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 14% 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 Licenciado (a) en Educación Física.

Lima, 08 de junio del 2026

Firma del Asesor _____

Nombres y Apellidos del asesor: Carlos Alberto Giles Abarca

DNI: **09279470**

* 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

A Dios, por guiarnos y darnos fortaleza en cada paso. A nuestras familias, por su apoyo incondicional y por seguir creyendo en nosotros. Y nos lo dedicamos también a nosotros mismos, por no rendirnos, por mantenernos firmes y por trabajar en equipo hasta lograr este objetivo.

Agradecimientos

A nuestras familias por su apoyo en este camino largo . A nuestro profesor y asesor Carlos Giles por su paciencia y predisposición. A las personas que nos orientaron y nos brindaron sus consejos para comenzar, desarrollar y poder culminar este trabajo. Y a la institución Liceo Naval que con su comunidad de trabajo nos brindó sus instalaciones para que esta investigación se concrete.

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN 4
1.2. Planteamiento del problema 4
1.2.1. Determinación del problema 4
2.2.2. Formulación del problema 7
1.3. Objetivos 7
1.3.1. Objetivo general 7
1.3.2. Objetivos específicos 7
1.4. Justificación 8
1.5. Limitaciones 9
II. Revisión de la literatura 10
2.1. Marco teórico 10
2.2. Antecedentes 10
2.2.1. Antecedentes internacionales 10
2.2.2. Antecedentes nacionales 13
2.3. Bases teóricas 15
3.2.1. La actividad física 15
2.4. Definición de términos 28
III. Hipótesis y variables 30
3.1. Hipótesis 30
3.1.1. Hipótesis general 30
3.2.2. Hipótesis específicas 30
3.2. Variables 31
3.2.1. Variable Actividad física 31
3.2.2. Habilidades sociales 31
IV. Materiales y métodos 34
4.1. Área de estudio 34
4.2. Diseño de investigación 34
4.3.1. Población 35

4.3.2. Muestra 36
4.4. Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos 37
4.4.1. Procedimiento: 37
4.4.2. Técnicas 38
4.4.3. Recolección de datos 41
4.5. Análisis estadísticos 43
5. RESULTADOS 44
5.2. Análisis inferenciales 54
6. DISCUSION DE RESULTADO 61
VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 64
7.1. Conclusiones 64
7.2. Recomendaciones 66
Referencias 68
Anexos 79

TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de la primera variable 32
Tabla 2 Operacionalización de la segunda variable..... 33
Tabla 3 Población 35
Tabla 4 Ficha técnica 1: Actividad física..... 38
Tabla 5 Ficha técnica 2: habilidades sociales 39
Tabla 6 Confiabilidad del primer instrumento..... 40
Tabla 7 Confiabilidad del segundo instrumento 40
Tabla 8 Validez de expertos 41
Tabla 9 Nivel de actividad física (V1) en los alumnos..... 44
Tabla 10 Nivel de resistencia (D1) en los alumnos 45
Tabla 11 Nivel de velocidad (D2) en los alumnos..... 46
Tabla 12 Nivel de flexibilidad (D3) en los alumnos..... 47
Tabla 13 Nivel de fuerza (D4) en los alumnos 48
Tabla 14 Frecuencia de la V2: Habilidades sociales en los alumnos..... 49
Tabla 15 Frecuencia de la D1: Asertividad en los alumnos 50
Tabla 16 Frecuencia de la D2: Comunicación en los alumnos 51
Tabla 17 Frecuencia de la D3: Autoestima en los alumnos 52
Tabla 18 Frecuencia de la D4: Toma de decisiones en los alumnos 53
Tabla 19 Prueba de normalidad 54
Tabla 20 Rangos de correlación de Pearson 55
Tabla 21 Relación entre la actividad física y las habilidades sociales 56
Tabla 22 Relación entre la actividad física y la asertividad..... 57
Tabla 23 Relación entre la actividad física y la comunicación..... 58
Tabla 24 Relación entre la actividad física y la autoestima 59
Tabla 25 Relación entre la actividad física y la toma de decisiones..... 60

FIGURAS

Figura 1 Gráfica del nivel de la actividad física 44
Figura 2 Gráfica de nivel de resistencia de los alumnos 45
Figura 3 Gráfica del nivel de velocidad de los alumnos..... 46
Figura 4 Gráfica del nivel de flexibilidad en los alumnos..... 47
Figura 5 Gráfica del nivel de fuerza en los alumnos 48
Figura 6 Gráfico del nivel de habilidades sociales en los alumnos 49
Figura 7 Gráfico del nivel de asertividad en los alumnos 50
Figura 8 Gráfico del nivel de comunicación en los alumnos..... 51
Figura 9 Gráfico del nivel de autoestima en los alumnos..... 52
Figura 10 Gráfico del nivel de toma de decisiones en los alumnos..... 53

Resumen

El estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre la actividad física y las habilidades sociales en estudiantes de quinto de secundaria del Liceo Naval de Ventanilla, 2025. La metodología empleada fue de enfoque cuantitativo, con diseño no experimental y alcance correlacional. Se utilizaron cuestionarios validados para medir tanto la actividad física como las habilidades sociales en una muestra de 61 estudiantes. Los resultados mostraron que la mayoría de los estudiantes presentaron niveles buenos y excelentes en actividad física, mientras que un porcentaje considerable evidenció niveles bajos en habilidades sociales. Las pruebas de normalidad indicaron distribuciones normales, lo que permitió realizar análisis paramétricos. La correlación de Pearson reveló asociaciones significativas entre la actividad física y las habilidades sociales en general ($r = 0.463$, $p < 0.05$), así como con dimensiones específicas como asertividad ($r = 0.529$, $p < 0.05$), comunicación ($r = 0.454$, $p < 0.05$) y autoestima ($r = 0.383$, $p < 0.05$). Sin embargo, no se encontró una correlación significativa en la dimensión de toma de decisiones ($r = 0.239$, $p > 0.05$). En conclusión, la práctica constante de actividades físicas está positivamente relacionada con el desarrollo de habilidades sociales en los adolescentes, sugiriendo que fortalecer esta práctica puede contribuir al bienestar integral y mejorar las competencias socioemocionales de los estudiantes.

***Palabras clase*:** Actividad física; habilidades sociales; asertividad; comunicación; autoestima; toma de decisiones.

Abstract

The study aimed to determine the relationship between physical activity and social skills in 5th-grade secondary students at the Liceo Naval de Ventanilla, 2025. The methodology used was a quantitative approach, with a non-experimental design and correlational scope. Validated questionnaires were employed to measure both physical activity and social skills in a sample of 61 students. The results showed that most students had good and excellent levels of physical activity, while a significant percentage exhibited low levels of social skills. Normality tests indicated normal distributions, allowing for parametric analysis. Pearson's correlation revealed significant associations between physical activity and social skills in general ($r = 0.463$, $p < 0.05$), as well as with specific dimensions such as assertiveness ($r = 0.529$, $p < 0.05$), communication ($r = 0.454$, $p < 0.05$), and self-esteem ($r = 0.383$, $p < 0.05$). However, no significant correlation was found in the decision-making dimension ($r = 0.239$, $p > 0.05$). In conclusion, the consistent practice of physical activities is positively related to the development of social skills in adolescents, suggesting that strengthening this practice may contribute to overall well-being and improve the socio-emotional competencies of the students studied.

Keywords**:** Physical activity; social skills; assertiveness; communication; self-esteem; decision-making.

I. INTRODUCCIÓN

1.2. Planteamiento del problema

1.2.1. Determinación del problema

La adolescencia es una etapa significativa para el aprendizaje de competencias sociales que permiten a los individuos desenvolverse en distintos contextos. No obstante, se ha notado que los jóvenes cada vez dedican menos tiempo a la práctica de ejercicios físicos, lo que no solo perjudica su bienestar corporal, sino que también limita su habilidad para desarrollar aptitudes sociales, tales como el trabajo cooperativo, la interacción comunicativa eficaz y la resolución de desacuerdos (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2019). Este fenómeno podría ser consecuencia del crecimiento de las plataformas digitales, las cuales han reducido el tiempo invertido en actividades físicas y la interacción cara a cara entre los jóvenes (Alpañez, 2024).

A nivel internacional, en Europa, entre el 10% y el 20% de los adolescentes presentan problemas psicológicos o de comportamiento, y se estima que alrededor de dos millones de jóvenes padecen trastornos mentales, con España a la cabeza en cuanto a prevalencia (Lendoiro, 2024). A estos problemas de salud mental se suma la escasez de actividad física: cuatro de cada cinco adolescentes europeos no cumplen con los 60 minutos diarios de ejercicio recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), emergiendo una brecha considerable entre chicos y chicas. Mientras que el 85% de las adolescentes no alcanza este nivel, en los varones la cifra es del 78% (ONU, 2019). Esta inactividad física incrementa la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes y diversos tipos de cáncer. Aunque la inactividad en los varones disminuyó del 80% al 78% entre 2001 y 2016, en las adolescentes se mantuvo en un preocupante 85% (Instituto Nacional del Cáncer [NIH], 2021).

En Latinoamérica la situación también es alarmante, ya que un 84,3% de los adolescentes no alcanza los niveles recomendados de actividad física, con una mayor prevalencia entre las chicas (88,9%) frente a los chicos (79,9%) (ONU, 2019). Además, según la organización internacional, Costa Rica con un 82% de adolescentes inactivos, es el país con los mejores índices en la región, mientras que Venezuela registra las tasas más altas de inactividad, con un 88,8%. Simultáneamente, los trastornos mentales se han intensificado, exacerbados por la pandemia, afectando a casi 16 millones de adolescentes con trastornos como ansiedad, depresión, dificultades para concentrarse, abuso de sustancias y problemas de comportamiento (Ballarino, 2022). De igual manera, el suicidio, siendo la segunda principal causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años, destaca la seriedad de la situación, subrayando la necesidad urgente de promover la actividad física no solo como una medida para mejorar la salud física, sino también para impulsar el bienestar emocional y social de los adolescentes (OMS, 2024).

En Perú este problema no es ajeno, debido a que el 34% de los niños y adolescentes entre 6 y 13 años sufre de exceso de peso, reflejando una tendencia preocupante hacia la inactividad física y sus graves repercusiones en la salud (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2023). Aunque el Ministerio de Educación ha implementado la Política Nacional de Actividad Física, Recreación, Deporte y Educación Física (Pardef), establecida a través de la Resolución Ministerial 587-2023-Minedu (Olivares, 2024), todavía persisten grandes desafíos para lograr que los adolescentes adopten un estilo de vida más saludable y mejoren sus destrezas sociales. Por ello, la alta prevalencia de sobrepeso pone de manifiesto la necesidad urgente de fortalecer estas políticas para garantizar su impacto efectivo a nivel nacional.

A nivel local, este estudio se realizará en el Liceo Naval de Ventanilla durante el año 2025, enfocándose en los alumnos de quinto de secundaria. En este grupo se ha identificado una deficiencia en el desarrollo de habilidades sociales en el contexto de las actividades físicas, particularmente en la asignatura de Educación Física y en eventos como las competencias deportivas escolares. Se observa que estos estudiantes tienen dificultades para expresarse de manera asertiva con sus compañeros y docentes, lo que se refleja en actitudes de desobediencia o sumisión, evidenciando una escasa autonomía para tomar decisiones. Esta situación los hace más propensos a la influencia de sus compañeros, lo que, en muchos casos, los lleva a adoptar comportamientos o elecciones por miedo al rechazo y por la presión de encajar socialmente.

Asimismo, se han detectado problemas de autoestima que generan miedo al fracaso, lo que inhibe la participación activa en actividades grupales. Este temor limita sus oportunidades de fortalecer relaciones interpersonales y desarrollar confianza en sí mismos, afectando su capacidad para establecer vínculos saludables y mejorar su interacción social. Dado que estos estudiantes están próximos a egresar y enfrentar el mundo laboral, donde las habilidades sociales son esenciales para la integración y el desempeño profesional, es importante analizar la relación entre la actividad física y el desarrollo de estas competencias interpersonales. En este contexto, la investigación se plantea analizar de qué manera se relacionan la actividad física con el desarrollo de las habilidades sociales en los estudiantes de quinto de secundaria del Liceo Naval de Ventanilla. A través de esta investigación, se busca comprender cómo la actividad física influye en la comunicación, la autonomía y la autoestima de los estudiantes, con el fin de proponer estrategias que fomenten un desarrollo integral en esta etapa crucial de su formación.

2.2.2. Formulación del problema

Problema general

- ¿De qué manera se relaciona la actividad física y las habilidades sociales en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025?.

Problemas específicos

- ¿De qué manera se relaciona actividad física y la asertividad en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025?.
- ¿ De qué manera se relaciona actividad física y la comunicación en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025?.
- ¿ De qué manera se relaciona actividad física y la autoestima en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025?.
- ¿ De qué manera se relaciona actividad física y la toma de decisiones en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025?.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

- Determinar la relación entre la actividad física y las habilidades sociales en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025.

1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar la relación entre la actividad física y la asertividad en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025.
- Determinar la relación entre la actividad física y la comunicación en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025.

- Determinar la relación entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025.
- Determinar la relación entre la actividad física y la toma de decisiones en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025.

1.4. Justificación

A nivel teórico, esta investigación contribuirá al entendimiento sobre la relación entre la actividad física y el fomento de habilidades sociales en el contexto educativo. Al explorar cómo estas actividades influyen en competencias como la asertividad, la interacción comunicativa, la autoestima y la capacidad de toma de decisiones, se obtendrán datos empíricos que permitirán confirmar o cuestionar teorías sobre el papel del ejercicio físico en el desarrollo social y emocional de los jóvenes.

A nivel práctico, esta investigación, de tipo básica, tiene como objetivo conocer la realidad específica de los estudiantes del Liceo Naval de Ventanilla en relación a cómo la actividad física influye en sus habilidades sociales. Los resultados proporcionarán información útil para la institución educativa, ayudando a comprender mejor esta relación y posibilitando el diseño de programas que no solo promuevan el bienestar físico, sino también el desarrollo socioemocional de los estudiantes. Aunque no pretende intervenir ni modificar las condiciones existentes, busca aportar datos valiosos para una mejor comprensión de la dinámica entre el ejercicio y las habilidades sociales.

Desde un enfoque metodológico, se utilizará un diseño correlacional no experimental dentro de un marco cuantitativo, lo que permite una medición objetiva de la vinculación entre la actividad física y el desarrollo de habilidades sociales en una muestra representativa de los estudiantes. De igual forma, mediante la aplicación de encuestas y cuestionarios, se obtendrán datos que serán clave para determinar si realmente se presenta

una conexión significativa entre ambas variables. En este sentido, este diseño se ajusta perfectamente para obtener una visión clara sobre la situación de los estudiantes y brindar conocimientos acerca de la realidad de la institución, sin que se altere su entorno.

1.5. Limitaciones

Durante el transcurso de la investigación, surgieron algunas limitaciones que afectaron el procedimiento de recopilación y análisis de los datos. Sin embargo, aunque se realizó una revisión de antecedentes vinculados con la actividad física y las habilidades sociales, muchos de estos estudios no emplean los mismos términos al referirse a la variable " actividad física ". Por otro lado, en lugar de este término se utiliza "ejercicio físico", "educación física", "forma física", entre otros. Esta disparidad en la terminología podría dificultar la comparación directa de resultados o la integración con la evidencia previa en esta área.

Otra limitación está relacionada con la población y el lugar donde se realizó el estudio, pues la problemática se aborda específicamente en una población concreta: los estudiantes de quinto año de secundaria del Liceo Naval "Contralmirante Montero", que se encuentra en el distrito de Ventanilla, provincia constitucional del Callao. Esto representa una muestra muy delimitada en cuanto a edad, nivel académico y ubicación geográfica. Por lo tanto, los hallazgos no pueden generalizarse a otros niveles educativos, instituciones o regiones del país.

En cuanto a la metodología esta investigación se llevó a cabo con un diseño cuantitativo, no experimental y transversal, lo que significa que los datos fueron recopilados en un único momento. Este tipo de enfoque permite establecer relaciones entre variables, pero no permite inferir causalidades. En otras palabras, aunque se puedan

identificar asociaciones entre la práctica de la actividad física y el desarrollo de habilidades sociales, no se puede asegurar que una variable sea la causa directa de la otra.

II. Revisión de la literatura

2.1. Marco teórico

Para desarrollar este capítulo, se llevó a cabo una exploración de investigaciones recientes, tanto a nivel nacional como internacional, correspondientes a los últimos cinco años. Además, la elaboración del marco teórico tiene como propósito proporcionar la base necesaria para examinar la conexión entre las variables del estudio. Por último, se presentarán las definiciones de los términos importantes, a fin de facilitar la comprensión del tema.

2.2. Antecedentes

2.2.1. Antecedentes internacionales

Sánchez et al. (2022) en su trabajo titulado "*Influencia del deporte en las habilidades sociales de estudiantes de la comunidad montubia de Balsalito*", se propusieron examinar cómo las actividades deportivas influyen en las habilidades sociales de los jóvenes de esa comunidad. En ese sentido, la investigación utilizó un enfoque cuantitativo y de tipo correlacional, seleccionando a 43 alumnos cuyas edades oscilaban entre 12 y 14 años. Mediante dos instrumentos psicométricos, se encontraron correlaciones positivas entre la práctica deportiva y aspectos como la proactividad en las dinámicas interpersonales (r=0.090), la comunicación de opiniones y emociones (r=0.110) y la interacción en situaciones sociales (r=0.129). Finalmente, el estudio

concluyó que el deporte contribuye de manera significativa al desarrollo de habilidades sociales en los adolescentes.

Lizarazo et al. (2020), en su estudio titulado "*Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo trasversal*", buscó evaluar la relación entre los niveles de actividad física (AF) y la autoestima (AE) en 90 adolescentes de entre 14 y 17 años de una escuela en Colombia. Utilizando un enfoque cuantitativo de diseño transversal y descriptivo-correlacional, aplicaron el cuestionario PAQ-A para medir la AF y el inventario de Coopersmith para la AE. Los resultados revelaron que el 56.6% de los adolescentes tenía bajos niveles de AF, mientras que el 50% mostró niveles normales de AE y el 15.5% presentó AE baja. Se encontró una correlación positiva moderada entre la AF y la AE en las dimensiones social, general, hogar y escolar ($r=0.316$ a $r=0.328$, $p<0.05$). El estudio concluyó que aumentar la actividad física puede mejorar la autoestima, recomendándose su promoción tanto en el entorno escolar como familiar para favorecer el bienestar de los adolescentes.

Misriandi y Susanto (2024) en su investigación titulada "*Effect of Physical Activity on Students Social Skills: Research Factor Analysis at South Tangerang Elementary Schools*" tuvieron como objetivo investigar el impacto de la actividad física en las habilidades sociales de estudiantes de primaria en South Tangerang. Utilizaron un enfoque cuantitativo de nivel correlacional – causal sobre una muestra de 164 estudiantes seleccionados. Los resultados evidenciaron una influencia significativa de la actividad física sobre las habilidades sociales con un coeficiente de correlación de 0.342 y coeficiente de regresión de 0.595 ($F=18.972$, $p<0.001$). Concluyeron que integrar programas completos de actividad física en la currícula escolar es importante para fomentar competencias sociales esenciales, recomendando promover deportes en equipo

-Primo et al. (2023), en su estudio "*Predicting social skills in disadvantaged Chinese high school students through physical education*", analizaron la relación entre las habilidades sociales y la motivación hacia la educación física (EF) en estudiantes de secundaria desfavorecidos en China. Los resultados indicaron que las habilidades sociales se correlacionaban positivamente con la motivación autodeterminada hacia la EF, especialmente la motivación intrínseca y la regulación identificada ($r = 0.20–0.23$, $p < 0.05$), lo que sugiere que aquellos estudiantes que participaban en EF por interés personal o para mejorar habilidades tenían mejores habilidades sociales. En cambio, las formas de motivación controlada, como la regulación introyectada y externa, y la desmotivación, mostraron correlaciones negativas significativas con las habilidades sociales ($r = -0.33$ a -0.49, $p < 0.01$), lo que refleja que cuando los estudiantes ven la EF como una obligación o carecen de motivación, sus habilidades sociales se ven afectadas negativamente. El estudio concluye que una motivación autodeterminada hacia la EF está asociada con mejores habilidades sociales, mientras que la motivación controlada puede deteriorarlas.

Morrone et al. (2023) en su estudio "*Habilidades Sociales y Autoconcepto en adolescentes que realizan y no actividad física*" analizaron la relación entre habilidades sociales, autoconcepto y práctica deportiva en una muestra de 196 adolescentes de 16 a 18 años mediante un diseño correlacional y transversal. Encontraron que los adolescentes que practican deporte evidenciaron mayor autoconcepto físico y social, y mejores habilidades sociales como la autoafirmación con resultados estadísticamente significativos ($Rho= 0,206$; $p < 0.05$). Concluyen que la práctica deportiva es un medio facilitador para el desarrollo positivo del autoconcepto y habilidades sociales, mejorando el ajuste psicosocial y emocional en la adolescencia.

2.2.2. Antecedentes nacionales

Castro (2025)en su tesis titulada "*Actividad física y autoestima en estudiantes de séptimo ciclo de un colegio en Lima Este, 2024*" tuvo como objetivo determinar la relación entre la actividad física y la autoestima en estudiantes de séptimo ciclo de secundaria. La metodología fue de enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, transversal y correlacional, aplicando una muestra censal de 105 estudiantes. Los hallazgos mostraron que el 48.6% de los estudiantes realizó actividad física moderada y un 37.1% presentó un nivel medio de autoestima, encontrándose una correlación significativa directa con coeficiente de Rho= de 0.482 y p= 0.001. La conclusión fue que existe una relación significativa y moderada entre la actividad física y la autoestima en los estudiantes evaluados, evidenciando que a mayor actividad física mejor autoestima.

Rojas y Pozo (2023) en su investigación titulada "*Actividad Física y habilidades sociales en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Mixto Huaycán, Vitarte 2022*" tuvo como objetivo determinar la relación entre ambas variables mencionadas. La investigación siguió un enfoque cuantitativo, descriptivo correlacional y transversal, aplicando como instrumentos el cuestionario IPAQ para medir actividad física y una lista de cotejo adaptada de Arnold Goldstein para evaluar habilidades sociales. Los resultados indicaron que el 51% de los estudiantes aplica sus habilidades sociales asertivamente de forma casi constante y el 65% presenta una condición física moderada a alta; sin embargo, el análisis estadístico arrojó un valor de Rho= - 100 y una sig. =0.263 > 0.05, lo que llevó a indicar que no existe correlación significativa entre la actividad física y las habilidades sociales en esta muestra. En conclusión, no se encontró evidencia estadística que relacione ambas variables, destacando la necesidad de futuras investigaciones para explorar más a fondo esta relación en contextos escolares similares.

-Reyes (2023) en su estudio "*Actividad física y su relación con la salud mental en estudiantes de educación secundaria de una institución pública del distrito de San Martín de Porres, Lima*", buscó determinar la relación entre la actividad física (AF) y la salud mental (SM). La investigación, de diseño transversal correlacional, se realizó con 217 estudiantes mediante cuestionarios. Los resultados mostraron que el 62.7% de los estudiantes no alcanzaba los 60 minutos diarios de actividad física recomendados por la OMS, mientras que el 37.3% sí cumplía con este requerimiento. En cuanto a la salud mental, el 71.4% presentó un nivel medio, el 27.6% un nivel alto, y solo el 0.9% un nivel bajo. Se halló una correlación positiva pequeña entre AF y SM (Rho = 0.204, $p < 0.01$), así como correlaciones significativas entre AF y dimensiones específicas de SM, como satisfacción personal (Rho = 0.171), actitud prosocial (Rho = 0.133) y autonomía (Rho = 0.155). En conclusión, la práctica de actividad física se asoció con una mejor salud mental en los estudiantes.

Coaquira y Huamaní (2022) en su estudio "*La educación física y habilidades sociales en estudiantes de primero de secundaria de la institución educativa Coronel Francisco Bolognesi Cervantes - Arequipa, 2021*", investigaron la relación entre la educación física y las habilidades sociales. La investigación, de enfoque cuantitativo correlacional y diseño no experimental, incluyó a 69 estudiantes. Los resultados mostraron una correlación positiva fuerte entre educación física y habilidades sociales ($r=0.756$, $p=0.000$), indicando una influencia significativa de la educación física en el desarrollo social. El 68.1% de los estudiantes alcanzó un nivel satisfactorio en educación física, mientras que el 72.5% presentó habilidades sociales adecuadas. En conclusión, el estudio confirma que la participación activa en educación física contribuye

significativamente al desarrollo de habilidades sociales, destacando la importancia de estas actividades en la formación integral de los estudiantes.

-Mamani (2024) en su tesis titulada "*La actividad física y su relación con las habilidades sociales de los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Primaria N° 70024, Puno - 2023*", tuvo como objetivo determinar la relación entre la actividad física y las habilidades sociales en estudiantes de sexto grado. Utilizó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y correlacional, evaluando una muestra de 60 estudiantes. Los resultados indicaron que el 74.3% de los estudiantes presentó un nivel moderado de actividad física, y la mayoría mostró niveles bajos o promedio bajo en habilidades sociales; se evidenció una correlación positiva significativa entre ambas variables (Rho= 0.79; $p < 0.05$). La conclusión general destaca que existe una relación significativa entre la actividad física y las habilidades sociales, sugiriendo que la actividad física contribuye al desarrollo integral de estas habilidades específicas en los niños evaluados.

2.3. Bases teóricas

3.2.1. La actividad física

Diversos problemas asociados al sedentarismo —como la grasa visceral acumulada, la atrofia muscular, la hipertensión, el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares— han sido documentados por Maldonado (2023), quien destaca que todos ellos están estrechamente vinculados con la falta de actividad física. A partir de esta evidencia la UNICEF (2020) recomienda que los adolescentes realicen por lo menos 60 minutos de ejercicio moderado o vigoroso cada día, ya que esta práctica favorece la preservación de la salud. Asimismo, permite reducir el riesgo de osteoporosis,

trastornos metabólicos, disminución de la sensibilidad a la insulina y pérdida de masa muscular. En consecuencia, la actividad física se considera esencial en la adolescencia, pues, además de fortalecer la estructura ósea y muscular, contribuye de manera significativa a la regulación de procesos metabólicos y cardiovasculares.

Por otro lado, el bienestar emocional y social asociado a la actividad física ha sido enfatizado por Rodríguez et al. (2020) y Saldías et al. (2022) quienes sostienen que esta práctica reduce el estrés y aumenta, al mismo tiempo, la capacidad para percibir, comprender, expresar y regular emociones. De igual manera, Bravo et al. (2020) señalan que los beneficios físicos no son menores, pues incluyen el incremento de la fuerza muscular, el fortalecimiento óseo, la optimización del equilibrio y la flexibilidad, la reducción de la presión arterial y mejoras significativas en la calidad del sueño.

La actividad física según la OMS (2024), comprende cualquier movimiento generado por la musculatura que demande energía; por ejemplo, caminar, ir en bicicleta, hacer algún deporte o participar en juegos. En consecuencia, cuando estas actividades se realizan con intensidad moderada o vigorosa, aportan beneficios importantes para la salud y pueden adaptarse a las capacidades de cada persona. En paralelo, Campojó (2018) sostiene que la actividad física cumple una función esencial dentro de la fisiología del cuerpo, pues, sin el gasto energético que permite el movimiento, procesos vitales como la respiración, la digestión y la circulación sanguínea no podrían mantenerse de manera adecuada.

3.2.1.1. Importancia de la actividad física en la adolescencia

La UNICEF (2020) sostiene que los adolescentes deberían realizar, como mínimo, 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa, de manera que puedan mantener un estado de salud óptimo y evitar complicaciones asociadas al sedentarismo.

Por ejemplo, afecciones como la acumulación de grasa visceral, la atrofia muscular, la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad suelen aparecer cuando no se cuenta con suficiente movimiento. En esta misma línea, Maldonado (2023) señala que la inactividad física también está ligada a enfermedades cardiovasculares, alteraciones metabólicas, menor sensibilidad a la insulina y pérdida de masa muscular. En síntesis, la actividad física cumple un papel decisivo en la adolescencia, ya que, además de fortalecer la estructura ósea y muscular, favorece el equilibrio metabólico y cardiovascular indispensable para el desarrollo integral.

Además, el impacto del ejercicio no se limita al ámbito físico; por el contrario, influye de manera significativa en el bienestar emocional y psicológico de los adolescentes. Esto es evidente como indican Bravo et al. (2020), quienes manifiestan que la práctica regular de actividad física disminuye la ansiedad, la depresión y el estrés, además de mejorar el sueño y fortalecer la autoestima. Del mismo modo, Ortiz y Ramírez (2020) explican que el ejercicio beneficia funciones cognitivas como la memoria y la concentración, lo cual, en otras palabras, favorece un mejor rendimiento escolar. Por ello, la actividad física se constituye como un recurso integral que impulsa un desarrollo equilibrado y saludable en la adolescencia.

En cuanto al aspecto social, la práctica de actividad física, especialmente en grupo, brinda a los adolescentes espacios para desarrollar habilidades de interacción, fortalecer vínculos y aprender valores como el respeto y la colaboración (Valdés & García, 2024). Investigaciones como la de Hernández et al. (2018) subrayan que el entorno escolar, mediante la educación física y los juegos cooperativos, puede ser un medio eficaz para cultivar habilidades socioemocionales como la empatía, la resiliencia y la capacidad de tomar decisiones. Por ello, promover la actividad física durante la adolescencia no solo

representa una medida preventiva en salud, sino también una estrategia educativa para formar personas emocionalmente estables y comprometidas socialmente.

3.2.1.2. Actividad física en el contexto educativo.

De acuerdo con Encalada et al. (2024) la actividad física en el ámbito escolar incluye todas las formas de movimiento que los estudiantes realizan, ya sea durante la clase formal de educación física o en actividades recreativas propias del entorno educativo. En concordancia con ello la OMS (2024) entiende la actividad física como cualquier movimiento generado por los músculos esqueléticos que demande energía, abarcando tanto prácticas deportivas como juegos espontáneos. Esto implica que más allá de su función en el desarrollo corporal, la actividad física adquiere un papel pedagógico de gran relevancia en la educación de los jóvenes. De hecho, investigaciones realizadas por Coaquira y Huamani (2022), Díaz (2021) y Miralles (2019) evidencian que la participación constante en actividades físicas durante la infancia y la adolescencia contribuye al desarrollo integral, influyendo no solo en la salud física, sino también en el bienestar emocional y social.

Además, diversos autores coinciden en que la participación regular en programas de actividad física se asocia con un mejor rendimiento académico en los estudiantes (Luque et al., 2021; Ortiz y Ramírez, 2020; Rodríguez et al., 2022), ya que la práctica de ejercicio fortalece la memoria, la concentración y otras capacidades cognitivas. Esto se debe a que, según Santillán (2022), los efectos fisiológicos del ejercicio aumentan el flujo sanguíneo al cerebro y favorecen la neuroplasticidad de modo que se optimizan los procesos de aprendizaje. Asimismo, el componente recreativo de la educación física genera espacios de interacción social, los cuales potencian habilidades interpersonales

como la comunicación y el trabajo en equipo, contribuyendo así al desarrollo integral del estudiante.

Finalmente, la actividad física desempeña un papel fundamental en el desarrollo social y emocional de los estudiantes, porque la participación en deportes y juegos colectivos mejora las habilidades motoras y al mismo tiempo fomenta la cooperación, el respeto a las normas y la empatía (Hernández et al., 2018). De igual manera, la educación física constituye un espacio pedagógico en el que los alumnos aprenden a gestionar emociones, mejorar la autoestima y fortalecer la resiliencia. Asimismo, como indica Bolaños (2020) estas experiencias sociales y emocionales son esenciales para la adquisición de competencias sociales lo que se traduce en un mejor ajuste dentro del contexto escolar y una mayor capacidad para establecer relaciones interpersonales saludables. En síntesis, la actividad física trasciende la dimensión física de la salud, ya que se convierte en un eje estratégico para el desarrollo integral del estudiante.

3.2.1.3. Tipos de actividad física

Según la National Heart, Lung, and Blood Home (NIH, 2022) los distintos tipos de actividad física incluyen ejercicios que promueven el fortalecimiento muscular y óseo, actividades aeróbicas, además de prácticas dirigidas a mejorar la flexibilidad y el equilibrio.

Actividades aeróbicas

Estas actividades aumentan la frecuencia cardíaca y mejoran la capacidad cardiovascular y respiratoria, donde se incluyen ejercicios como caminar, correr, nadar, montar en bicicleta o bailar (NIH, 2022). Al realizarse de manera constante y en diferentes niveles de intensidad, fortalecen el corazón y los pulmones, incrementan la resistencia

física y ayudan a controlar el peso, además de reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la hipertensión (Segovia y Paredes , 2024).

Ejercicios de fortalecimiento muscular

Según Jáuregui (2022), los ejercicios destinados a aumentar la fuerza y la resistencia de los músculos incluyen actividades como levantar pesas, hacer flexiones, utilizar bandas de resistencia, así como participar en disciplinas como el yoga o Pilates. El fortalecimiento muscular no solo mejora la masa muscular, sino que también ayuda a mantener el metabolismo activo y previene la pérdida de músculo relacionada con la edad, lo que resulta fundamental para la movilidad y la independencia en edades avanzadas.

Ejercicios de fortalecimiento óseo

Se enfocan en mantener y mejorar la densidad ósea, entre ellos están actividades como correr, saltar, bailar o subir escaleras, que son esenciales para estimular la formación ósea y mantener los huesos fuertes, especialmente en personas jóvenes y en mujeres postmenopáusicas, quienes presentan mayor riesgo de pérdida ósea (NIH, 2022).

Ejercicios de equilibrio

Son actividades orientadas a mejorar la estabilidad corporal y prevenir caídas, lo que también contribuye a optimizar la coordinación y brindar mayor seguridad en los movimientos diarios, algo crucial para mantener la independencia con el envejecimiento (NIH, 2022). Entre las actividades relacionadas se incluyen aquellas que implican el ritmo, la coordinación espacio-temporal y la coordinación óculo-manual, lo que fortalece aún más la capacidad de realizar movimientos precisos y controlados en la vida cotidiana (Jáuregui, 2022).

Ejercicios de flexibilidad

Según Cofre et al. (2021), los ejercicios diseñados para mejorar la movilidad de las articulaciones y músculos permiten no solo un mayor rango de movimiento, sino que también ayudan a prevenir lesiones.

3.2.1.4. Niveles de la actividad física

Según la OMS (2024), se distinguen tres niveles de actividad física: alta intensidad, moderada y baja.

a) Nivel de alta intensidad

Actividad física que provoca un aumento marcado en la frecuencia cardíaca y respiratoria, generando un esfuerzo considerable, implicando una alta demanda de energía y un esfuerzo muscular significativo, a menudo acompañado por un desgaste físico rápido (OMS, 2020). Este tipo de actividad se asocia con un alto nivel de exigencia física y es menos sostenible por largos períodos sin períodos de descanso .

b) Moderada intensidad

Actividad física que causa un aumento perceptible pero moderado en la frecuencia cardíaca y respiratoria, requiriendo un esfuerzo controlado y sostenido, que puede mantenerse durante más tiempo sin causar una fatiga inmediata (Jáuregui, 2022) . Este nivel de intensidad implica una demanda energética moderada y un esfuerzo físico suficiente para mejorar la condición cardiovascular sin llegar a extremos, como por ejemplo bailar, caminar u otros juegos activos sin necesidad de una sudoración obligatoria (Núñez, 2024).

c) Baja intensidad

Actividad física que provoca un ligero aumento o casi nulo cambio en la frecuencia cardíaca y respiratoria, requiriendo un esfuerzo mínimo, lo que la hace

fácilmente sostenible por largos períodos (Núñez, 2024). Este tipo de actividad tiene una baja demanda energética y no representa un desafío significativo para la capacidad física.

2.2.1.4. Dimensiones de la actividad física

Para esta investigación se utilizarán las dimensiones propuestas por Campojó (2018), quien a su vez se basó en los trabajos de Diez y Becerra (1981) y posteriormente retomados por Flores (2020) para estudiar el nivel de aptitud física mediante la evaluación de varias categorías clave, entre las que destacan la fuerza, velocidad, resistencia, coordinación y flexibilidad. En el marco de esta investigación, se considerarán específicamente cuatro de estas a modo de dimensiones: resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza.

a) Resistencia

Es la capacidad del ser humano para realizar un esfuerzo prolongado, manteniendo un alto nivel de rendimiento, lo que refleja la habilidad del organismo para resistir el cansancio y mantener su desempeño constante durante actividades de larga duración (Chasi, 2022).

b) Velocidad

La velocidad es una capacidad psicofísica que se expresa plenamente en acciones motoras donde el cansancio no limita el rendimiento y, en el ámbito deportivo, se define como la habilidad para alcanzar la máxima rapidez de reacción y movimiento gracias a procesos cognitivos, una fuerza de voluntad óptima y la eficacia del sistema neuromuscular en condiciones específicas (Díaz y Mayán, 2020).

c) Flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad motriz que permite ejecutar movimientos amplios, determinada por las estructuras neuromusculares y articulares responsables de la fijación y estabilización. Además, se reconoce como la habilidad para alcanzar un rango de movimiento adecuado según las exigencias específicas de cada gesto deportivo (Ilisástigui, 2020).

d) Fuerza

Se define como la capacidad del sistema muscular para generar tensión y vencer o resistir una carga externa, por lo que es fundamental para realizar movimientos que requieren levantar, empujar o soportar peso, siendo clave para mejorar el rendimiento físico general y la resistencia muscular (Campojó, 2018).

3.2.2. Las habilidades sociales

De acuerdo con Gonzales y Molero (2022), las habilidades sociales comprenden las competencias que permiten a los individuos interactuar adecuadamente en distintos contextos sociales. En otras palabras, se trata de un conjunto de capacidades esenciales para relacionarse de manera efectiva con otras personas y desenvolverse con éxito en la vida social..

Por su parte, de acuerdo con Mendoza (2021) las habilidades sociales comprenden la capacidad de un individuo para percibir, interpretar, comprender y reaccionar correctamente ante los estímulos sociales, particularmente aquellos generados por otras personas. En otras palabras, estas habilidades se evidencian a través de gestos y comportamientos que comunican emociones y deseos de manera apropiada, lo que contribuye a la resolución efectiva de conflictos durante las interacciones cotidianas..

De manera similar, Villegas et al. (2018) amplían esta definición, señalando que las habilidades sociales abarcan un amplio rango de conductas a favor de una interacción social exitosa, incluyendo la capacidad de expresar pensamientos sin causar ofensa, la facilidad para comunicar emociones y puntos de vista, y la habilidad para trabajar en equipo, mostrar empatía y adaptarse a distintos entornos.

De acuerdo con Gullo (2023), las habilidades sociales abarcan un conjunto de conductas que facilitan la interacción y el desenvolvimiento en distintos contextos personales o interpersonales, por lo cual estas habilidades permiten al individuo manifestar de manera adecuada sus emociones, actitudes, deseos, opiniones o derechos según lo exijan las circunstancias.

Finalmente la UNICEF (2017) sostiene que las competencias sociales son fundamentales para la comunicación efectiva, la correcta expresión de ideas y emociones, y la resolución de problemas, por consiguiente estas habilidades resultan clave para la construcción de vínculos interpersonales firmes y duraderos.

3.2.2.1 Teoría del aprendizaje social de Albert Bandura

Según Bandura, citado por Gullo (2023), las personas adquieren conductas y habilidades sociales al observar cómo actúan otros y cuáles son las consecuencias de esas acciones. Esta explicación forma parte de la teoría del aprendizaje social, que destaca la importancia de la imitación y la observación de modelos en el aprendizaje humano. Este proceso no solo implica la imitación de acciones visibles, sino también la internalización de actitudes, valores y habilidades, donde los niños, por ejemplo, aprenden a comportarse en situaciones sociales observando a sus padres, maestros y compañeros (Rodríguez y Cantero, 2020). Bandura introduce la idea de autoeficacia, entendida como la percepción

de la propia habilidad para ejecutar con éxito comportamientos en situaciones específicas, lo cual es esencial para que las habilidades sociales se desarrollen, ya que las personas que creen en su capacidad de interacción suelen interactuar de manera más efectiva con los demás.

3.2.2.2. Teoría de la inteligencia emocional

Según Daniel Goleman (2022), la inteligencia emocional se basa en la autoconciencia, el control emocional, la empatía y las habilidades sociales, todas ellas fundamentales para el éxito en las relaciones con los demás. Esta inteligencia implica la habilidad de gestionar las propias emociones y comprender las emociones de otros. Por tanto, desarrollar estas competencias emocionales resulta esencial para interactuar efectivamente, permitiendo a los individuos regular sus sentimientos, responder con empatía y establecer vínculos interpersonales sólidos (Cedeño et al., 2022). En este contexto, las habilidades sociales comprenden destrezas como la cooperación, el trabajo en equipo, la negociación y la resolución de conflictos (Iman, 2019).

3.2.2.3. Importancia de las habilidades sociales en el entorno escolar

El entorno escolar es uno de los principales escenarios en los que los adolescentes desarrollan y ponen en práctica sus habilidades sociales. A lo largo de su vida académica, los jóvenes se enfrentan a diversas situaciones que les exigen interactuar con compañeros, maestros y otras figuras de autoridad, lo que convierte a la escuela en un espacio importante para el aprendizaje y perfeccionamiento de sus competencias sociales (Castaño et al., 2020).

La escuela proporciona a los adolescentes un entorno para establecer amistades, aprender a trabajar en equipo y afrontar los desafíos de la convivencia diaria, ya que a

través de la interacción con sus compañeros, desarrollan habilidades como la empatía, el respeto, la cooperación y la resolución de conflictos (Perdomo y Vargas, 2020). Según Acosta y Martínez (2020), durante esta etapa, los jóvenes forman grupos basados en intereses comunes, lo que impacta su identidad social y su sentido de pertenencia, mientras que la presión de grupo desafía su capacidad para tomar decisiones asertivas y mantenerse firmes ante influencias negativas.

Además, las escuelas también brindan a los adolescentes numerosas oportunidades para desarrollar habilidades de colaboración mediante actividades en grupo, proyectos escolares y deportes, promoviendo la cooperación y el respeto por las ideas ajenas (Acosta y Martínez, 2020). En tareas grupales, los jóvenes aprenden a coordinarse, dividir responsabilidades y resolver problemas juntos, lo que refuerza el sentido de responsabilidad compartida y el apoyo mutuo. Además, participar en deportes y actividades extracurriculares fomenta el trabajo en equipo, el liderazgo y la capacidad de seguir instrucciones bajo la guía de entrenadores o mentores (Salgado et al., 2022).

3.2.2.4. Dimensiones de las habilidades sociales

Se tomaron como dimensiones las 4 áreas de las habilidades sociales establecidas en el "Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares" del Minsa (2005). Entre ellas tenemos:

a) Asertividad

Se define como la capacidad de manifestar y proteger los propios derechos y puntos de vista, respetando al mismo tiempo los derechos ajenos, la cual facilita que los adolescentes comuniquen sus ideas y sentimientos de manera equilibrada, evitando

comportamientos pasivos o agresivos, lo que contribuye a la prevención de conflictos y al manejo adecuado de sus relaciones interpersonales (Cacho et al., 2019).

b) Comunicación

La comunicación es esencial en la interacción social, porque permite transmitir sentimientos, emociones e ideas, generando y fortaleciendo relaciones entre las personas (Flórez y Chapid, 2021). Esta competencia va más allá de hablar o escuchar, ya que requiere un intercambio recíproco, por lo que puede ser verbal o no verbal, y su desarrollo comienza en la infancia gracias a la influencia de padres y docentes, aunque también es posible mejorarla mediante prácticas y entrenamientos sistemáticos (Asencios y Obispo, 2023).

c) Autoestima

La autoestima refleja el valor que los adolescentes se otorgan a sí mismos e impacta tanto en su autopercepción como en la manera en que se relacionan con los demás. Una autoestima elevada promueve el respeto propio y la valoración personal, mientras que una baja puede aumentar el riesgo de conductas problemáticas (León, 2024). Asimismo, Cacho et al. (2019) señalan que los contextos familiar, social y escolar determinan significativamente la consolidación de una autoestima fuerte, la cual es clave para favorecer el desarrollo emocional y personal de los jóvenes.

d) Toma de decisiones

Según Cacho et al. (2019) destacan que la habilidad de tomar decisiones es importante para que los adolescentes puedan analizar diferentes opciones, valorar sus repercusiones y escoger la más adecuada, previniendo conductas de riesgo como la

violencia, el consumo de drogas o comportamientos autodestructivos. Entonces, factores como la presión social, el estrés y la falta de tiempo pueden dificultar este proceso, por lo que fortalecerla es determinante para favorecer la salud y el bienestar de los jóvenes.

2.4. Definición de términos

Adolescencia: se sitúa entre la pubertad y la madurez temprana, aproximadamente entre los 12 y 18 años, la cual se caracteriza por transformaciones significativas en lo físico, emocional y social, las cuales influyen en la identidad, el comportamiento y las interacciones interpersonales del joven. (Papalia et al., 2017).

Bienestar emocional: conjunto de experiencias positivas que se generan a partir de un funcionamiento mental equilibrado, el cual permite a las personas enfrentar y ajustarse adecuadamente a las situaciones y exigencias de su entorno (Morer & Lázaro, 2025)**.**

Desempeño académico: conjunto de resultados y aprendizajes obtenidos mediante la aplicación de técnicas pedagógicas, los cuales se valoran en las distintas áreas del saber y se representan a través de calificaciones (Gil & Monroy, 2019)**.**

Educación física: disciplina que favorece el crecimiento físico, social y emocional de los estudiantes por medio de ejercicios y deportes, al mismo tiempo que desarrolla competencias fundamentales como la colaboración, la disciplina y el control emocional (Santillán, 2022).

Intensidad física alta: Es aquella que genera un esfuerzo considerable, aumentando significativamente el ritmo cardíaco y la respiración. Este tipo de actividad suele incluir ejercicios como correr, practicar fútbol o realizar entrenamientos funcionales exigentes (OMS, 2020).

Intensidad física baja: Hace referencia a actividades que requieren un esfuerzo leve y que pueden sostenerse por largos periodos, como estiramientos, caminatas lentas o movimientos suaves de relajación (Núñez, 2024).

Intensidad física moderada: nivel de ejercicio que eleva la frecuencia cardíaca de manera visible, pero sin causar cansancio inmediato. Ejemplos de este tipo de actividad son caminar a paso ágil, bailar o andar en bicicleta suavemente (Jáuregui, 2022).

Motivación intrínseca: energía interna que impulsa a una persona a realizar acciones por el goce o la gratificación que estas generan, en lugar de por incentivos externos (Deci & Ryan, 2002).

Resiliencia: La resiliencia puede definirse como la habilidad de una persona para superar las dificultades y adversidades de su entorno, lo que le permite desarrollarse de manera destacada y llevar una vida saludable, incluso en un contexto adverso (Villasmil, 2022).

Trabajo en equipo: Consiste en la colaboración entre personas para alcanzar un objetivo común, compartiendo responsabilidades y respetando normas. En el entorno escolar, se refuerza a través de dinámicas deportivas y recreativas (Salgado et al., 2022).

III. Hipótesis y variables

3.1. Hipótesis

3.1.1. Hipótesis general

- Existe una relación significativa entre la actividad física y las habilidades sociales en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025.

3.2.2. Hipótesis específicas

a. Hipótesis específica 1

H1: Existe una relación significativa entre la actividad física y la asertividad en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025.

Ho: No existe una relación significativa entre la actividad física y la asertividad en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025.

b. Hipótesis específica 2

H2: Existe una relación significativa entre la actividad física y la comunicación en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025.

Ho: No existe una relación significativa entre la actividad física y la comunicación en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025.

c. Hipótesis específica 3

H3: Existe una relación significativa entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025.

Ho: No existe una relación significativa entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025.

d. Hipótesis específica 4

H4: Existe una relación significativa entre la actividad física y la toma de decisiones en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025.

Ho: No existe una relación significativa entre la actividad física y la toma de decisiones en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025.

3.2. Variables

3.2.1. Variable Actividad física

Definición conceptual: La OMS (2024) define la actividad física comprende cualquier movimiento del cuerpo generado por los músculos que implica un consumo de energía, abarcando acciones realizadas tanto en el tiempo libre como en el transporte o en el ámbito laboral.

Definición operacional: La actividad física será medida a través de un instrumento de 17 ítems que midió la Resistencia, Velocidad, Flexibilidad y Fuerza

3.2.2. Habilidades sociales

Definición conceptual: Según Mendoza (2021) las habilidades sociales consisten en la aptitud de una persona para identificar, entender, interpretar y reaccionar de manera apropiada ante señales sociales, particularmente las que provienen de otros individuos.

Definición operacional: Las habilidades sociales fueron evaluadas mediante un instrumento estandarizado diseñado por el MINSA, compuesto por 42 ítems con escala de respuesta de tipo Likert. Dicho instrumento evalúa las dimensiones : asertividad, comunicación, autoestima y toma de decisiones.

3.3. Operacionalización de la variable

Tabla 1

Operacionalización de la primera variable

Variable “1”	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones e indicadores	Ítems	Escala de medición	Instrumento
Actividad física	La OMS (2024) define la actividad física comprende cualquier movimiento del cuerpo generado por los músculos que implica un consumo de energía, abarcando acciones realizadas tanto en el tiempo libre como en el transporte o en el ámbito laboral.	A través de la lista de cotejo, se podrá determinar el nivel de los estudiantes en cada una de las dimensiones, y se especificará para la variable 1	**Resistencia** - Prolongar esfuerzos **Velocidad** - Acciones motrices **Flexibilidad** - Movimientos amplios **Fuerza** - Vencer o controlar resistencias	1- 6 6 – 9 10 – 13 14 - 17	"Excelente" (5), "Muy buena" (4), "Buena" (3), "Satisfactoria" (2) y "Deficiente" (1)	Lista de cotejo que mide la actividad física

Tabla 2

Operacionalización de la segunda variable

Variable "2"	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones e indicadores	Ítems	Escala de medición	Instrumento
habilidades sociales	Según Mendoza (2021) las habilidades sociales consisten en la aptitud de una persona para identificar, entender, interpretar y reaccionar de manera apropiada ante señales sociales, particularmente las que provienen de otros individuos.	A través del cuestionario que se aplicará, se podrá determinar el nivel de los estudiantes en cada una de las dimensiones, y se especificará para la variable 2	**Asertividad** -Expresión - emocional **Comunicación** -Transmisión eficaz. -Escucha activa. **Autoestima** - Confianza en sí mismo. - Autovaloración positiva. **Toma de decisiones** - Evaluación de opciones. - Responsabilidad en decisiones	1 – 12 13 -21 22 – 33 34 -42	Nunca (1) Rara vez (2) A veces (3) A menudo (4) Siempre (5)	Cuestionario sobre habilidades sociales de Minsa

IV. Materiales y métodos

4.1. Área de estudio

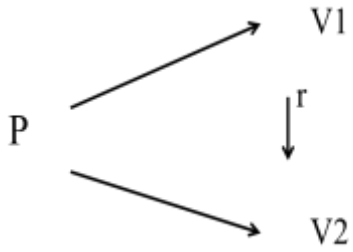
Esta investigación tendrá lugar en el Liceo Naval de Ventanilla, institución educativa localizada en el distrito de Ventanilla, perteneciente a la provincia constitucional del Callao, Perú. El estudio se centrará en los estudiantes de quinto año de secundaria, quienes atraviesan una fase significativa de la adolescencia, momento en el cual las habilidades sociales adquieren un papel decisivo para su formación integral.

4.2. Diseño de investigación

El estudio desarrolló una investigación no experimental de diseño correlacional, con una connotación científica. El objetivo es obtener información relevante sobre el problema planteado, buscando determinar la asociación entre la actividad física y las habilidades sociales, sin manipular directamente las variables, y aportar al conocimiento sobre este fenómeno**.**

Además el estudio fue descriptivo, lo cual permitió describir los fenómenos observados y contrastar la hipótesis formulada. A través de este nivel se busca proporcionar una explicación descriptiva de los resultados obtenidos y su relación con las variables estudiadas.

Para verificar las hipótesis, se hizo uso del SPSS versión 27. Primero, se evaluó la normalidad de los datos mediante la prueba Kolmogorov-Smirnov, con el propósito de identificar si presentan o no una distribución normal. Si la distribución al ser normal, se aplicó la correlación de Pearson, el cual permitió determinar el grado de asociación existente entre las variables.



P: Población de estudio.

V1, V2: Variable 1 y Variable 2.

r: Relación.

4.3. Población y muestra

Se consideró como población a los jóvenes que se encuentran en el quinto año de secundaria del Liceo Naval de Ventanilla..

4.3.1. Población

Compuesta por 94 estudiantes del 5to de secundaria del Liceo Naval de Ventanilla, abarcando las 4 secciones (A, B, C y D).

Tabla 3

Población

Sección	Estudiantes
5to “A”	22
5to “B”	22
5to “C”	23
5to “D”	25
Total	94

4.3.2. Muestra

Para la muestra, se empleará un muestreo no probabilístico de conveniencia, seleccionando un subconjunto de 61 estudiantes. Este método permitirá una recolección de datos más rápida y eficiente, basándose en la accesibilidad y disponibilidad de los estudiantes, sin priorizar la representatividad estadística total.

-Criterios de inclusión

- Fueron incluidos los alumnos inscritos en el quinto año de secundaria del Liceo Naval de Ventanilla durante el 2025.
- Se consideró únicamente a los estudiantes que asisten de manera constante a las clases de educación física, lo cual facilita evaluar su actividad física escolar.
- Participaron en el estudio aquellos jóvenes de entre 15 y 17 años, edad propia del nivel educativo y etapa adolescente analizada.

Criterios de exclusión

- Quedaron excluidos los alumnos que no estaban inscritos en el quinto año de secundaria del Liceo Naval de Ventanilla en el año 2025.
- Tampoco se tomó en cuenta a los estudiantes que no asistían continuamente a las clases de educación física, pues ello dificultaba medir su actividad física escolar.
- Asimismo, se dejó fuera a quienes no tenían entre 15 y 17 años, por no ajustarse al grupo etario definido para el estudio.

4.4. Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos

4.4.1. Procedimiento:

Selección de la población: La población de interés estuvo conformada por los estudiantes de quinto de secundaria del Liceo Naval. Estos alumnos fueron elegidos para formar la muestra de acuerdo con su participación en actividades físicas y su desarrollo de habilidades sociales.

Preparación del instrumento: Para la recolección de datos se aplicaron dos instrumentos: una lista de cotejo para registrar la actividad física y un cuestionario para medir las habilidades sociales. Cada instrumento contenía ítems diseñados para obtener información precisa y medible sobre la actividad física y sobre competencias como comunicación, asertividad, autoestima y toma de decisiones.

Aplicación de la encuesta: Se administró la encuesta de forma presencial o mediante medios digitales, asegurando que los estudiantes tuvieran la oportunidad de completarla. Con anterioridad, se explicó a los participantes el objetivo del estudio, se detalló el procedimiento y se contó con el consentimiento informado de la institución.

Recolección de datos: La recopilación de la información se efectuó durante un periodo determinado, garantizando la participación voluntaria y respetuosa de los estudiantes. Se preservó la confidencialidad de los datos, cumpliendo con los principios éticos correspondientes.

Análisis de datos: La información obtenida se cargó en un programa estadístico, como SPSS, para realizar el análisis correspondiente. Se aplicaron métodos estadísticos descriptivos para detectar patrones y tendencias en las respuestas de los alumnos, lo que

facilitó una mejor comprensión de la relación entre la actividad física y las habilidades sociales en los adolescentes estudiados.

4.4.2. Técnicas

En la presente investigación, la técnica para recolectar datos fue la encuesta, ya que permitió obtener información directa y estructurada de una muestra representativa de los estudiantes del Liceo. Según Piza et al. (2019), las técnicas son herramientas utilizadas para la recolección de datos, y cada una incluye una variedad de instrumentos específicos diseñados para lograr dicho objetivo. En este caso, la encuesta fue el instrumento principal para medir las variables de la investigación: la actividad física y las habilidades sociales.

Por otro lado, según García (2021), un instrumento de investigación es una herramienta diseñada para recolectar, cuantificar y generalizar datos, y debe cumplir con los principios de validez y confiabilidad. En este caso, los cuestionarios utilizados han sido validados por expertos en el área, lo que asegura que los resultados obtenidos sean confiables y representativos. Los ítems de los cuestionarios están diseñados para abordar específicamente las variables de actividad física y habilidades sociales, siguiendo un formato estructurado y coherente.

Se utilizarán los siguientes instrumentos:

Tabla 4

Ficha técnica 1: **actividad física**

Título	Lista de cotejo sobre actividad física
Autor	Elaboración propia
Año de edición	2025
Margen de aplicación	Estudiantes
Forma de administración	Individual
Tiempo de aplicación	45 min.

Significación	El instrumento consta de 17 ítems organizados en 4 dimensiones: Resistencia (5 ítems), Velocidad (4 ítems), Flexibilidad (4 ítems) y Fuerza (4 ítems). La evaluación se realiza mediante una escala Likert de 5 puntos, en la que: "Excelente" se puntúa con 1, "Muy buena" con 2, "Buena" con 3, "Satisfactoria" con 4 y "Deficiente" con 5. Es una escala de tipo ordinal
Confiabilidad	,889

Tabla 5

Ficha técnica 2: habilidades sociales

Título	Cuestionario sobre habilidades sociales
Autor	Minsa, adaptado por Sacaca y Pilco (2022)
Año de edición	(2005)
Margen de aplicación	Estudiantes
Forma de administración	Individual
Tiempo de aplicación	30 minutos
Significación	El cuestionario está estructurado en 4 dimensiones, abarcando un total de 42 ítems. La primera, Asertividad, comprende los ítems del 1al12. La segunda, Comunicación, abarca los ítems del 13 al 21. La tercera, Autoestima, está representada por los ítems del 22 al 33. Finalmente, la cuarta, Toma de decisiones, incluye los ítems del 34 al 42. La escala utilizada es: Nunca (1), Rara vez (2), A veces (3), A menudo (4) y Siempre (5).
Confiabilidad	,750

La fiabilidad del instrumento utilizado para medir la actividad física se evaluó mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de 0.889. Este resultado indica un alto grado de consistencia interna, lo que confirma que el instrumento es confiable para valorar las diferentes dimensiones de la actividad física en los estudiantes.

Tabla 6

Confiabilidad del instrumento 1

Alfa de Cronbach	N de elementos
,889	17

Por su parte, el segundo instrumento, que fue elaborado originalmente por el Ministerio de Salud (MINSA) y posteriormente adaptado por Sacaca y Pilco (2022) para la evaluación de habilidades sociales, también fue sometido a un análisis de confiabilidad a través del coeficiente Alfa de Cronbach. En este caso, se obtuvo un valor de 0.750. Dicho resultado refleja una consistencia interna adecuada, lo que respalda la pertinencia y fiabilidad del instrumento para medir las habilidades sociales dentro del contexto específico de esta investigación.

Tabla 7

Confiabilidad del segundo instrumento

Alfa de Cronbach	N de elementos
,750	42

Para garantizar la validez de los instrumentos utilizados en la investigación, se implementó un proceso de validación basado en el juicio de expertos. Tres profesionales con formación de Magíster y Doctor, especialistas en educación física y disciplinas afines, participaron en este procedimiento.

Estos expertos se encargaron de revisar tanto la lista de cotejo destinada a evaluar la actividad física como el cuestionario enfocado en las habilidades sociales. Su labor consistió en verificar que cada uno de los ítems fuera pertinente y adecuado para los propósitos del estudio. De forma unánime, los evaluadores coincidieron en calificar

ambos instrumentos como “aplicables” para la medición de las variables establecidas, lo que refuerza la validez de contenido de los mismos.

A continuación, se detalla la nómina de los expertos que formaron parte de este proceso de validación:

Tabla 8

Validez de expertos

Experto	Lista de cotejo sobre actividad física	Cuestionario sobre habilidades sociales	Estado
Dr. Sandy D. Isla Alcoser	69 %	73 %	Aplicable
Dr. Carlos W. Dextre Mendoza	67 %	73 %	Aplicable
Mg. Richard Sandoval Magalhaes	73 %	73 %	Aplicable

4.4.3. Recolección de datos

Con el fin de asegurar la confiabilidad y validez de los resultados, la investigación ejecutó un proceso estructurado de recolección de datos, cumpliendo con los lineamientos éticos y los procedimientos metodológicos, de manera que se garantizaran tanto la precisión como la consistencia de la información obtenida.

De manera previa a la recolección, se gestionó el consentimiento de los padres o tutores de los estudiantes y, al mismo tiempo, de la institución educativa. Por lo tanto, se remitió una carta formal a la dirección del centro educativo, en la que se explicaban los objetivos y la finalidad del estudio.

De igual manera, se proporcionó a los padres un consentimiento informado detallado. Sólo aquellos estudiantes cuyos padres otorgaron su consentimiento explícito pudieron formar parte de la investigación. Una vez obtenidos los consentimientos

necesarios, se procedió a la aplicación de dos instrumentos. Primeramente, con el propósito de conocer la frecuencia e intensidad de la actividad física de los estudiantes, se recurrió a un instrumento desarrollado para su evaluación.

Cada ítem del instrumento fue llenado según el rendimiento individual de los estudiantes en las pruebas. Por ejemplo, para la dimensión de resistencia, se observó si el alumno realizó calentamientos adecuados, el tiempo que tardó en completar una carrera continua o si dosificó su esfuerzo de manera efectiva. De forma similar, en la dimensión de flexibilidad, los investigadores registraron cómo los alumnos ejecutaron los ejercicios de estiramiento y si aplicaron correctamente técnicas como el "stretching". Este método garantizó que los datos obtenidos fueran objetivos y basados en la observación directa de las capacidades físicas de los estudiantes.

Al finalizar la aplicación de las pruebas, los investigadores revisaron el instrumento para asegurar que todos los ítems habían sido completados correctamente. Esto permitió garantizar la validez de los datos recolectados, proporcionando una evaluación precisa del nivel de actividad física de cada alumno en las distintas dimensiones propuestas. Asimismo, los datos fueron digitalizados para su posterior análisis y asegurando siempre la confidencialidad y anonimato de los participantes.

En una etapa posterior, se aplicó un segundo instrumento diseñado para evaluar el nivel de habilidades sociales de los alumnos, el cual fue completado por los propios estudiantes.

4.5. Análisis estadísticos

Primeramente, los datos obtenidos en la fase previa fueron organizados en Excel, lo que permitió gestionarlos de manera más eficiente. Posteriormente, se procedió a exportarlos al software SPSS versión 27 para realizar un análisis más profundo.

De igual modo, se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov para evaluar la normalidad de los datos, con el fin de determinar la distribución que seguían. Este análisis fue esencial, ya que permitió definir la prueba estadística más idónea para estudiar la relación existente entre la actividad física y las habilidades sociales de los alumnos.

Tras aplicar la prueba de normalidad se evidenció una distribución normal, por lo cual se aplicó la prueba de correlación de Pearson, que es una prueba paramétrica que mide la relación lineal entre dos variables En consecuencia, este procedimiento organizado aseguró un análisis de los datos confiable y exacto, ofreciendo resultados que mostraron de manera fiel la relación existente entre la práctica de actividad física y el desarrollo de las habilidades sociales en los estudiantes.

5. RESULTADOS

5.1. Análisis descriptivo de los resultados

5.1.1. Actividad física

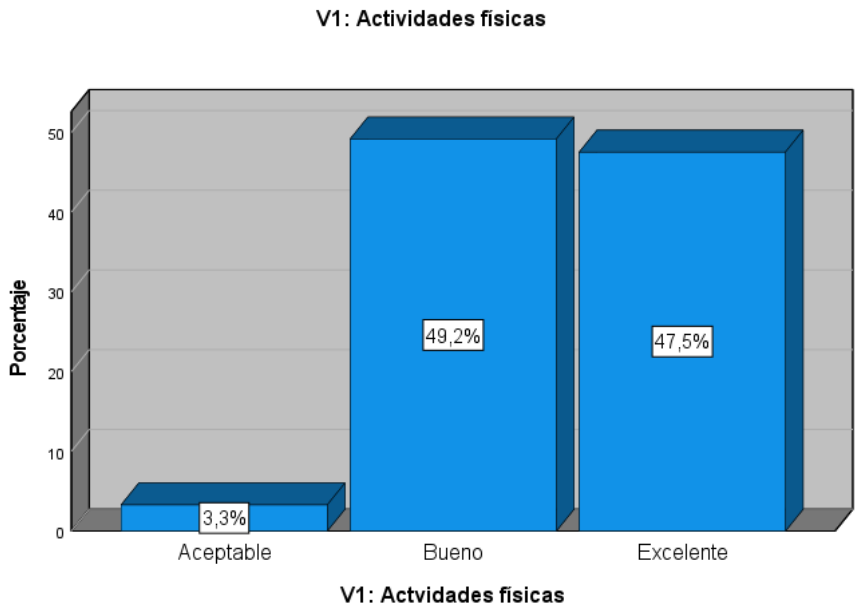
Tabla 9

Nivel de actividad física (V1) en los alumnos

	Frecuencia (*f*)	Porcentaje (%)
Aceptable	2	3,3
Bueno	30	49,2
Excelente	29	47,5
Total	61	100,0

Figura 1

Gráfica del nivel de la actividad física



Interpretación: la tabla revela que la mayoría de los alumnos mantiene niveles medios y altos de actividad física. En efecto, 30 estudiantes (49,2 %) se sitúan en el nivel "bueno", lo que indica una práctica física adecuada y constante. Además, 29 alumnos (47,5 %) alcanzan el nivel "excelente", reflejando un desempeño notable. Mientras tanto,

solo 2 estudiantes (3,3 %) se encuentran en el nivel "aceptable", posiblemente debido a una menor participación.

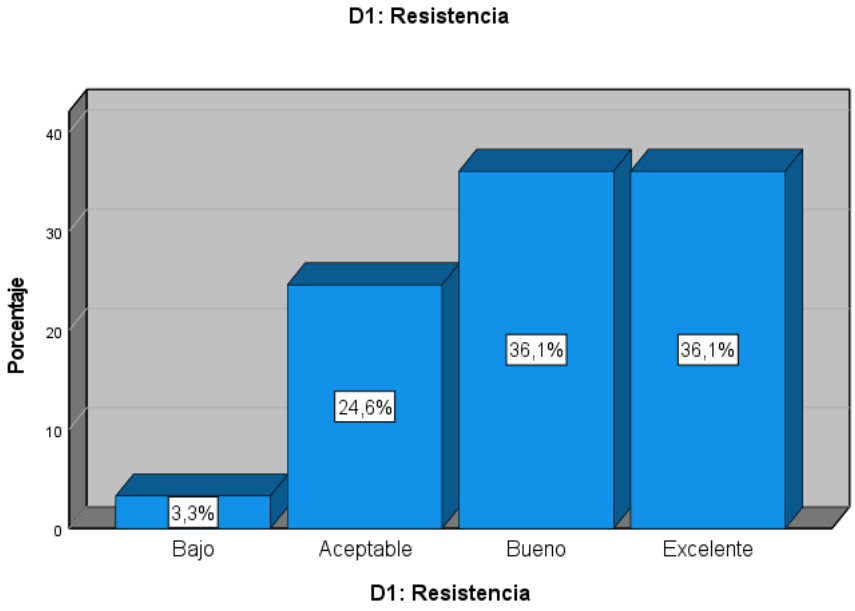
Tabla 10

Nivel de resistencia (D1) en los alumnos

	f	*%*
Bajo	2	3,3
Aceptable	15	24,6
Bueno	22	36,1
Excelente	22	36,1
Total	61	100,0

Figura 2

Gráfica de nivel de resistencia de los alumnos



Interpretación: Según la tabla, 22 estudiantes (36,1 %) tuvieron un nivel excelente en resistencia, lo que indica que tienen muy buena capacidad para mantenerse en actividad física. Igual número de estudiantes, 22 (36,1 %) se ubicó en el nivel "bueno", demostrando también un buen desempeño. Por otro lado, 15 estudiantes (24,6 %) están en nivel "aceptable", es decir, su resistencia es promedio. Solo 2 estudiantes (3,3 %)

fueron catalogados en nivel "bajo", evidenciando dificultad para mantener la actividad física por periodos prolongados. En general, la mayoría del grupo tienen buena resistencia.

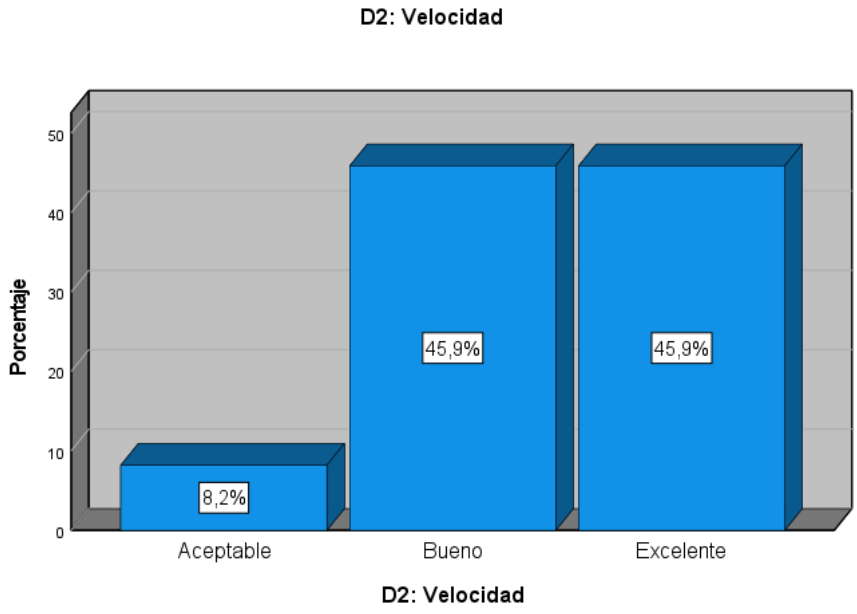
Tabla 11

Nivel de velocidad (D2) en los alumnos

	f	*%*
Aceptable	5	8,2
Bueno	28	45,9
Excelente	28	45,9
Total	61	100,0

Figura 3

Gráfica del nivel de velocidad de los alumnos



Interpretación: De acuerdo con la tabla, 28 estudiantes (45,9 %) se ubicaron en nivel "excelente" en velocidad, demostrando tener muy buen rendimiento en esta capacidad física. La misma cantidad, 28 estudiantes (45,9 %), logró ubicarse en un nivel "bueno", lo cual también es un resultado positivo. Por otro lado, 5 estudiantes (8,2 %) están en nivel "aceptable", es decir, su velocidad es promedio y podría mejorar con

entrenamiento. En general la mayoría de los alumnos evaluados tiene buena velocidad; solo un pequeño grupo tiene una velocidad más moderada.

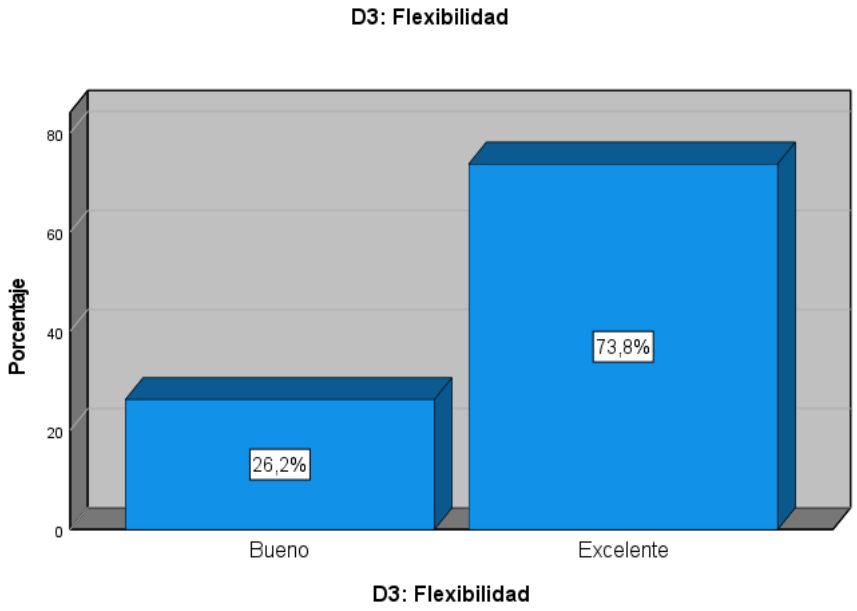
Tabla 12

Nivel de flexibilidad (D3) en los alumnos

	f	*%*
Bueno	16	26,2
Excelente	45	73,8
Total	61	100,0

Figura 4

Gráfica del nivel de flexibilidad en los alumnos



Interpretación: De acuerdo con la información de la tabla, 45 estudiantes (73,8 %) se ubicaron en nivel "excelente" en flexibilidad, demostrando tener una excelente capacidad para realizar movimientos amplios y buena movilidad corporal. Por otro lado, 16 estudiantes (26,2 %) lograron obtener el nivel "bueno", lo cual también es un resultado favorable. No se encontraron estudiantes en niveles inferiores, lo que

confirma que los estudiantes tomados para la muestra se encuentran en muy buen nivel en esta dimensión física.

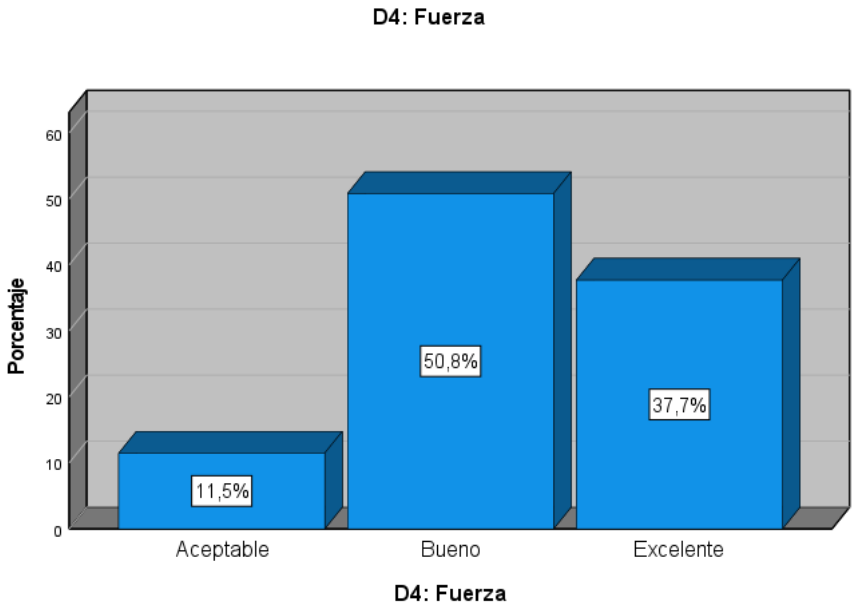
Tabla 13

Nivel de fuerza (D4) en los alumnos

	f	*%*
Aceptable	7	11,5
Bueno	31	50,8
Excelente	23	37,7
Total	61	100,0

Figura 5

Gráfica del nivel de fuerza en los alumnos



Interpretación: según la información de la tabla, 31 estudiantes (50,8 %) se encuentran en el nivel "bueno" en la capacidad física de fuerza. Además, 23 estudiantes (37,7 %) obtuvieron la calificación "excelente", lo que indica un desempeño muy alto en pruebas que implican fuerza muscular. Por otro lado, 7 estudiantes (11,5 %) se ubican en un nivel "aceptable". En general, los resultados indican que la mayoría de los estudiantes evaluados tiene una fuerza adecuada.

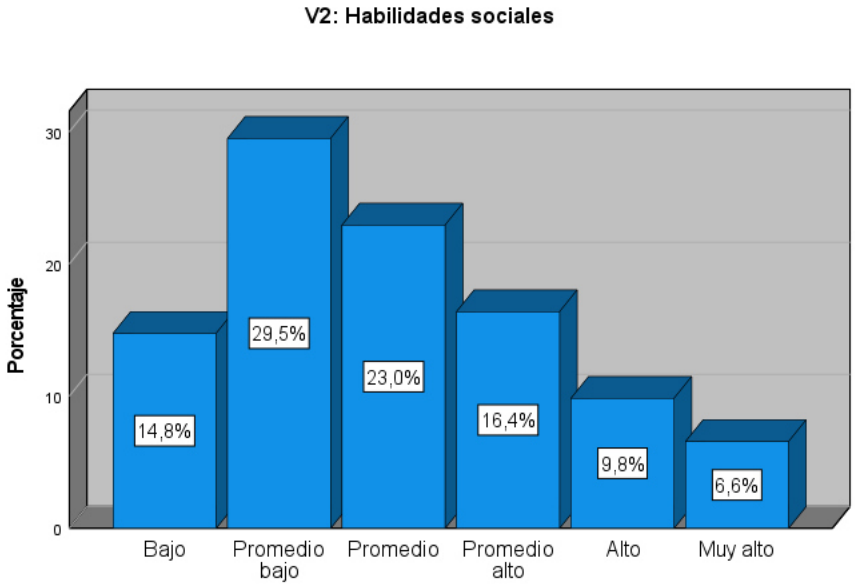
Tabla 14

Frecuencia de la V2: Habilidades sociales en los alumnos

	f	*%*
Bajo	9	14,8
Promedio bajo	18	29,5
Promedio	14	23,0
Promedio alto	10	16,4
Alto	6	9,8
Muy alto	4	6,6
Total	61	100,0

Figura 6

Gráfico del nivel de habilidades sociales en los alumnos



Interpretación: En la tabla se observa que 9 estudiantes (14,8%) tienen habilidades sociales bajas y 18 estudiantes (29,5%) se ubican en un nivel promedio bajo, sumando 27 estudiantes (44,3%) con habilidades por debajo del promedio. Por otro lado, 14 estudiantes (23,0%) se ubican en un nivel promedio, y solo 10 (16,4%), 6 (9,8%) y 4 (6,6%) se hallan en los niveles promedio alto, alto y muy alto, respectivamente, que en conjunto representan solo el 32,7% del total. Este resultado indicaría que más de la mitad de los estudiantes (44,3%) necesita mejorar sus habilidades sociales.

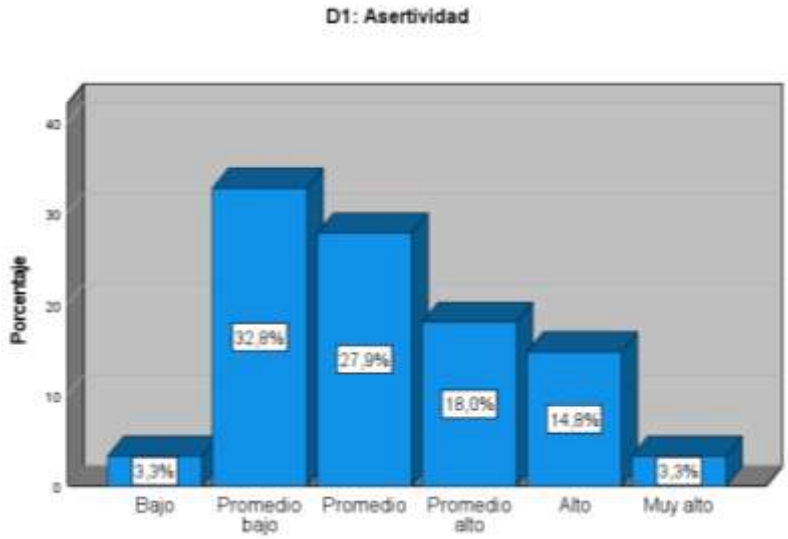
Tabla 15

Frecuencia de la D1: Asertividad en los alumnos

	f	*%*
Bajo	2	3,3
Promedio bajo	20	32,8
Promedio	17	27,9
Promedio alto	11	18,0
Alto	9	14,8
Muy alto	2	3,3
Total	61	100,0

Figura 7

Gráfico del nivel de asertividad en los alumnos



Interpretación: En la tabla se observa que 22 estudiantes (36,1%) se ubican por debajo del promedio, en los niveles bajo (2 estudiantes, 3,3%) y promedio bajo (20 estudiantes, 32,8%), demostrando que existe una cantidad considerable de estudiantes con dificultades en esta habilidad. 17 estudiantes (27,9%) se encuentran en un nivel promedio y los niveles superiores reúnen a 22 estudiantes (36,1%), distribuidos en promedio alto (11 alumnos, 18,0%), alto (9 alumnos, 14,8%) y muy alto (2 alumnos, 3,3%).

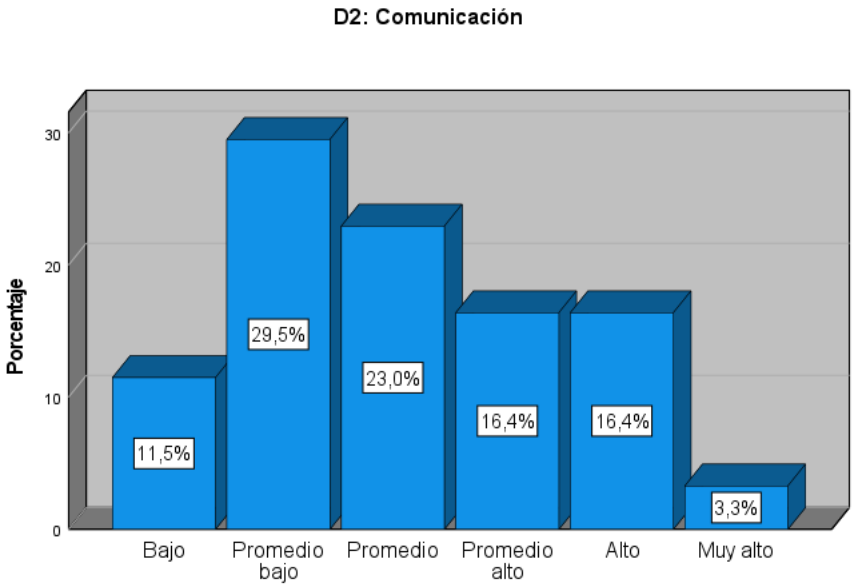
Tabla 16

frecuencia de la D2: Comunicación en los alumnos

	f	*%*
Bajo	7	11,5
Promedio bajo	18	29,5
Promedio	14	23,0
Promedio alto	10	16,4
Alto	10	16,4
Muy alto	2	3,3
Total	61	100,0

Figura 8

Gráfico del nivel de comunicación en los alumnos



Interpretación: Sobre el nivel de comunicación de los estudiantes, la tabla indica que 25 estudiantes (41,0%) están por debajo del promedio, ubicándose en los niveles bajo (11,5%) y promedio bajo (29,5%). 14 estudiantes (23,0%) se encuentran en el nivel promedio, y los niveles superiores reúnen a 22 estudiantes (36,1%), 10 (16,4%) en promedio alto, 10 (16,4%) en alto y solo 2 (3,3%) en muy alto. En conjunto, estos datos

muestran que, si bien hay alumnos con altas habilidades comunicativas, la mayoría se ubica en niveles medios o bajos.

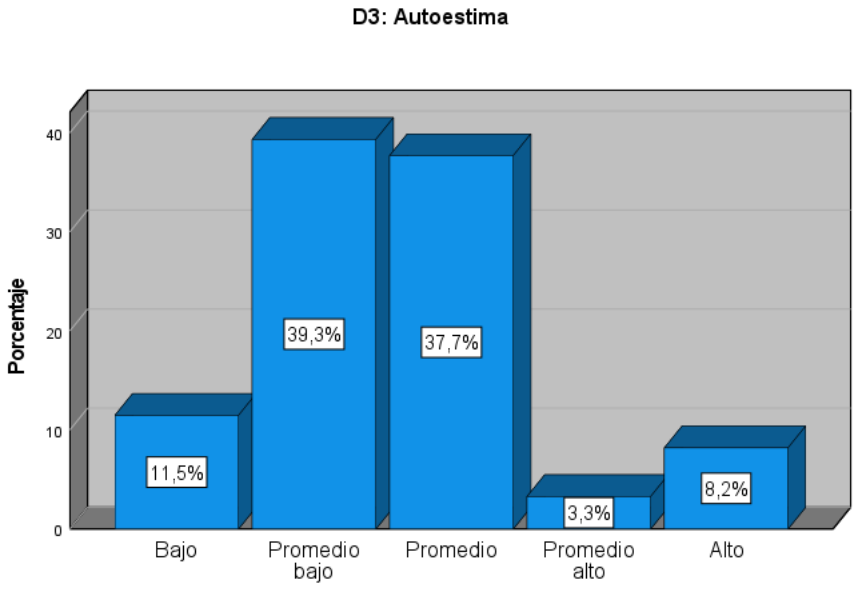
Tabla 17

Frecuencia de la D3: Autoestima en los alumnos

	f	*%*
Bajo	7	11,5
Promedio bajo	24	39,3
Promedio	23	37,7
Promedio alto	2	3,3
Alto	5	8,2
Total	61	100,0

Figura 9

Gráfico del nivel de autoestima en los alumnos



Interpretación: la tabla refleja que 31 estudiantes (50,8%) presentan autoestima por debajo del promedio, con 7 alumnos (11,5%) en el nivel bajo y 24 (39,3%) en el nivel promedio bajo, lo que indica que más de la mitad del grupo enfrenta dificultades importantes en esta dimensión. A esto se suman 23 estudiantes (37,7%) en el nivel

promedio, lo cual sugiere un grupo considerable con autoestima moderada. Solo 7 alumnos (11,5%) alcanzan niveles altos: 2 (3,3%) en promedio alto y 5 (8,2%) en alto, lo que representa una minoría con autoestima positiva. En conjunto, estos datos reflejan un perfil preocupante, donde el 88,5% del alumnado se encuentra entre niveles bajos y medios.

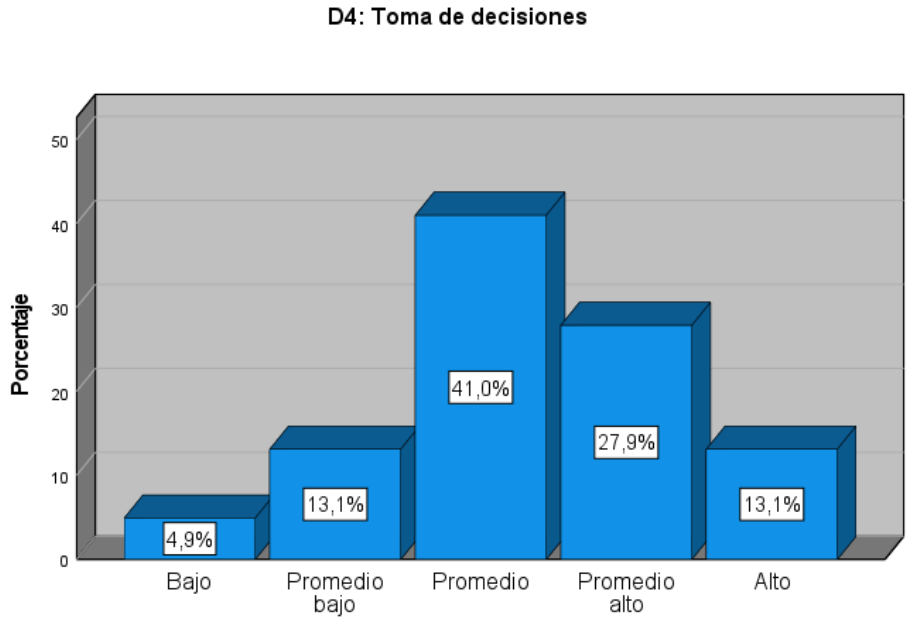
Tabla 18

Frecuencia de la D4: Toma de decisiones en los alumnos

	f	*%*
Bajo	3	4,9
Promedio bajo	8	13,1
Promedio	25	41,0
Promedio alto	17	27,9
Alto	8	13,1
Total	61	100,0

Figura 10

Gráfico del nivel de toma de decisiones en los alumnos



Interpretación: La tabla muestra que 3 estudiantes (4,9%) se ubican en el nivel bajo, y 8 (13,1%) en el promedio bajo. En contraste, 25 estudiantes (41,0%) están en un

nivel promedio, el cual representa el grupo más numeroso, y señala un desarrollo aceptable aunque no sobresaliente en la toma de decisiones. Finalmente, los niveles superiores agrupan a 25 alumnos (41,0%), con 17 (27,9%) en el promedio alto y 8 (13,1%) en el alto, lo que indica que una proporción considerable del alumnado demuestra un buen manejo de esta dimensión.

5.2. Análisis inferenciales

Tabla 19

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
V1: Actividad física	,099	61	,200*
V2: Habilidades sociales	,056	61	,200*
D1: Asertividad	,069	61	,200*
D2: Comunicación	,092	61	,200*
D3: Autoestima	,078	61	,200*
D4: Toma de decisiones	,108	61	,074

Dado que las variables principales (actividad física y habilidades sociales) y sus dimensiones presentaron un valor de sig. mayor a 0,05 en la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, se concluyó que los datos poseen distribución normal. Por lo tanto, se optó por aplicar la prueba de correlación de Pearson, la cual es adecuada para analizar la relación existente entre dichas variables.

Tabla 20

Rangos de correlación de Pearson

Rango de valores de r_{xy}	Interpretación
$0.00 \leq \lvert r_{xy} \rvert < 0.10$	Correlación nula
$0.10 \leq \lvert r_{xy} \rvert < 0.30$	Correlación débil
$0.30 \leq \lvert r_{xy} \rvert < 0.50$	Correlación moderada
$0.50 \leq \lvert r_{xy} \rvert < 1.00$	Correlación fuerte

Nota. Extraído de Hernández et al. (2018)

Con el fin de contrastar las hipótesis, se utilizaron los rangos de interpretación del coeficiente de correlación de Pearson (r_{xy}). Por ello, esta referencia (tabla 20) facilita interpretar de manera más precisa la relación entre las variables, así como también entre cada dimensión que las compone.

Contrastación de la Hipótesis general

HO: No existe una relación significativa entre la actividad física y las habilidades sociales en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025.

HG: Existe una relación significativa entre la actividad física y las habilidades sociales en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025.

Regla de decisión:

Se rechaza la hipótesis nula si el valor de p es menor a 0.05 ($p < 0.05$).

Tabla 21

Relación entre la actividad física y las habilidades sociales

		Actividad física	Habilidades sociales
Actividad física	Correlación de Pearson	1	,463**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	61	61
Habilidades sociales	Correlación de Pearson	,463**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	61	61

Interpretación: En cuanto a los resultados del análisis de Pearson, se observó una correlación moderada (r = 0,463) entre las variables, con un nivel de significancia de p = 0,000, es decir, inferior a 0,05. De esta manera, la H_0 puede ser rechazada y se confirma la hipótesis general Hg, lo que indica que cuanto más participan los alumnos en actividades físicas, mejoran sus habilidades sociales..

Hipótesis específicas

Contrastación de la hipótesis específica 1

Ho: No existe una relación significativa entre la actividad física y la asertividad en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025.

H1: Existe una relación significativa entre la actividad física y la asertividad en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025.

Regla de decisión:

Se rechaza la hipótesis nula si el valor de p es menor a 0.05 ($p < 0.05$).

Tabla 22

Relación entre la actividad física y la asertividad

		Actividad físicas	Asertividad
Actividad físicas	Correlación de Pearson	1	,529**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	61	61
Asertividad	Correlación de Pearson	,529**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	61	61

Interpretación: En relación con los resultados, la correlación entre la actividad física y la primera dimensión se considera fuerte (r = 0,529), con un nivel de significancia de p = 0,000 < 0,05. De esta manera, la H_0 queda descartada y se confirma la H_1, lo que demuestra que aquellos alumnos que realizan más actividad física tienden a desarrollar mayores niveles de asertividad.

Contrastación de la hipótesis específica 2

Ho: No existe una relación significativa entre la actividad física y la comunicación en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025.

H2: Existe una relación significativa entre la actividad física y la comunicación en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025.

Regla de decisión:

Se rechaza la hipótesis nula si el valor de p es menor a 0.05 (p < 0.05).

Tabla 23

Relación entre la actividad física y la comunicación

		Actividad física	Comunicación
Actividad físicas	Correlación de Pearson	1	,454**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	61	61
Comunicación	Correlación de Pearson	,454**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	61	61

Interpretación: En cuanto a los resultados, la correlación entre la actividad física y la segunda dimensión es moderada (r = 0,454), con un nivel de sig. de p = 0,000 < 0,05. De esta manera, se descarta la H_0 y se confirma la H_2, demostrando que una mayor participación en actividades físicas contribuye al desarrollo de la comunicación en los alumnos.

Contrastación de la hipótesis específica 3

Ho: No existe una relación significativa entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025.

H3: Existe una relación significativa entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025.

Regla de decisión:

Se rechaza la hipótesis nula si el valor de p es menor a 0.05 ($p < 0.05$).

Tabla 24

Relación entre la actividad física y la autoestima

		Actividad físicas	Autoestima
Actividad físicas	Correlación de Pearson	1	,383**
	Sig. (bilateral)		,002
	N	61	61
Autoestima	Correlación de Pearson	,383**	1
	Sig. (bilateral)	,002	
	N	61	61

Interpretación: En cuanto a los resultados, la correlación entre la autoestima y la tercer dimensión es moderada (r = 0,383), con sig. p = 0,002 < 0,05. De este modo, la H_0 queda rechazada y se confirma la H_3, demostrando que la práctica regular de actividad física favorece la autoestima en los estudiantes.

Contrastación de la hipótesis específica 4

Ho: No existe una relación significativa entre la actividad física s y la toma de decisiones en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025.

H4: Existe una relación significativa entre la actividad física y la toma de decisiones en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025.

Regla de decisión:

Se rechaza la hipótesis nula si el valor de p es menor a 0.05 (p < 0.05).

Tabla 25

Relación entre la actividad física y la toma de decisiones

		Actividad físicas	Toma de decisiones
Actividad físicas	Correlación de Pearson	1	,239
	Sig. (bilateral)		,064
	N	61	61
Toma de decisiones	Correlación de Pearson	,239	1
	Sig. (bilateral)	,064	
	N	61	61

Interpretación: En cuanto a los resultados la correlación entre la actividad física y cuarta dimensión fue baja (r = 0,239), con p = 0,064 < 0,05. En efecto, la H_0 no se rechaza, lo que indica que no existe una relación estadísticamente significativa entre la práctica física y la toma de decisiones de los alumnos.

6. DISCUSION DE RESULTADO

En primer lugar, el objetivo de esta investigación fue determinar cómo se relaciona la actividad física con las habilidades sociales en los estudiantes del Liceo Naval. Con base en los resultados, la prueba de HG mostró una correlación moderada y significativa (r=0.463, p=0.000), lo que sugiere que mayor actividad física hay un mayor desarrollo de habilidades sociales. De manera similar, Misriandi y Susanto (2024) evidenciaron que la actividad física mejora las habilidades sociales en estudiantes de primaria (r=0.342, p=0.000). Además, Mamani (2024) reportó una correlación positiva entre las mismas variables (r=0.824, p=0.005). En la misma línea, Morrone et al. (2023) encontraron que la actividad física impacta directamente en las habilidades sociales (r=0.212, p=0.003). Por el contrario, Taipe y Pozo Pérez (2023) no hallaron una relación significativa (r = -0.100, p = 0.263), aunque remarcan que las actividades físicas, como los deportes en equipo, tienen un mayor efecto en las habilidades sociales. En síntesis, los hallazgos concuerdan con lo planteado por la OMS (2024) que destaca la influencia de la actividad física en la salud y en el desarrollo social y emocional de los individuos.

En relación con el primer objetivo específico, que buscaba determinar la relación entre la actividad física y la asertividad en los estudiantes del Liceo Naval, los resultados obtenidos tras la prueba de la primera HE1 revelaron una correlación fuerte y significativa (r = 0.529, p = 0.000). Por consiguiente, se evidencia que un mayor nivel de participación en actividad física se asocia con un incremento en la asertividad de los estudiantes. De igual modo, Mamani (2024) mostró una correlación alta y significativa (r=0.721, p=0.010) en estudiantes de primaria en Puno, lo que refuerza la relevancia de la actividad física escolar para el desarrollo de habilidades de asertividad. Además, estos hallazgos son coherentes con la teoría del aprendizaje social de Bandura (1986) que señala que la

práctica de actividad física y colaborativas fortalece la autoeficacia y la confianza interpersonal, competencias esenciales para potenciar la asertividad.

En relación con el segundo objetivo específico que buscó analizar la relación entre la actividad física y la comunicación en los estudiantes del Liceo Naval, los resultados obtenidos tras la prueba de la HE2 demostraron una correlación moderada y significativa ($r = 0.454$, $p = 0.000$). Por consiguiente, se evidencia que la participación en actividad física contribuye positivamente al desarrollo de habilidades comunicativas en los estudiantes. De igual manera, Morrone et al. (2023) encontraron una relación significativa entre la actividad deportiva y la capacidad de comunicación, con una correlación de $r = 0.342$ ($p = 0.000$). Además, desde el marco teórico, la actividad física favorece la asertividad y la comunicación efectiva, mejorando así las interacciones sociales, como lo sostienen Cacho et al. (2019). Asimismo, una autoestima elevada, influenciada por la actividad física, potencia la capacidad de comunicarse con mayor eficacia, lo cual se refleja en los resultados obtenidos.

El tercer objetivo específico buscó determinar la relación entre la actividad física y la autoestima en los estudiantes del Liceo Naval. Según los resultados la prueba de la HE3 mostró una correlación positiva moderada ($r = 0.383$, $p = 0.002$), indicando que una mayor participación en actividades físicas se relaciona con una mejor autoestima. En concordancia con esto, Castro (2025) también encontró una correlación moderada entre actividad física y autoestima ($r = 0.482$, $p = 0.001$) y Mamani (2024) reportó una relación positiva significativa ($r = 0.685$, $p = 0.011$), lo que sugiere un efecto de la actividad física sobre diversas habilidades sociales. Por otra parte, desde el marco teórico, la práctica de actividad física mejora el bienestar emocional y fortalece el autoconcepto, aumentando la confianza en sí mismos. Igualmente, la Teoría del Aprendizaje Social de Bandura (1977)

respalda esta relación al explicar que la observación e imitación de conductas efectivas en contextos de actividad física fortalece la autoeficacia y la autopercepción positiva.

Con relación al cuarto objetivo específico, que consistió en examinar la relación entre la actividad física y la toma de decisiones en los estudiantes del Liceo Naval, los resultados tras contrastar HE4 revelaron una correlación positiva moderada (r=0.239, p=0.064). Por consiguiente, se evidencia que a mayor participación en actividad física, los estudiantes tienden a mostrar un mejor desempeño en la toma de decisiones. De igual manera, Mamani (2024) reportó que la actividad física presenta una relación significativa con las habilidades sociales (r=0.685, p=0.011), lo que sugiere que la práctica regular de actividad física puede favorecer la capacidad de tomar decisiones acertadas. Asimismo, los resultados de Reyes (2023), quienes encontraron una correlación positiva entre actividad física y bienestar emocional (r=0.204, p=0.002), respaldan la idea de que la actividad física influye no solo en el aspecto físico, sino también en las competencias cognitivas y emocionales necesarias para la toma de decisiones. En efecto, Campojó (2018) señala que la actividad física contribuye al desarrollo integral del estudiante, incluyendo habilidades cognitivas que impactan directamente en la capacidad de decidir, y Rodríguez et al. (2020) destacan que el bienestar emocional y social derivado de la actividad física está relacionado con la toma de decisiones saludables y responsables en la vida diaria.

VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1. Conclusiones

Objetivo general: Se encontró que la actividad física y las habilidades sociales presentan una correlación positiva y moderada (r =0.824, p=0.000). Por lo tanto, los estudiantes que participan regularmente en actividades físicas muestran un mejor desarrollo de sus habilidades sociales. De igual manera, estas actividades no solo impactan la condición física, sino que facilitan la interacción social, mejorando la capacidad de los alumnos para relacionarse y colaborar con los demás.

Objetivo específico 1: Se encontró una correlación positiva y significativa (r=0.529, p =0.000) entre la participación en actividad física y la asertividad. Por consiguiente, aquellos estudiantes que realizan actividad física con regularidad mejoran su habilidad para expresar opiniones de manera asertiva, favoreciendo interacciones sociales efectivas y reduciendo la probabilidad de conflictos.

Objetivo específico 2: Se encontró una correlación positiva moderada (r =0.454, p =0.000) entre la actividad física y la comunicación. Por consiguiente, los alumnos que participan regularmente en actividades físicas mejoran su habilidad para comunicarse, logrando expresar y compartir pensamientos y emociones de manera eficaz en el ámbito educativo y en su vida diaria.

Objetivo específico 3: Se obtuvo una correlación positiva moderada (r =0.383, p =0.002) entre la actividad física y la autoestima. Por lo tanto, los alumnos que se involucran en actividades físicas tienden a fortalecer su autopercepción, subrayando así la importancia de la actividad física en el crecimiento personal y emocional.

Objetivo específico 4: Se observó una que no hay correlación (r=0.524, p=0.000) entre la actividad física y la toma de decisiones. Por lo tanto, aquellos alumnos que realizan actividades físicas no poseerían capacidad para decidir de manera informada y asertiva.

7.2. Recomendaciones

1. Promover la actividad física en el ámbito escolar, dado que se observó una correlación positiva significativa entre la actividad física y las habilidades sociales, es pertinente fomentar la participación estudiantil en actividades físicas. Así, mediante la implementación de programas deportivos y de ejercicio, las instituciones educativas podrían contribuir al desarrollo integral de los alumnos, promoviendo tanto la salud física como las competencias sociales necesarias para una interacción efectiva.

2. Integrar actividades físicas que promuevan la asertividad, considerando que está relacionada con un aumento en los niveles de asertividad, es recomendable diseñar programas que fomenten la expresión de opiniones y la resolución de conflictos a través de actividades deportivas y juegos cooperativos. Estos programas pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades de comunicación y a manejar situaciones sociales de manera equilibrada y respetuosa.

3. Fomentar la comunicación efectiva a través de la actividad física, ya que la actividad física favorece la mejora de la comunicación entre los estudiantes, se recomienda que los programas de actividad física se enfoquen en actividades grupales que promuevan el intercambio de ideas y emociones, como deportes en equipo y actividades recreativas. Así, los estudiantes tendrán la oportunidad de fortalecer sus competencias comunicativas y aplicarlas tanto en el aula como en contextos cotidianos.

4. Incorporar la actividad física como una herramienta para fortalecer la autoestima, ya que los resultados muestran que la práctica de actividad física impacta de manera positiva en la autoestima de los estudiantes. Por consiguiente, se aconseja incorporar programas escolares que promuevan la participación en actividades físicas,

ya que esto fortalecerá la autoconfianza y contribuirá al bienestar emocional de los alumnos.

5. Implementar programas de toma de decisiones a través de la actividad física, ya que los hallazgos sugieren que la práctica de actividad física todavía no tiene impacto positivo en la toma de decisiones de los estudiantes. Por consiguiente, se aconseja incorporar actividades físicas que incluyan componentes estratégicos y situaciones que requieran decisiones rápidas, lo cual contribuye al desarrollo de la autonomía, la responsabilidad y la agilidad mental.

Referencias

Acosta, A. C. M., & Martínez, M. A. R. (2020). Habilidades sociales en niños y adolescentes Una Revisión Teórica. *Boletí-n Informativo CEI*, *7*(1), Article 1. https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/2200

Alpañés, E. (2024, junio 2). *"Te falta calle": ¿y si el problema no es el exceso de pantallas, sino el escaso tiempo al aire libre?* El País. https://elpais.com/salud-y-bienestar/2024-06-02/te-falta-calle-y-si-el-problema-no-es-el-exceso-de-pantallas-sino-el-escaso-tiempo-al-aire-libre.html

Asencios, L., & Obispo, C.-A. (2023). Análisis de la comunicación no verbal en la relación entre docentes y estudiantes en pospandemia. *CULTURA EDUCACIÓN Y SOCIEDAD*, *15*(1), e03374220. https://doi.org/10.17981/cultedusoc.15.1.2024.4220

Ballarino, F. (2022). *¿La juventud sin preocupaciones? Los problemas de salud mental en la adolescencia*. UNICEF. https://www.unicef.org/argentina/historias/la-juventud-sin-preocupaciones-los-problemas-de-salud-mental-en-la-adolescencia

Bolaños, E. A. (2020). Educación socioemocional. *Controversias y Concurrencias Latinoamericanas*, *11*(20), 388-408. https://www.redalyc.org/journal/5886/588663787023/html/

Bravo, S., Kosakowski, H., Núñez Cortés, R., Sánchez Huamash, C., & Ascarruz Asencios, J. (2020). La actividad física en el contexto de aislamiento social por COVID-19. *GICOS: Revista del Grupo de Investigaciones en Comunidad y Salud*, *5*(2), 6-22. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7400127

Cacho Becerra, Z. V., Silva Balarezo, M. G., & Yengle Ruíz, C. (2019). El desarrollo de habilidades sociales como vía de prevención y reducción de conductas de riesgo en la adolescencia. *Transformación*, *15*(2), 186-205. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2077-29552019000200186&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Campojó, L. (2018). *La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de tercer año de secundaria en un colegio de Pueblo Libre* [Tesis de maestria, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/14244

Castaño, M., Restrepo Segura, Y. C., Tobón Gómez, L. A., & Arroyave Taborda, L. M. (2020). El Maestro como formador en resiliencia para la primera infancia: Un aporte desde la escuela en la construcción de habilidades sociales. *Cultura, Educación y Sociedad*, *11*(1), 55-70. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7823595

Castro, E. G. (2025). *Actividad física y autoestima en estudiantes de séptimo ciclo de un colegio en Lima Este, 2024* [Tesis de grado, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. https://repositorio.une.edu.pe/entities/publication/repositorio.une.edu.pe

Cedeño, W. A., Ibarra Mustelier, L. M., Galarza Bravo, F. A., Verdesoto Galeas, J. D. R., & Gómez Villalba, D. A. (2022). Habilidades socioemocionales y su incidencia en las relaciones interpersonales entre estudiantes. *Revista Universidad y Sociedad*, *14*(4), 466-474. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2218-36202022000400466&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Chasi, D. F. (2022). Consideraciones sobre el entrenamiento de la resistencia a través de actividades físicas rítmicas. *Ciencia y Deporte*, *7*(1), 30-44. https://doi.org/10.34982/2223.1773.2022.v7.no1.003

Coaquira, L. T., & Huamani, M. A. (2022). *La educación física y habilidades sociales en estudiantes de primero de secundaria de la institución educativa Coronel Francisco Bolognesi Cervantes—Arequipa, 2021* [Tesis de grado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. http://hdl.handle.net/20.500.12773/13976

Cofre, C. F., Sosa Gutiérrez, G. P., & Guallasamín Díaz, F. (2021). Efectividad de la flexibilidad activa y pasiva en el entrenamiento de gimnasia rítmica. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, *16*(3), 871-880. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1996-24522021000300871&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Diaz, M. A. (2021). *Juegos cooperativos en educación física y habilidades sociales en estudiantes de la I.E. "Mariscal Ramón Castilla"* [Tesis de doctorado, Universidad San Martín de Porres]. https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/8750

Díaz, M., & Mayán, M. (2020). Consideraciones sobre el desarrollo de la velocidad en las artes marciales. *Budo Cuba*, *9*(1). https://cinturonnegro.wordpress.com/2007/09/12/consideraciones-sobre-el-desarrollo-de-la-velocidad-en-las-artes-marciales/

Diez, F., & Becerra, F. (1981). *Medición y Evaluación de la Educación Física y el Deporte*. Inversora COPY.

Encalada, S. D., Figueroa Solano, S. D. R., Segovia Bermeo, A. D. P., & Mejía Guachichullca, C. E. (2024). La Actividad Física como una Herramienta

Didáctica para el Desarrollo de Habilidades Sociales en la Educación Básica Superior. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *7*(6), 6424-6441. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i6.9176

Flores, A. (2020). Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina. *Comuni@cción*, *11*(2), 142-152. https://doi.org/10.33595/2226-1478.11.2.456

Flórez, A. C., & Chapid, M. F. P.-. (2021). Habilidades sociales para la vida: Empatía, relaciones interpersonales y comunicación asertiva en adolescentes escolarizados. *Revista Investigium IRE Ciencias Sociales y Humanas*, *12*(2), Article 2. https://doi.org/10.15658/INVESTIGIUMIRE.221202.02

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2023). *Análisis del panorama del sobrepeso y obesidad infantil y adolescente en Perú*. UNICEF. https://www.unicef.org/lac/informes/analisis-del-panorama-del-sobrepeso-y-obesidad-infantil-y-adolescente-en-peru

García, J. (2021). *Metodología de la investigación para administradores*. Ediciones de la U. https://bit.ly/3Vzu1Io

Gil, M. E., & Monroy, M. O. (2019). *Tecnología y motivación para el desempeño académico de alumnos en educación básica*. 66-74. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7300448

Goleman, D. (2022). *La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual*. EDICIONES B.

González, A., & Molero, M. del M. (2022). Las habilidades sociales y su relación con otras variables en la etapa de la adolescencia: Una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de Psicología*, *15*(1), 113-123. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8438513

Gullo, S. (2023). Desarrollo de las habilidades sociales en niños y niñas de la comunidad Pampa Blanca, Pampas -Tayacaja—Huancavelica. *Prohominum. Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, *5*(4), 95-110. https://doi.org/10.47606/acven/ph0210

Hernández, J. D., Espinosa, F., Rodríguez, J. E., Chacón, J. G., Toloza, C. A., Arenas, M. K., Carrillo, S. M., & Bermúdez, V. J. (2018). Sobre el uso adecuado del coeficiente de correlación de Pearson: Definición, propiedades y suposiciones. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, *37*(5), 587-595. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55963207025

Hernández, K. D., Morán Franco, M. R., & Bucheli Bermúdez, B. A. (2018). La actividad física y el desarrollo emocional: Una propuesta a considerar en la práctica educativa. *Conrado*, *14*(63), 159-163. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1990-86442018000300159&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Ilisástigui, M. (2020). La flexibilidad como dirección del rendimiento deportivo. Flexibility as a direction of sports performance. *Arrancada*, *20*(36), 80-88. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9120004

Iman, M. M. (2019). *Habilidades sociales en estudiantes del sexto grado de primaria de una Institución Educativa Pública del Callao* [Tesis de grado, Universidad San Ignacio de Loyola]. https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/22314172-a518-4298-8d9e-5554d7eeb4f8

Instituto Nacional del Cáncer. (2021, junio 24). *Hoja informativa sobre la actividad física y el cáncer* (nciglobal,ncienterprise). NIH. https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/obesidad/actividad-fisica-hoja-informativa

Jáuregui, M. A. (2022). *Nivel de actividad física en los estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa – 2021* [Tesis de grado, Universidad Continental]. https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/11264

Lendoiro, G. (2024, abril 19). *Más autoestima, más confianza y más amigos: Cómo el deporte favorece la salud mental de los adolescentes*. El País. https://elpais.com/mamas-papas/actualidad/2024-04-19/mas-autoestima-mas-confianza-y-mas-amigos-como-el-deporte-favorece-la-salud-mental-de-los-adolescentes.html

Leon, D. C. (2024). La autoestima en los adolescentes de centros educativos: Revisión teórica. *Aula Virtual*, *5*(12), 195-211. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9600606

Lizarazo, L. M., Burbano, V. M. Á., & Valdivieso, M. A. (2020). Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: Un análisis de tipo trasversal*. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, *60*, 95-115. https://www.redalyc.org/journal/1942/194263234006/html/

Luque-Illanes, A., Gálvez-Casas, A., Gómez-Escribano, L., Escámez-Baños, J. C., Tárraga-Marcos, L., Tárraga-López, P. J., Luque-Illanes, A., Gálvez-Casas, A., Gómez-Escribano, L., Escámez-Baños, J. C., Tárraga-Marcos, L., & Tárraga-López, P. J. (2021). ¿Mejora la Actividad Física el rendimiento académico en escolares? Una revisión bibliográfica. *Journal of Negative and No Positive Results*, *6*(1), 84-103. https://doi.org/10.19230/jonnpr.3277

Maldonado, I. E. A. (2023). Sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes: Una revisión sistemática. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, *2*(5), 315-331. https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5725

Mamani, J. E. J. (2024). *La actividad física y su relación con las habilidades sociales de los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Primaria N°70024, Puno—2023* [Tesis de grado, Universidad Nacional del Altiplano]. https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/23115

Martínez, N., Santaella, E., & Rodríguez-García, A.-M. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Revisión bibliográfica. *Retos*, *39*, 829-834. https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.74537

Ministerio de Salud. (2005). *Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares*. MINSA. https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/353456-manual-de-

Miralles, J. (2019). *La actividad física como potenciador de autoestima, estrés percibido y bienestar psicológico* [Tesis de grado, Universidad Pontificia Comillas]. https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/52088

Misriandi, & Susanto, A. (2024). Effect of Physical Activity on Students' Social Skills :Research Factor Analysis at South Tangerang Elementary Schools. *Global Synthesis in Education Journal*, *2*(1), 21-27. https://doi.org/10.61667/vxmtwq57

Morer, A., & Lázaro, L. (2025). *¿Qué es el Bienestar Emocional?* Clínic Barcelona. https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/salud-mental-en-la-infancia-y-la-adolescencia/bienestar-emocional

Morrone, C., Grandis, C., Pittima, L. D., Ceberio, M., & Elgier, A. (2023). Habilidades Sociales y Autoconcepto en adolescentes que realizan y no actividad física. *Revista Iberoamericana ConCiencia*, *8*(1), 54-66. https://doi.org/10.32654/ConCiencia.8-1.5

National Heart, Lung, and Blood Home. (2022, marzo 24). *¿Qué es la actividad física?* NIH. https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica

Núñez, C. (2024). *Actividad física y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana, año 2022* [Tesis de grado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/9abbddba-fbe4-435c-a113-a6bc20299898

Olivares, J. (2024, marzo 22). *La importancia de la actividad física en la etapa escolar*. Encuentro. https://encuentro.pe/deportes/la-importancia-de-la-actividad-fisica-en-la-etapa-escolar/

Organización de las Naciones Unidas. (2019, noviembre 21). *Un 80% de los adolescentes no hace suficiente actividad física*. ONU. https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Cada movimiento cuenta para mejorar la salud – dice la OMS*. OMS. https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who

Organización Mundial de la Salud. (2024a). *Actividad física*. OMS. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Organización Mundial de la Salud. (2024b). *Suicidio*. OMS. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide

Ortiz Pulido, R., & Ramírez Ortega, M. L. (2020). Actividad física, cognición y rendimiento escolar: Una breve revisión desde las neurociencias. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, *38*, 868-878. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7397352

Perdomo, L. M., & Vargas, S. L. (2020). Fortalecimiento de las relaciones interpersonales a partir de la implementación de una secuencia didáctica. *Revista Criterios*, *27*(2), Article 2. https://doi.org/10.31948/rev.criterios/27.2-art3

Piza, N. D., Amaiquema, F. A., & Beltrán, G. (2019). Métodos y técnicas en la investigación cualitativa. Algunas precisiones necesarias. *Revista Conrado*, *15*(70), Article 70. https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1162

Primo, L., González-Hernández, J., Yang, Y., & López de Subijana, C. (2023). Predicting social skills in disadvantaged Chinese high school students through physical education. *Frontiers in Psychology*, *14*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1149223

Reyes, C. (2023). *Práctica de actividad física y su relación con la salud mental en estudiantes de educación secundaria de una institución pública del distrito de San Martín de Porres, Lima* [Tesis de grado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/c44efab7-8576-4dcf-b9c7-21a21dd604cd

Rodríguez, R., & Cantero, M. (2020). Albert Bandura: Impacto en la educación de la teoría cognitiva social del aprendizaje. *Padres y Maestros / Journal of Parents and Teachers*, *384*, 72-76. https://doi.org/10.14422/pym.i384.y2020.011

Rodríguez Torres, Á. F., Bohórquez Germán, N. E., Aimara Paucar, J. C., Cusme Torres, A. C., & García Gaibor, J. A. (2022). El impacto de la actividad física en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Dominio de las Ciencias*, *8*(2), 642-661. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8638019

Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios

de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, *36*(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-21252020000200010&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Rojas, R. Y., & Pozo, Y. (2023). *Actividad Física y habilidades sociales en los estudiantes del VII ciclo de la Institución educativa Mixto Huaycán, Vitarte 2022* [Tesis de grado, Universidad Nacional Enrique Guzmán y Valle]. https://repositorio.une.edu.pe/entities/publication/repositorio.une.edu.pe

Sacaca, L., & Pilco, R. (2022). *Habilidades sociales en adolescentes de educación secundaria*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. https://editorial.inudi.edu.pe/index.php/editorialinudi/catalog/book/43

Saldías, M. A., Domínguez-Cancino, K., Pinto-Galleguillos, D., & Parra-Giordano, D. (2022). Asociación entre actividad física y calidad de vida: Encuesta Nacional de Salud. *Salud Pública de México*, *64*(2), 157-168. https://doi.org/10.21149/12668

Salgado, M., Hernández-Beltrán, V., Gámez-Calvo, L., & Gamonales Puerto, J. M. (2022). Propuesta de tareas de cohesión grupal para fútbol en edad escolar. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, *26*(284), 137-162. https://doi.org/10.46642/efd.v26i284.2902

Sánchez, G. A., Apolo Buenaño, D. E., & Ávila Mediavilla, C. M. (2022). Influencia del deporte en las habilidades sociales de estudiantes de la comunidad montubia de Balsalito. *Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional*, *7*(6 (JUNIO 2022)), 2016-2029. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9042527

Santillán, A. F. G. (2022). Análisis documental de la literatura científica sobre actividad física y neuroplasticidad en la niñez. *Polo del Conocimiento*, *7*(9), Article 9. https://doi.org/10.23857/pc.v7i9.4684

Segovia Jacho, S. N., & Paredes García, L. D. (2024). *Actividad aeróbica en el paciente con Alzheimer y déficit funcional.* [Tesis de grado, Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo]. http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/13681

Valdés, I., & García, O. (2024). Actividad física en relación con las habilidades de interacción social en los educandos con discapacidad intelectual. *Mendive. Revista de Educación*, *22*(1). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1815-76962024000100028&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Villasmil, J. R. (2022). La Resiliencia en la pandemia. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida*, *6*(12), 2-3. https://doi.org/10.35381/s.v.v6i12.1993

Anexo 1. Matriz de consistencia

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones e indicadores	Metodología
Problema general ¿De qué manera se la relaciona la actividad física y las habilidades sociales en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025?.	**Objetivo general** Determinar la relación entre la actividad física y las habilidades sociales en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2024.	**Hipótesis general** Existe una relación significativa entre la actividad física y las habilidades sociales en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2024.	**Variable** "1": Actividades físicas	**Resistencia** - Prolongar esfuerzos **Velocidad** - Acciones motrices **Flexibilidad** - Movimientos amplios **Fuerza** - Vencer o controlar resistencias	**Enfoque:** cuantitativo **Tipo:** no experimental **Diseño:** correlacional **Población:** • 94 estudiantes del 5to de secundaria del Liceo Naval de Ventanilla. **Muestra:** • 61 estudiantes de la institución **Técnicas:** encuesta **Instrumentos:**
¿Cuál es la relación entre la actividad física y la asertividad en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025?. ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la	Determinar la relación entre la actividad física y la asertividad en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025. Determinar la relación entre la actividad física y la	Existe una relación significativa entre la actividad física y la asertividad en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025. Existe una relación significativa entre la actividad física y la	**Variable** "2": Habilidades sociales	**Asertividad** **Comunicación** **Autoestima** **Toma de decisiones**	

comunicación en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025?. ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025?. ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la toma de decisiones en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025?.	comunicación en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025. Determinar la relación entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025. Determinar la relación entre la actividad física y la toma de decisiones en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025.	comunicación en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025. Existe una relación significativa entre la actividad física y la autoestima en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025. Existe una relación significativa entre la actividad física y la toma de decisiones en estudiantes del Liceo Naval, Ventanilla-2025.			- Lista de cotejo para medir la actividad física (2018) - Cuestionario de habilidades sociales elaborado por el Instituto Especializado de Salud Mental "Honorio Delgado – Hideyo Noguchi (2005).

Anexo 2. Lista de cotejo para medir la actividad física

Nombres y apellido:

Excelente (5); Muy buena (4); Buena (3); Satisfactoria (2); Deficiente (1)

Nº	DIMENSIONES / ÍTEMS	Escala				
	I. Resistencia	1	2	3	4	5
1	Realiza carrera continua durante 6 minutos sin detenerse.					
2	Mantiene el ritmo de trote en un circuito sin pausas durante 4 minutos.					
3	Realiza salto de cuerda durante 2 minutos continuos.					
4	Completa 3 vueltas al campo de fútbol sin detenerse.					
5	Realiza el test de Cooper.					
	II. Velocidad					
6	Corre 20 metros en la menor cantidad de segundos posible.					
7	Participa en una carrera de relevos (10 m x 4) reaccionando al cambio sin demoras.					
8	Realiza zig-zag entre conos (5 conos) en menos de 10 segundos.					
9	Participa en un juego de persecución mostrando reacción inmediata.					
	III. Flexibilidad					
10	Realiza el ejercicio de “tocar la punta de los pies” sin flexionar rodillas durante 10 segundos.					
11	Ejecuta estiramiento de brazos por encima de la cabeza con ambos brazos bien alineados.					

12	Realiza el “estiramiento mariposa” con las rodillas pegadas al suelo por 15 segundos.					
13	Hace estiramiento lateral manteniendo el equilibrio durante 15 segundos.					
	IV. Fuerza					
14	Realiza 10 flexiones de pecho (o la máxima cantidad posible) sin apoyo de rodillas.					
15	Mantiene posición de plancha durante al menos 30 segundos.					
16	Levanta un balón medicinal de 3 kg y lo lanza hacia adelante (lanzamiento de fuerza).					
17	Realiza 15 sentadillas con control y buena postura.					

Anexo 3. Cuestionario de habilidades sociales

Nombre y apellidos:

Instrucciones: A continuación, se presentan algunas afirmaciones sobre tus habilidades sociales. Marca la casilla que mejor describa con qué frecuencia realizas cada una de las actividades mencionadas.

NUNCA 1; RARA VEZ= 2; A VECES=3; A MENUDO=4; SIEMPRE= 5

Nº	DIMENSIONES / ÍTEMS	N	RV	AV	AM	S
1	Prefiero mantenerme callado(a) para evitarme problemas.					
2	Si un amigo (a) habla mal de mí persona le insulto.					
3	Si necesito ayuda la pido de buena manera.					
4	Si un amigo(a) se saca una buena nota en el examen no le felicito.					
5	Agradezco cuando alguien me ayuda.					
6	Me acerco a abrazar a mi amigo(a) cuando cumple años.					
7	Si un amigo (a) falta a una cita acordada le expreso mi amargura.					
8	Cuando me siento triste evito contar lo que me pasa.					
9	Le digo a mi amigo (a) cuando hace algo que no me agrada.					
10	Si una persona mayor me insulta me defiendo sin agredirlo, exigiendo mi derecho a ser respetado.					
11	Reclamo agresivamente con insultos, cuando alguien quiere entrar al cine sin hacer su cola.					

12	No hago caso cuando mis amigos (as) me presionan para consumir alcohol.					
13	Me distraigo fácilmente cuando una persona me habla.					
14	Pregunto cada vez que sea necesario para entender lo que me dicen.					
15	Miro a los ojos cuando alguien me habla.					
16	No pregunto a las personas si me he dejado comprender.					
17	Me dejo entender con facilidad cuando hablo.					
18	Utilizo un tono de voz con gestos apropiados para que me escuchen y me entiendan mejor.					
19	Expreso mis opiniones sin calcular las consecuencias.					
20	Si estoy "nervioso(a)" trato de relajarme para ordenar mis pensamientos.					
21	Antes de opinar ordeno mis ideas con calma.					
22	Evito hacer cosas que puedan dañar mi salud.					
23	No me siento contento con mi aspecto físico.					
24	Me gusta verme arreglado (a).					
25	Puedo cambiar mi comportamiento cuando me doy cuenta que estoy equivocado (a).					
26	Me da vergüenza felicitar a un amigo(a) cuando realiza algo bueno.					
27	Reconozco fácilmente mis cualidades positivas y negativas.					
28	Puedo hablar sobre mis temores.					
29	Cuando algo me sale mal no sé cómo expresar mi cólera.					
30	Comparto mi alegría con mis amigos (as).					
31	Me esfuerzo para ser mejor estudiante.					
32	Puedo guardar los secretos de mis amigos (as).					
33	Rechazo hacer las tareas de la casa.					

34	Pienso en varias soluciones frente a un problema.					
35	Dejo que otros decidan por mí cuando no puedo solucionar un problema.					
36	Pienso en las posibles consecuencias de mis decisiones.					
37	Tomo decisiones importantes para mí futuro sin el apoyo de otras personas.					
38	Hago planes para mis vacaciones.					
39	Realizo cosas positivas que me ayudarán en mi futuro.					
40	Me cuesta decir no, por miedo a ser criticado (a).					
41	Defiendo mi idea cuando veo que mis amigos (as) están equivocados (as).					
42	Si me presionan para ir a la playa escapándome del colegio, puedo rechazarlo sin sentir temor y vergüenza a los insultos.					

Anexo 4. Validación de instrumentos

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN

JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellidos y Nombres del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
DR. SANDY D. ISLA ALCOSER	Educación Física	Docente UNMSM	LISTA DE COTEJO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA	Torres y Verastegui (2025)

Título: ACTIVIDADES FÍSICAS Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL LICEO NAVAL, VENTANILLA - 2025

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0- 20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				69%	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				71%	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				68%	
4.ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan la organización lógica.				72%	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				68%	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.				67%	
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos.				67%	
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.				68%	
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				69%	
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.				70%	

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Aplicable [X] **Aplicable después de corregir** [ ] **No aplicable** [ ]

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: %

Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono
Lima 15/01/25	40678008		952040590

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN

JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellidos y Nombres del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
DR. SANDY D. ISLA ALCOSER	Educación Física	Docente UNMSM	CUESTIONARIO SOBRE HABILIDADES SOCIALES.	MINSA, Adaptado por Sacaca y Pilco (2022)

Título: ACTIVIDADES FÍSICAS Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL LICEO NAVAL, VENTANILLA - 2025

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0- 20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				75%	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				70%	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				73%	
4.ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan la organización lógica.				74%	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				71%	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.				73%	
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos.				70%	
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.				71%	
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				70%	
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.				72%	

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Aplicable [x] **Aplicable después de corregir [ ]** **No aplicable [ ]**

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: %

Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono
Lima 15/05/25	40678008		992040590

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN

JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellidos y Nombres del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
DR. CARLOS W. DEXTRE MENDOZA	Educación Física	Docente UNMSM	LISTA DE COTEJO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA	Torres y Verastegui (2025)
Título: ACTIVIDADES FÍSICAS Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL LICEO NAVAL, VENTANILLA - 2025				

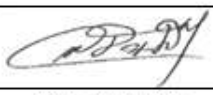
II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0- 20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				68%	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				70%	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				66%	
4.ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan la organización lógica.				70%	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				68%	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.				66%	
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos.			60%		
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.				67%	
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				67%	
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.				68%	

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Aplicable [X] **Aplicable después de corregir [ ]** **No aplicable [ ]**

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: 67%

Lima 10 de mayo 2025	101389035		996873287
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN

JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellidos y Nombres del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
DR. CARLOS W. DEXTRE MENDOZA	Educación Física	Docente UNMSM	CUESTIONARIO SOBRE HABILIDADES SOCIALES.	MINSA, Adaptado por Sacaca y Pilco (2022)
Título: ACTIVIDADES FÍSICAS Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL LICEO NAVAL, VENTANILLA - 2025				

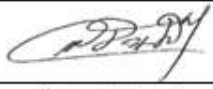
II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0- 20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				78%	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				72%	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				75%	
4.ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan la organización lógica.				75%	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				70%	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.				72%	
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos.				72%	
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.				72%	
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				72%	
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.				72%	

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Aplicable [X] **Aplicable después de corregir [ ]** **No aplicable [ ]**

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: 73%

Lima, 10 de mayo 2025	10389035		995873287
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN

JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS INFORMATIVOS

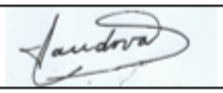
Apellidos y Nombres del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
Mg. RICHARD SANDOVAL M.	Educación Fisica	Docente UNMSM	LISTA DE COTEJO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA	Torres y Verastegui (2025)
Título: ACTIVIDADES FISICAS Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL LICEO NAVAL, VENTANILLA - 2025				

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0- 20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				78%	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				71%	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				72%	
4.ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan la organización lógica.				75%	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				72%	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.				73%	
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos.				72%	
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.				73%	
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				73%	
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.				72%	

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN
Aplicable [X] **Aplicable después de corregir [ ]** **No aplicable [ ]**

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: 73 %

Lima, 16 Mayo del 2025	06019634		992060603
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN

JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellidos y Nombres del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
Mg. RICHARD WILLIAM SANDOVAL MAGALHAES.	Educación Fisica	Docente UNMSM	CUESTIONARIO SOBRE HABILIDADES SOCIALES.	MINSA, Adaptado por Sacaca y Pilco (2022)
Título: ACTIVIDADES FISICAS Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL LICEO NAVAL, VENTANILLA - 2025				

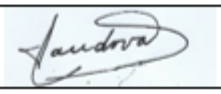
II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0- 20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				78%	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				71%	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				72%	
4.ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan la organización lógica.				75%	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				72%	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.				73%	
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos.				72%	
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.				73%	
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				73%	
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.				72%	

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Aplicable [X] **Aplicable después de corregir [ ]** **No aplicable [ ]**

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: 73 %

Lima, 16 Mayo del 2025	06019634		**992060603**
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono

Anexo 5. Carta de presentación

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
Universidad del Perú. Decana de América
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
"Carlos Cáceres Álvarez"

Lima, 02 de abril del 2025

CARTA DE PRESENTACIÓN N°017-2025-EPEF-FE/UNMSM

Señora
Lic. Patricia Masgo Manco
Directora de la I.E. Liceo Naval Capitán De Corbeta Manuel Clavero Muga
Comandancia Departamental de Lima Sur
Presente. –

De mi mayor consideración:

Tengo a bien dirigirme a usted para hacerle llegar mi cordial saludo a nombre de la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad de Educación de nuestra Universidad y, a la vez presentamos a los señores: **DANIEL TORRES MENDOZA**, identificado con **DNI N° 70838866**, código de matrícula **N° 17060092** y **ALISON BERTHA VERASTEGUI MAURICIO**, identificado con DNI **N° 71062321**, código de matrícula **N° 17060171** egresados de la E.P. Educación Física de la Facultad de Educación, quienes se encuentra desarrollando el trabajo de investigación (Tesis) para optar el título profesional de Licenciado (a) en Educación Física, bajo la asesoría del **Mg. CARLOS ALBERTO GILES ABARCA**, cuyo título es:

TITULO DE TESIS: ACTIVIDADES FÍSICAS Y HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DEL LICEO NAVAL- VENTANILLA 2025.

Por esta razón, recurro a su digno Despacho, para solicitarle la autorización y brindar las facilidades a nuestro estudiante para la recopilación de información a fin que pueda desarrollar su trabajo de investigación en la institución que dignamente representa.

Agradezco por anticipado la atención que preste al presente, quedando de usted.

Sin otro particular, sea propicia la oportunidad para reiterarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,

UNMSM

Dr. HERNANDO DÍAZ ANDÍA
DIRECTOR DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

HDA/gae

Anexo 6. Data de la prueba piloto

a) Data de la prueba piloto del primer instrumento

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17
1	2	2	4	2	2	3	2	3	3	2	4	3	2	2	1	3	3
2	4	4	3	4	5	3	3	4	3	2	3	2	2	5	2	3	1
3	4	3	1	3	4	2	2	2	2	1	2	1	1	3	1	3	1
4	3	3	2	1	5	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
6	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1
8	4	4	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1
9	4	3	3	3	4	3	2	2	3	1	1	1	1	4	1	4	1
10	4	4	2	3	4	2	2	3	3	1	3	1	2	3	1	3	1
11	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	3	2	2	4	3	4	1
12	5	4	4	4	5	3	3	4	4	1	1	1	1	4	2	3	1
13	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	2	1	2	3
14	4	3	3	3	2	2	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	1
15	3	2	3	2	4	3	3	4	3	1	1	1	1	2	3	1	4

Prueba de confiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,889	17

b) Data de la prueba piloto del segundo instrumento

	P1	p2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42
1	2	1	4	2	4	3	2	3	3	4	1	4	2	2	4	2	4	2	2	4	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2	3	2	2	4	4
2	2	1	4	4	4	3	4	2	2	4	0	4	1	2	4	1	3	3	3	4	3	3	0	4	3	2	4	1	1	3	3	4	1	3	0	3	2	3	3	0	4	4
3	3	0	4	0	4	3	2	4	0	4	0	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	2	1	0	4	4	4	4	2	3	4	4	3	0	2	4	4	4
4	3	0	4	0	4	4	3	3	2	4	1	4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	1	1	3	2	4	0	2	0	4	2	3	2	1	3	4
5	2	2	4	3	4	3	4	4	1	4	0	4	3	2	3	1	3	3	4	3	4	3	0	4	2	2	4	0	2	3	4	4	0	3	0	4	3	4	2	0	3	4
6	1	2	4	1	4	2	3	1	4	4	0	4	3	3	3	2	2	2	1	3	3	4	0	4	4	2	4	3	1	4	4	4	0	4	0	3	4	3	4	1	3	4
7	0	4	4	0	4	2	4	2	4	3	0	4	4	2	3	1	2	2	2	3	4	4	0	4	2	1	4	4	1	2	4	2	0	2	2	4	2	4	4	0	3	4
8	2	0	4	0	4	4	4	1	2	3	0	4	3	2	3	0	2	0	2	3	4	4	1	4	4	1	4	3	3	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	2	3	4
9	2	1	4	2	3	3	2	3	3	3	1	4	2	2	3	2	2	1	2	3	3	3	2	4	2	1	3	1	2	1	2	4	1	3	1	2	2	2	3	2	3	3
10	1	0	4	1	4	4	2	3	2	3	0	4	2	3	2	0	2	4	1	2	4	4	0	4	3	1	4	2	2	4	4	4	2	4	0	2	4	1	3	3	2	4
11	2	3	3	0	4	3	3	2	1	2	1	4	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	1	1	1	4	4	3	2	2	1	1	1	1	3	2	2	4
12	3	0	3	1	4	1	1	3	0	2	0	4	2	2	2	2	2	3	0	2	4	3	3	4	3	1	4	0	2	1	3	4	1	4	2	4	4	3	4	1	2	4
13	1	1	3	1	4	2	3	2	3	2	1	3	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	4	3	0	1	4	2	4	3	4	1	2	1	3	3	1	1	2	2	4
14	3	1	3	0	4	4	2	2	2	1	0	2	3	1	2	1	1	2	2	2	3	3	2	4	3	0	1	2	2	3	3	3	2	4	1	2	3	2	4	4	2	4
15	2	2	2	1	4	1	2	2	3	1	0	0	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	0	2	2	1	4	2	3	0	2	0	2	3	1	2	3	1	3

Prueba de confiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,750	42